

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

14.08.-20.08.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Nr 33
10 sierpnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VATaż **100** stron
Program 98 stacji TVBLASKI
I CIENIE
SŁAWY:JAKIE DRAMATY
KRYŁY SIĘ ZA UŚMIECHEM
IRENY JAROCKIEJ?

URODA:

• Jak zachować
letni blask?WAKACYJNY
QUIZWIELCY
POLACYCHOPIN,
CHOPIN!1920 BITWA
WARSZAWSKA

JOHNNY

25 LAT
PO PREMIERZE
QUO VADISPRZEŻYJMY TO
JESZCZE RAZ!CZARNE
CHMURYPREMIERA
W NETFLIX
MORIAWYWIAD
MARIA
PAKULNIS

NA ŻYWO

ELŻBIETA ROMANOWSKA
RAFAŁ MASERAKFESTIWAL
WESELNYCH
PRZEBOJÓWPONOWNIE POŁĄCZĄ SIŁY JAKO GOSPODARZE
JUBILEUSZOWEGO MUZYCZNEGO ŚWIĘTA, A ICH
„MAŁŻEŃSTWO” ZYSKA WYJĄTKOWĄ OPRAWĘ
DZIĘKI... ODNOWIENIU PRZYSIĘGI

KUCHNIA OWOCOWA UCZTA NA DELIKATNEJ SEROWEJ MASIE

ISSN 1230-7912
9 771230 791600Numer
w sprzedaży
do 16.08.2026

Możesz ćwiczyć we własnym domu!

REKLAMA

**ZAMÓW!
ZA 169 ZŁ!**

Oto sposób na codzienną porcję ruchu bez wstawania z fotela

Chcesz ruszać się więcej, ale nie przepadasz za gimnastyką?
Nie masz miejsca na profesjonalny sprzęt do ćwiczeń?

A może szukasz czegoś, co zastąpi spacer w deszczowe dni?

ROTOR TRENINGOWY pomoże Ci zadbać o codzienną aktywność fizyczną! Możesz postawić go na podłodze lub stole i ćwiczyć podczas oglądania telewizji oraz czytania gazety. Nawet nie zauważysz, że wykonujesz trening!

Dlaczego codzienny ruch jest tak ważny?

- ✓ Codzienny ruch to lepsze zdrowie i samopoczucie oraz więcej energii na co dzień
- ✓ W późniejszym wieku warto zadbać o wzmocnienie mięśni: regularny ruch sprawia, że łatwiej wstać z fotela i wyjść na spacer lub po zakupy
- ✓ Codzienna aktywność pomaga zachować dłuższą siłę i swobodę w codziennych czynnościach
- ✓ Dzięki regularnym ćwiczeniom zadbasz także o lepszy sen

Dlatego specjaliści Światowej Organizacji Zdrowia zalecają 20 min. (150-300 min. tygodniowo) codziennego ruchu.¹

Kompaktowy rotor do codziennych ćwiczeń

To świetny wybór dla osób, które chcą ćwiczyć wygodnie i na własnych zasadach. Urządzenie pozwala ćwiczyć zarówno nogi, jak i ręce, więc jeden mały sprzęt daje podwójną korzyść i pozwala urozmaicić treningi. Ćwiczenia możesz wykonywać na siedząco: bez pośpiechu i bez wychodzenia z domu. Co więcej, możesz przy tym oglądać telewizję, czytać, słuchać radia czy rozmawiać. Taki ruch naturalnie wpisuje się w codzienną rutynę!

Rotor jest lekki, kompaktowy i poręczny – po ćwiczeniach możesz schować go do szafy albo wsunąć pod łóżko. Dzięki antypoślizgowym stopkom stabilnie stoi na podłodze lub stole. Sprawi, że zadbasz o siebie na co dzień – bez skomplikowanego sprzętu, bez hałasu i bez rewolucji w domu.

Domowy rotor treningowy powstał z myślą o osobach, które chcą:

- 👉 Zachować sprawność
- 👉 Cieszyć się większą swobodą ruchu
- 👉 Ćwiczyć łatwo i bezpiecznie w domu



ĆWICZENIA BEZ WYSIŁKU

DZIĘKI ĆWICZENIOM NA ROTORZE:

- ▶ wzmocnisz nogi, by samodzielnie wchodzić i schodzić po schodach
- ▶ każdy Twój krok stanie się pewniejszy
- ▶ zwiększysz siłę rąk i swoją niezależność



**DZIENNE
WYSTARCZY!**



DOMOWY ROTOR TRENINGOWY

- ✓ Do ćwiczeń rąk i nóg
- ✓ Regulacja oporu – wbudowane pokrętko pozwala dostosować intensywność treningu
- ✓ Kompaktowa konstrukcja – lekka, niewielka rama ułatwiająca przechowywanie
- ✓ Wyposażony w antypoślizgowe nakładki i paski zabezpieczające



Nakładki i pedały antypoślizgowe



Regulacja obciążenia

SPRAW SOBIE ROTOR - ĆWICZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać nowy rotor treningowy za **169 zł!**

Oferta obowiązuje wyłącznie do wyczerpania zapasów.



61 300 39 56

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00;
Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora.

1. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy i Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: <https://customers-statute.com/statute/pl/>.

THE VOICE OF POLAND

Jest gotowa

Tej jesieni najlepszego głosu w Polsce szukać będzie Edyta Bartosiewicz! – Do pełnienia roli trenerki w „The Voice of Poland” byłam zapraszana od pierwszej edycji, ale dopiero teraz czuję się gotowa, by podzielić się swoim doświadczeniem z młodszymi artystami – przyznaje piosenkarka, która niedawno świętowała trzydziestolecie kariery solowej. W programie ma nadzieję spotkać wokalistów, którzy podobnie jak ona przez muzykę pragną i potrafią przekazywać autentyczne emocje. W rolach trenerów zobaczymy też ponownie Tomsona i Barona, Kubę Badacha oraz Michała Szpaka. 17. edycja show rusza już 12 września. JK



JOANNA HORODYŃSKA

Z pewnością siebie



Ekipa TVN Style powiększyła się o kolejną wyrazistą osobowość! Joanna Horodyńska poprowadzi na antenie nowy format związany ze światem mody i świadomym kreowa-

niem swojego wizerunku. W programie „Love the Look” wraz z zespołem ekspertów pomoże uczestniczkom odnaleźć własny styl dopasowany do ich sylwetki, ale i osobowości. Podpowie też, jak unikać modowych wpadek, a przy okazji odsłoni kulisy pracy profesjonalnych stylistów. W każdym z dziesięciu odcinków poznamy dwie bohaterki. Zadaniem specjalistów będzie wesprzeć je w przygotowaniu do ważnego wydarzenia, jak rodzinna impreza czy prezentacja w pracy. JK

o tym się mówi

Stacja cały czas szuka chętnych do udziału w pierwszej edycji programu. Formularz zgłoszeniowy znajdziemy na stronie Polsatu.

POKOCHAJ LUB SPRZEDAJ

Znamy prowadzących

Już wiemy, kto poprowadzi nowy show stacji Super Polsat! Za remonty domów uczestników będzie odpowiadać Marika Józwiak, architektka wnętrz, telewizjom doskonale znana m.in. z programów Doroty Szelągowskiej. Tworzone przez nią wnętrza są przytulne, ale i nowoczesne, a ona sama jest ceniona za nietuzinkowe

podejście do swojego zawodu. Towarzyszyć jej będzie Jacek Mędrala, agent nieruchomości, który może się też pochwalić nie małym doświadczeniem jako aktor i prezenter. Choć na co dzień specjalizuje się w rynku premium i najmach inwestycyjnych, z pewnością zdoła znaleźć nowe gniazdko dla każdej rodziny. JK

YAGA

Po słowiańsku

Mieszka w lesie, w chatce na kurzej stopce i pożera zagubione dzieci – wszyscy wiedzą, kim jest Baba Jaga. Oczywiście wszyscy, którzy urodzili się na Słowiańszczyźnie i dorastali, słuchając wschodnioeuropejskich baśni. Na szczęście nasz folklor zatacza coraz szersze kręgi także na Zachodzie. W Kanadzie

powstaje serial pod wiele mówiącym tytułem „Yaga”. To historia detektywistyczna z elementami nadprzyrodzonymi. W głównych rolach m.in. gwiazda „Matrixa” Carrie-Anne Moss oraz Hudson Williams, znany z „Gorącej rywalizacji” (HBO Max), jednej z najgłośniejszych produkcji ostatnich miesięcy. JK

Carrie-Anne Moss gra ekscentryczną panią profesor.

TEATR TELEWIZJI

Księżniczka popu

Na największej scenie świata wystąpi już niebawem Joanna Kulig. Rola też będzie światowego formatu, bo aktorka wcieli się w samą Britney Spears! Ikona lat 90. i wczesnych 2000. karierę rozpoczęła już w wieku 11 lat – najpierw w reklamach i musicalach, później także w telewizji i branży muzycznej. Potem były wielkie hity, jak „...Baby One More Time”, „Oops!... I Did It Again” czy „Toxic”, skandale i kontrowersje związane z ubezwłasnowolnieniem piosenkarki... O którym etapie jej życia postanowią więc opowiedzieć autor sztuki Jarosław Murawski i reżyserka Ewelina Marciniak? Przekonamy się jesienią.



JK



Od kilku miesięcy Joanna Kulig coraz częściej gości na małym ekranie.

Dział kostiumów postarał się, by przemienić polską aktorkę w Britney.

ANDRZEJ MOROZOWSKI (1957-2026)

Z miłością do polityki

Z absolutną siłą spokoju największe absurdy przekuwał w wiadomości, „Od pierwszej chwili czułem, że mam przed sobą mistrza, od którego będę mógł się sporo nauczyć”, „Andrzej kochał politykę. Kochał docierać do sedna” – tak koledzy wspominają Andrzeja Morozowskiego. Dziennikarz radiowy i telewizyjny, prowadził i współtworzył wiele programów, w tym „Teraz my!”, „Rozmowa bardzo polityczna”, „Tak jest”. Był laureatem wielu nagród, m.in. Wiktora 2005 w kategorii najbardziej ceniony dziennikarz (wraz z Tomaszem Sekielskim i Andrzejem Turskim) oraz dwóch Telekamer. Zmarł 4 sierpnia po długiej chorobie nowotworowej. JK



PAŃSTWO W PAŃSTWIE

Misja się nie kończy

Kolejny program interwencyjny znika na dobre z telewizji. Tym razem chodzi o „Państwo w państwie”. – Jestem wdzięczny Telewizji Polsat za to, że przez 15 lat dawała miejsce na głównej antenie programowi o charakterze misyjnym, a nie wyłącznie rozrywkowym. Dzięki temu wraz z zespołem redakcji programu mogłem pomóc wielu ludziom. Wierzę, że ta misja nie dobiegła końca – mówi Przemysław Talkowski, który od samego początku prowadził program. Zapewnia przy tym, że zamierza nadal pomagać obywatelom w walce

z niesprawiedliwościami systemu. Czy będzie to robił na antenie jednej ze stacji? Na razie nie wiemy. JK



RANCZO. ZEMSTA WIEDŹM

Oto nowa Dorotka

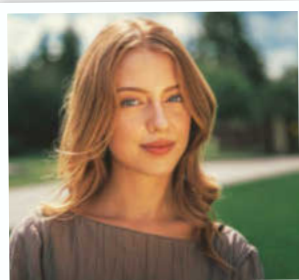
Wśród dobrze nam znanych bohaterów nie zabraknie Dorotki, czyli córki Lucy i Kusiego. Do tej pory dziewczynkę grały bliźniaczki, Wiktoria Kunka i Weronika Kunka, dla których była to jedyna telewizyjna rola. W nadchodzących odcinkach zastąpi je jednak Karolina Ludwiniak. – Jest to niesamowite przeżycie dla mnie, być tutaj na planie ze wszystkimi aktorami, których znam i podziwiam – przyznaje młodziutka artystka, która dzieli życie między Warszawę a Londyn. Tymczasem w najbliższych dniach całkiem sporo będzie się działo także w Mroczach, czyli wsi grającej Wilkowyje... ale o tym więcej na stronie 39. JK



JAKUB ZDRÓJKOWSKI

Świeżak na służbie

Jesienne ramówki za pasem, a twórcy seriali szykują dla fanów mnóstwo niespodzianek. W nowym sezonie do obsady „Sprawiedliwych – Wydział Kryminalny” dołącza Jakub Zdrójkowski! Wcieli się w rolę policjanta Mikołaja Mazura, który z młodzieńczym zapałem wesprze zespół z Wrocławia. Przejdzie jednak twardą szkołę, a koledzy poddadzą go próbie, powierzając mu niewdzięczne zadania... Śledczy zmierzają się m.in. z jedną z najbardziej niepokojących spraw w historii serialu, a sezon otworzy dramatyczny zwrot akcji na ślubie Bolka i Marii, który przerwie tajemnicze zgłoszenie... PM



SŁODKIE ZMARTWIENIA

Wraca do roli

Po „Legalnej blondynie” serialowego wznowienia doczeka się kolejny klasyk. Poznamy dalsze losy Cher Horowitz, bohaterki „Słodkich zmartwień”, komedii młodzieżowej luźno opartej na „Emmie” Jane Austen. Główną rolę znów zagra Alicia Silverstone, która jest też producentką miniserialu. W hicie

z 1995 roku oglądaliśmy, jak Cher zakochuje się w postaci granej przez Paula Rudda, a po drodze odbiera ważną lekcję na temat wtrącania się w sprawy innych. Dziś jest już dorosłą kobietą, która próbuje odbudować relację z wchodzącą w okres nastoletniego buntu córką... Zdjęcia mają ruszyć w przyszłym roku. JK



Artystka z dużej litery



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Chociaż jesteśmy na ty, ciągle w myślach nazywam ją Panią Krystyną, bo tak podziwu jest godna. Ma przy wszystkich przymiotach cechę rzadką u artystów tej klasy: dużą porcję autoironii i dystansu do siebie. Przebywała niegdyś na plaży na Lazurowym Wybrzeżu sauté, czyli stosownie do okoliczności – bez maki-
jażu, a tu przyczepił się do niej pewien fotoreporter, chcąc gwiazdę uwiecznić. „W żadnym wypadku! Wy-

glądam fatalnie!” – krzyknęła. Spojrzał w obiektyw i potwierdził, że rzeczywiście! I dodał: „Coś się wymyśli”. Dłonią wytarł spoconą tyścinę, potem zmętnił nią szkło obiektywu. „I to były jedno z najpiękniejszych moich zdjęć plenerowych” – mówi aktorka. Dowodem jej przywiązania do Francji było czarne Renault. Jeszcze nie zdążyła się nim nacieszyć, a już popełniła efektywną słuczkę, więc szybko ciutko z autem do warsztatu. Był tam przedstawiciel firmy z Francji i poprosił o szybką naprawę. Po kilku tygodniach bum... i powtórka z rozrywki. Traf chciał, że w zakładzie pojawił się ten sam VIP od Renówek. I wpadł w szal: „Jeszcze nie widziałem, żeby jedno auto tak długo naprawiać. To skandal!”.



KRYSTYNA JANDA

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!



**MNÓSTWO
NOWOŚCI I HITÓW
Z PLATFORM VOD
+ WYJĄTKOWE
PLAKATY
+ KUCHNIA,
HOROSKOP
I KRZYŻÓWKI**



POLUB NAS
NA FACEBOOK.
COM/PRASA.
SWIATSERIALI/



Pogodę ducha zawdzięcza ludziom, których spotkała, oraz wdzięczności za to, co przynosi każdy nowy dzień.

MARIA PAKULNIS

Stawiam na relacje

Skończyła 70 lat, ale nie zamyka się na nowe doświadczenia. Aktorka, którą oglądamy w serialach „Dewajtis” i „Gra z Cieniem”, opowiada nam o dojrzałości, bliskiej więzi z synem Janem i o tym, co pozwala jej cieszyć się życiem.

DEWAJTIS ND 16.08

godz. 23.10 TVP 1

Ma Pani litewskie korzenie. Czy pracując na planie filmu „Dolina Issy” lub serialu „Dewajtis”, czuła Pani szczególną bliskość z tym miejscem?

Oczywiście. Jestem pierwszym pokoleniem urodzonym już w powojennej Polsce, ale cała moja rodzina pochodzi z Litwy. To nasz matecznik. I choć tam nie mieszkałam, Litwa zawsze była obecna w mojej wyobraźni, myślach, wewnętrznym pejzażu. Ja to po prostu widzę i czuję. Kiedy debiutowałam w „Dolinie Issy” u Tadeusza Konwickiego, miałam poczucie niezwykłego szczęścia – i jakiejś jedności z tamtym światem. To trudne do wytłumaczenia. A jednak są takie więzi, które istnieją poza logiką. Albo się je czuje, albo nie. Litwa to dla mnie miejsce piękne – nie tylko krajobrazem, ale też duchowo. Stamtąd wyszło wielu wspaniałych poetów i artystów. Myślę, że świadczy to o głębokiej wrażliwości ludzi, którzy tam żyli. Mam też w pamięci opowieści o mojej babci. Zapamiętałam, że w Kownie żyli obok siebie ludzie różnych narodowości. Pracowali razem, mieszkali drzwiami w drzwi i potrafili żyć w zgodzie. Dziś bardzo mi tego brakuje. Patrzę na współczesny świat i myślę czasem z niepokojem, jak łatwo wszystko się psuje

MARIA PAKULNIS

Ur. 2 lipca 1956 r. w Giżycku. Absolwentka PWST im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Znamy ją z filmów „Dolina Issy”, „Jeziro Bodeńskie” i „Zygryd” oraz seriali „Ekstradycja”, „Dom nad rozlewiskiem”, „Leśniczówka” i „Gra z Cieniem”. Laureatka nagrody Orła za najlepszą drugoplanową rolę kobiecą w filmie „Johnny”. Jej mężem był aktor Krzysztof Zaleski (zm. 2008 r.), z którym ma syna Jana.

– relacje, wspólnoty, zaufanie. Chciałabym wierzyć, że nie musimy dojść do ściany, żeby zrozumieć, jak wiele od nas zależy.

Pracowała Pani z wieloma młodymi, utalentowanymi aktorami, jak Dawid Ogrodnik czy Piotr Trojan. Na planie „Gry z Cieniem” Pani serialową córką jest Natalia Rybicka.

Z racji wieku często gram matki. I muszę powiedzieć, że mam w pracy wspaniałe „dzieci” – zdolnych, wrażliwych ludzi, bo przecież zostali artystami. A to o czymś świadczy. Oczywiście, każde pokolenie ma swoje doświadczenia, ale łączy nas sposób patrzenia na świat. W nasz zawód wpisana jest uważność, ciekawość drugiego człowieka. I takich młodych ludzi spotykałam na swojej drodze bardzo wielu. W filmie „Johnny” grałam z Piotrem Trojanem – mówię o nim czule „Piotruś”. Na planie miałam wrażenie, że znam go od dziecka. Wspaniały partner i piękny bohater. **Stawia Pani w życiu na relacje? Miała Pani piękną relację z mężem, Krzysztofem Zaleskim, i wciąż ma z synem Janem.**

Relacje są podstawą. Bez nich życie staje się puste, głupie i potwornie samotne. Jeśli człowiek nie umie budować więzi, nie potrafi dawać, tylko brać – na końcu zostaje sam. Z synem jesteśmy przyjaciółmi. Ale taka relacja nie bierze się znikąd.

Trzeba umieć zauważać drugiego człowieka, dawać mu czas i obecność. To w gruncie rzeczy bardzo proste rzeczy. Tyle że wielu osobom właśnie to, co najprostsze, wydaje się najtrudniejsze. A czasem po prostu w ogóle się nad tym nie zastanawiają. **Mam wrażenie, że z upływem lat coraz uważniej przyglądamy się naturze. Zachwyca nas kwitnąca jabłoń, kontemplujemy świat...**

To zależy od tego, gdzie się człowiek urodził i co wyniósł z domu. Mnie nikt specjalnie tego nie uczył, ale miałam szczęście dorastać wśród pięknej przyrody. I właściwie od dziecka w niej „zanurkowałam”.

Zawsze czułam, że to jest mój świat. Nie tyle dom w sensie czterech ścian, ile ogród, las, jezioro. Tam czułam się u siebie. Dom można sobie wyobrażać, można o nim marzyć – ale to natura była moim prawdziwym domem. **Udało się Pani stworzyć ten wymarzony dom?**

Staralam się. Zaczynałam właściwie od zera. Nie wyniosłam z domu ani doświadczenia, ani wskazówek, ani poczucia bezpieczeństwa, które dziecko powinno dostać na start. Wysłałam z jedną małą walizką. I naprawdę – niczego nie dostałam. Nawet przysłowiowego prześcieradła. Skoro nie

miałam żadnego życiowego „kapitału”, wszystko musiałam wypracować sama. Krok po kroku.

Bez wielkich marzeń o luksusach, bo nawet nie myślałam w takich kategoriach. Marzeniem był po prostu własny kąt. Własne mieszkanie. Miejsce, które będzie moje. Udało się – choć późno. Na pierwszy samochód też czekałam długo. Wszystko przychodziło spokojnie, uczciwie wypracowane. Cieszę się ze swojego gniazda. Mam mały ogród, drzewa, które przez 26 lat rosły razem ze mną. To jest mój najcenniejszy skarb – własne miejsce na ziemi. I mam obok przyjaciela, mojego syna, na którym zawsze mogę polegać. **Czy ma Pani w zwyčaju świętować swoje urodziny?**

A po co? Nie myślę o sobie w kategoriach przemijania. Owszem, jestem zaskoczona, że to już 70 lat. Kiedy to minęło? Wciąż mam jednak poczucie, że jeszcze dużo przede mną. Nie na zasadzie: „muszę”. Raczej – „mogę”. Jestem spokojna. Zrobiłam już wiele, a ludzie, którzy widzieli moje role, są wobec mnie życzliwi i pamiętają. Nie czuję potrzeby, by za wszelką cenę być wszędzie. To chyba znak naszych czasów – presja obecności, ciągłego pokazywania się. Ja dorastałam w świetle

„Trzeba zauważać drugiego człowieka, dawać mu czas i obecność.”

świętować swoje urodziny? A po co? Nie myślę o sobie w kategoriach przemijania. Owszem, jestem zaskoczona, że to już 70 lat. Kiedy to minęło? Wciąż mam jednak poczucie, że jeszcze dużo przede mną. Nie na zasadzie: „muszę”. Raczej – „mogę”. Jestem spokojna. Zrobiłam już wiele, a ludzie, którzy widzieli moje role, są wobec mnie życzliwi i pamiętają. Nie czuję potrzeby, by za wszelką cenę być wszędzie. To chyba znak naszych czasów – presja obecności, ciągłego pokazywania się. Ja dorastałam w świetle



EKSTRADYCJA 2 (1997)

Jako szefowa gangu narkotykowego Nadieżda Tumska. Na zdj. z Małgorzatą Pieczyrską.

➔ VOD.TVP.PL

bez internetu, bez tej lawiny informacji. I ten spokój we mnie pozostał. Oczywiście korzystam z nowych technologii, ale na własnych zasadach. Nie zamierzam robić z siebie staruszki. Najgorsze to się załamać. Przeciwnie – dopiero teraz jest siła i doświadczenie. Pojawiają się nowe propozycje, na przykład serial Netfliksa, w którym gram tajemniczą i nieoczywistą postać. I to jest ekscytujące!

Życie na pełnej petardzie, mówiąc krótko?

Tak, ale nie w sensie pośpiechu czy pogoni – raczej intensywności przeżywania. Najważniejsze jest dla mnie to, że na swojej drodze spotkałam tylu wspaniałych ludzi. Jestem za to ogromnie wdzięczna – za dobro, którego od nich doświadczyłam, rozmowy i wspólne chwile. Ja o tym naprawdę pamiętam. I każdego dnia, zanim zasnę, dziękuję. To mój mały rytuał. Bo wdzięczność daje siłę – i przypomina, że życie, nawet z jego trudami, jest po prostu darem.

**Rozmawiała
EWA JAŚKIEWICZ**



DEWAJTIS (2023) W ekranizacji powieści Marii Rodziewiczówny wcieliła się w Anetę Czerwan, ciotkę Marka. Na zdj. z Tomaszem Saprykiem i Karolem Dziubą.



GRA Z CIENIEM (2024) Zagrała Barbarę, matkę Heleny, której życie zamienia się w koszmar. ➔ SO 15.08 godz. 20.25 TVP 1



NA TWOIM MIEJSCU (2023) Teresa nie podejrzewa, że jej córka Kaśka (Paulina Gałuszka) i zięć zamienili się ciałami.

➔ PT 14.08 godz. 22.10 TVN 7

FRYDERYK CHOPIN

CHOPIN, CHOPIN! (2025) Co łączyło Fryderyka Chopina (Eryk Kulm) z francuską pisarką George Sand (Joséphine de La Baume)?

- a) byli małżeństwem
- b) byli kuzynami
- c) byli kochankami

☎ WT 18.08 godz. 15.40 CANAL+ FILM

WAKACYJNY QUIZ

Co wiemy o wielkich Polakach?

Wybitni artyści, bohaterowie narodowi, a nawet święci – to oni zapisali się na kartach historii naszego kraju, a ich niezwykle życiorysy do dziś są inspiracją dla nas i dla twórców filmowych. Oto siedem znakomitych produkcji biograficznych ukazujących ich losy. Sprawdź swoją wiedzę i przekonaj się, ile wiesz o wielkich Polakach.

MARSZAŁEK JÓZEF PIŁSUDSKI 1920 BITWA WARSZAWSKA

(2011) Gdzie doszło do decydujących starć podczas tytułowej bitwy z 1920 roku, którą dowodził marszałek Józef Piłsudski (Daniel Olbrychski)?

- a) pod Olszynką Grochowską
- b) pod Radzyminem i Ossowem
- c) pod Raszyńem

☎ SO 15.08 godz. 15.25 STOPKLATKA

KS. JAN KACZKOWSKI JOHNNY (2022)

Jakie dzieło życia pozostawił po sobie ks. Jan Kaczkowski (Dawid Ogrodnik)?

- a) hospicjum w Pucku
- b) dom rekolekcyjny w Gdyni
- c) schronisko dla bezdomnych w Krakowie

☎ WT 18.08 godz. 22.25 TVN FABUŁA

TADEUSZ KOŚCIUSZKO

KOS (2023) Jaką strategiczną fortyfikację zaprojektował Tadeusz Kościuszko (Jacek Braciak, na zdj. z Michałem Czerneckim) w Stanach Zjednoczonych?

- a) Fort West Point
- b) Centrum Kosmiczne na Florydzie
- c) Bazę Pearl Harbor

☎ SO 15.08 godz. 21.10 TVP HISTORIA



**ŚW. MAKSYMILIAN KOLBE
TRIUMF SERCA (2025)**

W jakiej miejscowości ojciec Maksymilian Kolbe (Marcin Kwaśny, na zdj. z Christopherem Sherwoodem) założył klasztor franciszkański?

- a) w Świętej Lipce
- b) w Niepokalanowie
- c) w Gietrzwałdzie

➔ PT 14.08 godz. 23.10 TVP 1



**PROF. ZBIGNIEW RELIGA
BOGOWIE (2014)**

Co było przełomowym osiągnięciem medycznym prof. Zbigniewa Religi (Tomasz Kot) w 1985 roku?

- a) opracował szczepionkę przeciw polio
- b) wynalazł sztuczną nerkę
- c) dokonał pierwszego udanego przeszczepu serca w Polsce

➔ HBO MAX, PLAYER



**ŚW. JAN PAWEŁ II
KAROL. CZŁOWIEK, KTÓRY
ZOSTAŁ PAPIEŻEM (2005)**

Do jakiego państwa wyruszył Jan Paweł II (Piotr Adamczyk) z pierwszą pielgrzymką po wyborze na papieża?

- a) do Polski
- b) do Francji
- c) do Meksyku

➔ ND 16.08 godz. 17.55 TVN 7

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

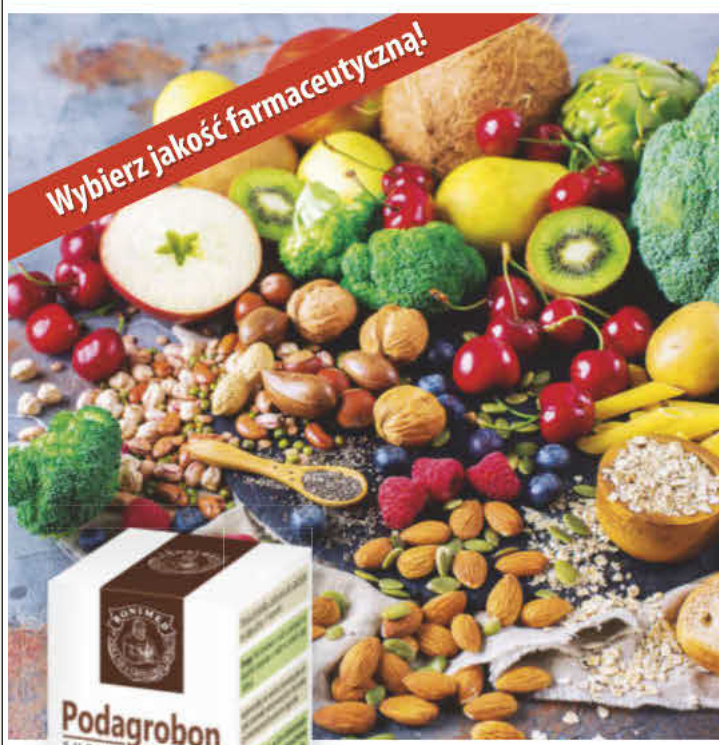


Podagrobon

suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:

prawidłowy poziom kwasu moczowego



• Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.

- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego.*

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

Prawidłowe odpowiedzi:
KAROL. CZŁOWIEK, KTÓRY ZOSTAŁ PAPIEŻEM - c),
TRIUMF SERCA - b), KOS - a),
CHOPIN, CHOPIN - c), 1920 BITWA WARSZAWSKA - b),
BOGOWIE - c), JOHNNY - a),

TROCHĘ TAJEMNICY

Nie opowiada za dużo o swoim życiu prywatnym. 53-letni aktor od lat związany jest z Moniką Sudół, z którą ma dwoje dzieci: Stanisława i Janinę.

LALKA

W nowej adaptacji powieści Prusa wcieli się w Stanisława Wokulskiego beznadziejnie zakochanego w Izabeli Łęckiej (Kamila Urzędowska).

MARCIN DOROCIŃSKI

Lipy nie ma

Zawsze chciał być aktorem, choć na prawdziwy sukces musiał trochę poczekać. Dziś coraz częściej gra w Hollywood, dlatego apeluje: „Marzcie! Bo warto!”

KOLEGA Z HOLLYWOOD

Z Ryanem Reynoldsem na planie ostatniej komedii „Katastrofa w duecie”.

➔ **PITBULL 3 WT 18.08**
godz. 23.40 TVP 2

W Polsce przełomem w jego karierze była rola Despero w głośnym i świetnym serialu „Pitbull” Patryka Vegi. Czyżby w Hollywood miała to być „Katastrofa w duecie” (premiera w Apple TV już 4 września)? To komedia sensacyjna opowiadająca o czasach zimnej wojny.

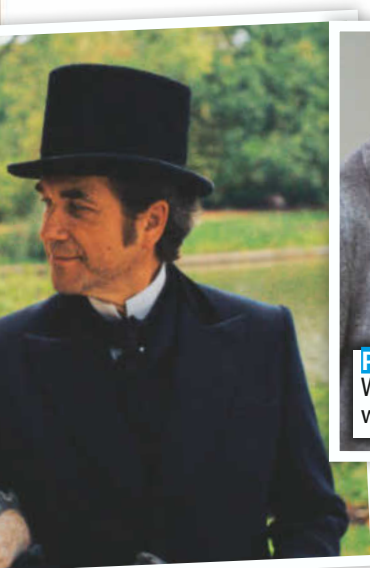
Były agent KGB (Kenneth Branagh) zafascynowany wszystkim, co amerykańskie, znajduje amerykańskiego pilota (Ryan Reynolds), który rozbił się na terenie Związku Radzieckiego. Zamiast oddać go w ręce władz, postanawia mu pomóc. Odtąd obaj muszą się ukrywać przed ścigającym ich agentem KGB, którego gra właśnie Dorociński.

„To był największy zaszczyt w mojej karierze. Wielkie wzruszenie, jeszcze większe emocje. Bo są takie rzeczy na niebie i ziemi... Marzcie! Bo warto!” – napisał w mediach społecznościowych.

1200 kaset

On marzył. Dlatego nie ograniczał się do grania wyłącznie w Polsce. Cierpliwie brał udział w castingach i po-

wolutku budował swoją pozycję za granicą. Z początku skromnie – najpierw pojawił się w produkcjach niemieckich, potem brytyjskich (m.in. „Operacja Anthropoid”, w której zagrał u boku Cillian Murphy’ego). Wraz z rozwojem platform streamingowych otworzyły się nowe możliwości, z których skorzystał. Pierwszą znaczącą jaskółką był serial



PITBULL

W kultowym serialu zagrał gotowego na wszystko policjanta operacyjnego Despera.

„Gambit królowej”, gdzie zagrał radzieckiego szachistę – przeciwnika Beth Harmon, w którą wcieliła się Anya Taylor-Joy. Potem dołączył do obsady „Wikingów: Walhalli” jako księżę Rusi Jarosław Mądry.

Była też kilkuminutowa rola kapitana rosyjskiego okrętu podwodnego w scenie otwierającej ósmą część „Mission: Impossible – Dead

REKLAMA

Reckoning Part One”. Ale Aleksander Wołkow z „Katastrofy we dwoje” to już nie epizod, ale istotny bohater, który napędza akcję i jest głównym czarnym charakterem filmu. „Warto było nagrać (i przegrać) te 1200 self-tape’ów, zacisnąć zęby i nie poddawać się, aby teraz być numerem trzy w obsadzie. Bo kiedy numerem jeden jest Ryan Reynolds, a numerem dwa sir Kenneth Branagh, to chyba lipy nie ma?” – zapytał retorycznie na Instagramie. No nie ma.

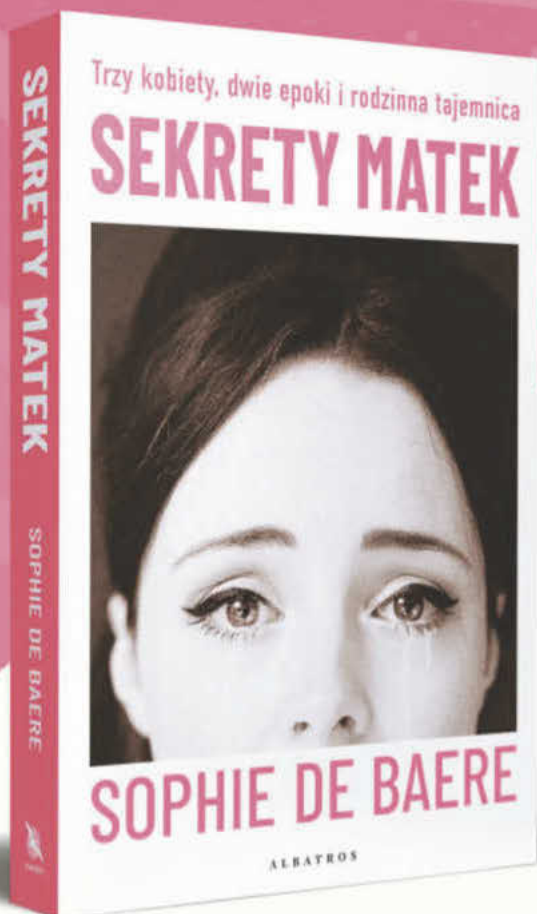
Mimo takiego sukcesu w głowie mu się jeszcze nie przewróciło.

Paciorek dziękczynny

Wielokrotnie podkreśla, że na wszystko ciężko pracuje, do opinii publicznej przedostają się informacje o rolach, które dostał, ale ma za sobą setki przegranych castingów, o których wie tylko on. Nie zamierza też przenosić się do Ameryki, bo show-biznes bywa karyśny i jedna rola nie uczyni z niego gwiazdy

Hollywood. Karierę na Zachodzie traktuje jako dodatek do pracy w Polsce. Tu zasłużył na należny mu szacunek i tu dostaje rolę na miarę swojego talentu. Bo też dla ról był gotów na wielkie poświęcenia – do „Pitbulla” spiłował ząb, do „Rozmów nocą” przytył (grał kucharza), do „Boiska bezdomnych” trochę pił, by mieć napuchniętą twarz, a w „Eryniach” przemierzał ulice powojennego Lwowa z głową ogoloną na łyso.

We wrześniu premierę będzie miała „Lalka”, w której gra Stanisława Wokulskiego. Przyznaje, że jest „fatalnym materiałem na idola, bo drażni go blichtr i gra pozorów”, ale bardzo się cieszy, że może robić to, co lubi. – Ja to bardzo doceniam i jak się kładę wieczorem, to zmamiam paciorek i dziękuję za to, że mogę być tego częścią, że mogę uprawiać ten zawód – mówi. **EGP**



TRZY KOBIETY. JEDNO ZNIKNIĘCIE. TAJEMNICA SKRYWANA PRZEZ POKOLENIA.

Burgundia, rok 1961.

Szesnastoletnia Marthe kocha chłopca, którego nie powinna wybrać, i marzy o ucieczce z rodzinnego domu. Osiem lat później znika bez śladu.

Po wielu latach jej siostra Colette wraca w rodzinne strony, by pożegnać umierającą matkę. W domu pełnym niedopowiedzeń zaczyna odkrywać prawdę o tamtej lipcowej nocy. **Prawdę, która zmieni wszystko, co dotąd wiedziała o swojej rodzinie.**

**Poruszająca opowieść o miłości,
macierzyństwie, odwadze kobiet i sekretach,
których nie sposób ukrywać wiecznie.**



JEJ GWIAZDA

W 2011 roku odcisnęła dłoń w słynnej Alei Gwiazd w Opolu. Przyznawała, że wciąż nie potrafi pojąć, jakim cudem jako zakompleksiona dziewczynka z biednej rodziny zaszła tak daleko.

MOTYLEM JESTEM, CZYLI ROMANS 40-LATKA (1976)

W filmie Jerzego Gruzy zagrała królową estrady, Irenę Orską. Na zdj. z Wojciechem Pszoniakiem.

SO 15.08 godz. 16.25
KINO POLSKA

IRENA JAROCKA (1946-2012)

Przerwany lot

ZŁOTE LATA

Lata 70. były znakomitym czasem w jej karierze! Doszła do siebie po wypadku i znowu była ulubioną gwiazdą milionów Polaków.

NIEDZIELA Z... PIOSENKAMI IRENY JAROCKIEJ ND 16.08

godz. 17.15 TVP KULTURA
Ojciec Ireny, Henryk, całymi dniami szył buty ortopedyczne, ale pieniędzy i tak wciąż brakowało. To głównie na jego barkach spoczywało utrzymanie sześciuosobowej rodziny. Żona, Helena,

z powodu choroby często trafiała do szpitala, dlatego domem i trzema młodszymi braćmi zajmowała się najstarsza córka – Irena. Trudne dzieciństwo nie odebrało jej marzeń. Nauczyło ją pokory i odpowiedzialności. Siłę zawsze czerpała z wiary w Boga. Nigdy też nie zapomniła, ile zawdzięcza mamie. To pani Helena

jako pierwsza dostrzegła muzyczny talent córki i zapisała ją do chóru przy katedrze w Gdańsku-Oliwie. Poprosiła też cenioną śpiewaczkę operową, prof. Halinę Mickiewiczównę, by oceniła możliwości dziewczynki. Irenę rozpie-rała duma, gdy artystka zaczęła udzielać jej lekcji! Jesienią 1964 roku rozpo-

częła naukę w Gdańskim Studiu Piosenki.

Z pasją i zacięciem

Choć była chorobliwie nieśmiała, myśl o karierze scenicznej jej nie płoszyła. Czasem zastanawiała się nawet, co by to było, gdyby została... gwiazdą kina. Jako mały szkrab grała w jasełkach – wtedy



NIEDZIELA Z... PIOSENKAMI IRENY JAROCKIEJ Zobaczymy jej występy z różnych lat i wysłuchamy wspomnień bliskich artystki.

po raz pierwszy poczuła emocje, jakie daje kontakt z publicznością. Ale to śpiew bez reszty ją pochłaniał. Była perfekcjonistką. Do każdego występu – na festiwalach czy koncertach – przygotowywała się z pasją i zacięciem.

Uwierzyła w siebie na tyle, że próbowała podbić Paryż. W 1969 roku wyjechała na trzyletnie stypendium: śpiewała w kabarecie Chez Raspoutine i stawiała pierwsze kroki jako solistka. Francuski rozdział jej życia miał jednak ciemną stronę. Burzliwa relacja z chorującym na schizofrenię Jean-Louisem wpędziła ją w depresję.

– Byłam zdruzgotana, życie straciło dla mnie sens. Skończyło się to wszystko próbą samobójczą – zdradziła w swojej autobiografii. Niezbyt dobrze wspominała też wyjazd do RFN, gdzie nagrywała pod pseudonimem „Irena Jarova”. Za to w kraju furorę zrobiła jej debiutancka płyta „W cieniu dobrego drzewa” (1974).

Operacja u Religi

Polacy pokochali piosenki „Nie wrócą te lata”, „Motylem jestem” i „Wymyśliłam cię”, ale w 1976 roku los wystawił ją na kolejną próbę. Gdy wracała z koncertu, wypadła przez przednią szybę malucha i uderzyła głową o kant pokrywy silnika.

Ciężko ranną piosenkarkę operował Zbigniew Religa. Czuwał przy niej przyjaciel – informatyk Michał Sobolewski, którego poznała kilka lat wcześniej. – Kiedy się obudziłam, zaczęłam przewartościowywać swoje życie. Michał wpadał do szpitala co chwila. Był jak balsam – wspominała.

Zakochała się w nim, choć była wtedy żoną kompozytora Mariana Zacharewicza. Michała poślubiła dopiero w 1989 roku. Dla niego w 1990 roku przeniosła się do USA. Miała zresztą jeszcze jeden powód – w Polsce prześladował ją stalker...

Powrót po latach

Za oceanem długo nie potrafiła uciszyć tęsknoty za krajem. Promowała polską kulturę, działała w Międzynarodowym Klubie Kobiet. Do Polski wróciła po 18 latach. Koncertowała, nagrywała płyty, napisała autobiografię. Rozpierała ją duma z córki Moniki, a Michał wciąż był jej największą miłością. W sierpniu 2011 roku usłyszała druzgocącą diagnozę: glejak mózgu. Przeszła operację, ale choroba okazała się wyjątkowo podstępna. Jej imponującą dyskografię zamknął wydany już po śmierci album „Piosenki francuskie” (2012).

MACIEJ MISIŃNY

REKLAMA

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 zawieraających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**”

Liście morwy - przełom!

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



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

★★★★★

Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii

„**Preparaty obniżające poziom cukru**”

na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl

w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BŁOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY



Uzależniona Julka może liczyć na dyskrecję Leona...



...i Maćka, którzy nie wydali jej przed ojcem. Gdy jednak...



Greg próbuje zastraszyć żonę, by nie szukała wsparcia.



...nastolatka okrada Ewę i Ostrowskiego, sekret zostaje ujawniony.

Na Wspólnej

Igor odkrywa, że córka bierze narkotyki. Chce zmusić ją do odwyku. Ewelina ma szansę wyjść z kręgu przemocy.

TVN, 20.15 PO ODC. 4264

Andrzej przychodzi do Smolnych i błaga Krzysztofa, by wstrzymał artykuł o handlu dyplomami. Słyszy jednak, że ma miesiąc na ratowanie się przed konsekwencjami, bo Gwiazdowie nie odpuszczają. Basia radzi mu też, żeby sam powiedział synom o swoich przekrętach. Greg zastrasza

Ewelinę. Mówi Nalepie, że żona odstawiła leki na depresję. Zaniepokojona Weronika chce wesprzeć Kalską. **35 min**

WT ODC. 4265

Podczas kolacji Roztocka próbuje zdobyć zaufanie Eweliny. Po wyjściu gości Greg znów znęca się nad żoną. Julka udaje się do

dilera. Mówi, że robi dla niego wszystko za kolejną działkę. Zostaje odrzucona. Okrada Ewę i Ostrowskiego. Znów nie pojawia się w domu. Hebel ostrzega Agnieszkę przed starszym Tworowskim „Zabą”, który włamał się do ich domu. Kobieta mimo to nie zamierza rezygnować z resocjalizacji Tomka. **35 min**

ŚR ODC. 4266

Igor zmusza Leona, by sprowadził Julkę do siebie, po czym siłą zabiera ją do domu. Odkrywa, że dziewczyna jest pod wpływem narkotyków. Agnieszka proponuje mężowi założenie fundacji wspierającej podopiecznych porwawczaka, co wywołuje konflikt między nią a Ryszardem. **35 min**

CZ ODC. 4267

Igor zamyka Julkę w domu, by zmusić ją do odwyku. Dziewczyna bagatelizuje problem. Weronika organizuje dla Eweliny terapię. Lew informuje o tym Grega. W domu Kalski tymu wyżywa się na żonie. **35 min**

Barwy szczęścia

Mama Aleksa uważa, że robi on karierę. Renata trafia do szpitala.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3376

W sklepie Borys popełnia błąd. Przekazuje klientowi niesprawdzone suszone grzyby. W wigilijny wieczór Romeo wręcza Ewie pierścionek zaręczynowy. **40 min**

PO ODC. 3377

Marcin znajduje nieprzytomną Renatę. Po przedawkowaniu leków przeciwbólowych dziewczyna trafia do szpitala. **30 min**

WT ODC. 3378

Lucyna namawia Ignacego i Agatę na zakup mieszkania od Wilka. Oliwka postanawia wyprowadzić się od Tomasza. **30 min**



Borys i Aldona są zachwyceni zdjęciami.

ŚR ODC. 3379

Marczakowie wybierają się na brydżowego sylwestra do Jaworskich. Oliwka spędza noc w towarzystwie Madzi, która namawia ją na terapię. **25 min**

CZ ODC. 3380

Przed wyjazdem do Londynu Aleks informuje matkę, że szykuje wystawę i zamierza pokazać na niej jej portrety. **35 min**

M jak miłość

Biologiczny ojciec Franka staje pomiędzy nim a nowymi opiekunami.

TVP 2, 20.45 PO ODC. 1931

Bartek próbuje wymóc na Franku, by wyznał, z kim spotkał się w nocy nad rzeką. Sfrustrowany

chłopak ucieka z domu i po raz kolejny okrada Lisieckich. Natalia ogłasza Child Alert. Poszukiwania trwają wiele godzin. Wieczorem w Siedlisku pojawia się uzbrojony w nóż ojczym Franka. Piotrek i Kinga odwiedzają Pawła. Zduński przeprasza brata, że wcześniej lekceważył objawy jego depresji. **60 min**



Lisiecki konfrontuje się z synem.

WT ODC. 1932

Marcin, by uniknąć scen zazdrości ze strony Kamy, przekonuje ją, że jego nowa szefowa, Domańska, jest starsza i nieatrakcyjna. Kłamstwo wychodzi na jaw. Aneta pomaga Wójcikowi, gdy jego syn zapada na anginę. W ramach rewanżu biznesmen zdobywa dla niej cenne informacje. **60 min**

DLACZEGO NIE POWINIENIEŚ IGNOROWAĆ TYCH OBJAWÓW

Biegunka, ból brzucha, wzdęcia



To zagadka niemal tak stara jak sama nowoczesna medycyna: dlaczego tak wielu dorosłych wciąż cierpi na dolegliwości jelitowe, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia – bez możliwości ustalenia ich przyczyny?

Podczas gdy medycyna poczyniła ogromne postępy, przyczyna tych nawracających dolegliwości jelitowych nadal pozostawała nieznana.

Z czasem dla tych niewyjaśnionych objawów zaczęto używać określenia „drażliwego jelita”, które później przyjęło formę terminu zespół jelita drażliwego.

Obecne odkrycia naukowe rzucają nowe światło na możliwe przyczyny – i jednocześnie dają nadzieję milionom osób cierpiących na IBS.

Czym jest zespół jelita drażliwego?

Zespół jelita drażliwego objawia się nawracającymi dolegliwościami jelitowymi, takimi jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia i zaparcia. Objawy te mogą występować naprzemiennie, w kombinacji lub pojedynczo, a ich intensywność, częstotliwość i czas trwania są zmienne.

Dla osób dotkniętych tym schorzeniem stanowi to znaczne obciążenie w codziennym życiu i może poważnie ograniczać jakość życia. Eksperci szacują obecnie częstość występowania na ponad 10%, co oznacza, że w samej Polsce na zespół jelita drażliwego cierpi prawie 4 miliony osób.¹ Wyniki badań wskazują możliwą przyczynę – aktualne badania dochodzą do wniosku, że częstą przyczyną zespołu jelita drażliwego jest uszkodzona bariera jelitowa.

Te mikroskopijne uszkodzenia bariery jelitowej umożliwiają patogenom i niepożądanym substancjom przenikanie do ściany jelita i drażnienie układu nerwowego jelit. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia.²

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególnie skuteczny szczep bakterii bifidum B. bifidum MIMBb75. Jego wyjątkową cechą jest zdolność fizycznego przylegania do komórek nabłonka jelitowego – podobnie jak plaster na ranie. Naukowcy postawili pytanie: czy dzięki

przyleganiu bakterii do bariery jelitowej uszkodzenia mogą się zmniejszyć, a tym samym czy zmniejszą się także nawracające objawy, takie jak biegunka, ból brzucha i wzdęcia?

Odpowiedź uzyskali w dwóch kolejnych badaniach o najwyższym standardzie naukowym („złoty standard”). Wykazano w nich imponującą skuteczność tego szczepu zarówno w jego pierwotnej, jak i inaktywowanej cieplnie formie w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego.^{3,4}

Od pomysłu do produktu

Szczep bakterii B. bifidum MIMBb75 w swojej dalszej, ulepszonej, inaktywowanej cieplnie formie jest dostępny

wyłącznie w wyrobie medycznym Kijimea IBS PRO. Obecnie jest to jeden z najlepiej sprzedających się preparatów na dolegliwości jelitowe w całej Europie.⁵

Szczep ten uznawany jest za dobrze tolerowany – nie są znane działania niepożądane ani interakcje.

Kijimea IBS PRO jest dostępny w aptekach bez recepty. Jeśli nie jest dostępny na miejscu, apteka może zamówić produkt z hurtowni w ciągu kilku godzin. Można go również wygodnie kupić bezpośrednio u producenta na stronie kijimea.pl.

Ważne: tylko Kijimea IBS PRO działa dzięki unikalnemu efektowi „plastra” – żaden inny preparat nie zawiera tego specjalnego szczepu bakterii.

Nowość

Dla Twojej apteki: Kijimea IBS PRO

- ✓ Z unikalnym szczepem bakterii B. bifidum HI-MIMBb75
- ✓ Na dolegliwości jelita drażliwego, takie jak biegunka, ból brzucha czy wzdęcia
- ✓ Skuteczność w IBS potwierdzona klinicznie⁶



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH

Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy

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

¹Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2020 Aug;17(8):473-486. doi: 10.1038/s41575-020-0286-8. Epub 2020 Apr 15. PMID: 32296140. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ³Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • ⁴Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • ⁵Insight Health, DE, AT, ES, IT; MAT 12/2025. Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.997-1003

Patrycja prosi Barskiego o wykonanie podejrzanego przelewu. W lombardzie zjawia się też Mocznos, który wrócił z Ameryki. Alicji trudno mu zaufać. Becia zaprasza wszystkich dawnych i obecnych pracowników na imprezę z okazji dziesięciolecia firmy Kazimierza. Pojawia się wielu gości. Marta pociesza Rafała, który jest przekonany, że już nigdy nie będzie chodził. Seler próbuje zlecić gangsterowi zabójstwo. Jędrzej prosi rodziców Łandy, by wzięli jego stronę w sporze z ukochaną. Podczas rozmowy matka dziewczyny niespodziewanie dostaje ataku serca. Jędrzej ratuje jej życie. **60 min**



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1425-1429

Białach i Drawska-Zapała tropią więźnia, który uciekł trzy miesiące przed końcem kary. Załoga próbuje ustalić, co skłoniło go do tak desperackiej decyzji. W tle trwa spór o wybór matki chrzestnej dla Nadziei. Miłosz zostaje uprowadzony sprzed własnego bloku. Sprawę prowadzi Mikołaj i Jacek. Czeka ich wyprawa w przeszłość. Lena i Bartosz wyjaśniają okoliczności strzelaniny w domu. Właściciel nieruchomości walczy o życie. Monitoring ujawnia, że utrzymywał kontakty z byłym handlarzem narkotyków oraz Waldemarem Wachem, szefem gangu. Szul szuka świadka gotowego zeznawać przeciw Kostyrze. **60 min**



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 **SO** ODC. 8

Bartman organizuje prowokację, by zmusić Cienia do ujawnienia się. Staszka i Helena planują kolejną ucieczkę, tym razem z innymi osadzonymi. Kosek próbuje zakończyć relację z ministrową, co nie jest łatwe. Jego związek z Niną kwitnie. W trakcie jednej ze schadzki pojawia się jednak mąż kobiety. **ND** ODC. 9 Brytyjski wywiad śledzi poczynania agenta o pseudonimie „James”. Okazuje się nim Nina. Kosek proponuje jej wspólną akcję odbicia więźniarek z konwoju. Sądzi, że jedna z nich jest Cieniem. Bartman otrzymuje anonimową przesyłkę z kompromitującymi go materiałami. Lars chce jak najszybciej opuścić Polskę. **55 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 **PO** ODC. 245

Genie 11-latek. Wydaje się, że doszło do tragicznego wypadku. Okazuje się jednak, że bliscy chłopca mają wiele do ukrycia. **WT** ODC. 247 Śmierć bezdomnego wygląda na przedawkowanie. Wróbel ujawnia jego tragiczną przeszłość. Alex w ostatniej chwili zarządza sekcję zwłok. **SR** ODC. 249 Mężczyzna umiera od ciosu nożem w plecy. Ofiarą jest ekscentryczny geniusz, co utrudnia śledztwo. Przełom przynosi przypadkowe odkrycie Olszewskiej. **CZ** ODC. 251 Filip poszukuje tajemniczego schroniska w Beskidzie Żywieckim. Sytuacja się komplikuje, gdy w warsztacie samochodowym ginie kolega Mikiem. **35 min**

Ranczo 9



TVP 1, 9.15

PT-CZ ODC.108-113

Wicepremier Czerepach zabiera ze sobą do Wilkowyj nową asystentkę, atrakcyjną Olę. Decyzja ta komplikuje jego relację z Lodzią. Kusy ma kryzys twórczy. Z powodu bólu nogi prawie nie może chodzić. Babka szuka przyczyn takiego stanu rzeczy. **55 min**

Komisarz Alex 23



TVP 1, 10.10

PT-CZ ODC.293-296

Polskie służby pomagają w śledztwie dotyczącym kradzieży obrazu Tycjana. Zosia sugeruje Gancarzowi pewien trop. Do ekipy Kozery dołącza Monika Niewiadomska. Policjantka wpiera Romę, która poszukuje zaginionej córki. **55 min**

Splątane losy



TVP 1, 14.00

PT-CZ ODC.23-27

Munevver zauważa, że Mine tęskni za matką i Yasemin. Przypuszcza, że jej starsza wnuczka przed kimś ucieka. Ayfer zachęca Meltem, by nie rezygnowała z relacji z Burakiem. On z kolei tłumaczy kobiecie, że widzi w niej tylko przyjaciółkę. **60 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.90-94

Łukasz, który jest uwikłany w trudną relację rodzinną, wyjawia Wojtkowi, że czuje się zaniedbywany przez ojca. Sądzi, że Krzysztof faworyzuje Fidora. Kasia dostaje wezwanie do prokuratury. Podejrzewa, że w sprawie zamieszany jest Bartek. **65 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.455-459

Santos coraz bardziej osacza Verę, kontrolując ją i nękając. Manuel mówi Currowi o obietnicy złożonej Martinie. Lorenzo bardzo natarczywie wypytuje Alonsa o Marię Antonię. **55 min**

Młode gliny



TVN, 17.55

PT ODC.48

Ktoś zastrzelił 12-letnią Gabrysię. Policja ustala, że na miejscu była także jej rówieśniczka, Kornelia. Obie uciekły z domów. Monika z Agatą docierają do katechetki Kornelii, która przekazuje im ważną informację. **65 min**

Zmiennicy



TVP 2, 10.55

SO ODC.11, 12

Kasia, podszywając się pod Marianę Koniuszkę, próbuje pomóc Stefanowi, który ma kłopoty rodzinne. Bawewicz szuka sprawcy złośliwego żartu. W stolicy w tarapaty wpada Łodzię o pseudonimie Ksywa. **130 min**

Kariera Nikodema Dyzmy



TVP 1, 8.35

ND ODC.2, 3

Nikodem zostaje wysłany przez Kunickiego do Warszawy z misją. Odnajduje pułkownika Warede z nadzieją, że pomoże mu on dostać się do ministra Jaszuńskiego. Panowie mają wspólną pasję. **130 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25

PT-CZ ODC.934-938

Samuel ucciwie dzieli spadek po ojcu, jednak Diego podejrzewa, że brat sfałszował list, który rzekomo napisał do niego z sanatorium. Atakuje powóz krwnego i próbuje go zabić. **65 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.05

PT, SO ODC.308, 309

Boscy otwarcie rozmawiają o swoich potrzebach seksualnych, próbując ożywić relację. Tomek rozwija własny biznes. Stara się też zrekompensować Majce brak uwagi i odbudować bliskość z córką. **35 min**

Szepty mroku



Ale kino+, 20.10

ND ODC.3, 4

Porucznik znajduje ciała ofiar. Przetrzy muje u siebie. Manuelito i Chee próbują namierzyć miejsce pobytu zaginionej rodziny. Leaphorn sądzi, że zbrodnie w rezerwacie są powiązane. **125 min**

Niewypowiedziana wojna 2



CANAL+ PREMIUM, 20.00 **PO** ODC.1/6

Danny Patrick zmaga się z konsekwencjami rosyjskiego cyberataku. Sara odkrywa, w jaki sposób włamano się do systemu GCHO. Martwi się też o Vadima. **50 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.45 **PO-SR** **ODC.897-902**

Zespół doktor Reiter pomaga Ryszardowi. Aktor niedawno oskarżył Różę o pobicie. Teraz poczuł się gorzej na skutek nadużycia alkoholu, co ratownicy postanawiają sprytnie wykorzystać. Martyna i Piotr wciąż szukają Gabriela. Uda im się pozyskać nowe informacje w barze, który ich kolega niedawno odwiedził. Wiktor usilnie namawia Czarka, żeby wrócił na studia, ale chłopak decyduje się podjąć pracę w magazynie. Górską ulega groźnemu wypadkowi w domu. Doznaje urazu głowy. Ukochany natychmiast rusza jej na ratunek. Na miejscu dochodzi jednak do dramatycznych zdarzeń. **30 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.45 **SR** **ODC. 993**

Maria przeżywa trudne chwile, gdy do Leśnej Góry wraca Jakub Dobry. Ma skonsultować pacjentkę po operacji serca, która teraz wymaga pilnego przeszczepu nerki. Widząc przerażenie ukochanej, Michał stara się ją chronić. Kamil Zawada zaczyna zadawać Dobremu niewygodne pytania dotyczące jego dawnej relacji z Malewicz. Blanka bierze wolne, lecz mimo to przyjeżdża do szpitala, by pomóc ciężarnej z kardiomiopatią podczas trudnego porodu. Mała Nina, która została pod opieką Maria, dostaje wysokiej gorączki. Gdy Milewski przywozi córkę na badania, doktor Tretter poddaje go surowemu ojcowskiemu przesłuchaniu. **60 min**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 **CZ** **ODC. 447**

Dwaj nastolatki postanawiają znaleźć meteoryt, który rzekomo spadł w okolicach Sandomierza. Ich podejrzenia wzmacnia pojawienie się tajemniczych osób ubranych w skafandry ochronne. Kiedy następnego dnia chłopcy nie pojawiają się w szkole, zaalarmowana policja natychmiast wszczyną drobiazgową śledztwo. Funkcjonariusze przesłuchują okolicznych mieszkańców i odkrywają ślady opon na pobliskim polu. Do poszukiwań przyłączają się ksiądz oraz Amanda. Uwagę duchownego zwraca nietypowe zachowanie właściciela pobliskiej ziemi, który wydaje się strzec niebezpiecznej tajemnicy. **55 min**



Czas honoru. Powstanie

TVP 2, 22.10 **CZ** **ODC. 7**

Z magazynów na Stawkach batalion „Zośka” kieruje się w stronę Starego Miasta. Eliza jest zazdrosna o Twardego, choć wie, że chłopak nic do niej nie czuje. Celina wciąż ukrywa się w ruinach szpitala na Lesznie. Może tam przeżyć tylko dzięki pomocy Pabsta. **ODC. 8** Krawiec załamuje się po śmierci syna. Musi jednak zapomnieć o osobistym dramacie i zmusić do działania. Bronek ma spróbować do stolicy posiłki czekając na sygnał w Kampinosie. Pabst zwraca się Reinerowi, że spotkał kobietę swojego życia. Niemiecki oficer widzi jednak w Celinie swoją narzeczoną Hilde. **110 min**

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30

PO-SR **ODC.12-14**

Borewicz prowadzi śledztwo dotyczące śmierci dwóch kobiet. Odkrywa, że oba przypadki mają związek z napadem na bank, do którego doszło przed laty. Porucznik rusza też tropem grupy przestępczej, działającej w ośrodku kempingowym. **80 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.05

PO-CZ **ODC.149-152**

Podczas eksmisji umiera kobieta. Jej mąż rani funkcjonariusza, a następnie ucieka. Wiktor i Maja ustalają, że to recydywista powiązany z narkobiznesem. Pola trafia do szpitala po ataku Klary, która zraniła ją odłamkami szkła. **60 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.05

PO-CZ **ODC.1032-1035**

Garda i Górską poszukują sześciolatki Leny. Trop prowadzi do kochanki ojca dziewczynki. Jagiełło i Kujawińska badają sprawę śmierci Kacpra, który wypadł z balkonu. Nastolatek założył się, że uwiedzie i upokorzy znajomą. **60 min**

Matlock



TVP 2, 22.50

PO **ODC.5, 6**

Olympia i Julian badają sprawę dziecka, które zmarło po wypiciu skażonego mleka. Wspólna praca zmusza oboje do konfrontacji z problemami, które przed laty doprowadziły do rozpadu ich małżeństwa. Matty rozważa odejście z pracy. **100 min**

Parada oszustów



TVP 1, 14.55

ND **ODC.2**

Listopad 1936 roku, Kraków. Pierwszą klientką jubilera Winiarskiego jest atrakcyjna blondynka. Nieznajoma przymierza naszyjnik. Po chwili mężczyzna, który podaje się za inspektora policji, dokonuje aresztowania. **65 min**

Dewajtis



TVP 1, 23.10

ND **ODC.4**

Majątek w Poświęciu trafia do prawowitej spadkobierczyni, córki Kazimierza Orwida, Ireny, która przybyła z USA. Towarzyszy jej Clarke Marwitt. Julka i Hania, które przyjeżdżają z Paryża, muszą zaakceptować zmiany. **55 min**

Latarnie



HBO, 20.00

PO **ODC.1/8**

Międzygalaktyczni stróże prawa, legendarny Hal Jordan początkujący i John Stewart, prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Młodszy z nich jest gotowy na wszystko, by dorównać odwagą swojemu idolowi. **65 min**

Ta inna siostra Bennet



HBO, 20.45

WT **ODC.9**

Mary podczas wizyty w Londynie odkrywa to, co w życiu najważniejsze. Wspólna górską wędrówka wprowadza jej uczestników w romantyczny nastrój. Kobieta podaje w wątpliwość swoje ostatnie wybory. **30 min**

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.05

PO **ODC.21**

Dwie nastoletnie uchodźczynie z Wenezueli podejmują pracę u Carlosa Moralesa. Niebawem zostają zamordowane. Task Force zamierza ująć sprawców. Scott wraca na Florydę, by przeprosić Davis. **55 min**

The Pitt 2



HBO, 20.00

WT **ODC.5**

Na ostry dyżur trafia więzień, który został ciężko pobity. Strażnik odmawia zdjęcia kajdanek, co utrudnia lekarzom opatrzenie ran. Ogilvie boi się, że mógł zarazić się gruźlicą od bezdomnej pacjentki. **45 min**

Prosta sprawa



Ale kino+, 20.10

SR **ODC.3, 4**

Kazik walczy z gangiem motocyklowym o dominację w Karonoszach. Napięcie eskaluje, gdy wskutek wojny grup ginie człowiek. W tym czasie Bezimienny i Justyna wciąż szukają Prostej. **140 min**

Zakłamanie



FX, 22.00

CZ **ODC.7**

Grupa ma zamiar spędzić urodziny Evana nad jeziorem. Atmosfera szybko gęstnieje – Lucy naciska na Stephena, by zgłosił sprawę Macy, a ten manipuluje Drew i Wrigleyem, chcąc się zabezpieczyć. **60 min**



PREMIERA 14.08

Moria

➔ SERIAL BIOGRAFICZNY

Zadebiutowała na początku lat 70. i szybko wyrosła na czołową tancerką argentyńskiej rewii. Prowadziła popularne programy satyryczne i własny talk-show, stając się konku-

rencją dla Oprah Winfrey. Szokowała, zaskakiwała i nie przebierała w słowach; w latach 80. odważnie poruszała wtedy tematy tabu – niewierność czy homoseksualizm. Z okazji 80. urodzin pochodzą-

ca z Buenos Aires Moria Casán wraca wspomnieniami do lat młodości. W kolejnych etapach życia grają znane argentyńskie aktorki: Sofía Gala Castiglione, Griselda Siciliani i Cecilia Roth.



CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 13.08

Moja wspaiała kariera

➔ SERIAL DRAMATYCZNY

Australia, przełom XIX i XX wieku. Sybylla Melvyn (Philippa Northeast) marzy, by zostać pisarką. Przebojowa i ambitna młoda kobieta nie zamierza ulec presji rodziny, by jak najszybciej wyjść za mąż – uważa, że małżeństwo przekreśli jej szanse na rozwijanie własnych

pasji. Gdy nieoczekiwanie zaczyna czuć motyle w brzuchu w obecności kolejnego kandydata na męża, Harry'ego Beechama (Christopher Chung), wszystko, co dotąd sądziła o małżeństwie, powoli przestaje mieć znaczenie. Serial powstał na podstawie powieści sfilmowanej wcześniej w 1979 r.

PREMIERA 12.08

Kobiety w błękie 2

➔ SERIAL KRYMINALNY

Kobiety w policji to nadal temat drażliwy w Meksyku końca lat 70. Ale świeżo awansowana na porucznika María (Bárbara Mori) nie zamierza dać się pokonać stereotypom, podobnie jak jej koleżanki po fachu – Valentina (Natalia Téllez), Gabina (Amorita

Rasgado) oraz Ángeles (Ximena Sariñana). Trzymając się obowiązujących zasad, María dąży przede wszystkim do ustalenia prawdy i ukarania winnych. Kolejne śledztwo, którego się podejmuje – w sprawie śmierci pewnej studentki – prowadzi Marię do tragicznych w skutkach wydarzeń z końca lat 60.



NETFLIX





PREMIERA 17.08

Latarnie

➔ SERIAL SUPERBOHATERSKI

John Stewart (Aaron Pierre) wydaje się idealnym kandydatem do Korpusu Zielonych Latarni – międzygalaktycznej formacji stojącej na straży porządku i bezpieczeństwa. Ale kiedy trafia pod skrzydła legendy Latarni, Hala Jordana (Kyle Chandler), wszystko,

czego do tej pory się nauczył, zostaje wystawione na próbę. Jordan, pionier służby w kosmosie, posiada bowiem Pierścień Mocy – źródło zielonej energii mającej możliwości przybierania dowolnej formy w zależności od wyobraźni właściciela. Serial jest oparty na postaciach z komiksów DC „Zielona Latarnia”.

HBO
max

JUŻ DOSTĘPNY

Czerwone niebo

➔ DRAMAT

Podróż nad Bałtyk kończy się dla Feliksa (Langston Uibel) i Leona (Thomas Schubert) nieprzyjemną niespodzianką. Samochód, którym zmierzają do letniej rezydencji w okolicach Ahrenshoop, nagle odmawia posłuszeństwa. Nie mając innego wyjścia, porzu-

cają pojazd i docierają do celu pieszo. Na miejscu okazuje się, że nie będą w domu sami – obecność Nadji i jej chłopaka okazuje się z jednej strony irytująca, z drugiej – inspirująca. Tymczasem w okolicy wybuchają pożary, które szybko zbliżają się do domu, a sytuacja wymyka się spod kontroli.



CANAL+



PREMIERA 14.08

Nie życzcie mi powodzenia

➔ KOMEDIODRAMAT

Wielbicielka teatru Sophie Birenbaum (Sunny Sandler) nie może się doczekać występu w szkolnym musicalu i z determinacją zabiega o główną rolę. Gdy jednak nad jej rodziną gromadzą się ciemne chmury, dziewczyna zaczyna wątpić, czy sobie poradzi. Jej mama, Rachel

(Melanie Lynskey), ponownie staje do najtrudniejszej walki – z chorobą nowotworową. Dla Sophie, jej brata oraz ojca (Max Greenfield) oznacza to duże zmiany, dotyczące nie tylko przejęcia domowych obowiązków. W obliczu próby niespodziewanie umacniają się jednak łączące ich więzi.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

Bez wyjścia

➔ CZARNA KOMEDIA

Życie Man-su (Lee Byung-Hun), pracownika fabryki papieru, wydaje się idealnie uporządkowane: stabilna praca, rodzina, dom, dwa psy. Ale gdy nieoczekiwanie mężczyzna zostaje zwolniony, jego świat się rozpada. Znaleźnienie nowej pracy okazuje się nie lada

wyzwaniem. Im dłużej Man-su pozostaje bezrobotny, tym bardziej czuje się nieprzydatny. Aż w końcu dochodzi do wniosku, że jedynym sposobem na zdobycie zatrudnienia jest... wyeliminowanie zbyt dużej konkurencji. Reżyserem filmu jest Park Chan-wook, twórca „Oldboya”, „Służącej” i „Podejrzaney”.



HBO
max

Nasz hit

Erbol przedziera się przez śniegi do gimnazjum. Kriatika pokonuje strome ścieżki oraz chwiejące się mosty.

Ekstremalne drogi do szkoły

SO Fokus TV, 18.00 Opowieść o małych bohaterach, którzy zamiast szkolnego autobusu mają konie, łodzie i kruche kładki nad rwącą rzeką. Wiedza jest dla nich cenniejsza niż strach i zmęczenie.

Historie dzieci żyjących w najdalszych zakątkach globu, dla których droga do szkoły oznacza wyprawę pełną niebezpieczeństw. 13-letnia Devi mieszka w wiosce na brzegach Zatoki Bengalskiej. Ponad godzina marszu przez pola ryżowe, lasy i jeziora dzieli ją od szkoły. Młodsza o dwa lata Kriatika żyje w Nepalu wraz z matką i dziadkami. Ojciec wyjechał do pracy do Dubaju. Każdego ranka dziewczynka przewodzi grupie kolegów i koleżanek, przemierza

strome ścieżki i chwiejące się mosty, by dotrzeć na lekcje. Dziewięcioletni Olivier ma dwie siostry – Marie i Véronique. Mieszka w Senou, w Mali, niedaleko Bamako. Wojna pogorszyła ich warunki życia.

Lekcje na krańcu świata

12-letni Erbol z Kirgistanu pokonuje konno trzy godziny w ekstremalnym zimnie, żeby dotrzeć do gimnazjum. Na Madagaskarze 13-letni Francklyn oraz jego brat Olivier

co niedzielę wędrują pięć godzin w upale, aby dotrzeć do chatki blisko szkoły, gdzie uczą się cały tydzień, z dala od swojej rodziny. 11-letni Ani żyje w Malezji. Jest potomkiem ludu Bajau. Żeby dostać się do szkoły, przemierza łodzią zatokę, w której roi się od meduz. 10-letni Cho mieszka zaś w Wietnamie. Każdego dnia wraz z młodszą siostrą pokonuje górskie ścieżki. Youssef z doliny Jordanu codziennie mija patrol wojskowy.

Stacja Amsterdam

ND National Geographic, 12.00



Podczas Grand Prix Holandii stacja obsługuje aż 60 tysięcy fanów. Ochroniarze Meno i Carolien zatrzymują agresywnego pasażera, bez biletu. Nocą pojawiają się kolejne trudności.

20 TELETYDZIEŃ

Wszystko ma żyć

SR Planete+, 22.00



Anna Kurkurina została trzykrotną mistrzynią świata w trójboju. Kiedy Rosja napadła na Ukrainę, nie porzuciła swej ojczyzny. Wykorzystuje popularność, aby pomagać ludziom i zwierzętom.

Cała prawda o antybiotykach

CZ BBC Earth, 22.55



Wielu ekspertów jest zdania, że wkracamy w niebezpieczną erę postantybiotykową. Dziennikarze sprawdzają, co walka z bakteriami odpornymi na leki oznacza dla lekarzy i pacjentów.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Wygrać z żywiołem

SO Fokus TV, 22.00



Coraz częstsze pożary lasów powodują spustoszenie na świecie. Ocaleni z żywiołu w Kalifornii i na Hawajach mówią, jak odbudowują swoje domy, czyniąc je bardziej odpornymi na ogień.

Nieujarzmiona Kostaryka

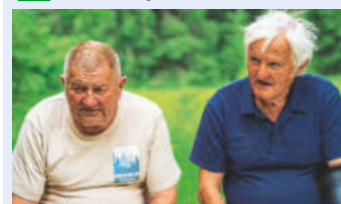
ND National Geogr. Wild, 15.00



Reżyser filmów przyrodniczych Filipe DeAndrade rusza w odległą zakątki Kostaryki. Szuka tam najbardziej niezwykłych, osobiwych i zachwycających cudów, jakie stworzyła natura.

Podróż Gienka i Jastrzębia 2

ND Fokus TV, 21.00



Gienek świętuje swoje 70. urodziny. Postanawia wyruszyć w góry w poszukiwaniu duchowych przeżyć, do czego zaprasza Jastrzębia. Towarzyszy im również Maciek z Kundzicz.

Abruzja – klejnot Włoch...

CZ TVP Dokument, 21.05



Wyprawa w wyjątkowe pasmo, które łączy w sobie elementy alpejskie i śródziemnomorskie. Poznamy historie unikalnych gatunków zwierząt, jak wilki apenińskie czy kozice abruzyjskie.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Berlin 1936: olimpiada...
SO Polsat Viasat History HD, 21.00



Hitler wielokrotnie wykorzystywał sport jako narzędzie propagandy. Tak samo było z olimpiadą w Berlinie. Wydarzenie to ujawniło zaplanowaną strategię nazistowskiej indoktrynacji.

Grecja: Miejsce pełne...
ND National Geographic, 16.00



Archeolodzy analizują pochodzenie mitu o królu Minosie i Minotaurze, próbując oddzielić wyobrażenia poetów od faktów. Najnowsze znaleziska mogą ujawnić, kim byli jego autorzy.

Beethoven. Portret...
WT TVP Dokument, 18.50



Sylwetka wybitnego kompozytora. Prywatne listy, notatki i pamiętniki ukazują wytrwałość Ludwiga van Beethovena. Mimo postępującej głuchoty nigdy nie porzucił muzyki.

1936-1953. Hiszpańska...
CZ Planete+, 22.00



Dokument pokazuje napięcia polityczne i społeczne, które doprowadziły do bratobójczego konfliktu w Hiszpanii w roku 1936, a w następstwie do osłabienia oraz podziału kraju.

DOM I KUCHNIA

Daleko od miasta 16
SO CANAL+ DOMO, 18.30



Agnieszka Pajęzowska odwiedzi Karolinę i Bena w ich pięknym domu na Pogórzu Izerskim. Okaze się, dlaczego wybrali akurat to miejsce, choć mogli zamieszkać na angielskiej wsi.

Kuchnia jak u mamy
ND Food Network, 15.50



Benedetta Rossi przedstawia pyszne domowe przepisy, których nauczyli ją rodzice. Wybiera do swoich potraw lokalne produkty, tworząc zdrowe przysmaki i sycące obiady.

Okrasa łamie przepisy
PO TVP Rozrywka, 18.35



Jogurt to jeden z najstarszych wynalazków kulinarnych ludzkości. Kucharz przyrządzi m.in. omlet z tureckim masłem i sosem jogurtowym i kotleciki jagnięce z sosem jogurtowo-buraczanym.

Cudotwórcy – pod presją
WT CANAL+ DOMO, 21.00



Po pożarach w Kalifornii w styczniu 2025 roku tysiące mieszkańców Los Angeles straciło swoje miejsca do życia. Bracia Scott wspierają kolejne osoby w poszukiwaniu lokum.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Car S.O.S
SO National Geographic, 16.00



Ferrari 308 GTS zyskało sławę dzięki serialowi „Magnum”. Unikat, którym zajmą się Tim Shaw i Fuzz Townshend, należy do emerytowanego policjanta. Musiał on porzucić jego naprawę.

Prosto z fabryki
ND National Geographic, 10.30



Kulisy powstania 500-tonowej rakiety kosmicznej w ogromnej fabryce amerykańskiej spółki ULA. Proces jej produkcji to wyzwanie dla inżynierów i bardzo kosztowne przedsięwzięcie.

Zholowani: ciężarówki...
PO CANAL+ 360, 18.55



Matt i Mateusz, specjalizujący się w pomocy drogowej, przybywają na pomoc ciężarówce, która brała udział w wypadku i zablokowała niezwykle ruchliwą trasę w Wielkiej Brytanii.

Wielka zapora Hoovera
SR TVP Nauka, 16.25



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

MOCNE OPOWIEŚCI

Jak to wyjaśnić?
SO Fokus TV, 19.00



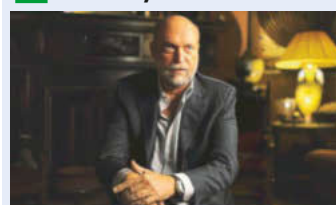
Twórcy opowiedzą o ujawnionym nagraniu, które przedstawia UFO. Widzowie przekonają się, czy pojawienie się żniwiarza wyrzeźbionego w lodzie może być śmiertelną wróżbą.

Ciemna strona świata
SO National Geographic, 23.00



Mariana van Zeller ponownie zanurza się w przestępczy świat. W trakcie śledztwa spotka na swej drodze oszustów. Przeprowadzi wywiady z najsłynniejszymi naciągaczami.

Putin i oligarchowie
ND Fokus TV, 22.00



W 2003 roku Władimir Putin zesał na wygnanie Michaiła Chodorkowskiego i zasiał strach wśród oligarchów. Film przedstawia sytuację w kraju widzianą oczami miliarderów.

Tajemnicze wyspy
PO National Geographic, 17.00



Filmowcy przyglądają się dziwnym strukturom na włoskiej wyspie i nietypowym drzewom na jemeńskiej Sokotrze. Na indonezyjskiej Flores znaleziono zaś tajemniczą czaszkę.

FAMILIJNY



NA FAKTACH

Mój przyjaciel Hachiko

PT TVP Kultura, 15.40

Profesor Wilson przygarnia psa błakającego się na dworcu. Czworonóg staje się towarzyszem wykładowcy. Film oparty na prawdziwej historii. Tokijczycy wystawili zwierzęciu pomnik.

105 min USA/Wik. Bryt. 2009 reż. L. Hallström, wyk. R. Gere, J. Allen, C. Tagawa, S. Roemer

KOMEDIA



Na twoim miejscu

PT TVN 7, 22.10

Mażeńskie kłopoty z dużą dawką humoru. Krzysiek i Kasia stale się kłócą. Gdy ich związek ma się rozpaść, w magiczny sposób zamieniają się ciałami. W końcu zaczynają rozumieć siebie nawzajem.

125 min Polska 2023 reż. A. G. Munoz, wyk. P. Gałązka, M. Jagiński, O. Grzegorzewski

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Zakochani w Rzymie

PT TVP Kobieta, 22.30

Mozaika historii miłosnych według Woody'ego Allena, rozgrywających się w plenerach Wiecznego Miasta. Bohaterem jednej z nich jest student, który nie potrafi oprzeć się urokowi koleżanki swojej partnerki.

125 min USA/Wł./Hiszp. 2012 reż. W. Allen, wyk. J. Eisenberg, R. Benigni, A. Pill, P. Cruz

DRAMAT



PREMIERA W TV

Triumf serca

PT TVP 1, 23.10

Historia św. Maksymiliana Kolbego. Z Auschwitz ucieka więzień. Niemcy w ramach odwetu skazują na śmierć dziesięć osób. Franciskanin z własnej woli zajmuje miejsce innego mężczyzny.

130 min Pol./USA 2025 reż. A. D'Ambrosio, wyk. M. Kwaśny, R. Polonski, O. Karpenko



Za duży na bajki 2

SO TVN Fabuła, 12.35

Kontynuacja filmu z 2022 roku. Waldek ma spędzić wakacje w Tatrach. Na miejscu dowiaduje się, że w pobliżu mieszka jego biologiczny ojciec. Chłopiec nie miał z nim dotychczas kontaktu.

115 min Polska 2024 reż. K. Rus, wyk. M. Karaś, P. Siemek, A. Fijałkowska, D. Kolak



Bodyguard Zawodowiec

SO AXN, 22.00

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

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



Miłość jak miód

SO TVP 2, 23.05

Majkę i Agatę dzieli niemal wszystko. Przyjaciółki na pewien czas zamieniają się domami. Zyskują szansę, by spojrzeć na życie z nowej perspektywy. Produkcja na poprawę humoru w niezłej obsadzie.

110 min Polska 2024 reż. M. Migas, wyk. A. Suchora, E. Olszówka, M. Czernecki, B. Opania



PREMIERA W TV

Ścieżki życia

SO HBO, 20.00

Małżonkowie w jednej chwili tracą wszystko. Zamiast się załamać, wyruszają w wędrowkę w poszukiwaniu ukojenia. Opowieść o dojrzalej miłości, która okazuje się silniejsza niż życiowe kryzysy.

115 min Wielka Brytania 2024 reż. M. Elliott, wyk. G. Anderson, J. Isaacs, D. Lill, R. Ineson



Jak wytresować smoka 2

ND Polsat, 12.00

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

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



Śmietanka towarzyska

ND TVP 1, 21.20

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

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



Tylko mnie kochaj

ND TVN, 19.45

Architekt Michał prowadzi beztroskie życie singla. Pewnego dnia wizytę składa mu siedmioletka. Twierdzi, że jest jego córką. Sprawdzony schemat – dużo humoru, wzruszenie i happy end.

135 min Polska 2006 reż. R. Zatorski, wyk. M. Zakościelny, A. Grochowska, A. Dygant



Wesele

ND STOPKLATKA, 22.50

Kolejna bezlitosna diagnoza społeczeństwa według Wojciecha Smarzowskiego. Uczestnicy imprezy skrywają mroczne tajemnice. Wydarzenia z lat wojny kładą się cieniem na współczesności.

155 min Pol./Łotwa 2021 reż. W. Smarzowski, wyk. R. Więckiewicz, M. Łabacz, A. Kulesza

SENSACJA I THRILLER



Pora odkupienia

PT TV Puls, 20.00

Cuda jest egzekutorem na usługach Estelle, która rządzi mafią w Miami. Kiedy mężczyzna próbuje pomóc nastoletniej Billie, naraża się ludziom szefowej. Na ekranie Antonio Banderas.

110 min USA 2022 reż. R. Hughes, wyk. A. Banderas, M. Ariá, K. Bosworth, A. Ren

AKCJA I PRZYGODA



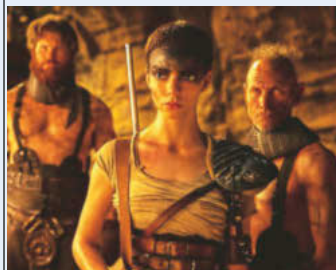
Ben Hur

PT TV 4, 22.00

Nowa wersja historii znanej z obsypanego Oscarami klasyka. Kupiec odmawia przyrodniemu bratu, oficerowi rzymskiemu Messali, pomocy w stłumieniu rebelii. Zostaje skazany na galery.

150 min USA 2016 reż. T. Bekmambetov, wyk. J. Huston, T. Keibell, R. Santoro, N. Boniadi

HORROR I SF



Furiosa: Saga Mad Max

PT TVN, 20.00

Przed laty Furiosa została porwana przez hordę Dementusa. Usiłuje przetrwać w świecie podległym tyranom walczącym o dominację. Prequel obsypanego Oscarami hitu „Mad Max: Na drodze gniewu”.

195 min Australia/USA 2024 reż. G. Miller, wyk. A. Taylor-Joy, C. Hemsworth, T. Burke

KLASYKA



Dom dusz

PT TVP Kultura, 20.00

Po śmierci narzeczonej Esteban poślubia jej siostrę Clare. Po latach małżonkowie stają się sobie zupełnie obcy. Epicka ekranizacja powieści znanej chilijskiej pisarki Isabel Allende z gwiazdorską obsadą.

140 min Niem./Dania/USA 1993 reż. B. August, wyk. M. Streep, G. Close, J. Irons, A. Banderas



Niezniszczalni 3

SO Polsat, 21.55

Komandosi chcą pokrzyżować plany groźnego handlarza bronią. W trzeciej odsłonie serii na planie pojawili się kolejne gwiazdy kina, m.in. Antonio Banderas, Mel Gibson i Harrison Ford.

165 min USA/Bułgaria/Fr. 2014 reż. P. Hughes, wyk. S. Stallone, J. Statham, H. Ford, M. Gibson



Uncharted

SO Super Polsat, 21.05

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

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



Baw się dobrze i przeżyj

SO CANAL+ PREMIUM, 21.00

W barze w Los Angeles pojawia się tajemniczy mężczyzna. Oznajmia, że przybył z przyszłości. Ostrzega ludzi przed nadchodzącą zagładą. Pełne humoru kino twórcy „Piratów z Karaibów”.

130 min Niem./USA 2025 reż. G. Verbinski, wyk. S. Rockwell, J. Temple, M. Pena, Z. Beetz



Mission: Impossible

SO TVN 7, 20.00

Grupa operacyjna ma zdemaskować podwójnego agenta działającego w CIA. Podejrzania padają na Hunta, który musi sam znaleźć zdrajcę. Kinowy przebój oparty na motywach serialu z lat 60. i 70.

150 min USA 1996 reż. B. De Palma, wyk. T. Cruise, J. Voight, J. Reno, E. Béart, H. Czerny



W obronie własnej

ND TV Puls, 20.00

Były agent DEA wraz z córką przeprowadza się do niewielkiego miasta. Ludzie handlarza narkotyków porwują dziewczynkę. Jason Statham w kinie akcji według scenariusza Sylwestra Stallone'a.

125 min USA 2013 reż. G. Fleder, wyk. J. Statham, J. Franco, I. Vidovic, K. Bosworth



Apocalypso

ND TV Puls, 22.05

Widowiskowa produkcja o upadku cywilizacji Majów. Trzy nominacje do Oscara. Do leśnej osady przybywają łowcy niewolników. Pojmany łapa Jaguara ma zostać złożony w ofierze. Próbuje uciec oprawcom.

170 min USA/Meksyk 2006 reż. M. Gibson, wyk. R. Youngblood, D. Hernández, J. Brewer



Pasażerowie

ND Super Polsat, 21.05

Uczestnicy międzygalaktycznej ekspedycji przedwcześnie budzą się z hibernacji. Odkrywają, że misja jest zagrożona. Kosmiczne widowisko z wątkiem miłosnym. Dwie nominacje do Oscara.

150 min USA/Australia 2016 reż. M. Tylidum, wyk. J. Lawrence, C. Pratt, M. Sheen, A. Garcia



Leon zawodowiec

ND Polsat Film, 21.00

Dwunastoletnia Mathilda, której rodzina zginęła z rąk ludzi skorpupowanego policjanta, chroni się w domu płatnego mordercy. Prosi go o pomoc w zemście. Imponujący debiut Natalie Portman.

135 min Francja/USA 1994 reż. L. Besson, wyk. J. Reno, G. Oldman, N. Portman, D. Aiello

FAMILIJNY



Sam w domu – po raz trzeci
PO Polsat Film, 13.00

Ośmioletni Alex staje do walki ze złodziejami, którzy ukryli drogocenny łup w jego zdalnie sterowanej zabawce. Kontynuacja uwielbianego przez widzów cyklu, tym razem bez udziału charyzmatycznego Macaulaya Culkina.

135 min USA 1997 reż. R. Gosnell, wyk. A. D. Linz, O. Krupa, R. Kihlstedt, L. von Dohlen

KOMEDIA



Gambit, czyli jak ograć króla
PO TVP 1, 21.50

Kurator sztuki planuje przekręt, który pozwoli mu się zemścić na arogantkim szefie. Dołączają do niego piękna mistrzyni rodeo PJ oraz fałszerz Major. Gwiazdorsko obsadzona produkcja ze scenariuszem braci Coen.

100 min USA 2012 reż. M. Hoffman, wyk. C. Firth, A. Rickman, C. Diaz, T. Courtenay

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Książę z innej bajki
PO TVP Kobieta, 22.30

Inteligentna i niezależna Eliza chce znaleźć swój ideał mężczyzny. Pomaga jej przyjaciółka Sofia. Dziewczyny wykorzystują wskazówki z randkowego poradnika sprzed 50 lat. Lekka i pogodna miłosna opowieść.

90 min USA/Kanada 2023 reż. R. Newey, wyk. E. Haine, W. Lee, C. Deacon, M. Tarasiuk, T. Cole

DRAMAT



Zaułek koszmarów
PO Polsat Film, 21.00

Guillermo del Toro przeniósł na ekran znaną powieść Williama Lindsaya Greshama. Jarmarczny kuglarz szkoli się w sztuce manipulacji. Zamierza ją wykorzystać, aby zarabiać na naiwności nowojorskich elit.

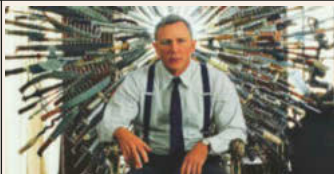
185 min Kanada/Meksyk/USA 2021 reż. G. del Toro, wyk. B. Cooper, T. Collette, W. Dafoe



Turbo
WT Polsat Film, 13.35

Nieporadny ślimak Teoś zyskuje nadnaturalną moc. Dzięki niej może się przemieszczać z olbrzymią prędkością. Postanawia wystartować w wyścigu. Kolejna produkcja współtwórców m.in. „Madagaskaru” i „Kung Fu Pandy”.

125 min USA 2013 reż. D. Soren, dub. A. Pawlicki, J. Boberek, A. Blumenfeld



Na noże
WT TVP Kobieta, 22.30

Detektyw Blanc poszukuje mordercy sędziwego pisarza. Poznaje tajemnice jego rodziny. Utrzymana w klimacie twórczości Agathy Christie komedia kryminalna z nominowanym do Oscara scenariuszem.

140 min USA 2019 reż. R. Johnson, wyk. D. Craig, C. Evans, A. de Armas, J. L. Curtis



Czego pragną kobiety
WT TVP 1, 22.05

Mel Gibson i Helen Hunt w drugim filmie w reżyserskiej karierze cenionej scenarzystki Nancy Meyers. Pewny siebie Nick niespodziewanie zaczyna słyszeć myśli kobiet. Zamierza wykorzystać ten niezwykły dar.

135 min USA 2000 reż. N. Meyers, wyk. M. Gibson, H. Hunt, M. Tomei, A. Alda, L. Holly



Brat
WT CANAL+ PREMIUM, 20.00

David pochodzi z rozbitej rodziny. Jest jednak wsparciem dla młodszego brata. Narastają w nim bunt i agresja. Wszystko się zmienia, gdy jako dżudoka przyciąga uwagę trenera. Dziesięć nominacji do Orlów.

95 min Polska 2025 reż. M. Sobieszczański, wyk. A. Grochowska, F. Wiłkomirski, T. Szymczuk



Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda
SR Warner TV, 18.25

Dwie małe korespondentki mają oglądać koronację królowej w Szwajcarii. O tytuł ubiegają się trzy księżniczki. Film twórcy familijnego hitu „Beethoven”.

90 min USA 2014 reż. B. Levant, wyk. S. Grace, R. McClelland, J. Achilleas, R. A. Burnell



21 Jump Street
SR Polsat, 22.10

Stróże prawa Schmidt i Jenko biorą udział w tajnej akcji na terenie liceum. Udując uczniów, mają zamiar dotrzeć do handlarza nowego narkotyku. Zwirowana produkcja nawiązująca do popularnego serialu telewizyjnego.

150 min USA 2012 reż. P. Lord, C. Miller, wyk. J. Hill, C. Tatum, B. Larson, D. Franco, R. Riggie



Bez urazy
SR Polsat, 20.00

Laureatka Oscara Jennifer Lawrence („Poradnik pozytywnego myślenia”) wciela się w przewodniczkę po życiu dla młodszego o ponad dekadę introvertyka. Poruszająca opowieść okraszona bezpruderyjnym humorem.

130 min USA 2023 reż. G. Stupnitsky, wyk. J. Lawrence, A. B. Feldman, M. Broderick



Szyfry wojny
SR TVP 1, 22.10

II wojna światowa. Kryptolodzy tworzą kod na podstawie języka Nawaho. Indianie stają się żywymi maszynami szyfrującymi. Enders nie może pozwolić, aby Ben wpadł w ręce wroga. Dzieło azjatyckiego mistrza kina akcji.

145 min USA 2002 reż. J. Woo, wyk. N. Cage, A. Beach, C. Slater, R. Willie, P. Stormare



Obóz Niedźwiedzi Pazurowi
CZ HBO, 18.20

Maia i Jan muszą uratować teren letniego obozu przed chciwym deweloperem. Dzieci mogą liczyć na wsparcie leśnych zwierząt. Uroczą opowieść z ekologicznym przesłaniem.

100 min Hiszp./Portugalia 2025 reż. S. Quer, wyk. E. Soto, G. Diniz, A. Alonso, J. Raya



Wystrzałowe wesele
CZ Polsat Film, 21.00

Rozrywkowe kino, którego atuty to plejada gwiazd i plenery Dominikany. Początkowo rolę Toma miał grać Ryan Reynolds. Ostatecznie Jennifer Lopez partneruje Josh Duhamel.

135 min USA 2022 reż. J. Moore, wyk. J. Lopez, J. Duhamel, L. Kravitz, J. Coolidge



Seks w wielkim mieście
CZ TVN, 22.00

Życie nowojorskiej elity. Losy bohaterki serialu, który powstał na podstawie książki Candace Bushnell. Felietonistka Carrie szykuje się do ślubu. Gdy spotyka ją zawód, może liczyć na koleżanki.

180 min USA 2008 reż. M. P. King, wyk. S. J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon, C. Noth



Ból i blask
CZ Ale kino+, 20.10

Antonio Banderas w autobiograficznym dziele Pedra Almodóvara. Reżyser wspomina osoby i wydarzenia, które go ukształtowały. Wraca pamięcią do dzieciństwa. Analizuje związki i rozstania.

135 min Hiszpania 2019 reż. P. Almodóvar, wyk. A. Banderas, A. Etxeandia, L. Sbaraglia

SENSACJA I THRILLER



Vice: Korporacja zbrodni

PO STOPKŁATKA, 20.00

Android Kelly powstał, by spełniać mroczne fantazje ludzi. Wymyka się spod kontroli twórców. Pragnie zemsty. Oparty na intrygującym pomysśle film z Thomasem Jane'em („Punisher”) i Bruce'em Willisem.

120 min USA 2015 reż. B. A. Miller, wyk. A. Childers, T. Jane, B. Greenberg, B. Willis

AKCJA I PRZYGODA



Wielki mur

PO Polsat, 22.10

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

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

HORROR I SF



Adam

PO SCI Fi, 21.00

Robert De Niro w intrygującej historii z dreszczykiem. Jessie i Paul nie mogą się pogodzić ze śmiercią ośmioletniego syna. Przyjmują pomoc od doktora Wellsa, który klonuje chłopca. Nie wszystko idzie po ich myśli...

135 min USA/Kanada 2004 reż. N. Hamm, wyk. G. Kinnear, R. Romijn-Stamos, R. De Niro

KLASYKA



Gliniarz z Beverly Hills

PO TVN 7, 23.10

Hit lat 80. z brawurową kreacją Eddiego Murphy'ego. Policjant jedzie do Los Angeles, by wyjaśnić okoliczności śmierci przyjaciela. Choć nie jest mile widziany przez stróżów prawa, nie rezygnuje ze śledztwa.

135 min USA 1984 reż. M. Brest, wyk. E. Murphy, J. Reinhold, J. Ashton, L. Eilbacher



Dzientelmeni

WT Polsat, 20.00

Weteran londyńskiego podziemia Mickey Perason zamierza sprzedać swoje narkotykowe imperium. Swoją decyzją rozpętuje spiralę przemocy. Za kamerą stanął reżyser kultowego „Przekrętu” i „Porachunków”.

155 min Wlk. Bryt./USA 2019 reż. G. Ritchie, wyk. M. McConaughey, C. Hunnam, M. Dockery



W nieskończoność

WT TVN Fabuła, 20.00

Evana prześladowają zagadkowe wspomnienia. Okazuje się, że to sceny z jego przeszłych wcieleń. Wiedza o nich może pomóc w ocaleniu życia na Ziemi. Za kamerą Antoine Fuqua, twórca „Dnia próby” i „Bez litości”.

145 min USA 2021 reż. A. Fuqua, wyk. M. Wahlberg, C. Ejiofor, S. Cookson, D. O'Brien



Reminiscencja

WT TVN 7, 22.25

Pełnometrażowy debiut reżerski autorki serialowego hitu „Westworld”. Klienci Nicka w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć zaginioną Mae, która skorzystała z jego usług.

140 min USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Tavora



Wielka majówka

WT Kino Polska, 21.50

Rysiek ucieka z zakładu poprawczego. W Warszawie wraz z nowymi znajomymi postanawia zabawić się za skradzione pieniądze. Muzykę do filmu skomponował Marek Jackowski z Maanamu.

110 min Polska 1981 reż. K. Rogulski, wyk. Z. Zamachowski, J. Piechociński, A. Moczowska



NA FAKTACH

Ucieczka z piekła

SR Polsat Film, 21.00

Zainspirowana prawdziwą historią lekcja survivalu z gwiazdami w obsadzie. Jack przeprowadza się z bliskimi do Azji. Gdy wybuchają zamieszki, musi ocalić rodzinę przed rebeliantami. Pomaga mu pewien Brytyjczyk.

125 min USA/Tajlandia 2015 reż. J. E. Dowdle, wyk. O. Wilson, L. Bell, C. Geare, P. Brosnan



Nieustraszeni bracia Grimm

SR TVN 7, 20.00

Widowiskowa baśń dla dorosłych. Wędrowni oszuści za opłatą wypędzają z domów rzekome wiedźmy i zjawy. W końcu trafiają do osady, gdzie naprawdę działają nadprzyrodzone siły. Muszą się z nimi zmierzyć.

160 min USA/Czechy/Wielka Brytania 2005 reż. T. Gilliam, wyk. M. Damon, H. Ledger



Inwazja: Bitwa o Los Angeles

SR Polsat Film, 18.40

Kosmici atakują Ziemię. Sierżant Nantz wraca do służby, by pomóc w walce. Inspiracją dla scenarzystów stanowiły wydarzenia z 24 lutego 1942 roku. Nad miastem pojawił się wówczas niezidentyfikowany obiekt.

140 min USA 2011 reż. J. Liebesman, wyk. A. Eckhart, R. Rodriguez, W. Rothhaar, Ne-Yo



Galimatias, czyli kogel-mogel 2

SR TVN, 20.50

Dalsze perypetie ambitnej mieszkanki prowincji. Po ślubie Kasia i Paweł zamieszkują na wsi. Dziewczyna marzy o ukończeniu studiów, a jej ojciec nie może doczekać się wnuków.

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



Braven

CZ TV Puls, 20.00

Znany z „Gry o tron” Jason Momoa wciela się w drwala. Jego spokój zakłócają dilerzy, którzy chcą zmusić go do współpracy. Mężczyzna wraz z bliskimi staje do walki z intruzami.

115 min Kanada 2018 reż. L. Oeding, wyk. J. Momoa, G. Dillahun, J. Wagner, S. Lang



Conan Barbarzyńca

CZ TV Puls, 21.55

Czarnoksiężnik Khalar Singh zgładził plemię małego Conana. Chłopiec wyrasta na żądnego zemsty wojownika. Losy jednego z najsłynniejszych herosów gatunku magii i miecza.

125 min USA 2011 reż. M. Nispel, wyk. J. Momoa, R. Nichols, S. Lang, R. McGowan



Predator

CZ Polsat Film, 23.15

Zmodyfikowani wojownicy znów przybywają na ziemskie łowy. Wypełniona efektami specjalnymi nowa odsłona losów kosmitów, którzy debiutowali na ekranach kin w 1987 roku.

125 min USA/Kanada 2018 reż. S. Black, wyk. B. Holbrook, T. Rhodes, J. Tremblay, K. Key



Niepokonany

CZ TVP Kultura, 23.10

Jacques wychodzi z więzienia, gdzie trafił za kradzież diamentów i zabójstwo jubilera. Wiele osób chce odzyskać łup. Ikona francuskiego kina Alain Delon po obu stronach kamery.

130 min Francja 1983 reż. R. Davis, A. Delon, wyk. A. Delon, A. Parillaud, R. Anconina, F. Périer

W poprzednim sezonie Arsenal i Manchester City grali ze sobą trzy razy. Dwukrotnie górą byli Obywatele, a raz padł remis.

Erling Haaland podczas mundialu podbił serca kibiców z całego świata.

PIŁKA NOŻNA • TARCZA WSPÓLNOTY

Próba sił na Wembley

➔ ARSENAL – MANCHESTER CITY FC ND 16.08

godz. 15.55 TVP SPORT

Mecz o Tarczę Wspólnoty stanowi sygnał, że kibice mogą rozpocząć końcowe odliczanie do startu nowego sezonu Premiership. Pierwszy gwizdek ligowej kampanii 2026/27 wybrzmi w piątek 21 sierpnia w spotkaniu Arsenalu z Coventry City.

Zmiana warty

Niespełna tydzień przed potyczką z beniaminkiem,

na słynnym stadionie Wembley w Londynie, formę urzędujących mistrzów Anglii sprawdzi triumfator FA Cup – Manchester City. W zespole Obywateli trwa obecnie gruntowna przebudowa po odejściu Josepa Guardioli. Następcą hiszpańskiego trenera, który w trakcie swojej dziesięcioletniej kadencji (2016-2026) poprowadził klub z Etihad Stadium do zdobycia aż dwudziestu

trofeów, został włoski szkoleniowiec Enzo Maresca.

Spuścizna Guardiola

Włocha oraz odpowiedzialnego za wyniki Arsenalu Mikela Artetę łączy fakt, że w przeszłości obydwoj pełnił funkcję asystentów Guardioli. Dotychczas byli uczniowie Pepa mieli okazję zmierzyć się trzy razy, kiedy Maresca pełnił jeszcze funkcję szkoleniowca

londyńskiej Chelsea. Bilans tych konfrontacji to dwa remisy i jedno zwycięstwo podopiecznych Artetę. Znalezienie sposobu na Arsenal i sięgnięcie po Tarczę Wspólnoty będzie nie tylko wspaniałym debiutem na ławce Manchesteru City w pierwszym meczu o stawkę. Może też pomóc menedżerowi Obywateli w udowodnieniu, że jest właściwym człowiekiem na właściwym miejscu. **PB**

TENIS • TURNIEJ WTA W CINCINNATI

Polski kwartet

➔ MECZ 1. RUNDY GRY POJEDYNCZEJ PT 14.08 godz. 17.00 CANAL+ SPORT 2

Ostatni wielkoszlemowy turniej w tym sezonie startuje już 30 sierpnia. Cztery najlepsze polskie tenisistki, przygotowując się do US Open, swoją formę szlifować będą podczas imprezy w Cincinnati. Iga Świątek na kortach Lindner Family Tennis Center broni wywalczonego przed rokiem trofeum. Wówczas

w starciu finałowym pokonała Jasmine Paolini bez straty seta (7:5, 6:4). Po raz pierwszy w tym turnieju wystąpi natomiast Maja Chwalińska, która powróciła już do rywalizacji po kontuzji odniesionej podczas Wimbledonu. O poprawienie swoich rezultatów z ubiegłego sezonu oraz cenne punkty w rankingu WTA walczyć będą Magda Linette i Magdalena Fręch. **PB**

Iga Świątek miała nieudaną pierwszą część sezonu.

Magdalena Fręch w tym roku dotarła do finału turnieju w Meridzie.

Test beniaminka

➔ **GÓRNIK ZABRZE – WISŁA KRAKÓW SO 15.08 godz. 20.10 CANAL+ SPORT 3**

Wraz z awansem Białej Gwiazdy do najwyższej klasy rozgrywkowej do ekstraklasowego terminarza wróciło kilka rodzimych klasyków. W hicie czwartej kolejki na boisko Stadionu im. Ernesta Pohla w Zabrzu wybiegną zespoły, które mają na koncie łącznie dwadzieścia siedem mistrzostw

Polski. W swoim spadkowym sezonie 2021/22 Wiślacy byli w stanie odnieść nad Trójkorłowymi wyjazdowe zwycięstwo 1:0. Jako beniaminkowi trudno im będzie nawiązać do tego wyniku w konfrontacji z aktualnym wicemistrzem kraju. Górnik Zabrze trzy dni wcześniej zagra rewanżowy mecz z Ferencvarosem w kwalifikacjach Ligi Europy. Czy to wpłynie na jego dyspozycję? **PB**



Pierwsze spotkanie Górnika Zabrze i Wisły Kraków od listopada 2023 roku. Jednak wówczas mierzyły się towarzysko.

ŻUŻEL • PGE EKSTRALIGA

Twierdza Toruń

➔ **PRES TORUŃ – SPARTA WROCŁAW ND 16.08 godz. 19.15 CANAL+ SPORT**

Hitowe starcie przedostatniej kolejki sezonu zasadniczego PGE Ekstraligi. Może ono zdecydować o tym, kto awansuje do play-offów z pierwszego miejsca w tabeli i trafi na teoretycznie słabszego rywala. Mistrzowie Polski są żądni rewanżu za przegraną w pierwszym spotkaniu

ze Spartą Wrocław. Ekipa z Torunia poniosła wówczas bolesną porażkę 38:52 na wyjeździe. Jednak na własnym terenie Emil Sajfutdinow i jego koledzy są niezwykle groźni. Na Motoarenie nie przegrali jeszcze w tym sezonie żadnego meczu. Żużlowcy ze stolicy Dolnego Śląska liczą na przerwanie znakomitej passy rywali. **PB**



Emil Sajfutdinow i Maciej Janowski to czołowi zawodnicy w swoich ekipach.

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 warto wspierać pracę wątroby i metabolizm tłuszczów. Pomocne mogą być składniki preparatu **Active Liver** na bazie ostropestu plamistego. Zawiera on również cholinę, substancję podobną do witamin z grupy B, która wspomaga rozkład tłuszczów i ich zamianę 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 tabletkę dziennie.**



Model Image

ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!

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

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



✓ 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 BŁOZ 3795421

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



PIŁKA NOŻNA

PT 2. liga niemiecka Eleven Sports 2	ND Betclic 2. Liga TVP Sport
18.25 Mecz: Eintracht Brunszwik TSV – VfL Bochum	12.55 Mecz: Zawisza Bydgoszcz – Lechia Zielona Góra
PT 2. liga niemiecka Eleven Sports 1	ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
18.25 Mecz: Holstein Kiel – FC St. Pauli	13.25 Mecz: DSC Arminia Bielefeld – FC Energie Cottbus
PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
20.25 Mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom	13.25 Mecz: Dynamo Drezno – SV Darmstadt 98
PT Betclic 1. Liga TVP Sport	ND 2. liga niemiecka Eleven Sports 1
20.55 Mecz: Ruch Chorzów – Lechia Gdańsk	13.25 Mecz: Hannover 96 – VfL Wolfsburg
PT Liga portugalska Eleven Sports 1	ND Liga holenderska Polsat Sport 1
21.10 Mecz: Sporting – Vitoria SC	14.25 Mecz: Feyenoord Rotterdam – Go Ahead Eagles
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 2	ND Betclic 1. Liga TVP Polonia
12.55 Mecz: Hertha BSC – 1. FC Heidenheim	14.25 Mecz: ŁKS Łódź – Bruk-Bet Termalica Nieciecza
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 3	ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
12.55 Mecz: SpVgg Greuther Fürth – 1. FC Nürnberg	14.40 Mecz: Motor Lublin – GKS Katowice
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 1	ND Tarcza Wspólnoty TVP Sport
12.55 Mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg	15.55 Mecz: Arsenal FC – Manchester City FC
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport	ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM
14.40 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk Wrocław	17.25 Mecz: Cracovia – Raków
SO Betclic 1. Liga TVP 3	ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
15.25 Mecz: Odra Opole – Warta Poznań	17.25 Mecz: Jagiellonia Białystok – Pogoń Szczecin
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	ND Betclic 2. Liga TVP 3
17.25 Mecz: Wisła Płock – Lech Poznań	19.25 Mecz: Stal Stalowa Wola – Avia Świdnik
SO Puchar Włoch Polsat Sport 3	ND Superpuchar Francji Eleven Sports 1
18.20 Mecz 1. rundy: Udinese Calcio – Padova Calcio	20.40 Mecz: RC Lens – PSG
SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport	PO Betclic 1. Liga TVP Sport
19.25 Mecz: CD Alaves – Getafe CF	18.55 Mecz: Arka Gdynia – Puszcza Niepolomice
SO Liga holenderska Polsat Sport 2	PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
19.55 Excelsior Rotterdam – PSV	18.55 Mecz: Piast Gliwice – Wieczysta Kraków
SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3	PO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.10 Mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków	20.55 Mecz: RC Deportivo La Coruna – Elche CF
SO 2. liga niemiecka Eleven Sports 2	PO Puchar Włoch Polsat Sport 2
20.25 Mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC	21.05 Mecz 1. rundy: Palermo FC – US Lecce
SO Liga portugalska Eleven Sports 1	PO Liga portugalska Eleven Sports 1
21.25 Mecz: Rio Ave FC – FC Porto	21.15 Mecz: Casa Pia – SL Benfica
SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport	WT Eliminacje LM UEFA CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
21.25 Mecz: Sevilla FC – Rayo	20.55 Mecz fazy play-off
	SR Eliminacje LM UEFA CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
	20.55 Mecz fazy play-off

DART

PT New Zealand Darts Masters CANAL+ Sport 5
9.00 2. dzień
SO New Zealand Darts Masters CANAL+ Sport 5
9.00 1. dzień

KOLARSTWO

PT Arctic Race of Norway Eurosport 2
13.35 2. etap
PT Czech Tour Eurosport 2
15.30 2. etap
PT Arctic Race of Norway Eurosport 2
17.00 2. etap
SO Arctic Race of Norway Eurosport 2
14.15 3. etap
SO Czech Tour Eurosport 2
15.30 3. etap
SO Arctic Race of Norway Eurosport 2
17.00 3. etap
ND Czech Tour Eurosport 2
13.00 4. etap
ND Cyclassics Hamburg Eurosport 2
14.30 29. edycja
ND Arctic Race of Norway Eurosport 2
16.30 4. etap
SR Renewi Tour Eurosport 1
15.30 1. etap
CZ Renewi Tour Eurosport 1
15.30 2. etap

LEKKOATLETYKA

PT ME – Birmingham 2026 TVP Sport
11.30 5. dzień – sesja poranna
PT ME – Birmingham 2026 TVP 1
20.30 5. dzień – sesja wieczorna



SO ME – Birmingham 2026 TVP Sport
8.25 6. dzień – sesja poranna

SO ME – Birmingham 2026 TVP Sport
20.50 6. dzień – sesja wieczorna
ND ME – Birmingham 2026 TVP Sport
8.25 7. dzień – sesja poranna
ND ME – Birmingham 2026 TVP Sport
20.25 7. dzień – sesja wieczorna
PO Golden Sand 2026. Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego TVP Sport
14.30 4. edycja

PŁYWANIE

PT Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 TVP Sport
9.25 5. dzień – sesja poranna
PT Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 TVP Sport
18.25 5. dzień – sesja wieczorna
SO Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 TVP Sport
18.25 6. dzień – sesja wieczorna
ND Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 TVP Sport
18.25 7. dzień – sesja wieczorna

SIATKÓWKA PLAŻOWA

PT ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
8.55 Mecz 2. rundy kobiet
PT ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
10.35 Mecz 2. rundy mężczyzn
PT ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
13.25 Mecz ćwierćfinałowy kobiet
PT ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
15.25 Mecz 2. rundy mężczyzn
PT ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
16.40 Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn
SO ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
10.55 Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn
SO ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
13.25 Mecz półfinałowy kobiet
SO ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
15.55 Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn
ND ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
10.55 Mecz półfinałowy mężczyzn
ND ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
13.25 Mecz o 3. miejsce kobiet
ND ME – Stare Jabłonki 2026 Polsat Sport 2
14.40 Mecz finałowy kobiet

- ND** ME – Stare Jabłonki 2026
Polsat Sport 2
- 15.55 Mecz o 3. miejsce mężczyzn
- ND** ME – Stare Jabłonki 2026
Polsat Sport 2
- 17.10 Mecz finałowy mężczyzn

SNOOKER

- PT** Turniej China Open
Eurosport 1
- 8.00 Mecz ćwierćfinałowy
- PT** Turniej China Open
Eurosport 1
- 13.30 Mecz ćwierćfinałowy
- SO** Turniej China Open
Eurosport 1; Eurosport 2
- 8.00 Mecz półfinałowy
- SO** Turniej China Open
Eurosport 1
- 13.30 Mecz półfinałowy
- ND** Turniej China Open
Eurosport 1; Eurosport 2
- 8.00 Mecz finałowy
- ND** Turniej China Open
Eurosport 1
- 13.30 Mecz finałowy

SPORTY WALKI

- SO** UFC Fight Night
Polsat Sport 1
- 3.00 Walka: Islam Makhachev – Ian Machado Garry

TENIS

- PT** **P** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PT** **P** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PT** **P** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PT** **P** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 19.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PT** **P** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PT** **P** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 21.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PT** **P** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 23.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- SO** **P** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 17.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej

- SO** **P** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 17.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- SO** **P** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 19.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej



- SO** **P** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 19.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- SO** **P** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 21.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- SO** **P** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 21.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- SO** **P** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 23.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- ND** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- ND** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- ND** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 19.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- ND** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 19.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- ND** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 21.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- ND** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 21.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- ND** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 23.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

- PO** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 21.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 21.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 23.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 17.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 19.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 19.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 21.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 21.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 17.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 17.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 19.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 19.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 21.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 21.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

- SR** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 23.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej
- CZ** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 19.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 21.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej WTA w Cincinnati
CANAL+ Sport 2
- 1.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej ATP w Cincinnati
Polsat Sport 1
- 2.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŻUŻEL

- PT** **P** PGE Ekstraliga
CANAL+ Sport
- 17.30 Mecz: Włókniarz Częstochowa – GKM Grudziądz
- PT** **P** PGE Ekstraliga
CANAL+ Sport
- 20.00 Mecz: Falubaz Zielona Góra – Stal Gorzów
- SO** **P** Indywidualne Mistrzostwa Polski
CANAL+ Sport 5
- 18.30 3. runda w Ostrowie Wielkopolskim
- ND** **P** Metalkas 2. Ekstraliga
CANAL+ Sport 5
- 12.30 Mecz: Polonia Bydgoszcz – Stal Rzeszów
- ND** **P** Metalkas 2. Ekstraliga
CANAL+ Sport 5
- 15.00 Mecz: Polonia Piła – Hunters PSŻ Poznań
- ND** **P** PGE Ekstraliga
CANAL+ Sport
- 16.45 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – FOGO Unia Leszno



- ND** **P** PGE Ekstraliga
CANAL+ Sport
- 19.15 Mecz: PRES Grupa Dewolperska Toruń – Betard Sparta Wrocław

Festiwalowa para: Elżbieta Romanowska i Rafał Maserak odnowią przysięgę małżeńską.

FESTIWAL WESELNYCH PRZEBÓJÓW

10 lat razem!

Na żywo

Kajra i Sławomir, którzy w tym roku świętują 15. rocznicę własnego ślubu, wystąpią w sobotę 15 sierpnia.

W piątek 14 sierpnia widzów bawić będzie m.in. Kayah.

Rozpoczynający się 14 sierpnia festiwal na dwa dni zamieni mrągowski amfiteatr nad jeziorem Czos w wielką salę weselną.

➔ **FESTIWAL WESELNYCH PRZEBÓJÓW PT 14.08**
godz. 19.55 POLSAT

W tym roku odbędzie się jubileuszowa, 10. edycja festiwalu pełnego muzyki i gwiazd. Z tej okazji organizatorzy przygotowali wiele atrakcji, a na scenie pojawiają się zarówno artyści doskonale znani festiwalowej publiczności, jak i wykonawcy, którzy po raz pierwszy wystąpią podczas tego wydarzenia. Wszyscy będziemy bawić się w rytm disco, dance, disco polo, pop oraz muzyki biesiadnej.

Cynowe gody

Pierwszego dnia czeka nas największe wesele w Polsce. Przed publicznością wystąpią: Zenon Martyniuk, Boys, Classic, MIG, Kayah, Andrzej Piaseczny, Dariusz Kordek, Piękni i Młodzi, oraz Halina Frąckowiak. Widowisko poprowadzą

Elżbieta Romanowska i Rafał Maserak, którzy – jako etatowa para imprezy – z okazji 10-lecia Festiwalu Weselnych Przebojów odnowią przysięgę małżeńską. W tej wyjątkowej ceremonii towarzyszyć im będą Ilona Krawczyńska i Piotr Gumulec.

Następnego dnia po hucznym weselu, czyli 15 sierpnia, przyjdzie czas na tradycyjne poprawiny – i to z przypływem. Na scenie pojawią się Sławomir i Kajra, Halina Mlynkova, Natasza, Skolim, Rafał Brzozowski, Classic, Shazza oraz Michał Milowicz, którzy zadbają o to, by taneczna atmosfera nie opuszczała Mrągowa do ostatnich minut koncertu. Muzyczną oprawę wieczoru zapewni orkiestra pod dyrekcją Marcina Partyki, a odpowiednią dawkę tanecznej energii – DJ Mitek. – Drugiego dnia nie

zwalniamy tempa, wręcz przyspieszamy. Mamy tak zwane poprawiny biesiadne, gdzie oczywiście będzie mnóstwo fantastycznych wokalistów, więc będzie można znaleźć odpowiedni dla siebie styl muzyczny. Dla każdego coś dobrego – zachwala Rafał Maserak. O godz. 22.45 zabawa przeniesie się do Polo TV, gdzie również nie zabraknie muzycznych niespodzianek i dodatkowych atrakcji – w tym m.in. obchodów 15. rocznicy ślubu Kajry i Sławomira.

Będziecie za rok?

– Festiwal Weselnych Przebojów to jest cudowny czas. Energia płynie nie tylko z widowni w amfiteatrze. Może nie zawsze widać to w telewizji, ale na tyłach, gdzie czasem stoi samochód, który można wygrać, jest już jezioro. W trakcie koncertu gromadzą się

różne łódki, a na nich ludzie, którzy może niekoniecznie muszą widzieć to, co się dzieje na scenie, ale również chcą posłuchać hitów i zwyczajnie pobawić się – opowiada Elżbieta Romanowska. Potwierdza to jej kolega ze sceny. – Od pierwszej go utworu wszyscy wstają z krzeseł i do ostatniej piosenki po prostu cały czas tańczą i bawią się – mówi Maserak.

O popularności imprezy świadczy także to, że co roku, zaraz po jej zakończeniu, prowadzący słyszą pytania o przyszłoroczną edycję. Uczestnicy chcą jak najszybciej zarezerwować noclegi w Mrągowie, które w wakacje jest szczególnie oblegane przez turystów. I mieć pewność, że dobra zabawa ich nie ominie. – Jesteśmy tam w pracy, ale również dobrze się bawimy. Nie ma co ukrywać: kocham Mrągowo i atmosferę, która tam jest – zapewnia Elżbieta Romanowska.

EGP



Ligię i Marka Winicjusza zagrali Magdalena Mielcarz i Paweł Deląg.

Neron (Michał Bajor) i jego ulubiony podwładny, Petroniusz.

QUO VADIS

Hit czy... nadal kit?

➔ **QUO VADIS PT 14.08 godz. 09.50 KINO POLSKA**

Mija 25 lat od premiery filmu Jerzego Kawalerowicza, najdroższej polskiej produkcji (ponad 76 mln zł). Ekranizacja noblowskiej powieści Henryka Sienkiewicza o miłości żołnierza Marka i chrześcijanki Ligii za rządów okrutnego rzymskiego cesarza Neronu miała premierę 30 sierpnia 2001 r. w Watykanie. Nazwisko

reżysera i gwiazdorska obsada przyciągnęły do kin 4,5 mln widzów, choć recenzje były mieszane. Niezadowoleni byli nawet aktorzy. – Znając dokonania reżysera, miałem nadzieję, że wyjdzie coś fajnego. Podjąłem ryzyko. „Quo Vadis” nie podobało mi się już w trakcie zdjęć – mówił Bogusław Linda, filmowy Petroniusz. Może warto spojrzeć na film z dzisiejszej perspektywy? **EGP**

GRECJA. KRAINA PTAKÓW DRAPIEŻNYCH

Królowie południowego nieba

➔ **GRECJA. KRAINA PTAKÓW DRAPIEŻNYCH PT 14.08 godz. 12.55 TVP 1**

Nie tylko wspaniałe zabytki i piękne wyspy, ale też niezwykła przyroda decydują o atrakcyjności Grecji. Mieszka tu wiele gatunków ptaków drapieżnych – od majestatycznych sępów płowych i potężnych orłów przednich po zwinne sokoły. Położenie na styku Europy, Azji

i Afryki od wieków czyni Grecję ważnym punktem na szlakach migracyjnych licznych ptaków. Podczas długiej wędrówki mogą tu odpocząć, znaleźć schronienie i pożywienie. Pełnią rolę strażników równowagi w naturze. Dokument poświęcony drapieżnym ptakom w Grecji odkrywa też m.in. ich strategię przetrwania w obliczu rozmaitych zagrożeń. **MP**

Orły można spotkać w dzikich górskich rejonach Grecji.



REKLAMA

Więcej niż lifting twarzy

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

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

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



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.



TVP 1 DVBT2	TVP 2 DVBT2	polsat DVBT2
5.00 Spłątane losy (22) – serial obyczajowy, Turcja 2024 5.50 Akacyjowa 38 (917) – telenowela, Hiszpania 2018 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Welon, fura i brawura (11) – reality show, Polska 2023 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Chłopi (9): Wielkanoc – serial obyczajowy, Polska 1972 9.15 Ranczo 9 (108) – serial obyczajowy, Polska 2015 10.10 Komisarz Alex 23 (293): Klub zołz – serial kryminalny, Polska 2025 11.05 Ojciec Mateusz 18 (233) – serial kryminalny, Pol. 2017 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedyńce: Grecja. Kraina ptaków drapieżnych – film dokumentalny, Grecja 2025, reż. Lev Paraskevopoulos (patrz obok) 14.00 Spłątane losy (23) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1001) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacyjowa 38 (934) – telenowela, Hiszpania 2018 Flora potrzebuje funduszy na ratowanie El Peny. Samuel dzieli spałek po ojcu. Diego podejrzewa, że brat dopuścił się fałszerstwa. 65 min 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	5.00 Rodzinka.pl – serial komediowy, Polska 2025 5.30 M jak miłość (1816) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.25 Anna Dymna – spotkamy się: Robert Nieszczyński – talk-show 6.55 Barwy szczęścia (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.30 Operacja zdrowie (59): Innowacje w dermatologii – magazyn medyczny, Polska 2025 12.00 Rodzinka.pl (73): Rodzic uczy, rodzic bawi, rodzic nigdy cię nie zdradzi – serial komediowy, Polska 2012 Ludwik zapisuje Kacpra na zajęcie z hokeja i zostaje trenerem młodych zawodników. Nie jest mu łatwo sprostać obowiązkom szkoleniowca. Natalia próbuje zaprowadzić w domu porządek. 35 min 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (170) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (898) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (455) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok) 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (171) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Melih pokazuje Cihanowi akt ślubu z Hancer. Wstrząśnięty mężczyzna nie potrafi opamiętać emocji. Postanawia zburzyć stary dom. 55 min 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.45 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026	4.55 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.40 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program inform. 9.15 Malanowski i partnerzy (386, 387): Porwane niemowlę; Krótkowzroczne morderstwo – serial fab.-dokum., Polska 2012 Pięćtygodniowy wnuczek klientki detektywów został uprowadzony. Pracownicy biura zdobywają nagranie z monitoringu, na którym zarejestrowano moment porwania. Okazuje się, że ojciec niemowlęcia był podejrzenie spokojny w chwili dramatycznego zdarzenia. 65 min 10.20 Trudne sprawy (958) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Dziesięcioletni Kamil odkrywa, że Basia, którą uważał za starszą siostrę, tak naprawdę jest jego matką. Traci zaufanie do rodziny. Basia oraz jej chłopak próbują na nowo się do niego zbliżyć. 60 min 11.20 Dłaczego ja? (1552, 1553): Szczęście dla taty; Wróżka – serial paradok., Polska Wdowiec Karol przedstawia dorosłej córce, Justynie, swoją narzeczoną. Wkrótce dziewczyna widzi ją podczas bójki. Policja ujawnia jej kryminalną przeszłość. Jako jedyny świadek Justyna ma zeznać w sądzie. 125 min 13.20 Gliniarze (922, 923): Klawisz; Ropiejąca rana – serial paradokumentalny, Polska 2024 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025 16.35 Gliniarze (1121, 1122): Sprawiedliwa zapłata; Patrz, jak strzelam – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – 5. dzień – sesja wieczorna (live) (patrz obok) 23.10 Triumf serca – dramat biograficzny, Polska/USA 2025, reż. Anthony D'Ambrosio, wyk. Marcin Kwaśny, Rowan Polonski, Oleg Karpenko, Armand Proccacci (patrz obok) 1.10 Czarne złoto – dramat historyczny, Francja/Włochy/Katar 2011, reż. Jean-Jacques Annaud 3.25 Wykrywacz kłamstw – pr. publ., Polska 2025-2026 3.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 4.15 Reporterzy – magazyn reporterów 4.25 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ► 4.45	20.05 Rodzinka.pl (308): W kręgu szaleństwa – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.40 Łato z Radiem i Telewizją Polską: Lublin – widowisko, Polska 2026 Przypomnienie wydarzenia, podczas którego wystąpili m.in. Kayah, Viki Gabor, Sta-chursky, Smolasty, Sarsa, KSU i Skolim. 130 min 22.50 To jest grane – wakacyjnie (101) – program muzyczny, Polska 2026 23.30 Mazurska Noc Kabaretowa: Rejs miłości (1, 2) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok) 1.45 Szansa na miłość – film obyczajowy, USA 2023, reż. Brittany Goodwin 3.20 Akacyjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ► 5.10	19.55 Festiwal Weselnych Przebojów – Mrągowo 2026 (1/2) – koncert (patrz obok) 21.55 Ciacho – komedia, Polska 2010, reż. Patryk Vega, wyk. Tomasz Karolak, Paweł Małaszyński, Marcin Bosak, Marta Zmuda Trzebiatowska (patrz obok) 0.30 Uciekaj! – horror, Japonia/USA 2017, reż. Jordan Peele Czarnoskóry pasjonat fotografii Chris (Daniel Kaluuya) ma poznać rodziców ukochanej Rose (Allison Williams). Choć ona zapewnia, że jej bliskim obce są uprzedzenia rasowe, atmosfera w domu jest coraz bardziej napięta. 135 min 2.45 Nasz nowy dom (308) – reality show, Polska 2024 3.50 Ewa gotuje (565) – magazyn kulinarny, Polska 2026

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7		
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1729) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2022 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.25 Babski biznes (7) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok) 12.35 Ukryta prawda (1527, 1528, 1585) – serial paradokumentalny, Polska Gabriela jest partnerką Włodka. Pewnego dnia, gdy się u niego zjawia, zastaje zamkniętę mieszkankę. Nie może się też dowiedzieć o mężczyzny. Dowiaduje się, że Włodek spotyka się z kimś innym. 190 min 15.45 Detektywi (139) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Anna Potaczek i Jakub Nowacki poszukują rodziców 22-latk. Policja znalazła w ich domu krew i dowody wskazujące na bójkę. Klient detektywów kieruje podejrzenia na pacjentkę matki, psychiatrę sądowej. 65 min 16.50 Szpital św. Anny (90) – serial obyczajowy, Polska 2026 Do szpitala zgłasza się tak-sówkarz z objawami choroby serca. Kaja informuje go o konieczności operacji. Tymczasem zespół Wojtki Fidora wyjeżdża do kobiety poszkodowanej w wypadku samochodowym. 65 min 17.55 Młode gliny (48) – serial kryminalny, Polska 2026 Stróż zajeżdża kolejowej znajduje ciało 12-letniej Gabrysi, która zginęła najprawdopodobniej podczas szarpaniny. Policja ustala, że była tam także jej rówieśniczka Kornelia. Rozpoczynają się poszukiwania drugiej dziewczynki. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 Furiosa: Saga Mad Max FILM – film s.f., Australia/USA 2024, reż. George Miller, wyk. Anya Taylor-Joy, Chris Hemsworth, Tom Burke, Angus Sampson (patrz obok) 23.15 Córka króla moczarów FILM – dramat kryminalny, USA 2023, reż. Neil Burger, wyk. Daisy Ridley, Ben Mendelsohn, Caren Pistorius, Brooklyn Prince (patrz obok) 1.25 Pod ścianą – film sensacyjny, Wielka Brytania 2022, reż. Julian Gilbey, wyk. Ryan Phillippe, Hannah New, Freddie Thorp, Mathilde Warnier 3.50 Uwaga! – magazyn reporterów 4.05 Kuba Wojewódzki (8) – talk-show, Polska 2026 5.10 Zamieszkać na plaży 7 (2) – program rozrywkowy, USA 2020	11.25 ROZRYWKĄ Babski biznes (7) Edyta budowała swoją bieliznianą markę w Polsce i za granicą. Jej plany porażkowe, gdy się z tragedią w życiu osobistym. Obecnie próbuje wrócić do swojej pasji. Marta Klepka (zdj.) pomaga jej uwierzyć, że nie jest za późno na nowy początek. 70 min 20.00 FILM SF Furiosa: Saga Mad Max Furiosa (Anya Taylor-Joy, zdj.) dorastała w krainie obfitości. Została uprowadzona przez hordę motocyklistów. Teraz dziewczyna usiłuje przetrwać na jałowym, postapokaliptycznym pustkowiu, na którym tyran walczą o dominację. Z czasem wyrasta na wojowniczkę realizującą własny plan zemsty. 195 min 23.15 DRAM. KRYM. Córka króla moczarów Dorosła Helena (Daisy Ridley, zdj.) mierzy się z traumą po ojcu, który więził ją oraz jej matkę na bagnach. Ukrywa prawdę przed bliskimi. Po latach mężczyzna ucieka z więzienia. 130 min	6.00 Policjanci z Miami 4 (7, 8): Brakujące godziny; Jak huragan – serial kryminalny, USA 1987 8.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6): Polowanie na Semira; Bomba – serial sensacyjny, Niemcy 2018 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (69) – serial fantasy, USA 2008-2009 11.00 Kotka (8) – telenowela, Meksyk 2014 Domenico atakuje Pabla. Celuje do niego z pistoletu. Esmeralda zasłania go własnym ciałem. Silencios obmyśla plan zemsty na Negrete. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (139) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Amador jest w śpiączce. Juan Miguel zawiadamia Eduarda o swoim wyjeździe. Isabela przynajmniej, że była współniczką Estefanii. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (73) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery 2 (58) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (588, 589) – serial obyczajowy, Polska 2022 Kaja niszczy samochód należący do gangstera, Szmalcza. Ten, szukając sprawców wandalizmu, wpada na trop Mani, starszej siostry Kai. 120 min 17.00 Kuriery 2 (59) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Wiśnia pada ofiarą kradzieży. Nie ma pojęcia, że jeszcze się spotka ze złodziejką. Roman dostarcza przesyłkę na adres remontowanego mieszkania. Na głowę spada mu kawał tynku z sufitu. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996, 997) – serial obyczajowy, Polska 2026 Karol uważa, że żona go zaniaduje. Nawiguje romans. Ktoś zaczyna go szantażować. Mariola, Bogdan i Monika martwią się o Andżelę. 120 min 20.00 Pora odkupienia FILM – dramat sensacyjny, USA 2022, reż. Richard Hughes, wyk. Antonio Banderas, Mo'Nique, Kate Bosworth, Alexis Ren (patrz obok) Autorem scenariusza jest W. Peter Iliff, który pracował nad materiałami m.in. do „Na fali” z Keanu Reevesem. 110 min 21.50 12 godzin FILM – film sensacyjny, USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, Josh Lucas, Danny Huston, Malin Akerman (patrz obok) 23.45 Klub zabójców FILM – film sensacyjny, USA/Włochy 2023, reż. Camille Delamarre, wyk. Henry Golding, Daniela Melchior, Sam Neill, Noomi Rapace (patrz obok) 2.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (992) – serial obyczajowy, Polska 2026	20.00 DRAM. SENS. Pora odkupienia Egzekutor na usługach mafii Cuda (Antonio Banderas, zdj.) niedawno wyszedł z więzienia. Punktem zwrotnym w jego życiu staje się spotkanie z nastolatką, która uciekła z domu. Cuda daje jej pieniądze. Kiedy niebawem dowiaduje się o zniknięciu dziewczyny, postanawia działać. 110 min 21.50 SENSACYJNY 12 godzin Will Montgomery (Nicolas Cage, zdj.) wychodzi z więzienia. Stara się naprawić relacje z nastoletnią córką, Alison (Sami Gayle, zdj.). Jego dawny wspólnik, Vincent (Josh Lucas), jest przekonany, że ten ukrywa skradzioną przed laty gotówkę. Porywa Alison, a następnie żąda zwrotu pieniędzy. Łup jednak przepadł. 115 min 20.00 After 3. Ocal mnie FILM – melodramat, Bułgaria/USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Louise Lombard, Chance Perdomo (patrz obok) 22.10 Na twoim miejscu FILM – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałazka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok) 0.15 Gremliny 2 – horror komediowy, USA 1990, reż. Joe Dante 2.30 Żyjąc z potworem 9 (17) – serial dokumentalny, USA 2025 3.30 Fachowcy (4) – serial paradokumentalny, Pol. 2017 4.10 Usterka 11 (24) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.	5.20 Ten moment (20): Taniec ze śmiercią – serial paradokum., Pol. 2015-2016 5.55 Szkoła (373-375) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1363, 1495, 1496) – serial paradokumentalny, Polska 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1174-1176) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014 (patrz obok) 13.55 Kryminalni 3 (4): Karciarz – serial kryminalny, Polska 2005 Czterech przyjaciół spotyka się na partii pokera. W grę wchodzi naprawdę duże pieniądze. Jeden z hazardzistów zostaje zamordowany. Grupa Zawady musi odkryć, komu najbardziej zależało na jego śmierci. 65 min 15.00 Szpital (832, 833) – serial paradokumentalny, Polska 2018 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (531) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Michał oraz Agnieszka mieli uprowadzić czternastoletniego Damiana Kuleszę, żądając wysokiego okupu. Poszkodowany chłopak nie rozpoznaje jednak porywaczy i prosi, żeby ich nie karano. 60 min 18.00 SOS Ekipy w akcji (43) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Policjanci interweniują w sprawie imprezy urządzonej przez grupę nastolatków. Inny patrol udaje się do biura nieruchomości. Doszło tam do kłótni między pracownicą a oszukanyimi klientami, którym wynajęto ten sam lokal. 60 min 19.00 Ukryta prawda (1554) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Grzegorz zrywa zaręczyny z Anią. Twierdzi, że już jej nie kocha, a kilka miesięcy wcześniej poznał Malikę. Nowa wybranka budzi niechęć jego rodziców. 60 min 20.00 After 3. Ocal mnie FILM – melodramat, Bułgaria/USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Louise Lombard, Chance Perdomo (patrz obok) 22.10 Na twoim miejscu FILM – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałazka, Miron Jagniewski, Oliwier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok) 0.15 Gremliny 2 – horror komediowy, USA 1990, reż. Joe Dante 2.30 Żyjąc z potworem 9 (17) – serial dokumentalny, USA 2025 3.30 Fachowcy (4) – serial paradokumentalny, Pol. 2017 4.10 Usterka 11 (24) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.	11.50 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy (1174-1176) Detektywi Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa notariuszki. Wspólnik, a zarazem kochanek kobiety, próbuje ukryć fakty dotyczące niedawnej transakcji. Okazuje się, że była ona sfingowana. 125 min 20.00 MELODRAMAT After 3. Ocal mnie Tessa (Josephine Langford, zdj.) dostaje propozycję pracy w Seattle. To dla niej szansa na zrealizowanie marzeń o karierze. Niestety przyjęcie oferty oznacza przeprowadzkę na drugi koniec kraju. Zakochany Hardin (Hero Fiennes Tiffin, zdj.) robi wszystko, żeby zatrzymać ją przy sobie. 130 min 22.10 KOMEDIA Na twoim miejscu Małżeństwo Krzyska (Miron Jagniewski) i Kasi (Paulina Gałazka, zdj.) przechodzi poważny kryzys. W magiczny sposób partnerzy zamieniają się ciałami. To dla nich szansa na odbudowę relacji. 125 min

TVP 3	TVP 3	Dz12	TVP POLONIA	TV 4	Dz12	puls	PULS 2	Dz12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	Dz12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
12.30 Rączka gotuje – mag.	12.30 Agrobiznes – mag.	13.30 Misja interwencja	14.05 Całkiem niezła historia	14.20 Niezwykłe miejsca	14.30 Program informacyjny 14.30	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	15.20 Serwis Info Dzień – inf.	15.30 Program lokalny	19.30 Dlaczego krowa... – magazyn przyrodniczy	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13.50 Polonia 24 Tygodnik	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Wszystko przed nami (99-ost.) – serial obycz.	15.40 Słowo daje! – magazyn	15.50 Dlaczego krowa...	16.00 Życia nie można zżarnować – film dok.	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Stacja Arktyka	18.45 Panorama	19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (14) – cykl reportaży	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
6.00 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA	7.55 Bogaty dom – biedny dom (112) – reality show	8.55 Policjantki i Policjanci (560, 561) – serial obycz.	10.55 Na ratunek 112 (1158, 1159) – serial parodokumentalny, Pol.	11.55 Dlaczego ja? (807, 808) – serial parodokumentalny	13.55 Trudne sprawy (833-835) – parodok., Pol.	16.55 Policjantki i Policjanci (1424) – obycz., Pol. 2026	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (542) – reality show, Polska 2025	19.00 Policjantki i Policjanci (1425) – obycz., Pol. 2026																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.	12.00 Psi Patrol – serial anim.	12.35 Marta mówi 2 – anim.	13.00 Smerfy – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 5 – serial animowany	14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia – serial animowany	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.	15.35 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.	16.00 Finaes i Ferb 2 – anim.	17.00 Smerfy – serial anim.	18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	19.00 Kacze opowieści – serial animowany																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
6.10 Zakochaj się w Polsce (288) – magazyn	6.40 Gra słów. Krzyżówka	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Czerdziejstolek (8)	14.10 Pan Mama (46, 47)	15.15 Program rozrywkowy 15.30 Tak to leciało!	16.30 Do śmiechu! (5) – rozr.	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	18.35 Okrasa łamie przepisy	19.40 Makłowicz w podróży	20.10 Postaw na milion																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA	OBYCZAJOWY	ROZRYWKA
22.30 Złoty chłopak (217) Seyran zostaje porwana, a Ferit, który nie ma pojęcia, kto za tym stoi, wpada w rozpacz. Kazim przybywa do rezydencji, domagając się wyjaśnień. 60 min	20.25 Echo serca (9) Lekarze opiekują się ofiarami wypadku, 9-letnią Małgosią i jej niewiele starszym bratem. Jan odkrywa na ciele dziewczynki ślady pobicia. Magda zawiadamia o tym opiekę społeczną. 50 min	20.00 Gwiazdy Kabaretu (180, 87) – Polska W odcinku zadebiutuje Kabaret Pomocze. Radek Ulm, Jakub Suchecki (objął na zdj.) i Marta Mucha zaprezentują skecze „Suchary” i „Toaleta publiczna”. 120 min	20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (984) Beata przychodzi po Kazimierza i ponagla go, żeby poszli obejrzeć apartament, bo pani Natalia już na nich czeka. Po wyjściu małżonków Nano dzieli się z Tankiem swoimi wątpliwościami. 60 min	22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (50) – Polska 2025 Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. 40 min
23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (872) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Misja interwencja 3.00 Całkiem niezła historia 3.20 Program informacyjny 19.30 TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	21.15 Na sygnale (657, 658) 21.25 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (4) 23.15 Panorama 23.45 Matki, żony i kochanki (22-ost.) – serial obycz. 0.40 Rodzinka pl (278) – kom. 1.10 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii – cykl reportaży 1.30 Program informacyjny 19.30	22.00 Ben Hur – dramat FILM historyczny, USA 2016 0.30 STOP Drogówka – mag. 1.35 Love Island. Wyspa miłości (54) 2.35 Interwencja – mag. 2.55 Śmierć na 1000 sposobów (3) – dok. 3.25 Lubie disco! (301) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszkapy TV Okazje	21.00 Dzielnica strachu 10 (466, 467) – serial krym. 23.00 Rekin – thriller, USA FILM 2022, wyk. Alicia Silverstone, James Tupper 0.55 Pila 2 – thriller, USA 2005 2.55 Dzielnica strachu 10 (462) – serial krym., Polska 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (238) – obycz.	22.50 Kabaret Letnią Porą (22) – pr. rozr., Pol. 2021 23.45 Do śmiechu! (7) – rozr., Polska 2024-2026 0.45 Niepewne sytuacje 3 (11) – pr. rozr., Pol. 2026 1.10 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.35 Kabaret Letnią Porą (16) – pr. rozr., Pol. 2021

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 18.00 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wykrzykacz kłamstw 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Złobienia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Złobienia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.45 Tajemnica twierdzy szczyfów 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i Frej 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Papyn pyto 17.00 Dzień z bliska 17.30 Na Koncu świata 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKOW 16.47 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrzykacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 Reportaż w TVP Lublin 18.10 Zobacz, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.10 Reportaż 17.45 Wykrzykacz kłamstw 18.05 Za szczybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Wykłady otwarte w PTPN 18.30 Teleskop 18.57 Litera Szuka 19.05 Czysta energia 21.02 Wykrzykacz kłamstw 21.22 Litera Szuka 21.30 Teleskop RZESZOW 17.02 Kalendarz filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Rusz się, człowieku 19.13 Podkarpacie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrzykacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.45 Nad rozlewiskiem... 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wyszwa Szkoła Jazdy 18.15 Program publicystyczny 18.30 Kronika 18.52 Moda na język polski 19.15 kolekcja 21.00 Mody polski 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.35 Bohaterki 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Tacy byliśmy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 16.43 Nocy mrok, jasność dnia 17.38 Bezpieczniej Wrocław 17.46 Wacławscy Dolny Śląsk 18.00 Przyszłość jest teraz 18.13 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.58 Bitwa o Twierdzę Kłodzko 19.12 Pamięć zapisana w pikselach 21.03 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 26 (339, 340) – krym., Pol. 2021 10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (726, 727) 12.25 Ojciec Mateusz 9 (114) 13.20 Komisarz Alex 6 (78) 14.15 Ranczo 4 (51, 52) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 28 (357) 19.20 Ranczo 4 (40) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka pl (226, 227) – serial komediowy, Polska 21.25 Ojciec Mateusz 34 (442) 22.00 Ferrari – dramat biograf., USA/Wlk. Bryt./Włochy 2023 0.40 Krew z krwi 7 (8-ost.) 2.50 Krew z krwi 2 (1) – serial sensacyjny, Polska 2015	12.45 Niepokorny Alain Resnais – film dokum., Fr. 13.50 Kraj lat dziecińnych 14.35 42. Studencki Festiwal Piosenki. Koncert galowy. C'est la vie – Piosenki Andreja Zaucha 15.40 Mój przyjaciel Hachiko – film familijny, USA/Wielka Brytania 2009 17.25 Dziewczyna i chłopak (3) – serial przyg., Polska 1977 18.20 Video Killed the Radio Star (35) – dok., Wlk. Bryt. 18.55 Rawhide 2 (32) – przyg. 20.00 Dom dusz – dramat obycz., Niemcy/Dania/USA 1993 22.20 Powrót Sherlocka Holmesa (1) – serial krym. 23.30 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (14) – rozr., Pol. 13.05 Ciekawiające przez śniegi 4 (7) – serial dokum. 14.05 Kłatwa Wyspy Dębów 3 (11) – reality show, USA 15.00 Poszukiwawcze Złota: Żądza Bogactwa (6, 7) – serial dokumetalny, USA 16.00 Australijscy poszukiwawcze złota 6 (15, 16) – dok., Australia 18.00 77 TV 5 (16, 18) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji – Ramatuelle – dramat kryminalny, Francja 2022 FILM – Bearn – dramat kryminalny, Francja 2023 0.05 Spisując z mordercą – thriller, Kanada/USA 2020	6.00 Węże (213, 214) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (759, 760) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (78, 79) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (223-225) 13.55 Policjanci i Policjanci (1225) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (95, 96) – krym. 16.00 Kobra – oddział specjalny (80, 81) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (11, 12) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (89, 90) – krym., USA 22.00 Kości (141, 142) – krym. 23.55 Bez litości – horror, USA FILM 2010, reż. Steven R. Monroe 2.15 Krejzj patrol (2-5) – krym. 4.25 Kochane pieniądze (44) 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Teleszkapy TV Okazje

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (6)
6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
 Robert Makłowicz (222, 153) – mag. kulin.
7.50 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (7)
 – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz 14 (9, 10)
 – obycz., Niemcy/Austria
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (8)
 – serial krym., Australia
14.00 Zajazd. Będzie się działo (20, 21) – serial obycz.
16.00 Katastrofy w przestworzach (9, 5, 3) – serial dok., Kan.
19.00 Aukcja w ciemno 3 (8, 9) – serial dokum., USA

SENSACYJNY

- 20.00** Wreszcie piątek:
FILM Młode wilki ○
 – Polska 1995
 Maturzysta Robert (Piotr Swedzes, zdj.) przyłącza się do gangu złodziei aut. Wkrótce bierze udział w pierwszej akcji, wyniku której wpada w tarapaty. **125 min**

- 22.05** Ucieczka gangstera
FILM – film sensacyjny, USA/Japonia 1994, wyk. Alec Baldwin, Kim Basinger
0.20 Ekstradycja (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 1995
3.00 Chłopi (2) – film
FILM obyczajowy, Polska 1973, wyk. Władysław Hałiczka
4.55 Kabaretowe hity (8)
 – pr. rozrywk., Pol. 2024

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (330)
 – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (979, 980) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (65-67)
 – serial parokulturalny
11.30 Trudne sprawy (976)
 – serial parokulturalny
12.30 Dłaczego ja? (1402, 1403) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (76-80) – kom.
17.00 48h. Zaginięci (209, 210)
 – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1022) – serial parokulturalny, Polska
20.00 Ślad (14) – serial krym.
21.00 Gliniarze (817) – serial parokulturalny, Polska

HORROR

- 22.00** Egzorcysta papieża
FILM – USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2023
 Ksiądz Amorth (Russell Crowe, zdj.) bada sprawę opętania chłopca. Dziecko zaczęło dziwnie się zachowywać po przeprowadzce do starego opactwa. **125 min**

- 0.05** Agenci – film
FILM sensacyjny, USA 2013
2.25 Interwencja – mag.
2.45 Wydarzenia
3.25 Ewa gotuje (515) – mag.
4.00 SuperLudzie (10) – dok.
5.00 Interwencja – mag.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (36) – serial dokumentalny
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

- 5.35** Rodzinka.pl (129) – kom.
6.10 Na sygnale (511, 512)
 – fab.-dok., Polska 2024
7.15 Ojciec Mateusz 5 (61)
8.10 Komisarz Alex 4 (50)
9.05 Rodzinka.pl (130) – kom.
9.40 Klan (1477) – telen., Pol.
10.15 Ranczo 10 (128, 129)
11.50 Komisarz Alex 4 (51)
12.40 Ojciec Mateusz 32 (411-413) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 4 (52)
16.20 Na sygnale (513, 514)
17.30 Ranczo 10 (130) – obycz.
18.30 Ranczo (1) – serial obyczajowy, Polska 2006
19.30 Ojciec Mateusz 32 (414) – serial kryminalny, Polska
20.30 Komisarz Alex 25 (315) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

- 21.30** Ranczo (2, 3) – Pol. 2006
 Wójt próbuje sprawić, by Lucy uwierzyła, że w dworku straszny. Dzięki temu pozbędzie się jej z Wilkow. Proboszcz i Kusy pomagają Amerykance odkryć prawdę o intrydze Koziola. **120 min**

- 23.30** Ojciec Mateusz 32 (415) – serial kryminalny, Polska
0.25 Prokurator (10-ost.) – serial kryminalny, Polska
1.25 Oficerowie (11, 12)
 – serial sensacyjny, Polska
3.15 Stulecie Winnych 3 (32)
 – serial obycz., Pol. 2021
4.00 Klan (1477) – telenowela, Polska 2008
4.25 Pan Mama (50) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (7, 8)
 – serial dokumentalny
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Miś Kudłatek (1, 13)
 – serial animowany
7.35 Reksio (31, 33, 37)
 – serial animowany
8.10 Pan Anatol szuka miliona – komedia obyczajowa, 1958
9.50 Quo vadis (1/2, 2-ost.)
FILM – dramat hist., 2001
13.35 Żegnaj, Ameryko!
FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
15.15 Nie ma róży bez ognia
FILM – komedia obycz., 1974
17.20 Stawka większa niż życie (7, 8) – wojenny

KOMEDIA OBYCZAJOWA

- 20.00** Job, czyli ostatnia szara komórka – 2006
 Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) oraz dwaj jego koledzy z osiedla uchodzą za nieudaczników i nie są lubiani przez swoich sąsiadów. Mimo to każdy z nich stara się osiągnąć sukces. **120 min**

- 22.00** Nie lubię poniedziałku
FILM – komedia obycz., 1971
0.05 Ostatnia misja
FILM – film sensacyjny, 1999
2.40 Wtorek ○ – komedia, **FILM** 2001, wyk. Paweł Kukiz, Bolek
4.35 Najpiękniejsze fajerwerk ever ○ – film krótkometrażowy, 2017
5.20 Moje stare – etiuda film.

AXN

- 6.30** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13 (7) – krym., USA/Kan. 2012
7.15 Ostry dyżur 3 (7, 8)
 – serial obyczajowy, USA
9.10 Castle 5 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2012
11.10 Rekrut 4 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2022
13.05 Dowody zbrodni 3 (11, 12) – serial kryminalny
15.05 Agenci NCIS: Hawaje 3 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2024
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005
19.10 Castle 5 (10, 11) – serial kryminalny, USA 2013

KOMEDIA SENSACYJNA

- 21.05** Bad Boys for Life
FILM – USA/Meksyk 2020, reż. Bilal Fallah
 Z więzienia ucieka szefowa kartelu narkotykowego, Isabel Aretas. Detektyw Burnett porzuca myśl o emeryturze i wraz z Lowrey'em (Will Smith, zdj.) rozpoczyna pościg za przestępczynią. **150 min**

- 23.35** Legenda Zorro – film przygodowy, USA 2005, wyk. Antonio Banderas, Catherine Zeta-Jones
2.30 Castle 5 (10, 11) – serial kryminalny, USA 2013
4.25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (4) – serial krym., USA/Kan.
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 8.35** Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Pol./Dania/Fr. 2013
9.55 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
11.20 Miss kokrego podkoszulka – komedia
12.15 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
12.20 Balony – film krótkometr.
12.50 To nie jest zagadka kryminalna (5) – krym.
13.45 Ocean, nasz dom – dok.
15.20 Saga „Zmierzczeni”
FILM Zacmieńcie – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
17.20 Tożsamość Bourne'a
FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.15 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

KOMEDIODRAMAT

- 19.20** Cudowne życie
FILM – Francja/Kanada 2025
 Paryż, 1963 rok. Esther Perez (Leila Bekhti, zdj.) nie przyjmuje do wiadomości, że jej syn jest skazany na niepełnosprawność. Walczy o to, by mógł chodzić i mieć normalne życie. **100 min**

- 21.00** The Walking Dead: Dead City 3 (3)
 – serial grozy, USA 2026
21.50 Gigant – dram. biograf., **FILM** Wielka Brytania/USA 2025
23.45 Grindhouse: Planet Terror ○ – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 8.50** Morderstwo w Corzeze
FILM – film kryminalny, Fr. 2019
10.50 Mentalista 5 (19-22)
14.30 Tajemnice kwiaciarni: Nie mów nikomu – film kryminalny, Kan./USA 2016
16.20 Morderstwo w Kermadec – dramat kryminalny, Francja 2022
18.20 Mentalista 6 (1-4) – krym.
22.00 Zagadki Hailey Dean: Śmierć na posterunku – film kryminalny, USA 2019
23.50 Wiara w płomieniach
FILM – dramat obycz., USA 2025
1.45 Morderstwo w Kermadec – dramat kryminalny, Francja 2022
3.45 Tajemnice kwiaciarni: Morderstwo na weselu – film kryminalny, Kan. 2016

POLSAT FILM

- 6.00** Jedziemy na ryby! (28)
6.55 Na ratunek 112 (866)
 – serial paradok., Pol. 2023
7.25 Doktor Martin (61)
8.30 Przyjaciółki (185, 186)
10.25 Świat według Kiepskich (42, 43, 133, 134, 221, 222, 59) – serial komediowy, Pol.
14.15 Uzdrowiciel z tropików
FILM – film przyg., USA 1992
16.35 S.W.A.T.: Miasto w ogniu
FILM – film sensacyjny, USA 2011
18.30 Płaty element – film **FILM** s.f., Francja 1997
21.00 Mężczyzna imieniem Otto – komediodramat, USA/Szwecja 2022
23.25 Leon zawodowiec
FILM – dram. sens., Fr./USA 1994
1.55 Ślad (31-33) – serial krym.
4.55 Na ratunek 112 (898, 899)

HBO

- 11.35** Na planie 23 (33) – mag.
12.05 Nasz dom – komediodramat, Hiszpania 2024
13.25 Batman: Początek
FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2005
15.40 The Pitt 2 (4) – serial obycz.
16.30 Teściowie 3 – komedia, **FILM** Polska 2025
18.00 Jane Eyre – melodramat, **FILM** Wielka Brytania/USA 2011
20.00 Nie oddychaj
FILM – horror, USA 2016
21.30 Sprzedawcy 2
FILM – komedia, USA 2006
23.05 Panna młoda!
FILM – horror, USA 2026
1.10 Dzień Bastylii – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
2.40 One to One: John & Yoko – film dok., Wielka Brytania

WARNER TV

- 6.00** Prawo Agaty 5 (1, 2)
 – serial obycz., Polska 2014
7.55 Teraz albo nigdy! 3 (8)
9.50 Bajer z Bel-Air (9, 10)
11.55 Prawo Agaty 5 (1) – obycz.
10.55 Pełniejsza chata 3 (11, 12)
12.00 Teraz albo nigdy! 3 (9, 10)
14.00 Bajer z Bel-Air (9-12)
16.05 Pełniejsza chata 3 (11-14)
 – serial komediowy, USA
18.20 Pan niania – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan
20.00 Interkosmos – komedia **FILM** s.f., USA 1987
22.25 Zabójcza broń 2 – film sensacyjny, USA 1989
0.40 W sieć kłamstw – film sensacyjny, USA 2008
3.05 Wrogie niebo 2 (2, 3) – s.f.
4.55 Poniedziałki na chirurgii (1) – serial obycz., USA 2013

Ale kino+

- 8.50** The Office PL 2 (7, 8)
 – serial komediowy, Polska
10.50 Van der Valk 3 (2) – krym.
11.55 Vera 12 (3) – serial krym.
13.55 Sekret Madeleine
FILM Collins – thriller, Francja/Belgia/Szwajcaria 2021
16.10 Jak zostać belfrem?
FILM – komediodramat, Fr. 2023
18.15 Vera 12 (4) – serial krym.
20.10 Anatomia zemsty
FILM – komedia krym., USA 2013
22.15 Aż do piekła – dramat kryminalny, USA 2016
0.20 Sygnalista – thriller, **FILM** Francja/Niemcy 2022
2.45 Sortownia (3) – psychologic.
3.40 Moje miasto – film obyczajowy, Polska 2002
4.45 Meduzy – film krótkometr.
4.55 Król (3) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

- 13.50** Łapu capu – rozr., Pol. 2026
13.55 Saga „Zmierzczeni”: Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
15.45 Asekuracja – film krótkometr., Pol.
16.10 Jutro będzie nasze
FILM – komediodramat, Wł. 2023
18.05 Premierowa jazda – mag.
18.20 Thelma – komedia, **FILM** Szwajcaria/USA 2024
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Protector – dramat sensacyjny, USA 2025
21.35 One More Shot – thriller, **FILM** Wielka Brytania/USA 2024
23.15 Anora – komediodramat, **FILM** USA 2024
1.30 Utrata równowagi – **FILM** mat psychologic., Pol. 2024

SCI FI

- 9.45** Medium 3 (9, 10) – krym.
11.30 Bibliotekarz 2:
FILM Tajemnice kopalni króla Salomona – film przygodowy, USA 2006
13.20 Przygody Merlina 2 (4, 5)
15.20 Medium 3 (11, 12) – krym.
17.10 Bibliotekarz 3: Kłątwa kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
19.00 Przygody Merlina 2 (6, 7)
21.00 Daybreakers – **Swit** **FILM** – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
23.00 Saga „Zmierzczeni”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
1.50 „Odysęja” – Jak powstał epos? – reportaż

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjanta grupa pościgowa 18 (12) – dok.
10.25 Mission: Impossible 2
FILM – sens., USA/Niemcy 2000
13.00 Czardziejki (21, 22)
15.00 Top Gun – film sensacyjny, **FILM** USA 1986, wyk. Tom Cruise
17.20 Buntownik z wyboru
FILM – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
20.00 Olimp w ogniu
FILM – thriller, USA 2013
22.30 Barbarzyńcy – horror, **FILM** USA/Bulgaria 2022
0.30 Austin Powers: Szpieg, który nie umiera nigdy – komedia, USA 1999
2.30 Poziom mistrza – film sensacyjny, USA 2020

FX

- 6.00** Grey's Anatomy: Chirurgi 20 (8) – obycz.
7.00 Kości (6, 7) – serial krym.
9.00 Skrydło 2 (5) – obycz., Kan.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18, 19) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (20, 21)
13.45 Agenci NCIS 8 (23, 24)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (22, 23) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (14)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)
22.00 Armageddon – film s.f., **FILM** USA 1998, wyk. Bruce Willis
1.10 Z archiwum X (23) – s.f.
2.10 Zabójcze umysły (6, 7)

FILMBOX+ ONE

- 8.05** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (2) – krym.
9.15 Panna Scarlet i komisarz (4) – serial kryminalny, USA
10.20 Panna Marple: Dom niespokojnej starości – krym., Wlk. Bryt. 2006
12.15 Hudson i Rex 5 (4, 5)
14.30 Poirot – serial kryminalny
16.40 Stróżnik Teksasu (11, 12)
18.55 Poirot (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Junior – komedia, USA 1994, wyk. Arnold Schwarzenegger
22.30 Niesmiertelny 2. Nowe życie – film fantasy, Fr./Wlk. Bryt./Argentyna 1991
0.45 Plid: Dziedzictwo
FILM – horror, Kanada/USA 2017

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Dziką fauną
 sroźdriemnomorska (3)
10.50 Maly Grand Hotel (4)
12.10 Naruto 4 (5-7) – anime, Jap.
13.40 Hollywood Buzz – mag.
12.10 W rymie wolności (5, 6)
14.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2026
15.00 Captain Tsubasa (31-33)
16.25 Samoloty bojowe III Rzeszy (1, 2) – serial dok.
18.25 The Office PL 5 (10-12)
20.00 Rok za rokiem (1, 2)
22.00 The Walking Dead: Dead City 2 (5, 6) – serial grozy
23.50 Wywiad z wampirem (1, 2) – serial fantasy, USA
2.00 Emigracja XD (6-10)
4.35 Łapu capu Extra (6) – rozr.
5.10 Miasta rytm (7) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówki w opalach (5) – serial dok.
14.55 Z archiwów historii (2)
16.00 Lotnisko na Alasce 4 (7)
17.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (4) – serial dokum.
18.00 Porzucone konstrukcje (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Zholowani: ciężarówki w opalach (4) – serial dok.
19.50 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (5) – serial dokum.
20.50 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (1)
21.55 Projekt Fighter (6)

▶ – godzina zakończenia programu ◻ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT 7.30 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 4. dzień 9.25 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 5. dzień (live) 11.30 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 5. dzień (live) 14.10 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Konferencji UEFA – 3. runda: GKS Katowice – Hapoel Tel Awiw FC 16.15 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy UEFA – mecz 3. rundy: Kl Klaksvik – Lech 18.25 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 5. dzień (live)	EUROSPORT 1 7.30 Snooker: Turniej China Open – 6. dzień 8.00 Snooker: Turniej China Open – mecz ćwierćfinałowy (live) 11.30 Tenis: Turniej US Open 2021: Daniil Medwediew – Novak Djoković 13.30 Snooker: Turniej China Open – ćwierćfinał (live) 17.00 Formula E: ePrix Japonii – 2. wyścig 18.00 Kolarstwo: Czech Tour – 2. etap 19.00 Tenis: Turniej US Open 2021: Daniil Medwediew – Novak Djoković	POLSAT SPORT 1 10.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Włochy 12.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy UEFA: Górnik Zabrze – Ferencvárosi TC 14.00 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy UEFA: Rangers FC – Jagiellonia 15.30 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej – mecz: Polska – Włochy 17.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy (live)	TVP ABC 8.10 Piotruś Królik 2 9.00 Trzy i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Trefików 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Onknauci 4 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?	MINIMINI+ 6.05 Moje urodziny 6.10 Ciekawski George 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 2 9.33 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 Marta mówi 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia	TVN 24 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.05 Kadr na kulturę – program kulturalny 19.15 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat
20.30 Piłka nożna: Betclit 1. Liga – mecz: Ruch Chorzów – Lechia Gdańsk (live) 23.30 Sportowy wieczór 0.00 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 5. dzień 1.55 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 5. dzień	21.00 Snooker: Turniej China Open – ćwierćfinał 23.00 Tenis: Turniej US Open 2025: J. Sinner – C. Alcaraz 0.00 Snooker: Turniej China Open – ćwierćfinał 1.30 Kolarstwo: Czech Tour – 2. etap 2.45 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 2. etap	19.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy (live)	15.40 Bella i Sebastian 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Kucharz Shane 18.30 Ykari 19.00 Pys i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia	18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciółki pies	22.00 Szkło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.45 Tak jest – pr. publicyst. 1.45 Nowa Maja w ogrodzie 2.15 Fakty po Faktach 2.55 Szkło kontaktowe 3.50 Nowa Maja w ogrodzie 4.15 Tak jest – pr. publicyst.
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Villarreal CF 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Korona – Legia 13.40 Na pierwszym planie (3) 14.30 Piłka nożna: Superpuchar UEFA – mecz: Paris Saint-Germain – Aston Villa FC 16.55 Speedway+ 17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Częstochowa – BAYERSYS-TEM GKM Grudziądz (live) 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Falubaz – Gezet Stal Gorzów (live) 22.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 166 1.45 Na pierwszym planie (2)	EUROSPORT 2 11.30 Triathlon: T100 World Tour – San Francisco 12.30 Kolarstwo: Czech Tour – 1. etap 13.35 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 2. etap (live) 15.30 Kolarstwo: Czech Tour – 2. etap (live) 17.00 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 2. etap (live) 18.00 Formula E: ePrix Japonii – 2. wyścig 19.00 Snooker: Turniej China Open – mecz ćwierćfinałowy 20.00 Golf: FedEx St. Jude Championship – 2. runda (live) 0.00 Kolarstwo: Czech Tour – 2. etap	POLSAT SPORT 2 13.25 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – ćwierćfinały kobiet (live) 15.25 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – 2. runda mężczyzn (live) 16.40 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – ćwierćfinały kobiet (live) 17.55 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – ćwierćfinały kobiet (live) 19.15 Piłka nożna: Liga holenderska 21.05 Piłka nożna: Puchar Włoch – mecz 1. rundy (live) 23.00 Piłka nożna: Liga holenderska 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciastoparty 14 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciastoparty 12 14.25 Harmidom 5 14.55 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwieżdża Show 3 17.00 SpongeBob Kanciastoparty 9	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 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 Forum 19.10 Serwis Info Wieczór 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Kłamstwo nie przejdzie 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej WTA w Toronto – finał gry pojedynczej 14.30 Tenis: Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej 17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. runda (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. runda (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. runda (live) 0.00 Tenis: Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	EUROSPORT 1 11.00 Formula 3: Grand Prix Belgii – półfinał gry pojedynczej 12.15 Formula 2: Grand Prix Belgii 14.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: FC Energie Cottbus – Hannover 96 18.00 Najlepsze gole Borussia Dortmund 18.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: Holstein Kiel – FC St. Pauli (live) 20.35 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub – film dokum. 21.10 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Vitória SC (live) 23.20 Legendy ligi niemieckiej 23.50 Made in Italy (11, 12, 14)	POLSAT SPORT 3 8.30 Piłka nożna: Copa Libertadores – mecz 1/8 finału: Cruzeiro EC – Flamengo 11.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy gry pojedynczej 15.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy 17.30 Piłka nożna – mecz towarzyski 20.00 Piłka nożna: Copa Libertadores – 1/8 finału: SE Palmeiras – Cerro Porteno 22.30 Piłka nożna – mecz towarzyski 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Swinka Peppa 2 17.40 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 8.25 1 na 1 Extra 9.00 Dart: New Zealand Darts Masters (live) 13.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Legia Warszawa 15.45 Speedway+ 16.15 Bohater z Cienia 16.50 Boks: Gala w Orlando 18.00 Dart: New Zealand Darts Masters 22.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 166 1.45 Boks: BKFC Fight Night: Sturgis – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones	EUROSPORT 2 12.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Magdeburg – Eintracht Brunszwik TSV 14.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Académico de Viseu 16.00 RC Lens – Sekrety sukcesu 18.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: Eintracht Brunszwik TSV – VfL Bochum (live) 20.35 Moi bohaterowie 21.20 Magazyn pilkarski 22.00 Bundesliga Special (21, 20) 23.40 Dramatyczne rzuty karne	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniec 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze – serial dokumentalny 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.05 Chłopiaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód glina 23.05 Łowca pedofilów 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 9.20 Samochód marzeń – kup i zrób 10.15 Ciężarówka przez Stany 4 11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Mobilni mechanicy 20.30 Jeździć, obserwować 22.00 Raport Turbo 22.15 Wojny samochodowe 0.10 Niebezpieczne dzielnice 1.40 Najlepsze premiery motoryzacyjne	TVS 6.00 Telesprzedaż 10.05 Dział w regionie 10.20 Ekonomia 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dział w regionie 11.25 Muzyczne dzień dobry 12.40 Klasy i Lachy 14.20 Hansi Hinterseer zaprasza 16.45 Muzyczne lato 17.50 Weekend z TVS 18.00 Koncert życzeń 19.05 Weekend z TVS 19.15 Koncert w TVS 21.15 Koncert w TVS 23.05 Szlagierowa lista 1.05 Program muzyczny	TV TRWAM 18.15 Westerplatte młodych 19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19.30 Historie Starego Testamentu 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Posłani – film dokumentalny, Polska 2026

– Mam to szczęście, że dubbing pokochał mnie z wzajemnością – mówi Jarosław Boberek.

RYBKİ Z FERAJNY • JAROSŁAW BOBEREK

Trzy dekady radości

Naśladowanie głosów ludzi, zwierząt i maszyn zawsze sprawiało mu frajdę. Z dziecięcej zabawy narodziła się imponująca kariera. Jarosław Boberek od 30 lat jest nazywany królem polskiego dubbingu.

➔ RYBKİ Z FERAJNY SO
15.08 godz. 14.45 POLSAT

Wszyscy pamiętamy szaleństwo, jakie opanowało Polaków, gdy latem 2005 roku do kin trafiła animacja „Madagaskar”. Spodobali nam się czworonożni uciekinierzy z nowojorskiego ZOO, ale dopiero, gdy na ich drodze stanął król Julian i zaśpiewał „Wyginam śmiało ciało”, nasz entuzjazm sięgnął zenitu. Od tej pory wszyscy gibaliliśmy się jak psotny lemur z wielkim ego. W polskiej wersji językowej głosu użyczył mu Jarosław Boberek. Aktor pewnie nie spodziewał się, że jego śpiew zacznie dobiegać nawet z dzwonek w telefonach komórkowych. Jedno jest pewne: kochał – i wciąż kocha! – „tę robotę”.

Podobno już jako dziecko bawił się z dziadkiem

w naśladowanie wojennej kakofonii – wybuchów bomb, świstu kul i lecących pocisków. Z czasem do tego osobliwego repertuaru dołączył także... Kaczor Donald z ulubionej kreskówki. Dziś śmieje się, że wychodziło mu to marnie. Gdyby ktoś powiedział mu wtedy, że naśladowanie głosów stanie się jego zawodem, uznałby to za dobry żart.

W swoim żywiole

Przygodę z dubbingiem rozpoczął w 1996 roku. Wcześniej ukończył szkołę teatralną we Wrocławiu i próbował swych sił przed kamerą, lecz to praca z mikrofonem okazała się jego żywiołem. Nie od razu było łatwo. – Pierwsze zderzenie z tym medium nie zawsze jest przyjemne. Pamiętam uczucie upokorzenia,

porażki... – wspomina swój niechlubny debiut. Szybko jednak przekuł tę gorzką lekcję w sukces. Znakomicie wypadł w animacji „Kukuryków”. Ważną rolę był też Czerwony w serialu „Krowa i Kurczak” – postać tak absurdalna, że można było sprawdzić się przy niej na wszystkie możliwe sposoby. – To bohater zbudowany na wielkim diapazonie: od dzentelmena do totalnego świra – tłumaczy aktor.

Później przyszły kolejne postaci, których kwestie znamy na pamięć. Był Kaczorem Donaldem, krewetką Jacques'em z „Gdzie jest Nemo”, Małą z „Kung Fu Pandy”, rekinem-vegetarianinem z „Rybek z ferajny”, Zwierzakiem, Gonzo i Waldorfem w „Muppetach” czy Kotem w „Pinoku”. Wracał też do króla Juliana w kolejnych odsłonach „Madagaskaru”. Jakby tego było mało, jego głosem mówiły postaci w grach (m.in. Nathan Drake w serii „Uncharted”).

Piękna nagroda

Aktor nie ma wątpliwości: dubbing to coś więcej

niż zabawa głosem. – Nie chodzi o to, żeby odklepać kwestie. Najważniejsza jest wewnętrzna prawda postaci – podkreśla. Być może właśnie dlatego jego bohaterowie są tak przekonujący? Kaczor Donald naprawdę wpada w złość, król Julian z autentycznym zachwytem uwielbia samego siebie, a Lemmy, który nie chce zjadać współbraci, szczerze wzrusza.

Takie podejście przynosi efekty: – Między mną a dubbingiem narodziła się szczególna więź. Coraz częściej słyszę od widzów, że to, co robiłem przez lata, miało sens. Wielu z nich dziękuje mi za dzieciństwo. To piękna nagroda – przyznaje.

Na koniec zdradzimy pewien sekret. Król dubbingu nie stosuje specjalnych przerw na milczenie ani restrykcyjnych kuracji oszczędzających głos. Jeśli zaś chodzi o trening, jest nim praktyka – sama intensywna praca sprawia, że jego struny głosowe są mocno wyćwiczone, co żartobliwie określa mianem „metalowych strun”.

MACIEJ MISIŃNY



Jako król Julian wyginał śmiało ciało w animacji „Madagaskar”.



Rola bobra Buby w filmie „Hopnoci” dowodzi, że ma do siebie dystans.



Rekin Lemmy w filmie „Rybki z ferajny” przeszedł na wegetarianizm.

**LATO Z RADIEM
I TELEWIZJĄ POLSKĄ**

Dla fanów muzyki i „Rancza”

**➔ LATO Z RADIEM
I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 15.08 godz. 20.00 TVP 2**

Wbrew nazwie miejscowości w sobotni wieczór w Mrozach będzie wyjątkowo gorąco! Podczas kolejnego koncertu wakacyjnej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską” na scenie pojawi się plejada gwiazd: Patrycja Markowska, Pectus, Kobranocka, Universe, Brathanki, Łukasz Zagrobelny, Ewelina Flinta, Kamil Bednarek, Alicja Szemplińska, De Mono, Andrzej Piaseczny i Blanka. Tego dnia w pobliskim Jeruzalu odbędzie się również ogólnopolski zlot fanów serialu „Ranczo”, o którym więcej będzie można się dowiedzieć w „Pytaniu na śniadanie”. Czy przy tej okazji poznamy również dokładną datę premiery 11. sezonu, który właśnie powstaje? **MJ**

**Na
żywo**

Gwiazdą koncertu będzie też Andrzej Piaseczny.

Czy bracia Szczepanikowie z zespołu Pectus zabiorą nas w swoim przeboju do „Barcelony”?


**Od 1.
odcinka**


Po premierze 1. odcinka w 1973 roku Leonard Pietraszak stał się ulubieńcem widzów.

CZARNE CHMURY

Rebeliant z szablą

**➔ CZARNE CHMURY
SO 15.08 godz. 17.30
TVP SERIALE**

Druga połowa XVII wieku. Jan Stolpecki z Lecka zostaje skazany na śmierć za zdradę. Mieszczanie protestują, ale namiestnik elektora brandenburskiego (Janusz Zakrzewski) pozostaje nieugięty. Wtedy pułkownik Krzysztof Dowgird (Leonard Pietraszak), pruski oficer polskiego pochodzenia,

postanawia odbić skażoną, rozpoczynając niebezpieczną grę z potężnym przeciwnikiem. Brawurowe ucieczki, pojedynki i pościgi sprawiają, że trudno oderwać wzrok od ekranu. Nic dziwnego, że serial okrzyknięto polską odpowiedzią na „Fanfana Tulipana”. Losy walecznego Dowgirda nawiązują do autentycznej postaci pułkownika Krystiana Ludwika Kalksteina (1630-1672). **MAM**

Fot.: AKPA (3), TVP

**ŚWIĘTO WOJSKA POLSKIEGO 2026
– DEFILADA**

Bezpieczna Polska

**➔ ŚWIĘTO WOJSKA
POLSKIEGO 2026 SO 15.08
godz. 11.45 TVP 1**

W najbliższą sobotę Warszawa stanie się areną obchodów Święta Wojska Polskiego pod hasłem „Polska SAFE – Bezpieczna Polska”. Wistostradą przejdzie defilada z udziałem kilku tysięcy żołnierzy z Polski i państw sojuszniczych, reprezentujących wszystkie rodzaje sił zbrojnych. Zobaczymy najno-

wocześniejszy sprzęt wojskowy, w tym wozy bojowe Borsuk i Rosomak, czołgi Abrams i K2, armatohaubice Krab i systemy dronowe Gladius. Nad Wisłą przelecą samoloty F-16, a także nowy nabytek Sił Zbrojnych RP, samoloty F-35, oraz śmigłowce Black Hawk, AW149 i Apache. Nie zabraknie przemówień i tłumy mieszkańców stolicy oraz przyjezdnych, chcących uczcić ten dzień. **MAM**


**Na
żywo**

Stolica zobaczy potęgę wojska.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
5.20 Kościusko. Przewodnik bardzo współczesny – film dokumentalny, Polska/Litwa 6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2025 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.50 Z dawna Polski – felieton, Polska 2026 8.00 Rok w ogrodzie (1178) 8.25 Rok w ogrodzie extra (451) 8.40 Pełnosprawni (665) – mag. dla niepełnosprawnych 9.00 Ranczo 9 (109) – serial obyczajowy, Polska 2015 9.50 Święto Wojska Polskiego 2026 10.50 Paderewski. Człowiek czynu, sukcesu i sławy – film dokumentalny, Polska 2013, reż. Wiesław Dąbrowski Sylwetka światowej sławy pianisty i kompozytora, dyplomaty i filantropa, dzięki któremu Polska odzyskała niepodległość. 55 min 11.45 Święto Wojska Polskiego 2026 – Defilada – transmisja (patrz obok) 14.05 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicz – skróty koncertu, Polska 2026 15.10 Okrasa łamie przepisy: – magazyn kulinarny, Polska 2021 Kucharz przygotowuje m.in. pikantny drożdżowy placek z kapustą i grzybami oraz prążuchy z maki graham, które poda z lososiem. 35 min 15.45 Przed ekranem – magazyn 16.00 Dziedzictwo (1002) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Nana i Poyraz zaczynają podróż poślubną. Kobieta jest przerażona perspektywą spędzenia kilku dni z mężem. Pośtanawia go unikać. 60 min 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.35 Rolnik szuka żony 12 (10) – telenowela dok., Pol. 2025 18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ., Pol. 20.05 Sport, Pogoda 20.25 Gra z Cieniem – serial kryminalny, Polska 2024 21.20 Niedokończone życie – dramat obyczajowy, USA/ Niemcy 2005, reż. Lasse Hallström, wyk. Robert Redford, Jennifer Lopez, Morgan Freeman, Josh Lucas (patrz obok) 23.20 Pierwszy strzał – thriller, USA/Kanada/Wielka Brytania 2017, reż. Steven C. Miller, wyk. Bruce Willis, Hayden Christensen, Tyler Jon Olson, Magi Avila (patrz obok) 1.10 Ślub na medal – komedia romantyczna, Kanada 2023, reż. Panta Mosleh 2.50 Szabla od Komendanta – komedia, Polska 1995, reż. Jan Jakub Kolski 4.40 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026 5.00	5.20 Fatima – dramat obyczajowy, USA/Portugalia 2020, reż. Marco Pontecorvo Rok 1917, trwa I wojna światowa. W Fatimie 10-letniej łucji (Stephanie Gil) oraz jej krewnym ukazują się Matka Boska. Ma ona dla nich cenne przesłanie, które powinien usłyszeć cały świat. 130 min 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 10.45 Przed ekranem – magazyn 10.55 Ziennicy (11, 12): Antycypacja; Obywateli Monte Christo – serial komediowy, Polska 1986 Kasia próbuje pomóc w kłopotach koleżdek po fachu. Klusek i Gonschorek starają się namówić Jacka do złożenia fałszywych zeznań. 130 min 13.05 Panna młoda (171) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.00 Familiada – teleturniej 14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5): Kasia Stankiewicz – widowisko, Polska 2026 Wokalistów amatorów oceni Kasia Stankiewicz. Artystka zaczynała karierę w zespole Varius Manx. Ma na swoim koncie takie solowe hity jak „Do dna”, „700 nocy” i „Za każdym razem”. 70 min 16.20 Na dobre i na złe (992): Granice odpowiedzialności – serial obyczajowy, Polska 2026 17.15 Panna młoda (172) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Yonca wyznaje Dery, że potajemnie widuje swoje dziecko. Melih i Hancer przyjmują z kolei wyzwanie rzuczone przez Cihana i zjawiają się na kolacji w rezydencji. 55 min 18.10 Va banque – teleturniej, Polska 18.40 Słowo na niedzielę 18.50 Rodzinka.pl (308, 309): W kręgu szaleństwa; Babie Doły – serial komediowy, Polska 2026 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Mrozy – widowisko, Polska 2026 (patrz obok) 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza (10) – talk-show (patrz obok) 23.05 Miłość jak miód – komedia romantyczna, Polska 2024, reż. Maciej Migas, wyk. Agnieszka Suchora, Edyta Olszówka, Michał Czernecki, Bartosz Opania (patrz obok) 0.55 Druga córka – dramat obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Florian Gartner Czteroletnia Michelle znika podczas wycieczki na plażę. Stefanie (Alwara Höfels) przez lata wciąż poszukuje córki. Któregoś dnia dostrzega ją w supermarkecie. 105 min 2.40 Szansa na miłość – film obyczajowy, USA 2023, reż. Brittany Goodwin 4.10 20.00 WIDOWISKO Lato z Radiem i Telewizją Polską Po raz drugi Lato z Radiem i TVP wraca do Mroźów i Jeruzala. Przed nami kolejny ogólnopolski zlot fanów serialu „Ranczo” i koncert. Wystąpią m.in. Pectus (zdj.), Kobranocka, Universe, Brathanki, Łukasz Zagrobelny i Ewelina Flinta oraz Kamil Bednarek. 130 min 22.10 TALK-SHOW Gabi Drzewiecka zaprasza (10) Late night show, w którym prowadzi, Gabi Drzewiecka (zdj.), spotyka się z wybitnymi artystami. W kolejnych odcinkach widzowie mogą liczyć na szczere rozmowy z gwiazdami i wyjątkowe wykonania utworów w aranżacjach Bartka Królika. To przestrzeń do inspirujących spotkań. 55 min 23.05 KOMEDIA Miłość jak miód Majkę (Agnieszka Suchora, zdj.) i Agatę (Edyta Olszówka, zdj.) pozornie dzieli wszystko. Przyjaciółki na pewien czas zamieniają się domami. Zyskują szansę, by spojrzeć na życie z nowej perspektywy. 110 min	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 8.30 halo tv polsat – magazyn, Polska 2026 Porady, ciekawostki, reportaże i spotkania z gwiazdami show-biznesu na dobry początek dnia. Wakacyjne wydanie programu to również podróż po najpiękniejszych zakątkach Małopolski. Jednym z przystanków jest Zakopane. 175 min 11.25 Farma (154-156) – reality show, Polska 2025 Uczestnicy z niepokojem próbują przewidzieć, kto zostanie wybrany do kolejnego pojedynku. Wydaje się już jasne, kto jest czarną owcą. Herosi obu szop oraz nominowani śmiejął zmierzają się w trudnej rywalizacji, której finał przyniesie wszystkim niespodziankę. 200 min 14.45 Rybki z ferajny – film animowany, USA 2004, reż. Bibi Bergeron (patrz obok) Nominowana do Oscara bajka dla całej rodziny z mnóstwem cytatów z klasyki kina. Animowanym bohaterom nadano charakterystyczne cechy wyglądu aktorów, którzy ich dubbingują w oryginalnej wersji językowej, m.in. Roberta De Niro i Angeliny Jolie. 115 min 16.40 Aniołki Charliego – film sensacyjny, USA/ Niemcy 2000, reż. McG Natalie (Cameron Diaz), Dylan (Drew Barrymore) i Alex (Lucy Liu) pracują w prowadzonej przez tajemniczego Charliego agencji detektywistycznej. Dostają zadanie uwolnienia z rąk porywaczy informatyka Knoksa (Sam Rockwell), twórcy rewolucyjnego systemu identyfikacji głosu. 130 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Prezydenci i premierzy – pr. publ., Polska 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Festiwal Weselnych Przebojów – Mrągowo 2026 (2-ost.) – koncert (patrz obok) 21.55 Niezniszczalni 3 – film sensacyjny, USA/Bulgaria/ Francja 2014, reż. Patrick Hughes, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Harrison Ford (patrz obok) 0.40 Pamięć absolutna – dramat s.f., USA/Kanada 2012, reż. Len Wiseman Douglas (Colin Farrell) podaje się procedurze wszczęcia wspomnień. Wbrew planom staje się negatem poszukiwanym przez policję. Żeby się ratować, dołącza do ruchu oporu. 155 min 3.15 Świat według Kiepskich (397, 398) – serial komediowy, Polska 2012 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa 14.45 ANIMOWANY Rybki z ferajny Oscar pracuje w myjni wielorybów i mieszka na dnie rafy koralowej. Marzy o sławie. Przypadek sprawia, że zostaje uznany za pogromcę rekinów. Gdy zakochana w nim Angie zostaje porwana, musi potwierdzić swoją odwagę i zmierzyć się z podwodnymi gangsterami. 115 min 19.55 KONCERT Festiwal Weselnych Przebojów – Mrągowo 2026 Na tradycyjne poprawiny zapraszają Elżbieta Romanowska i Rafał Maserak (oboje na zdj.). Sławomir i Kajra, Halina Młynkova, Clascis, Shazza, Andre, Michał Miłowicz, Rafał Brzozowski, Bayer Full oraz inni popularni artyści zadają o taneczną atmosferę w Mrągowie. 120 min 21.55 SENSACYJNY Niezniszczalni 3 Handlarz bronią Stonebanks (Mel Gibson) szuka zemsty na zespole Rossa (Sylvester Stallone, zdj.). Do walki z nim staje m.in. Trench (Arnold Schwarzenegger, zdj.) oraz ekipa nowicjuszy. 165 min

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1730) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2025 Bistro Zapętlone to restauracja, którą Jan otworzył na wrocławskim Kozanowie, licząc na powodzenie w miejscu, gdzie podobnych lokali brakowało. Właściciel popadł w spiralę długów i znajduje się na skraju bankructwa. **55 min**
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.35 Kochaj i tańcz** – komedia romantyczna, Polska 2008, reż. Bruce Paratore, wyk. Izabella Miko, Mateusz Damięcki, Katarzyna Figura, Katarzyna Herman (patrz obok) Dynamiczny film, przypominający teledysk zawiązuje wiele zdjęciom Bartosza Prokopowicza. W roli mistrza Kettlera wystąpił Jacek Koman, który zrobił karierę w Hollywood. Zagrał m.in. w musicalu „Moulin Rouge”. **165 min**
- 14.20 Głupi i głupszy** – komedia, USA 1994, reż. Peter Farrelly Fajtlapowaty kierowca limuzyny Lloyd (Jim Carrey) odwozi na lotnisko Mary. Kobieta zostawia walizkę, którą on postanawia jej oddać. Wraz z równie mało rozgarniętym kolegą rusza do kurortu narcyjskiego. **145 min**
- 16.45 Kogel-mogel** – komedia obyczajowa, Polska 1988, reż. Roman Załuski Pochodząca z prowincji Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska) marzy o studiach. W przeddzień zaręczanego przez rodziców ślubu dowiaduje się o przyjęciu na pedagogikę na UW i ucieka do stolicy. Znajduje pracę jako opiekunka syna państwa Wolańskich. **135 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.45 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.00 Kac Vegas** – komedia, USA/ Niemcy 2009, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha (patrz obok)
- 22.20 Kobieta na skraju dojrzałości** – komediodramat, USA 2011, reż. Jason Reitman, wyk. Charlize Theron, Patton Oswalt, Patrick Wilson, Elizabeth Reaser (patrz obok)
- 0.15 Margaux** – horror, USA 2022, reż. Steven C. Miller
- 2.30 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 2.45 Wallander 2** (10) – serial kryminalny, Szwecja/ Niemcy/Dania 2009
- 4.40 Nauka jazdy 5** (10) – pr. rozrywk., Polska 2022
- 5.10 Zamieszkać na plaży 7** (14) – program rozrywkowy, USA 2020



11.35 KOMEDIA

Kochaj i tańcz
Pracując nad artykułem, dziennikarka Hania (Izabella Miko) przysługuje się trenin-
gom prowadzonym przez znanego choreografa, Kettlera. Na zajęciach poznaje żywiłowego Wojtkę (Mateusz Damięcki, zdy.). Dzięki niemu odkrywa magię tańca i emocje, których dotąd nie znała. **165 min**



20.00 KOMEDIA

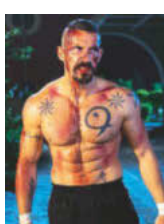
Kac Vegas
Doug (Justin Bartha) jedzie z kolegami – Philem (Bradley Cooper, zdy.), Stu (Ed Helms) i Alanem (Zach Galifianakis, zdy.) – na wieczór kawalerski do Las Vegas. Po serii mocno zakrapianych imprez panowie budzą się rano, nie pamiętając wydarzeń minionej nocy. Co gorsza, odkrywają, że nie ma z nimi pana młodego. **140 min**



22.20 KOMEDIODRAM

Kobieta na skraju dojrzałości
Mavis (Charlize Theron) uświadamia sobie, że miłością jej życia jest jej dawny ukończony Buddy (Patrick Wilson, zdy.). Chce go odzyskać. Nie przeszkadza jej to, że ma on już rodzinę. **115 min**

- 6.00 Tak! jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.40 Robin Hood: Faceci w rajtach** – komedia, Francja/USA 1993, reż. Mel Brooks Anglia, XII w. Robin z Loxley (Cary Elwes) dowiaduje się, że jego majątek został skonfiskowany, a rodzina nie żyje. Musi stawić czoło księciu Janowi i szeryfowi Rottingham. Dzielnego rozbojnika zakochuje się też w Marian (Amy Yasbeck). Musi zdobyć jej serce i... klucz do pasa cnoty. **125 min**
- 8.45 Pies i kot** – komedia, Francja/Kanada 2024, reż. Reem Kherici Bezpański pies i bystra kotka influencerka podróżują razem po nieznanym terenie, aby znaleźć drogę do swojego domu. Przyjaciele muszą uniknąć chytrego złodzieja, który podąża ich śladem. Jedynie spryt i wzajemne zaufanie pozwolą czworonogom wyjść cało z opresji. **105 min**
- 10.30 Legenda Zorro** – film przygodowy, USA 2005, reż. Martin Campbell
- 13.15 Hrabia Monte Christo** – film kostiumowy, USA/ Wielka Brytania/Irlandia 2002, reż. Kevin Reynolds
- 15.50 Córka prezidenta** – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Forest Whitaker Ojcem nastoletniej Samantha (Katie Holmes) jest prezydent USA. Dziewczyna pragnie żyć na własnych zasadach. Na studiach poznaje Jamesa (Marc Blucas), w którym zakochuje się bez pamięci. Nie wie, że skrywa on sekret. **130 min**
- 18.00 Pies** – komediodramat, USA 2022, reż. Reid Carolin Były żołnierz Jackson (Channing Tatum) dostaje zadanie, by zawieźć owczarka na pogrzeb jego właściciela. Jeśli wykona misję, wróci do służby. Czekają trudna wyprawa, gdyż pies nie toleruje ludzi, a w szczególności Jacksona. **120 min**
- 20.00 Mocne sobotnie kino: Champion 4: Walka o honor** – film sensacyjny, Bułgaria/USA 2016, reż. Todor Chapkanov, wyk. Scott Adkins, Teodora Duhovnikova, Alon Aboutboul, Julian Vergov (patrz obok) Po raz trzeci w roli rosyjskiego mistrza sztuk walki wystąpił Scott Adkins, znawca kickboxingu, taekwondo, krav magi, karate, judo i wushu. **115 min**
- 21.55 Najemnik** – dramat sensacyjny, USA 2022, reż. Tarik Saleh, wyk. Chris Pine, Gillian Jacobs, Sander Thomas, Toby Dixon (patrz obok)
- 0.00 Odwet** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Brian A. Miller, wyk. Bruce Willis, Frank Grillo, Olivia Culpo (patrz obok)
- 2.00 Zobacz to!**



20.00 SENSACYJNY

Champion 4: Walka o honor
Boyka (Scott Adkins, zdy.) cieszy się sławą jednego z najlepszych zawodników MMA na świecie. Podczas walki umiera jego przeciwnik. Sportowiec chce prosić o wybaczenie wdowie po nim. Kiedy dowiaduje się, że kobieta ma kłopoty z mafią, postanawia jej pomóc. **115 min**



21.55 DRAM. SENS.

Najemnik
James Harper (Chris Pine, zdy.) dołącza do organizacji działającej na zlecenie rządu. Razem z członkami zespołu rusza na misję do Berlina. Najemnicy mają zająć sprawą tajemniczego wirusa i powstrzymać bioterorystów. Na miejscu Harper odkrywa, że stał się pionkiem w nieczystej grze. **125 min**



0.00 SENSACYJNY

Odwet
Jacob (Frank Grillo), menedżer banku, postanawia na własną rękę odnaleźć złodzieja (Johnathon Schaech, zdy.), który dokonał krwawego napadu. Pomaga mu były policjant, sąsiad James (Bruce Willis). **120 min**

- 5.10 Szkoła** (376) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 6.10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (13) – program rozrywkowy, USA 2019
- 7.05 Nowe Zwirowane Melodie 3** (21-23) – serial animowany, USA 2019
- 7.50 Igrając z ogniem** – komedia, USA 2019, reż. Andy Fickman Jake (John Cena) dowodzi ekipą strażaków spadochroniarzy. W trakcie pożaru lasu razem z kolegami ocala troje dzieci. Ratownicy muszą się nimi zaopiekować, ponieważ nie mogą znaleźć ich rodziców. Latwiej im walczyć z żywiołem, niż zapanować nad rozrabiakami. **125 min**
- 9.55 Bitwa o gości** (7) – reality show, Polska 2025 Karolina i Łukasz zapraszają rywali do swoich kultowych domków. Sebastian i Paulina prezentują Turkusową Wyspę. Agnieszka, właścicielka Pałacu, i menedżerka Natalia otwierają przed uczestnikami drzwi XIX-wiecznej rezydencji nad Wartą. **65 min**
- 11.00 Ukryta prawda** (1487-1490) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Szpital św. Anny** (41, 42) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 17.05 Detektywi** (11): Porwanie Jasia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 4-latek zostaje porwany z placu zabaw. Zropanowana matka prosi o odnalezienie synka. Pierwszym podejrzanym jest ojciec dziecka. Wiadomo, że okłamywał żonę. **60 min**
- 18.05 Tysiąc słów** – komedia, USA 2012, reż. Brian Robbins, wyk. Eddie Murphy, Cliff Curtis, Kerry Washington, Emanuel Ragsdale (patrz obok) Zabawna familijna opowieść o skutkach przedkładania pracy nad rodzinę i przyjaciół z brawurową rolą komika Ediego Murphy'ego. **115 min**
- 20.00 Mission: Impossible** – film sensacyjny, USA 1996, reż. Brian De Palma, wyk. Tom Cruise, Jon Voight, Jean Reno, Emmanuelle Béart, Henry Czerny, Ving Rhames (patrz obok)
- 22.30 Nocny pościg** – dramat sensacyjny, USA 2015, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Ed Harris, Joel Kinnaman, Boyd Holbrook (patrz obok)
- 0.45 Nieustraszeni bracia Grimm** – film fantasy, USA/ Czecho/Wielka Brytania 2005, reż. Terry Gilliam
- 3.15 Żyjąc z potworem 9** (18) – serial dokumentalny, USA 2024
- 4.10 Fachowcy** (5) – serial paradokumentalny, Polska 2017



18.05 KOMEDIA

Tysiąc słów
Jack (Eddie Murphy, zdy.), kłamca i oszust, dowiaduje się, że jego życie zależy od drzewa, które nagle wyrosło na posesji. Z każdym wypowiedzianym przez niego słowem spada liść. Gdy opadną wszystkie, roślina umrze, a wraz z nią Jack. Mężczyzna musi więc nauczyć się walczyć z żywiołem. **115 min**



20.00 SENSACYJNY

Mission: Impossible
W CIA działa podwójny agent. Kierowana przez Phelpsą (Jon Voight) grupa rusza do Pragi, by zapobiec przeciekowi informacji. Giną wszyscy oprócz partnerki dowódcy i Ethana Hunta (Tom Cruise, zdy.). To właśnie on zostaje oskarżony o zdradę. Musi oczyścić się z zarzutów. **150 min**



22.30 DRAM. SENS.

Nocny pościg
Platny zabójca Jimmy Conlon (Liam Neeson, zdy.) odkrywa, że mafia chce zabić jego syna (Joel Kinnaman, zdy.), z którym nie utrzymuje kontaktu. Musi odpowiedzieć się po jednej ze stron. **135 min**

TVP 3 D3 12 9.50 Polskie parki narodowe – serial dok. 10.25 Kulinarne wędrowniki z Jolą Kleiser (10) – mag. 11.00 Opowieści o niedźwiedziu – film dokumentalny 12.05 Lato na ROD'os – dok. 12.35 Rączka gotuje – mag. 13.10 Regiony na TAK – mag. 13.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.25 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Odra – Warta (live) 17.30 Program lokalny 20.00 Dziennik regionów – program informacyjny 20.15 Regiony na TAK – mag. 20.30 Piosenka od Ciebie 21.00 Program lokalny PROGRAM INFORMACYJNY  22.00 Dzienniki regionów Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. 30 min 22.30 Kryminalna siódemka – magazyn 23.00 Piosenka od Ciebie 23.30 Regiony na TAK – mag. 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teletyki – mag. inform. 1.15 Turystyczna jazda 1.35 Sprawa dla reportera 2.25 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (29) – talk-show TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	TVP POLONIA D3 12 11.45 Święto Wojska Polskiego 2026 – Defilada – transmisja 14.05 Echo serca (9) – obycz. 14.55 Na sygnale (657, 658) – serial fabularno-dokum. 15.55 Przybły ulani – komediodramat, Polska 2005 17.00 Teleexpress 17.25 Chichot losu (6) – obycz. 18.20 Ziemia obiecana (2) – serial obycz., Pol. 1975 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (15) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.05 Sport, Pogoda SZPIEGOWSKI  20.20 Zatoka szpiegów 2 (14) Franz ukrywa Jadzie Redlińską w warsztacie Staszka. Niemcy pod wodzą Wulfa próbują odkryć dziesięcioletnią dokumentację jej ojca. Johann i Anna udają się do fortu pod Toruniem. 55 min 21.15 Miasto 44 – dramat FILM wojenny, Polska 2014 23.20 Świat w obłokach – muzyczny spadkobiercy Marka Grechuty (1) – koncert 0.15 Kabaretowe Naj – rozr. 0.40 Chichot losu (6) – obycz. 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda	TV 4 D3 12 6.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (203) – reality show, Polska 2023 7.00 Galileo (992, 1005) – program popularno-naukowy, Polska 2023 9.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn 9.30 Galileo (1142, 1188, 1189) – program popularnonaukowy 12.35 Spider-Man – film FILM przygodowy, USA 2002, wyk. Tobey Maguire, Willem Dafoe, Kirsten Dunst, James Franco 15.00 Policjanci i Policjanci (1411-1415) – serial obyczajowy, Polska 2026 KRYMINALNY  20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (145-148) Znaleziono w rzece ciało kobiety. Podejrzanie pada na jej syna, który zmaga się z chorobą i bywa agresywny. W domu śledczy odkrywają jego krew, a monitoring potwierdza wizytę byłego męża. 240 min 0.00 Gwiazdy Kabaretu (52, 53) – pr. rozr., Polska 2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (302) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny 5.30 Telezakupy TV Okazje	puls 2 D3 12 10.05 Nel i tajemnica kurokuta – film animowany, Francja 2021 12.00 Wojciech Cejrowski. Boso – Karaby (8) – serial dokumentalny, Pol. 12.35 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009 13.45 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2023 15.45 7 krasnoludków – Las to za mało! – komedia, Niemcy 2006 17.45 Najpiękniejsze baśnie. Błękitny książę i wróżka Lupina – baśń filmowa, Niemcy 2016 19.00 Kumpel z dżungli – film animowany, Francja 2017 KOMEDIA ROMANTYCZNA  21.00 Jeszcze raz – Polska FILM 2008, reż. Mariusz Malec Rozwiedziona Anna (Danuta Stenka, zdj.) na wakacjach poznaje Michała (Jan Frycz, zdj.). Tymczasem o względy jej nastoletniej córki zaczyna zabiegać pewny siebie przystojniak Paweł. 120 min 23.00 Osada – thriller, USA FILM 2004, wyk. Bryce Dallas Howard, Joaquin Phoenix 1.05 Wstydlive choroby 5 (10, 11) – serial dokum., Wielka Brytania 2011 3.05 Lombard. Życie pod zastaw 5 (232, 233) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (8) – pr. rozr., Polska 2012	TVP ROZRYWKI D3 12 12.25 Prywatne życie zwierząt 13 (3) – przyrod. 12.55 Daję słowo – Maciej Orłoś (2) – talk-show 13.55 Postaw na milion 15.45 Moje przeboje (4) – rozr. 16.25 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 16.50 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka 17.10 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 17.40 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka – teleturmiel, Polska 2026 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Moje przeboje (6) – rozr. 19.15 Olga Lipińska zaprasza (19) – talk-show 20.00 Program rozrywkowy ROZRYWKI  20.25 Kabaret Letnią Porą (21, 22) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widzowie przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. 115 min 22.20 Postaw na milion – teleturmiel, Polska 0.20 Kolo fortuny – telet., Pol. 1.05 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 1.30 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka 1.50 Omnibus – szybcy i mądzy – telet., Polska 2.20 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka	TTV HD D3 12 9.45 Express, Pogoda – inf. 10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (5) 11.05 Nic do zgłoszenia 5 (1) 12.05 Zakup w ciemno extra (11) – reality show, Polska 12.35 Zakup w ciemno 6 (20-22) – reality show, Pol. 15.45 Express, Pogoda – inf. 16.05 Idź na całość 2 (23) 17.05 Usterka 14 (21) 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Zakup w ciemno 6 (19) 19.05 Zakup w ciemno extra (10) – reality show, Polska 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.00 Idź na całość 2 (22) 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (11) FAB. - DOKUM.  22.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (2) – Polska 2025 Justyna to pisarka pochodząca z Łodzi. Podczas zamiany poszukiwania natchnienia na wsi. Emilka zgłębia tajemnice technologii. Widzowie przekonają się, która z nich napotka mniej trudności. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2022 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (5) – pr. rozrywk., Pol. 2026 1.00 Diablenie boskie 3 (7, 8) 1.55 Zapukaj do moich drzwi (138, 139) – telen. 3.55 Detektywi (51) – serial fab.-dokum., Polska 2023
TVP 3 D3 12 PROGRAMY LOKALNE BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora 17.40 Historie niezapisane 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Las jak i jest 18.00 Bez barier 18.15 Andrzej Szwalbe i jego dzieciństwo 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 19.30 Agrogrejon 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 15.30 Zawodowcy 15.45 Czyżewskiego 42 16.00 Bezgranicznie: Karaś&Frej 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda KATOWICE 17.31 Misja interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.11 Na Koncu świata 19.28 Wykrzywkłamstw 19.45 Zdarzyło się 21.00 Schlesien Journal 21.15 Zielowa apteka 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.35 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika LUBLIN 17.30 Weekend z TVP 3 LUBLIN 18.00 Pomnik Chwały 18.30 Panorama lubelska 19.00 Weekend z TVP 3 LUBLIN 19.30 Polska na Tak! – koncert Budki Suflera 21.00 Laur Konserwatorów 2026 21.30 Panorama lubelska	TVP HD D3 12 PROGRAMY LOKALNE ŁÓDŹ 17.45 RODowity dziękować 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą POZNAN 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Międycyna i ty 19.09 Pociąg do Wielkopolski 19.26 Szlakiem drewnianych kościołów 19.40 Cudowna Pani w bukowiskim obrazie 21.02 Tryptyk bukowski 21.17 Matka Boska Zielna 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 19.29 Koncert 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności SZCZECIN 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.51 Zachodniopomorskie na weekend 19.50 Powrót do przeszłości 21.00 Smaki świata – podróż mors 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.30 Eksperyment empatia 18.00 Informacje z Mażowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kunier Mazowiecki ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika WROCLAW 17.31 Bifwa o Twierdzy Kłodzko 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 19.19 Nauka do potęgi 19.31 Moje pierwszy dzień 21.03 Słownik polsko-polski 21.30 Fakty	BBC FIRST D3 12 6.00 Z pamiętnika polonoję 12 (3, 4) – obycz. 7.55 McDonald i Dods 4 (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 9.45 My Life is Murder 5 (5, 6) 11.45 Śmierć z dala od palm 2 (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 12.55 Śmierć pod palmami 6 (2) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 14.00 Duma i uprzedzenie (1-6) 21.00 Annika (2) – serial krym. 22.00 Milczący świadek 23 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2020 0.10 Zaproszona (4) – krym. 1.25 Śmierć z dala od palm 2 (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 2.30 Milczący świadek 23 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt. 2020 4.30 McDonald i Dods 4 (2)	ROMANCE TV D3 12 12.40 Lato we Włoszech – film FILM obyczajowy, Niemcy 2025 14.30 Lato w Amalfi – komedia FILM romantyczna, Niemcy 2013 16.25 Lato na Sycylii FILM – melodramat, Niemcy/Włochy 2016 18.20 Toskański romans – film FILM obyczajowy, USA 2022 20.00 Zabójcze tropiki (13, 14) 22.15 Kryminal z Bolzano FILM – Krew Chrystusa – film kryminalny, Niemcy 2016 0.05 Zabójstwo nad Morzem FILM Wattowym – komedia kryminalna, Niemcy 2023 2.00 Zabójcze tropiki (13, 14) 4.10 Górski lekarz – obycz. 5.15 Grzechy i grzeszki (9)	antena ANTENA HD D3 12 9.35 Australijscy poszukiwawcy złota 5 (4-7) – serial dok., Australia 13.45 Winnetou: Skarb w Srebrnym Jeziorze – western, RFN/Jugosławia/Francja 1962 15.55 Morderstwa we Francji FILM – Biarritz – thriller, Fr. 2020 18.00 Morderstwo FILM na maszywie Sancy – film kryminalny, Francja 2024 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Rochefort – thriller, Francja 2019 22.00 Zabójcza podróż FILM posłubna – dramat krym., USA/Australia 2012 0.00 Gotowi do walki FILM – film wojenny, USA 2022 1.40 Tajemnice rodu Jezusa COMEDY CENTRAL  6.00 Tata ma plan (12-16) – serial komediowy, USA 8.30 Teoria wielkiego podrywku 12 (23, 24) 9.25 Teoria wielkiego podrywku (1-10) – kom. 13.30 Przyjaciele 3 (13-23) 19.00 Duchy (13, 14) – fantasy 20.00 Baywatch: Słoneczny patrol – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017 22.30 The Office PL 3 (4) – kom. 23.05 Comedy Club 3 (10, 11) 0.05 Miasteczko South Park 5 (7-10) – serial anim. dla dorosłych, USA 2001 2.00 Pracoholicy 7 (1-4) – kom. 4.00 Śmiesznie nie będzie 3 (11-14) – program rozrywk.	TV 6 D3 12 6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim. 7.55 Emotki. Film – film FILM animowany, USA 2017 9.45 Cobra Kai 5 (44-46) – serial przygodowy, USA 2022 12.00 Strážnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny, USA 14.00 Poirot (1, 2) – serial krym. 16.20 Columbo (29, 36) – serial kryminalny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (91, 92) – krym., USA 22.00 Kości 8 (143, 144) – serial kryminalny, USA 2012-2013 23.55 Ostatni Mohikanin – film przygodowy, USA 1992 2.20 Kochane pieniądze (45-47) – serial paradokum. 5.30 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje TVN FABUŁA  10.40 Tedi i szmaragdowa FILM tablica – anim., Hiszp. 2022 12.35 Za duży na bajki 2 – film FILM familijny, Polska 2024 13.40 Był sobie chłopiec FILM – komediodramat, Niemcy/Francja 2002 16.45 Harry Potter i Czara FILM Ognia – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2005 20.00 Harry Potter i Zakon FILM Feniksa – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2007 22.55 Oszukać przeznaczenie FILM nie 3 – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong 0.50 Tak to się teraz robi FILM – komedia obycz., USA 2010 2.55 Alfabet filmowy – mag.

STOPKLATKA

- 6.00 Komisarz Rex 5** (7-10) – krym., Niemcy/Austria
- 9.55 Hudson i Rex 3** (6, 7) – serial kryminalny, Kan.
- 11.55 Robin z Sherwood 2** (1) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1985, wyk. Michael Praed, Peter Llewellyn Williams
- 13.05 Marley i ja** – komedia, **FILM** USA 2008, wyk. Owen Wilson, Jennifer Aniston
- 15.25 1920 Bitwa** **FILM** **Warszawska** – dramat wojenny, Polska 2011, wyk. Borys Szyc, Natasza Urbanska
- 17.50 Max** – film przygodowy, **FILM** USA 2015, wyk. Josh Wiggins, Lauren Graham

SENSACYJNY

- 20.00 Głośne hity: November** **FILM** **Man** – USA/Wielka Brytania 2014
- Emerytowany agent CIA, Peter Devereaux (Pierce Brosnan, zdj.), zostaje przywrócony do służby. Wyrusza z tropu do Moskwy, gdzie wpada na trasę międzynarodowej afery szpiegowskiej. **130 min**
- 22.10 Stan zagrożenia** – film **FILM** sensacyjny, USA 1994
- 1.05 Demony wojny wg Goi** **FILM** **O** – dramat wojenny, Polska 1998
- 3.30 Zgorszenie publiczne** **FILM** – komedia romantyczna, Polska 2009
- 5.30 Lehen** **O** – film krótkometraż, Pol. 2023

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia**
- 6.30 Bogaty dom – biedny dom** (106) – reality show, Polska 2024
- 7.30 Ewa gotuje** (568, 569) – magazyn kulinarny
- 8.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
- 9.00 Dlaczego ja?** (1418-1422) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 14.00 Sekrety rodziny** (176) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 15.05 Więzienie kobiet** (82-85) – serial dokumentalny, Polska 2024-2025
- 17.00 Koncert**

KLIMATYJNY

- 20.00 Agenci** – USA 2013, reż. **FILM** Baltasar Kormákur
- Stig (Mark Wahlberg, zdj.) i Bobby (Denzel Washington, zdj.) pracują dla mafii. Ukrywają przed sobą nawzajem, że są tajnymi agentami. Zostają wrobieni w kradzież pieniędzy CIA. **145 min**
- 22.25 Księga Clarence'a** **FILM** – komediodramat, USA/Włochy 2023
- 0.55 Ogniem i mieczem** **FILM** – film hist., Polska 1999
- 4.40 SuperLudzie** (1) – serial dokumentalny, Pol. 2017
- 5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (37) – serial dokumentalny
- 5.30 Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

- 5.30 Ranczo 10** (126) – serial obycz., Polska 2016
- 6.20 Ogniem i mieczem** (1) – serial hist., Polska 1999
- 7.20 Ojciec Mateusz 31** (405) – serial krym., Polska 2024
- 8.15 U Pana Boga za miedzą** **FILM** – komedia, Polska 2009
- 10.15 Ranczo Wilkowyje** **FILM** – komedia, Polska 2007
- 12.00 Rodzinka.pl** (300-302) – serial kom., Polska
- 13.40 Ojciec Mateusz 31** (406, 407) – serial krym.
- 15.35 Komisarz Alex 25** (315) – serial krym., Pol. 2026
- 16.30 Ranczo 10** (127) – serial obycz., Polska 2016
- 17.30 Czarne chmury** (1) – serial przyg., Pol. 1973

HISTORYJNY

- 18.30 Ogniem i mieczem** (2) – Polska 1999
- Ranny Skrzetuski rusza na poszukiwanie Jerzego Włsiwowieckiego. Tymczasem Bohun przechwytuje pismo, które przewoził Rzędzian. Przybywa do Rozłogów i morduje Kurcewiczów. **65 min**
- 19.35 Ojciec Mateusz 32** (408-410) – serial krym.
- 22.30 Ranczo 10** (128, 129) – serial obycz., Pol. 2016
- 0.20 Komisarz Alex 25** (315, 316) – serial krym.
- 2.05 PiłBull** (24) – serial sens.
- 3.00 Oficerowie** (12) – serial sensacyjny, Polska 2006
- 3.55 Rodzinka.pl** (162, 163) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

- 6.00 Złoty interes 2** (1) – rozr.
- 6.50 Och! Kabaret** (5) – rozr.
- 7.45 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 8.15 Przygody Myszy** (9, 10)
- 8.35 Bolek i Lolek na wakacjach** (13, 1)
- 9.00 Siedem życzeń** (5, 6)
- 11.45 7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna
- 11.55 Syn szczęścia** – film krótkometrażowy, 2024
- 12.30 Nad Niemnem** **FILM** (1/2, 2-ost.) – obycz., 1986
- 16.25 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – kom. obycz., 1976
- 18.25 Poszukiwana** **FILM** **poszukiwana** – komedia, 1972

KOMEDIA OBYCZAJOWA

- 20.00 Kogel-mogel** – 1988, **FILM** reż. Roman Zaluski
- Pochodząca ze wsi Kasia (Grażyna Błęcka-Kolka, zdj.) w dniu swojego ślubu dowiaduje się, że została przyjeta na studia. Wyjeżdża do stolicy, gdzie znajduje prawdziwą miłość. **135 min**
- 22.15 Seksmisja** – komedia **FILM** s.f., 1983, wyk. Jerzy Stuhr, Olgierd Łukaszewicz
- 0.50 Dzień świra** **O** **FILM** – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat, Joanna Senkiewicz
- 2.50 Drogówka** **O** – dramat **FILM** kryminalny, 2013
- 5.30 Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

AXN

- 6.20 Gęsia skórka** – komedia, **FILM** USA/Australia 2015, wyk. Jack Black, Dylan Minnette
- 8.05 FBI: International 4** (17) – serial kryminalny, USA 2024-2025
- 9.05 FBI: Most Wanted 4** (20) – serial kryminalny, USA 2022
- 10.05 MacGyver 5** (8-12) – serial akcji, USA 2020-2021
- 15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (8-12) – serial kryminalny, USA/Kanada
- Na pustyni odkryto masowy grób. Finley ustala, że prowadziła kiedyś śledztwo w sprawach ofiar. **300 min**

THRILLER

- 20.00 Legion** – USA **FILM** 2010, reż. Scott Stewart
- Wysłane przez Boga anioły mają unicestwić ludzkość. Święty Michał (Paul Bettany, zdj.) staje w jej obronie. Musi ocalić ciężarną Charlie, matkę mesjasza, który może uratować świat. **120 min**
- 22.00 Bodyguard** **FILM** **Zawodowiec** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
- 0.20 Uprowadzona 2** **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 2.15 Hostel** **O** – horror, USA **FILM** 2005, wyk. Jay Hernandez
- 4.10 Rekrut 5** (3) – serial krym.
- 5.10 Rekrut: FBI** (3) – krym.
- 5.55 Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 7.50 Prawda czy fałsz. Psychologia trumfizmu** – film dok.
- 9.25 Kawałek po kawałku** **FILM** – anim., USA/Dania 2024
- 11.00 Saga „Zmierzc”** **FILM** **Przed światem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
- 12.55 To nie jest zagadka kryminalna** (6-ost.) – serial kryminalny, Belgia
- 13.50 Balony** – film krótkometr.
- 14.25 Wicked** – musical, USA/**FILM** Kanada/Islandia 2024
- 17.10 Pod gwiazdystym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
- 18.50 Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 1972

KOMEDIA SF

- 21.00 Baw się dobrze i przeżyj** – Niemcy/USA **FILM** 2025, reż. Gore Verbinski
- W barze w Los Angeles zjawia się mężczyzna wyglądający jak kłozard (Sam Rockwell, zdj.). Oznajmia, że przybył z przyszłości. Próbuje ostrzec ludzi przed nadchodzącą zagładą. **130 min**
- 23.10 Najpierw strzelaj, potem zwiędzaj** **FILM** – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008
- 0.55 Potępiiony** **O** – thriller, USA 2007, wyk. Steve Austin, Vinnie Jones
- CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+**

13 ULICA

- 6.00 Dlaczego nie Evans?** (2) – krym., USA/Wlk. Bryt. 2022
- 6.45 Zabożstwo w Arles** **FILM** – dram. krym., Francja 2024
- 8.40 Mentalista 5** (7-16) – serial kryminalny, USA 2012-2013
- 17.50 Kobra – oddział specjalny** (2) – serial sensacyjny, Niemcy 2023
- 19.45 Astrid i Raphaële** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
- 22.00 Duchy Hawru** – dramat **FILM** kryminalny, Fr./Belgia 2018
- 0.00 Zginąć dla męz** – dramat **FILM** kryminalny, Kan./USA 2025
- 1.55 Zagadki Hailey Dean: Śmierć na posterunku** – film kryminalny, USA 2019, wyk. Kellie Martin
- 3.45 Tajemnice mazurek** **FILM** – film kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

- 8.05 Była sobie Ziemia** (26)
- 8.35 Był sobie człowiek** (1, 2)
- 9.45 Byli sobie podróżnicy** (3)
- 10.25 Turbo** – film animowany, **FILM** USA 2013
- 12.25 Ania z Zielonego Wzgórza** – nowy początek (1/2) – film obyczajowy, Kanada 2008
- 13.45 Pani Doubtfire** **FILM** – komedia, USA 1993
- 16.25 Gru, Dru i Minionki** – film animowany, USA 2017
- 18.20 Szyby i wściekli 7** **FILM** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015
- 21.00 Obcy: Przysięga** – horror **FILM** s.f., USA/Wlk. Bryt. 2017
- 23.35 Zaulek koszarów** **FILM** – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021

HBO

- 12.35 Makbet** – dram. obycz. **FILM** Wlk. Bryt./Francja/USA 2015
- 14.25 Wyzwolenie** – dramat **FILM** biograficzny, USA 2023
- 16.05 Scott Pilgrim kontra świat** – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
- 17.55 Anna Karenina** – dramat **FILM** kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
- 20.00 Ścieżki życia** – dramat **FILM** obycz., Wielka Brytania 2024
- 21.55 Mortal Kombat 2** – film **FILM** sensacyjny, USA 2026
- 23.55 G20** – film sensacyjny, USA **FILM** 2025, wyk. Viola Davis, Anthony Anderson
- 1.40 Martwe zio** **FILM** **Przebudzenie** – horror, Nowa Zelandia/USA/Irlandia 2023, wyk. Mirabai Pease

WARNER TV

- 11.00 Invictus** – dramat biograf., USA 2009
- 13.40 Miłość jak narkotyk** **FILM** – kom. romant., USA 1997
- 15.40 Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** – komedia, USA 1988
- 17.25 Akademia policyjna 6: Obłęzenie** – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
- 19.05 Seks w wielkim mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
- 22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12** (18-20)
- 0.45 Słaby punkt** – thriller, **FILM** USA/Niemcy 2007
- 1.30 Wiecznie młody** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 1992
- 2.55 W sieci kłamstw** – film sensacyjny, USA 2008

Ale kino+

- 7.55 Pan Tadeusz** – film **FILM** kostium., Pol./Francja 1999
- 10.55 Shalako** – western, Wielka Brytania/RFN 1968
- 13.15 Marzylam o Afryce** **FILM** – dramat obycz., USA 2000
- 15.40 Błękitny dym** – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2007
- 17.45 Pokuta** – melodram., Wlk. Bryt./Francja/USA 2007
- 20.10 Plan ucieczki** **FILM** – thriller, USA 2013
- 22.30 Tajne przez poufne** **FILM** – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
- 0.30 Ostatni oddział** – dramat **FILM** wojenny, Francja/Bel. 2023
- 2.55 Sortownia** (4) – psychol.
- 3.55 Być kimś** – film krótkometr.
- 4.25 Plot** – krótkometraż, Polska
- 4.45 Król** (4) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

- 9.15 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 9.20 Benek** – komediodramat, **FILM** Polska 2007
- 11.00 Riefenstahl** – film dokum.
- 12.55 Zmierzc** – film **FILM** fantasy, USA 2008
- 14.55 Listy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
- 16.35 Kiedy nadchodzi jesień** **FILM** – dram. obycz., Francja 2024
- 18.15 Kopnieć w czasie** **FILM** – kom., Francja/Belgia 2025
- 19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Kukulka** – thriller, **FILM** Niemcy/USA 2024
- 21.40 Wcielenie zła** **FILM** – horror, Meksyk 2024
- 23.00 Wilhelm Tell** – dram. hist., **FILM** Wlk. Bryt./Włch/USA 2024
- 1.10 To nie mój film** **FILM** – komediodramat, Pol. 2024

SCI FI

- 6.00 Medium 3** (3-7) – serial kryminalny, USA
- 10.55 Przygody Merlina** (11-13) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
- 13.55 Przygody Merlina 2** (1, 2) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
- 15.55 Bohater ostatniej akcji** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 1993
- 18.35 Zielony Szerszeń** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 2011, wyk. Seth Rogen
- 21.00 Karate Kid** – film **FILM** przygodowy, USA 1984
- 23.35 Zapowiedź** – thriller, USA/USA/Wielka Brytania/Australia 2009, wyk. Nicolas Cage
- 2.05 Bibliotekarze 4** (1-4) – serial przyg., USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

- 9.40 Ballerina** – film anim., **FILM** Francja/Kanada 2016
- 11.35 Liga potworów** – film **FILM** animowany, USA 2022
- 13.45 Psi Patrol: Film** – anim., **FILM** Kan./USA/Hiszpania 2021
- 15.30 Sonic. Szybki jak błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
- 17.35 Iluzja** – thriller, Francja/USA **FILM** 2013, wyk. Jesse Eisenberg
- 20.00 Bogowie Egiptu** – film przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016
- 22.35 Bodyguard Zawodowiec** **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
- 0.55 American Psycho** **FILM** – thriller, USA/Kanada 2000

FX

- 5.00 9-1-1: Nashville** (5)
- 6.00 Agenci NCIS 8** (15, 16)
- 8.00 Agenci NCIS: Sydney** (10, 11) – serial kryminalny
- 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
- 12.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14-16)
- 14.50 Z archiwum X** (19-21) – s.f. **FILM** – thriller, USA 1995
- 20.20 Uprowadzona 3** – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
- 22.35 Szklana pułapka 3** – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
- 1.10 Zakłamanie** (6) – obycz.
- 2.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
- 4.00 Tropiciel** (1) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 6.00 Strażnik Teksasu 3** (4-8) – serial sensacyjny, USA
- 12.00 Zaginione miasto 2** – film **FILM** biograficzny, USA 2016
- 14.55 Dobry rok** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2006, wyk. Russell Crowe
- 17.30 Fenomen** – komediodramat, USA 1996, wyk. John Travolta, Kyra Sedgwick
- 20.00 Uprowadzona 2** – film **FILM** sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 21.55 Zaginiona dziewczyna** **FILM** – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
- 1.00 Underworld** – horror, **FILM** USA/Niemcy/Węgry 2003
- 3.50 Bałkańska vendetta** **FILM** – film sensacyjny, USA 2017

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Polska z góry. Nad woda 3** (7, 8) – serial dok.
- 10.50 The Office PL 5** (10-12)
- 12.25 Samoloty bojowe III Rzeczy** (1, 2) – serial dok.
- 14.30 Naruto 5** (11-13) – anime
- 16.00 W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)
- 17.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 18.05 To nie jest zagadka kryminalna** (4, 4) – krym. – serial historyczny
- 22.00 Kontyngent** (3, 4)
- 23.35 Talasmasca: Sekretny zakon** (5, 6) – serial fantasy
- 1.20 Pisarze. Serial na krótko** (10) – serial komediowy, Pol.
- 1.40 Pętla** (1, 2) – serial sens.

CANAL+ 360

- 11.00 Kolejną przez świat** (5)
- 12.05 Stalowe bestie z demobilu** (3) – serial dok.
- 14.00 Sung Kang – szybki i dociekliwy** (2) – dok.
- 15.00 Chwila prawdy** (9, 10)
- 16.55 Z archiwum historii** (2)
- 18.00 Dover 21/7** (4) – serial dok.
- 19.00 Speedshop: warsztat marzeń** (7) – serial dokum.
- 20.15 Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (3) – serial dok.
- 21.10 Okręty wojenne** (2) – dok.
- 22.05 Porzucone konstrukcje** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
- 23.00 Co poszło nie tak** (4)
- 0.05 Futbolowa gorączka. Jak powstała Premier League** (3) – dok.



TLC

6.00 Salon sukien ślubnych: Beneluks (6, 7) – pr. rozr.
7.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania
8.00 Sześć razy córka
10.00 Mój chłopak jest mamińskim 3 – rozr.
11.00 Rodzina Chantel 3
12.00 Moje paranoje
13.00 Szalenie oszczędni
14.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
17.00 Wielkie lato małych ludzi (5) – reality show
18.00 Wiza na miłość 12 (12)
20.00 Baylen – życie na głos 3 (9)



21.00 Premiera: Design w australijskim stylu
22.00 Premiera: Kamera, akcja, wypadka! – rozr.
23.00 Moje paranoje
0.00 Dr Pryszczyla
1.00 Baylen – życie na głos 3 (9)
2.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (3, 4) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (139, 140, 131) – reality show, Polska 2025
11.00 Nasz nowy dom (292) – reality show, Polska 2023
12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (61-63) – rozr., Polska 2021
15.00 Kolacja w ciemno (15-17) – pr. rozrywk., Pol.
18.00 Nasz nowy dom (293, 294) – reality show, Polska 2023



20.00 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (160) – rozr.
22.30 Hardcorowa miłość (6) – serial dokum., Pol. 2020
23.00 Gry małżeńskie (110, 111) – reality show
1.05 Wzięcie kobiet (117-120) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (46-48) – paradok.

TVN STYLE

5.35 Anatomia piękna 2 (7)
6.30 Co za tydzień – mag.
7.10 Magda gotuje internet (3) – magazyn kulinarny
7.45 Dzień dobry wakacje
11.30 Jestem z Polski (5-7) – serial dokum., Polska
14.30 Ostre cięcie (2) – pr. rozr.
15.30 Bitwa o gości (2)
16.30 Do zobaczenia 2 (3) – magazyn poradnikowy
17.05 Złoty remont 11 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 Ugotowani (2) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.05 Kuchenne rewolucje (7, 12) – pr. rozrywk., Pol.



21.05 Śmierć Diany: dwa ślubstwa (2) – serial dok.
22.10 Ślub od pierwszego wejrzenia (11, 12)
0.20 Seks – wypadki (20, 21)
2.20 Nieoczywiste miejsca (2) – serial dok., Pol. 2022
2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1, 2) – mag.
4.15 Co nas trzyma (3) – pr. rozr.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Klan z Alaski
8.00 Teorie spiskowe pod lupą
9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
10.00 Złoto drwali
11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (13)
12.00 Awantura o furę
13.00 Złomowisko PL 4 (8, 9)
15.00 Nic do ukrycia 2 (4)
16.00 Bracia Collins biorą się do roboty (3)
17.00 Ciężarówka przez Afrykę (9)
18.00 Ed Stafford: inicjacja



19.00 Teorie spiskowe pod lupą: Niewidzialna broń
20.00 W oku cyklonu
21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
22.00 Złoto drwali
23.00 Akta ekspedycji 2
0.00 Tajemnice Alaski
1.00 Rolnicy w akcji (6)
2.00 Łowcy staroci 13 (1, 2)

TVP HISTORIA

7.00 Dzika Polska: Wpływ na wodę – cykl reportaży
8.15 Dzika Polska
8.50 Ogniem i mieczem (3)
9.55 Lena na Bałkanach (4)
10.25 Podziemne Włochy
11.40 Wszystkie kolory świata
12.45 Magiczny Adriatyk (1)
13.45 Biały rycerz – film dok.
14.15 Przybyli ulani
FILM – komediodram., Pol. 2005
15.20 Z ruin Warszawy – dok.
16.25 Bitwa niemieńska 1920
17.35 Nad Niemnem (3)
18.40 Wojna światów – dok.
20.10 Zabójcza nauka 2 (4)



21.10 Kos – dram. hist., Niem./Szwecja/Polska 2023
23.20 Zwerbowana miłość
FILM – film sens., Polska 2009
0.55 Zapomniane dyktatory Europy (1) – film dokum.
1.50 Historia w postaciach zapisana
3.45 Nad Niemnem (3)
4.40 Było, nie minęło...

FOKUS TV

11.00 Wraki, które zmieniły świat (3, 4) – serial dok.
13.00 Rolnicy. Podlasie (22-24) – serial dok., Pol.
16.00 Podglądacze przyrody (2, 3): Lis, Dudek – dok.
17.00 Największe statki świata (7) – serial dokum.
18.00 Ekstremalne drogi do szkoły (1): Nepal
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (2) – dok., USA
20.00 Tajemnice zamków (7) – serial dokum., Kan. 2023
21.00 Premiera: Okręt wojenny – życie w Royal Navy (2) – dok.



23.00 Premiera: Poza kontrolą: World Trade Center – film dokum., Fr.
0.00 Przestępcze podziemie (3) – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (22-25) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (12, 1)

METRO

5.45 Strażacy 24h – pr. rozr., Pol.
6.15 Gorączka złota 12 – dok.
8.00 Klan z Alaski 2 – serial dok.
10.00 Złomowisko PL 2 – dok.
13.00 Strażacy 24h – pr. rozr., Pol.
14.05 Makłowicz w drodze 2
14.40 Farma Clarksona – dok.
15.50 Jestem z Polski – serial dok.
17.50 Kryminalni (1, 2) – krym.
20.05 Świadek koronny – film
FILM – sensacyjny, Polska 2007
22.10 Gliniarz z Beverly Hills
FILM – komedia sens., USA 1984
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.20 Szpital (827) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (581) – paradok., Pol.
3.15 Nowa Maja w ogrodzie 5
4.20 Złomowisko PL – serial dok.

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Włochy
9.35 Wojciech Ciejrowski – bosko przez świat
12.55 Sensacje XX wieku – hist.
15.15 Stawka większa niż życie (3, 4) – serial wojenny, Polska
18.25 Noce i dnie (1): Bogumił
FILM – Barbara – obycz., Pol. 1975
20.15 I love kabaret EXTRA
20.55 Och, Karol – komedia
FILM – obyczajowa, Polska 1985
23.00 Adam szuka Ewy.
Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
0.00 Magia nagości. Włochy
1.10 Seks bez ograniczeń – dok.
2.45 Hity polskiego kabaretu 7
3.50 Kabaretowe przeboje 2
4.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.55 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

7.10 Dieta czy cud? – mag.
7.55 Bójka na plaży 2 – dok.
8.55 Dziwne potrawy – dok.
9.55 MasterChef – pr. rozrywk.
11.25 Wakacyjny turniej wypieków 2 – telet. kulin.
12.25 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.35 Z chlebem i oliwą – mag.
14.00 Molly gotuje na farmie
15.45 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.50 Szef Jet: przepis na Azję
17.55 Elitarny turniej wypieków
18.55 Misja: kolacja – serial dok.
19.55 Makłowicz w drodze
21.30 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.40 Jedzenie w trasie – mag.
1.50 Rozdrążyć tytanów 2
3.55 Posiekani – teleturniej kulin.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione? 25
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
14.00 Jak działa wszechświat?
16.00 NASA – archiwum tajemnic
17.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem: Czy nie ma już prywatności?
18.00 Jak to jest zrobione?
18.30 Jak to jest zrobione? 25
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkatu Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów
2.00 Przypadki z archiwum 10

NATIONAL GEOGRAPHIC

7.55 Ekstremalne zagrożenia
10.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Car S.O.S.: Ferrari 308 GTS
16.55 Utracone bomby zimnej wojny (1, 2) – film dokum., Fr.
19.00 Sekrety starożytnej medycyny
20.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (3) – film dokum., Wlk. Bryt./USA
21.00 Starożytne konstrukcje
22.00 Ukryte pod miastami
23.00 Ciemna strona świata
1.00 Złapać przemytnika
2.00 Wyprawa na dno
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Linia Zygfryda
5.00 Car SOS: Ford Popular – dok.

BBC EARTH

10.00 Sekretne życie ogrodu
11.05 Wietnamskie przygody Billa Bailey'a – serial dokum.
12.15 W okowach mrozu 3 – dok.
17.15 Potęga ssaków: kulisy
17.45 Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.
19.45 Skandynawia i Simon Reeve – serial dokumentalny
21.00 Pociągami przez Nową Zelandię – serial dokum.
22.05 W okowach mrozu: Odwiz – serial dokum.
23.05 Sekretne życie ogrodu
0.10 Brutalna planeta – dok.
1.05 Sekretne długowieczności
2.10 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
5.10 Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.

WP

11.00 Pogoda
11.05 Wariacje za kierownicą 6
12.05 Pokochaj lub sprzedaj 6
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 2
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 7
18.00 Strażacy z sąsiedztwa
18.55 Policjanci w akcji (9)
19.55 Policjanci z sąsiedztwa 7
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 10
23.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.00 1, 2, 3... Kabareci! 3 – pr. rozr.
1.00 Mistrzowie Kabaretu 17

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (570) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (5, 6)
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (66-69)
11.30 Dragon Ball Super (77-79)
13.00 One Punch Man (7, 8)
14.00 Co ludzie powiedzą? 4 (27-29) – kom., Wlk. Bryt. 1993
16.00 Miodowe lata (95-98)
19.45 Polrot 5 (7, 8) – serial krym.
22.00 Polrot – serial kryminalny
0.00 Ślad (80) – serial kryminalny
1.00 Łowca podołłów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.35 Postaw na kolor – pr. rozr.
12.40 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
13.40 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.
15.35 Polowanie na ogród 4
16.05 Polowanie na ogród 5
16.40 Polowanie na ogród 3
17.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
17.50 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
18.55 Będzie pięknie – pr. rozr.
19.55 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
20.50 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
21.50 Mieszkanie na miarę 4
23.45 Usterka 11 (26, 20, 22, 24)

TRAVEL CHANNEL

6.00 Andrzej Bargiel – Śnieżna Pantera – dok.
8.05 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Miasta Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra Jedzenie
18.00 Dziwne potrawy: smakowite miasta – dok.
20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokumentalny
22.15 Azja Express – reality show
23.45 Cali i zdrowi – pr. rozrywk.
1.45 Hotelowe rewolucje – dok.
4.45 Tu jest pięknie – pr. rozr.
5.20 Dziwne potrawy: Smakowite miasta

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Olsniwająca Ameryka: Tajemnica Kaskadii
11.00 Kocie rozgrywki – film dok.
12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Witamy w zoo
13.00 Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek
14.00 Dzik Polwysp Arabski
15.00 Afrykańska rzeka widmo
18.00 Planeta słoń – film dokum.
19.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc upiorów – dok.
20.00 Europa z powietrza
21.00 Walci zwierząt
22.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc żywych trupów
23.00 Europa z powietrza: Turcja
0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT WIASAT HISTORY

9.25 Nازیści: korzenie zła
12.15 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w bibliotece
17.50 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki – dok.
18.50 Maria Stuart: listy pisane sztyfem – film dokumentalny
19.55 Sisi: zabójstwo cesarowej – film dokum.
21.00 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w Berlinie – dok.
22.10 Zakazana historia 7: Hitler: wakacje z nienawścią – dok.
23.05 Tajemnica Włócznie Przenaczenia – film dok.
0.15 II wojna światowa: cena imperium

CANAL+ KUCHNIA

15.30 Nie bój ryby!
16.00 M jak mięso 5
16.55 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
17.50 Ekoparady z Julią Oleś 2
17.55 Ziemia, ogień i smak – dok.
18.50 Jedz, podróżuj, smakuj
19.50 Poza utartym szlakiem: Colini i Manu – serial dokum.
20.45 Kulisy wielkiej kuchni
21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2
22.35 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
23.00 Wszystkie smaki fermentacji 2 – serial dok.

CANAL+ DOMO

13.10 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
14.10 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
15.20 Gardeners' World 16
16.30 Mam zamek 3 – serial dok.
17.30 Kupione i co dalej? 3
18.00 Daleko od miasta 13 – dok.
18.30 Daleko od miasta 16 – dok.
19.00 Zbudujemy ten dom 2
20.00 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia 2
21.00 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
22.10 W mieście czy na wsi?
23.00 Luksusowa ucieczka 7

SUPER POLSAT

12.05 Świat według Kiepskich (544-549) – serial kom., Polska
15.05 Złomiarze – serial dokum.
17.05 Świat według Kiepskich (550-553) – serial kom., Polska
19.05 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.05 Uncharted – film
FILM – przygodowy, USA/Hiszp. 2022
23.35 Underworld: Bunt
FILM – horror, USA/Nowa Zelandia 2009
1.25 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial kom.
1.55 Świat według Kiepskich (399-402) – serial kom., Polska
3.55 Nasz nowy dom

TVP Kobieta

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Pięknie przypływna 5
13.00 Miód – słodka namietność
14.00 Rodzinka.pl (168, 169)
15.00 Tańcząca ze światem – Chorwacja – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 7 (83, 84)
17.25 Matka wolnych sierot
18.30 Ira na dobry wieczór
19.30 Znachor – dramat
FILM – obyczajowy, Polska 1981
21.55 Karol, władca Hiszpanii (11, 12) – serial kostiumowy
23.55 Jesień w Nowym Jorku
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2022

PLANETE+

13.25 Homo plasticus – film dok.
14.40 Stawy nad Brenne. Czujnym okiem kamery Wasykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.
17.00 Głos. Narzędzie zaniebądne – film dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace
19.45 Franz Kafka. Biografia od nowa – film dokumentalny
20.50 AC/DC – Forever Young
22.00 Życie i umrzeć jak Christopher Lee – film dok.
23.55 Parada równości – reportaż

TVP DOKUMENT

12.25 Korona Górski
13.00 Podróż Majej Dużej 4
13.30 Tacy byliśmy (9)
14.05 Fantastyczny świat ryb
15.05 Podniebni łowcy – film dok.
16.00 To działa. Polskie innowacje bez granic – serial dok.
16.55 Podróżnicy – odkrywcy
18.00 Sanatorium miłości 8
18.55 Kościuszkowski. Przewodnik bardzo współczesny – dok.
20.00 My, Kawaleria Powietrza – film dokumentalny, Pol.
20.55 Miś dla Michała – dok.
22.00 Lucas, mój syn z zespołem Downa – film dokumentalny

TVP SPORT		EUROSPORT 1		POLSAT SPORT 1		TVP ABC		MINIMINI+		TVN 24	
5.35 Sportowy wieczór	6.00 Kamera TVP Sport	7.00 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 2. etap	8.00 Snooker: Turniej China Open – mecz półfinałowy (live)	10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy	11.00 Piłka nożna: Juventus FC – Inter Mediolan	8.40 Swinka Peppa 7	9.00 Tru i Tęczowe Królestwo	10.10 Baczne oczka	10.30 Język Happy	8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	9.50 Kadr na Kino – mag.
6.30 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 5. dzień – sesja wieczorna	8.25 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 6. dzień (live)	11.30 Tenis: Turniej French Open 2025: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz	13.30 Snooker: Turniej China Open – półfinał (live)	13.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej	15.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej	9.30 Studio Stodola	10.20 Przygody Bolka i Lolka	11.20 Marta mówi	11.50 Mały Charlie	10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk Wrocław (live)	17.30 Strongman: PE – Krynicka Źródło 2026	17.00 Żużel: Grand Prix Wielkiej Brytanii – podsumowanie	18.00 Kolarstwo: Czech Tour – 3. etap	17.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej (live)	19.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy (live)	10.45 Rodzina Treflików 2	10.55 Rodzina Treflików 3	12.20 Smerfy	12.55 Baranek Shaun	12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
18.25 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 6. dzień (live)		19.00 Tenis: Turniej French Open 2025: Jannik Sinner – Carlos Alcaraz				11.35 Stacyjkowo	11.55 Pszczółka Maja	14.20 Strzałak Sam 16	14.45 Looloo Kids	15.30 Ranking Mazura	16.00 Fakty po południu
						12.25 Domisie	13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści	15.01 Gazu, pieski, gazu! 2	15.28 Kicia Kocia 2	18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody	19.00 Kadr na Kino – mag.
						14.30 Oli i Luna	14.55 Oktonauci 4	16.02 Marta mówi	16.30 Zouk	19.15 Serwis informacyjny	19.25 Fakty po Faktach
						15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść?					
						15.40 Bella i Sébastien					
20.40 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 6. dzień (live)	23.15 Sportowy wieczór	21.00 Snooker: Turniej China Open – mecz półfinałowy	23.00 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – 1. wyścig	21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej (live)	23.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy (live)	16.05 Pat i świat	16.35 Dino Ranczo	16.56 Ciekawski George 7	17.55 Dora poznaje świat 7	20.00 Superwizjer – mag.	21.00 Ranking Mazura
23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk	1.55 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 6. dzień – sesja wieczorna	0.00 Snooker: Turniej China Open – mecz półfinałowy	1.30 Kolarstwo: Czech Tour – 3. etap	1.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy (live)		17.05 Pszczółka Maja	17.30 Robin Hood	19.40 Smerfy	20.08 Cloudy & Stormy	21.30 Serwis informacyjny	22.00 Szklko kontaktowe
		2.45 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 3. etap				18.00 Kucharz Shane	18.30 Yakari	20.35 Dolina Muminków 3	21.01 Wierszyki domowe	23.00 Dzień po dniu	0.00 Fakty po Faktach
						19.00 Prys i Bill	19.10 Czarnodziejskie miasteczko Pinokia	21.31 Troskliwie Misie: Uwolnić magię	22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	0.40 Superwizjer – mag.	0.45 Nic do zgłoszenia – dok.
						19.25 Piotruś Królik 2				2.40 Nowa Maja w ogrodzie	3.05 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT		EUROSPORT 2		POLSAT SPORT 2		NICKELODEON		TELETOON+		TVP info_ TVP INFO	
12.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – BAYERSYS-TEM GKM Grudziądz	15.15 1 na 1 Extra	12.30 Biegi górskie: GT World Series – Pitztal	13.00 Biegi górskie: GT World Series – Sierre-Zinal	13.25 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – półfinał kobiet (live)	14.40 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – półfinał kobiet (live)	8.40 SpongeBob	8.50 Kanciastoparty 15	8.25 Angelo rzadzi	8.50 Siostry 2	15.30 Serwis Info Dzień	15.42 Polska na tak
16.00 Na pierwszy wian plonie (3)	16.50 Premier League Preview	14.15 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 3. etap (live)	15.30 Kolarstwo: Czech Tour – 3. etap (live)	15.55 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – ćwierćfinał mężczyzn (live)	18.30 Piłka nożna – mecz towarzyski	10.00 Sonic Prime	10.55 Pinky Malinky	10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	11.39 Biuro detektywistyczne Lasasso i Mai 2	16.00 Dzień w godzinie	17.00 Telexpress
19.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CD Alaves – Getafe CF (live)	21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Rayo Vallecano (live)	17.00 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 3. etap (live)	18.15 Cycling Show	19.55 Piłka nożna: Liga holenderska – Excelsior Rotterdam – PSV Eindhoven (live)	22.30 Piłka nożna: Puchar Włoch – mecz 1. rundy	11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2	13.10 Niebezpieczny Henryk 5	12.26 Osma	13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3	17.15 Telexpress Extra	17.35 Panorama
23.40 Sporty walki: ONE Friday Fights 166	2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom	18.30 Biegi górskie: GT World Series – Sierre-Zinal	19.00 Golf: FedEx St. Jude Championship – 3. runda (live)	1.00 Piłka nożna – mecz towarzyski		14.05 Harmidom 8	14.55 Harmidom 6	14.32 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości	17.36 Charlotte i trzy muszkieterki	17.42 Sprawdzamy	18.00 Panorama
		0.00 Kolarstwo: Czech Tour				15.15 Harmidom	15.40 Pinky Malinky	14.32 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości	17.36 Charlotte i trzy muszkieterki	18.20 Teleplotki	18.30 Kiedys to było...
						16.35 Sonic Prime	17.25 SpongeBob	17.54 Siostry 2	18.46 Harmidom	19.00 Serwis Info Wieczór	19.30 Program informacyjny 19.30
						17.45 SpongeBob	Kanciastoparty 12	18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 2	19.05 Niebezpieczny Henryk 5	20.18 Co ludzie powiedzą?	21.00 Serwis Info Wieczór
						18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 2	19.05 Niebezpieczny Henryk 5	19.35 Pinky Malinky	20.20 Harmidom 7	21.15 Trochę kultury	21.45 Panorama
						20.20 Harmidom 7		na ratunek! 3		22.10 Oko na Wschód	22.30 Serwis Info Wieczór
CANAL+ SPORT 2		ELEVEN SPORTS 1		POLSAT SPORT 3		NICK JR.		DISNEY JUNIOR		POLSAT NEWS	
12.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. rundy	14.45 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. rundy	12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Osnabrück – 1. FC Magdeburg (live)	15.05 Najszybsze gole Bundesligi	6.00 Piłka nożna – mecz towarzyski	8.30 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026	8.15 Pan Krokodyl	8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2	8.00 Spidey i superkumple 3	8.30 Klub Myszkki Miki Plus	11.00 W rytmie dnia	12.50 Wydarzenia 12:50
17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy (live)	19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy (live)	15.25 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub – film dokum.	16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Holstein Kiel – St. Pauli	11.00 Piłka nożna: Puchar Włoch – mecz 1. rundy	13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy	9.15 Barbapapa i jego rodzinka	9.40 Tim Rex wśród gwiazd	9.30 Klub Myszkki Miki Plus	10.00 Blue 2	13.30 W rytmie dnia	15.30 Sport
21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy (live)	23.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 1. i 2. rundy (live)	18.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Hertha – Heidenheim	20.00 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny	18.20 Piłka nożna: Puchar Włoch – mecz 1. rundy	20.30 Piłka nożna: Copa Libertadores	10.50 Santiago z móż	11.20 Dora	11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii	12.30 Spidey i superkumple 3	15.30 Wydarzenia 15:50	16.30 Czysta Polska
		21.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Rio Ave FC – FC Porto (live)	0.00 Made in Italy	22.30 Piłka nożna – mecz towarzyski	1.00 Sporty walki: Babilon MMA	12.15 Rubble i jego ekipa 2	12.40 Psi Patrol 2	13.30 Klub Myszkki Miki Plus	14.00 Disney Junior Ariel	17.00 W rytmie dnia	18.35 Debaty polityczne
						13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2	14.05 Barbapapa i jego rodzinka	14.30 RoboGobo 2	14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii	19.15 Prezydenci i premierzy	19.50 Dobre wieści, Polsko
						14.35 Zwierzęce zagadki	15.45 Psi Patrol 8	15.00 Iron Man i super ekipa	15.30 Spidey i superkumple 3	21.50 Wydarzenia wieczorne	22.30 Dzień na świecie
						16.10 Swinka Peppa 3	17.40 Barbapapa i jego rodzinka 2	16.00 Blue 2	16.30 Czysta Polska	23.30 Wydarzenia 24	0.00 Prezydenci i premierzy
								17.40 Barbapapa i jego rodzinka 2	18.00 Iron Man i super ekipa	0.45 Wydarzenia wieczorne	1.20 Cztery strony mediów Kutny
										2.15 Pogromcy maffii	
CANAL+ SPORT 5		ELEVEN SPORTS 2		POLSAT PLAY		TVN TURBO		TVS		TV TRWAM	
9.00 Dart: New Zealand Darts Masters (live)	13.15 Premier League Preview	12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Hertha – Heidenheim (live)	15.05 Pierwszy tytuł Kloppa	6.05 Dorwać tuńczyka	9.10 Poszukiwacze historii	11.55 Naprawy nie do naprawy	12.40 Wojny samochodowe	11.05 Klasy i Lachy	11.25 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka	18.05 Informacje dnia	18.15 Rozmowy niedokończone
14.20 Bohater z Cienia	14.55 Bohater z Cienia	16.00 Made in Italy (9)	16.15 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach	10.10 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej	14.50 Broń, która zmieniła świat	14.35 Zawodowi handlarze	15.15 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia	12.35 Przy muzyce po Śląsku	13.15 Klasy i Lachy	19.30 Manna z Nieba	19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci
15.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Gezet Stal Gorzów	18.30 Żużel: Indywidualne MP – 3. runda w Ostrowie Wielkopolskim (live)	16.15 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC (live)	16.55 Serie A	16.00 Pociągi	17.00 Polacy za granicą	16.15 Moto Farchy	17.00 Moto kombat	13.40 Weekend z TVS	13.50 Szlagierowa lista	20.00 Informacje dnia	20.20 Różaniec
22.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 166	23.30 Liga+	20.00 Dramatyczne rzuty niemiecka – mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC (live)	22.40 Bundesliga Special (18)	18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi	20.05 Wakacje z Bałtykiem – serial dokumentalny	17.45 Jeździć, obserwować	19.15 Mobilni mechanicy	15.00 Weekend z TVS	16.00 Koncert zyczeń	20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie	21.00 Apel Jasnogórski
		22.40 Bundesliga Special (18)	23.20 Bundesliga Special (12)	22.00 Polacy za granicą – serial dokumentalny	0.05 Łowca pedofilów	21.45 Z drugiej ręki	23.10 Naprawy nie do naprawy	18.00 Przy muzyce po Śląsku	18.25 Śląska karuzela	21.20 Informacje dnia	21.40 Polski punkt widzenia
				0.05 Łowca pedofilów	2.00 Jedziemy na ryby!	23.55 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia	0.55 Prawko na świecie. Jazda bez zasad	19.45 Weekend z TVS	20.05 Hanks Hinterseer zaprasza	22.00 Warto być ojcem	22.15 Głos serca
				4.00 Starożytni kosmici				22.05 Koncert w TVS	23.50 Szlagierowa lista	23.00 Odpowiedzialni za Kościół	

ANGIELKA I KSIĄŻĘ

W oku cyklonu

Dzięki jej wspomnieniom mamy szansę dowiedzieć się, jak wyglądała rewolucja francuska z perspektywy arystokratów.

Niektóre historie są wstrząsające.
Bo rewolucja zawsze żąda ofiar.

Grace Elliott była na tyle znana w angielskich wyższych sferach, że sportretował ją znany malarz Thomas Gainsborough.

Na faktach

W rolę słynnej szkockiej „damy do towarzystwa” w filmie Erica Rohmera wcieliła się Lucy Russell.

➔ **ANGIELKA I KSIĄŻĘ**
ND 16.08 godz. 14.45
TVP HISTORIA

Grace Elliott miała bardzo ciekawe, a przy tym długie życie. Choć niewiele brakowało, by w 1793 roku trafiła na gilotynę – podobnie jak wielu jej francuskich, arystokratycznych przyjaciół. Po odzyskaniu wolności napisała „Journal of my life during the French revolution” (polskie wydanie nosi tytuł „Szkotka w Paryżu. Pamiętnik Grace Elliott 1789-1794”), w którym opisała wszystko, co ją spotkało w czasach wielkiego terroru...

Idealna utrzymanka

Przyszła na świat około 1754 roku w Edynburgu. Wtedy jeszcze nazywała

się Grace Dalrymple i była najmłodszą córką szkockiego adwokata Hew Dalrymple'a i jego żony, Grissel Brown. Ponieważ rodzice wkrótce się rozstali, trafiła pod opiekę dziadków. Kilka lat później została wysłana do francuskiej szkoły przyklasztornej. Gdy po zakończeniu edukacji wróciła do Szkocji, ojciec uznał, że najwyższy czas wprowadzić ją do towarzystwa.

Niebanalna uroda i przyzwoite wykształcenie sprawiły, że szybko znalazła kilku admiratorów. Wśród nich prym wiódł dobrze sytuowany lekarz John Elliot. Niebawem mężczyzna poprosił ją o rękę, a ona go przyjęła, mimo że między nimi było 18 lat różnicy. Po ślubie, który odbył się

9 października 1771 roku w Londynie, doktor wprowadził 17-letnią małżonkę na salony stolicy. Trzy lata później byli już w separacji, a gdy medyk dowiedział, że żona go zdradza – uzyskał rozwód. Ze względu na zrujnowaną reputację Grace Elliott (która zawsze używała w podpisie podwójnego „t”, aby odróżnić się od byłego męża) została przez rodzinę wysłana do francuskiego klasztoru. Traf chciał, że w podróży poznała angielskiego arystokratę, lorda Cholmondeleya. A ten wziął ją „pod opiekę”.

O włos od gilotyny

Niedługo potem nawiązała krótki, ale gorący romans z księciem Walii, późniejszym królem Jerzym IV, i... powiła córkę, Georgianę. Do ojcostwa przyznawało się kilku mężczyzn – książe, angielski polityk Charles William Wyndham i w końcu lord Cholmondeley. Ten ostatni wziął dziewczynkę na wychowanie. A Grace wyjechała do Paryża, gdzie szybko podbiła serce Ludwika Filipa II, księcia Orleanu. Choć połączyło

ich silne uczucie, Elliott nie podzielała fascynacji ukochanego liberalnymi ideami. Gdy w 1789 roku wybuchła Wielka Rewolucja Francuska, stanęła po stronie rojalistów. Nie tylko przemycała listy z Paryża na dwór angielski, ale także pomagała ukrywać arystokratów ściganych przez rząd rewolucyjny – w jej domu przy Rue Miromesnil przez kilka dni mieszkał ranny markiz de Champcenetz.

W końcu wiosną 1793 roku sama trafiła do więzienia. Mogła jednak mówić o wielkim szczęściu: zanim zawieziono ją na szafot, skończył się – wraz ze śmiercią Maksymiliana Robespierre'a na gilotynie – wielki terror. Kilka lat po odzyskaniu wolności zaczęła spisywać swoje wspomnienia z okresu rewolucji. Po latach historycy zarzucali jej konfabulacje i nieścisłości, ale współcześni jej czytelnicy byli zachwyceni. Grace Elliott dożyła swych dni jako bogata kobieta mieszkająca w pięknym domu w Ville-d'Avray pod Paryżem. Zmarła 16 maja 1823 roku.

HANNA MIŁKOWSKA



Grace z Filipem Orleańskim (Jean-Claude Dreyfus) łączyły uczucie, ale nie poglądy.



Gretchen Carlson doprowadziła do skazania szefa stacji Fox News.

GORĄCY TEMAT

Bunt kobiet

➔ **GORĄCY TEMAT ND 16.08 godz. 22.15 ALE KINO+**

Scenariusz filmu powstał na podstawie prawdziwych wydarzeń. Roger Ailes (John Lithgow), prezes telewizji Fox News, był genialnym biznesmenem i seksualnym drapieżnikiem. Jako pierwsza przeciwko molestowaniu zbuntowała się dziennikarka Gretchen Carlson (Nicole Kidman), która wytoczyła

sprawę stacji. Za nią poszły inne kobiety, w tym m.in. gwiazda Fox News, Megyn Kelly (Charlize Theron), i początkująca prezenterka Kayla Pospisil (Margot Robbie). Dzięki ich walce Ailes został zwolniony, ale dostał odprawę w wysokości 40 mln dolarów i do końca życia doradzał właścicielowi Fox News Rupertowi Murdochowi oraz Donaldowi Trumpowi.

EGP



Jesse Eisenberg jako początkujący filmowiec i Kristen Stewart jako Vonnie – obiekt jego westchnień.

ŚMIETANKA TOWARZYSKA

W starym stylu

➔ **ŚMIETANKA TOWARZYSKA ND 16.08 godz. 21.20 TVP 1**

Kiedy Woody Allen przystępował do nakręcenia komediowej opowieści o Hollywood (historia rozgrywa się w latach 30. XX wieku i pokazuje środowisko filmowe), zakładał budżet w wysokości 18 mln dolarów. Jednak prace na planie generowały coraz większe koszty i ostatecznie „Śmietanka towarzyska”

pochłonęła aż 30 mln! Na dodatek początkowo w roli Phila Sterna, wpływowego agenta, obsadzono Bruce'a Willis. Ten jednak odszedł po jednym dniu – Allen zarzucał mu, że nie potrafi opanować tekstu i jest arogancki. Prawdopodobnie już wtedy u Willis ujawniła się afazja (zaburzenia mowy i rozumienia), która kilka lat później wykluczyła go z zawodu.

EGP

PARADA OSZUSTÓW

Inspektor na niby

➔ **PARADA OSZUSTÓW ND 16.08 godz. 14.55 TVP 1**

Drugi odcinek „Parady oszustów” udowadnia, że najsukcesowniejszą bronią naciągaczy nie jest pistolet, lecz dobrze odegrana rola. W krakowskim salonie jubilerskim zjawia się ośniewająca blondynka (Grażyna Szapołowska), by przymierzyć drogocenny naszyjnik. Chwilę później wpada elegancki „inspektor

policji” (Roman Wilhelmi): oskarża kobietę o podmianę klejnotu i zabiera ją oraz jubilera (Bronisław Pawlik) na komisariat. Zanim zaskoczony jubiler orientuje się, co zaszło, para oszustów rozplywa się w powietrzu. Serial to cykl czterech opowieści o błyskotliwych przekrętach z różnych zakątków świata. Część z nich inspirowana jest autentycznymi historiami.

MAM



Kim naprawdę są piękna klientka i policjant?

ARMAGEDDON

Asteroida na celowniku

➔ **ARMAGEDDON ND 16.08 godz. 19.55 POLSAT**

Co zrobić, gdy ku Ziemi pędzi asteroida wielkości Teksasu? Oczywiście wysłać w kosmos... ekipę wiertniczą na czele z Harrym S. Stamperem (Bruce Willis). Taka koncepcja mogła się zrodzić tylko w głowie pomysłowego scenarzysty, jakim jest J.J. Abrams („Zagubieni”, „Star Trek”). Ale właśnie dlatego

„Armageddon” ogląda się z zapartym tchem. Nie brakuje tu brawurowej akcji, celnego humoru, wzruszeń i niezapomnianego przeboju Aerosmith „I Don't Want to Miss a Thing”. Co ciekawe, twórcy wykorzystali autentyczne materiały ze startu promu kosmicznego „Atlantis”, a NASA do dziś pokazuje film swoim pracownikom, prosząc ich o wytapianie naukowych błędów.

MAM



Przyszłość planety jest w ich rękach.

TVN	TV PULS	TVN 7
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1731) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywk., Pol. 2025 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026 12.30 Ugotowani (11) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025 Uczestnicy rozpoczynają kulinarną podróż w Małopolsce. Przeniosą się jednak smakiem aż do Turcji i Indii. W sercu Krakowa rywalizują m.in. w bitwie na serniki i prezentują swoje wyjątkowe umiejętności. 13.45 Bumblebee – film s.f., Chiny/USA 2018, reż. Travis Knight, wyk. Hailee Steinfeld, John Cena, Jorge Lendeborg Jr., Jason Drucker (patrz obok) Losy autobota – postaci z uniwersum Transformers. Reżyserem filmu jest trzykrotnie nominowany do Nagrody Akademii Travis Knight („Pudłaki”, „Kubo i dwie struny”, „Prziomek”). 16.15 Akademia policyjna 7: Misja w Moskwie – komedia, USA 1994, reż. Alan Metter Szeferoskiej mafii (Ron Perlman) dzięki grze komputerowej pozwalającej na złamanie wszelkich systemów zabezpieczeń rozszerza przestępczą działalność niemal na cały świat. Kreml i Pentagon łączą siły w walce z nim. 17.55 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywkowy, Polska 2025 W Jeleniej Górze Wiesław i Mariola od lat prowadzą lokal Pod Batutą ze śniadaniami. Nie przynosi on oczekiwanych zysków. Właściciele są przekonani, że winę ponosi specyfika miasta, które pustoszeje po południu. 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Tylko mnie kochaj – komedia romantyczna, Polska 2006, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Maciej Zakościelny, Agnieszka Grochowska, Agnieszka Dygant, Grażyna Szapolowska, Jan Frycz (patrz obok) 22.00 Pułapka – film wojenny, USA 2023, reż. Mark Burman, wyk. Jonathan Rhys-Meyers, Aaron Eckhart, Connor Paolo, Jordan Johnson-Hinds (patrz obok) 0.05 Fanfik – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. Marta Karwowska 2.10 Uwaga! – magazyn reporterów 2.25 Herkules (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2022 4.25 Nauka jazdy 5 (11) – pr. rozrywk., Polska 2022 4.55 Zamieszkać na plaży 7 (3) – program rozrywk., USA 2020	6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje ważne wydarzenia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem programu są także rozmowy z gośćmi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami i spojrzeniem na aktualne sprawy. 6.35 Don Matteo: Boski detektyw 15 (9, 10): Dobry pasterz, część 1; Dobry pasterz, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026 8.40 Kurierzy 2 (55, 56) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Wiesław nie podoba się fakt, że córka wyrzuciła niewiernego męża i zakazała mu spotkań z sześciolletnim synem. Kobieta uważa, że wnuk ma prawo wychowywać się z ojcem. Planuje intrygę, w którą wciąga kuriera Michała. 10.35 Córka prezydenta – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Forest Whitaker 12.40 Pies – komediodramat, USA 2022, reż. Reid Carolin 14.45 Legenda Zorro – film przygodowy, USA 2005, reż. Martin Campbell, wyk. Antonio Banderas, Catherine Zeta-Jones, Nick Chinlund, Michael Emerson (patrz obok) Za kamerą mieli stanąć Steven Spielberg i Robert Rodriguez, ale obaj zrezygnowali z reżyserii filmu. 17.30 Hrabia Monte Christo – film kostiumowy, USA/Wielka Brytania/Irlandia 2002, reż. Kevin Reynolds, wyk. James Caviezel, Guy Pearce, Dagmara Domińczyk, Richard Harris (patrz obok) Solidny pod każdym względem film. Miłośników prozy Dumasa mogą zaskoczyć odstępstwa od pierwowzoru, jakich dopuścił się debiutujący scenarzysta Jay Wolpert. 20.00 Niedziela z gwiazdami: W obronie własnej – dramat sensacyjny, USA 2013, reż. Gary Fleder, wyk. Jason Statham, James Franco, Izabela Vidovic, Kate Bosworth (patrz obok) 22.05 Apokalypso – dramat przygodowy, USA/Meksyk 2006, reż. Mel Gibson XVI w. Do leśnej osady przybywały hordy. Pojmany Łapa Jaguara (Rudy Youngblood) wraz z innymi mieszkańcami wioski ma zostać złożony w ofierze. Próbuje uciec. 0.55 Hooligans 3 – dramat sensacyjny, Wielka Brytania 2013, reż. James Nunn Harvey (Scott Adkins) powraca do Londynu. Chce pomścić brata, który zginął w kibicowskiej bójce. 2.50 Zobaczyć to!	5.15 Szkoła (377) – serial paradokumentalny, Polska 2017 6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (14) – program rozrywkowy, USA 2019 7.15 Nowe Zwariowane Melodie 3 (24-26) – serial animowany, USA 2019 8.00 Krowy na wypasie – film animowany, Niemcy/USA 2006, reż. Steve Oedekerk (patrz obok) Film twórcy hitu „Ace Ventura: Zew natury” to gwarancja doskonałej rozrywki dla całej rodziny. W wersji polskiej głosu bohaterom użyczyli m.in. Joanna Koroniewska i Anna Apostolakis. 9.50 Ukryta prawda (1491-1495) – serial paradokumentalny, Polska 2023 14.55 Szpital św. Anny (43, 44) – serial obyczajowy, Polska 2025 Na placu budowy dochodzi do groźnego wypadku. Podtruci tlenkiem węgla robotnicy wymagają natychmiastowej pomocy. Na oddział pediatryczny trafia 5-latek z bólem brzucha. Zosia i Kaja spierają się o Wronińskiego. 16.55 Detektyw (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 24-latka znajduje w jeziorze ciało młodszej siostry. Choć wydaje się, że ofiara popełniła samobójstwo, jej krewna odrzuca tę wersję wydarzeń. Niebawem śledczy wpadają na pierwszy trop. 17.55 Karol. Człowiek, który został papieżem (1/2) – film biograficzny, Francja/Kanada/Niemcy 2005, reż. Giacomo Battiatto Rok 1939. 20-letni Karol Wojtyła (Piotr Adamczyk) studiuje w Krakowie. Kiedy wybuch wojna, angażuje się w działalność konspiracyjnego teatru. Gdy poznaje mistyka Tyrańskiego (Piotr Różański), pod jego wpływem zostaje księdzem. 20.00 Mission: Impossible 2 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, reż. John Woo, wyk. Tom Cruise, Dougray Scott, Brendan Gleeson, Ving Rhames (patrz obok) 22.40 Szukając sprawiedliwości – film sensacyjny, USA 1991, reż. John Flynn, wyk. Steven Seagal, William Forsythe, Jerry Orbach, Gina Gershon (patrz obok) 0.40 Dunkierka – film wojenny, Wielka Brytania/Holandia/Francja 2017, reż. Christopher Nolan 2.55 Żyjąc z potworem 9 (19) – serial dokumentalny, USA 2025 3.50 Fachowcy (6): Tapieciarz/Tapieciarz – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.25 Dorota was urządzi! (5) – pr. rozrywk., Polska 2015

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	puls 2	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 12
7.40 Pogoda Info	7.45 Polska o poranku – inf.	8.05 Kryminalna siódemka – magazyn	8.20 Życie za życie. FILM Maksymilian Kolbe – biograf, Niem./Pol. 1990	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (204) – reality show, Polska 2023	7.00 Ewa gotuje (478) – magazyn kulinarny	6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8) – pr. rozrywk., Pol. 2023	7.00 Tak! jest świat 11 – inf.	11.45 Postaw na milion	13.10 Zakup w ciemno extra (12) – reality show, Polska		
8.35 Regiony na TAK – mag.	8.55 Makłowicz w podróży	9.25 Rok w ogrodzie – mag.	9.50 Słowo na niedzielę	7.30 The Americas (10, 11) – serial dokum., Wlk. Bryt.	7.25 Aukcja w ciemno (19-21) – serial dok., USA	7.25 Aukcja w ciemno 2 (1) – serial dokumentalny	7.25 Aukcja w ciemno (19-21) – serial dok., USA	13.40 Prywatne życie zwierząt 13 (4) – przyrod.	13.40 Damy i wiesniaczki. PL 6 (1) – serial fab.-dok.		
9.55 Lato na ROD'os – dok.	10.30 Tydzień – mag. rolniczy	11.00 Transmisja mszy świętej	10.00 Transmisja mszy świętej	9.30 Galileo (1190, 1191) – pr. popularnonaukowy	8.55 Aukcja w ciemno 2 (1) – serial dokumentalny	9.20 Boso przez świat	8.55 Aukcja w ciemno 2 (1) – serial dokumentalny	14.10 Przyrodnik na tropie (43) – serial dokumentalny	14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (10)		
11.55 Całkiem niezła historia	12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.	12.55 Piosenka dla Ciebie	12.35 Ania – film dokumentalny	11.35 Ben Hur – dramat FILM historyczny, USA 2016	9.20 Boso przez świat	11.00 Zandarm w Nowym Jorku – kom., Fr./Wł. 1965	9.20 Boso przez świat	14.45 Olga Lipińska zaprasza (19) – talk-show	15.45 Moje przeboje (5) – rozr.		
14.00 Rączka gotuje – mag.	14.30 Program lokalny	15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	14.15 Piłka nożna: Betlic 1. Liga: ŁKS – Bruk-Bet Termalica Nieciecza (live)	14.05 Wyścig z czasem FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	11.00 Zandarm w Nowym Jorku – kom., Fr./Wł. 1965	13.20 Zandarm się żeni FILM – kom., Francja/Wł. 1968	11.00 Zandarm w Nowym Jorku – kom., Fr./Wł. 1965	15.25 Program rozrywkowy	16.10 Idź na całość 2 (24)		
15.20 Program lokalny			17.00 Teleexpress	16.25 Spider-Man 2 – film FILM przygodowy, USA 2004, wyk. Tobey Maguire	15.15 Pies i kot – komedia, FILM Francja/Kanada 2024	16.50 Trzej bracia – film FILM familijny, Czechy/Dania/Słowacja 2014	15.15 Pies i kot – komedia, FILM Francja/Kanada 2024	16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	17.15 Życie na kredycie 8 (19) – reality show, Pol. 2026		
			17.25 Chichot losu (7) – obycz.	17.00 Teleexpress	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	18.45 Czarodziejski flet FILM – baśń film., Niemcy 2023	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	18.00 Pogoda, Sport		
			18.20 Kabaretomaniacy (74)	14.05 Wyścig z czasem FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	16.50 Trzej bracia – film FILM familijny, Czechy/Dania/Słowacja 2014	18.45 Czarodziejski flet FILM – baśń film., Niemcy 2023	16.50 Trzej bracia – film FILM familijny, Czechy/Dania/Słowacja 2014	17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska	18.10 Życie na kredycie 8 (20)		
			19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (16) – cykl reportaży	16.25 Spider-Man 2 – film FILM przygodowy, USA 2004, wyk. Tobey Maguire	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	18.45 Czarodziejski flet FILM – baśń film., Niemcy 2023	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	18.45 Żony Podlasia 4 (1) – serial dokumentalny, Pol.		
			19.30 Program informacyjny 19.30	17.00 Teleexpress	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	18.45 Czarodziejski flet FILM – baśń film., Niemcy 2023	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	18.00 Koło fortuny – telet., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.		
			19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	17.25 Chichot losu (7) – obycz.	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	18.45 Czarodziejski flet FILM – baśń film., Niemcy 2023	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (9)	20.00 Zakup w ciemno 6 (20)		
			20.05 Sport, Pogoda	18.20 Kabaretomaniacy (74)	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes	18.45 Czarodziejski flet FILM – baśń film., Niemcy 2023	17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka FILM – thriller, USA 2003, wyk. Denzel Washington, Eva Mendes		21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (12)		

PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	HORROR SF	ROZRYWKI	DOKUMENT
19.25 Betlic 2. Liga: Stal Stalowa Wola – Avia (live) W lipcu Stal Stalowa Wola i Avia Świdnik spotkały się w meczu towarzyskim. Zakończył się on remisem 2:2. Kto okaże się lepszy w starciu o punkty? 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 Calkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Serwis Info Wieczór 1.05 Teleplotki – mag. inform. 1.15 Calkiem niezła historia TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.20 Komisarz Alex 23 (290) Na parkingu zastrzelony zostaje handlarz Adam Bilik. Ofiara uczestniczyła w szpiegostwie przemysłowym dla Chinczyków. Zginęła od rzadkiej broni, podobnie jak inny mężczyzna. 55 min 21.15 Lato z Radiem i Telewizją Polską 23.15 Kabaret Letnią Porą (42) – pr. rozr., Pol. 2021 0.05 Cud niepamięci – wspomnienie Stanisława Soyki – fel. 0.40 Chichot losu (7) – obycz. 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.00 Sport, Pogoda	20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1028-1031) – Polska 2026 W salonie fryzjerskim znaleziono ciało Beaty. Nie ma śladów włamania, a monitoring w okolicy ktoś zakleił taśmą. Klientka przekazuje stróżom prawa nagranie kłótni właścicieli z byłym mężem. 245 min 0.05 STOP Drogówka – mag. 1.05 Covidowi zwycięzcy – film dok., Singapur 2021 2.15 Powrót do przeszłości (1, 2) – serial dokum., USA 3.05 Interwencja – mag. 3.25 Lubie disco! (303) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleskupy TV Okazje	20.00 W szcękach rekina FILM – Australia/Singapur 2012, reż. Kimble Rendall Klienci i personel podziemnego supermarketu zostają sterroryzowani przez bandytę. W tym czasie do miasteczka dociera tsunami. Do podtopionego sklepu dostaje się rekina. Josh (Xavier Samuel, zdj.) wraz z resztą uwięzionych walczy o przetrwanie. 115 min 21.55 Dzielnica strachu 10 (463-467) – serial krym. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (235, 239) – serial obycz., Pol. 2019 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (531) – serial obyczajowy, Polska 2022	19.45 Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie kabaretu (1-3) Słynni polscy satyrycy po raz kolejny wywołają salwy śmiechu w malowniczym amfiteatrze w Mrągowie nad jeziorem Czos. Na scenie zobaczymy m.in. Jerzego Krzyska (zdj.). 220 min 23.25 Postaw na milion 0.25 Koło fortuny – telet., Pol. 1.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 1.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka 1.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska 2.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka	22.00 Żony Podlasia 4 (2) – Polska 2026 Gala z Krysia postanawiają założyć Koło Gospodyń Wiejskich i werbują koleżanki. Benia z zespołem dają koncert w miejscowej świątyni. U Aldony zjawiają się Larysa, Jarosław i kawał Maciej. 60 min 23.00 Nic do zgłoszenia 5 (10) – serial dokumentalny, Pol. 0.00 Damy i wiesniaczki. PL 6 (2) – serial fab.-dok. 1.00 Kanapowcy 5 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2025 2.00 SOS. Ekipy w akcji (21, 22) – serial paradok. 4.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (525) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.30 Począłnia 16.40 Panorama litewska 16.50 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.23 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektwy 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 16.00 Opowieść o 16.15 Harscerskie „czuwał” 16.30 Agregrejon 17.00 Studio lato 18.00 A to historia 18.30 Zbliżenia 18.50 Przystanek slow food 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.15 Papyn pyto 16.45 Ekonatura 17.05 Wykrzywacz kłamstw 17.25 Ludzie i maszyny 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKÓW 16.00 Oldzi 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Z górnej półki Telewizji Kraków 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Działania promocyjne w zakresie Planu Strategicznego dla WPR MODR 2026 21.30 Kronika LUBLIN 16.00 Piosenka od Ciebie 16.30 Leśne rzeki 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiaodowców 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 50 TELETYDZIEŃ	ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Serial 18.15 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAŃ 16.30 Teleskop. Tydzień 16.45 Barberska dekada 17.37 Bogostawiana wina 18.30 Teleskop 18.53 Fach ze hej 21.31 Teleskop 19.05 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 18.58 Kwartet 21.30 Aktualności SZCZECIN 16.15 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 16.35 Barka 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Porozmawiajmy szczerze 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Calkiem niezła historia 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 16.15 Niedziela z... 18.00 Moje przeboje 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.05 Weterani sportu 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 16.13 Agro-Fakty 16.30 W swoim czasie 16.44 Wesoła lato Telewizji Kraków 17.29 Bezpieczny Wrocław 17.42 Johann Scheffler – mistyczna opowieść 18.30 Fakty 19.03 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.31 Fakty	6.00 Na dobre i na złe (487) 6.55 Ranczo 9 (113) – obycz. 7.55 Rodzinka.pl (13, 14) – kom. 8.55 Ojciec Mateusz 27 (343, 344) – krym., Pol. 2022 10.45 Czy wiesz, że? (297) – dok. 11.20 Na sygnale (730, 731) 12.25 Ojciec Mateusz 9 (116) 13.20 Komisarz Alex 7 (80) 14.15 Ranczo 5 (55, 56) – obycz. 16.10 Postaw na milion – telet. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 28 (359) – serial kryminalny, Polska 19.20 Ranczo 4 (44-46) – obycz. 22.20 Oda do radości – film FILM obyczajowy, Polska 2005 0.30 Tulipan (3, 4) – obycz., Pol. 2.50 Ferrari – dramat biograf., FILM USA/Wlk. Bryt./Włochy 2023	12.50 Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel. 13.10 23. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '86. Rock non stop (1) 14.15 Dziewczyna z perłą FILM – dram. kostium., Wlk. Bryt./Luksemburg/Francja 2003 16.05 Barbara i Jan (5, 6) 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 18.00 Jesteś może piosenką. Irena Jarcoka – recital '98 – koncert, Polska 1998 18.40 Irena Jarcoka. Koncert w Malborku – koncert w Malborku – koncert biograficzny, Francja/Wielka Brytania/Czechy 2007 22.30 Kulturalni – magazyn kult.	8.40 Celniczy (5) – dok., Wlk. Bryt. 9.10 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol. 10.05 Tajemnice ludzkości – pr. popularnonaukowy 12.05 Polska. Największe dylematy – program publicyst. 13.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 2 (9, 10) – serial krym., Francja 15.30 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 3 (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 18.00 77 TV 5 (17, 20) – rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – górski detektyw (9, 10) – krym. 0.10 Zabójcza podróż poślubna – dramat krym., USA/Australia 2012 1.55 Tajemnice ludzkości 4.15 Celniczy 3 (3) – serial dok.	6.00 Columbo (29, 36) – krym. 9.35 Poirot (1, 2) – serial krym. 12.00 Nagi peryskop – komedia, FILM USA 1996, reż. David S. Ward, wyk. Lauren Holly 14.00 Policjantki i Policjanci (253-256) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny, USA 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (93, 94) – krym., USA 22.00 Kości 8 (145, 146) – serial kryminalny, USA 2012-2013 23.55 We krwi – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portoryko 2014 2.10 Krejzi patrol (6) – serial kryminalny, Polska 2023 2.40 Kochane pieniądze (48-50) – serial paradokum. 5.45 Teleskupy TV Okazje	
TVP HD	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA		
8.40 Śmierć z dala od palm 2 (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 9.50 Sanditon 2 (3, 4) – kostium. 12.00 Duchy 3 (6, 7) – serial kom. 13.05 Ducky 4 (1) – serial kom. 13.35 Morderstwa w Midsomer 2 (1-4) 17.50 Z pamiętnika położnej 10 (6) – obycz. 18.55 Detektyw z Chelsea 2 (2) 19.55 Śmierć pod palmami 6 (3) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 21.00 W cieniu podejrzeń (2) 22.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny (3, 4) – krym. 0.25 Annika (2) – serial krym. 1.25 W cieniu podejrzeń (2) 2.25 Morderstwa w Midsomer 2 (1-4)	12.00 Lilly Schönauer: Und dann war es Liebe – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2018, reż. Holger Barthel 13.55 Zabójce tropiki (11, 12) 16.15 Rzeka życia: Ponowne spotkanie nad Dunajem – melodramat, Niemcy/Austria 2014 18.05 Lato w Grecji FILM – melodramat, Niemcy 2015 20.00 Lato na Lanzarote FILM – melodramat, Niemcy 2016 21.55 Lato w Barcelonie – kom. FILM romant., Niem./Hiszp. 2015 23.50 Bella Vita – komedia FILM romantyczna, Niemcy 2010 1.45 Lato na Lanzarote FILM – melodramat, Niemcy 2016	13.30 Przyjaciele 3 (25) – kom. 14.00 Przyjaciele 4 (1) – serial komediowy, USA 1997-1998 14.30 Duchy (13, 14) – fantasy 15.25 Agent XXI 2 FILM – komedia, USA 2006 17.30 Baywatch. Słoneczny patrol – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017 20.00 Rodzina od zaraz FILM – komedia, USA 2018 22.30 The Office PL 3 (5) – serial kom., Pol. 2023 23.05 Comedy Club 3 (12) – rozr. 23.35 Comedy Club 4 (1) – rozr. 0.05 Miasteczko South Park 5 (11-14) 2.00 Pracholicy 7 (5-8)	10.40 Pierścień i róża – baśń FILM filmowa, Polska 1986 12.50 Ekspres polarny – film FILM anim., USA/Australia 2004 14.55 Listy do Julii – komedia FILM romantyczna, USA 2010 17.20 Harry Potter i Zakon Feniksa – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2007 20.00 Harry Potter i Książę Półkrwi – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009 23.15 Oszuak przeznaczenie 5 – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale 1.10 Sztanga i cash – komedia FILM kryminalna, USA 2013 3.45 Dziewczyn z Hollywood (12) – pr. rozr.			

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 5 (10-13) – serial kryminalny, Niemcy/Austria

10.00 Hudson i Rex 3 (8-10) – serial kryminalny, Kan.

13.00 Robin z Sherwood 2 (2) – serial przyg., Wlk. Bryt.

14.25 Ostatni smok – film przygodowy, USA 1996, wyk. Dennis Quaid, David Thewlis

16.30 Poszukiwany, poszukiwana – komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal

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

PRZYGODOWY



20.00 Rob Roy – USA/ FILM Wielka Brytania 1995

Rok 1713. Szkot MacGregor (Liam Neeson, zdj.) prosi markiza o pożyczanie tysięcy funtów. Na skutek intrygi traci wszystko, a jego żona zostaje zgwałcona. Mężczyzna pragnie się zemścić. **170 min**

22.50 Wesele – dramat FILM obyczajowy, Polska/ Łotwa 2021, wyk. Robert Więckiewicz

1.25 Anna German. Tajemnica białego anioła (5, 6) – biograf., Rosja/Ukraina/Pol. 2012

4.15 Karate po polsku – dramat obyczajowy, Polska 1983

22.50 Wesele – dramat FILM obyczajowy, Polska/ Łotwa 2021, wyk. Robert Więckiewicz

1.25 Anna German. Tajemnica białego anioła (5, 6) – biograf., Rosja/Ukraina/Pol. 2012

4.15 Karate po polsku – dramat obyczajowy, Polska 1983

6.00 Dłaczego nie Evans? (1) – krym., USA/Wlk. Bryt. 2022

6.50 Zabójstwo w Chateau-Thierry – dramat kryminalny, Francja 2024

8.50 Mentalista 5 (17-22) – serial kryminalny, USA

14.20 Mentalista 6 (1-4) – krym.

18.00 Niedwid detektyw (10) – krym., Niemcy/Austria

19.55 Morderstwo w Mont-Saint-Michel – dram. krym., Francja 2022

22.00 Morderstwo w Dinard – film kryminalny, Fr. 2023

0.00 Morderstwo w Larcze – film kryminalny, Fr. 2020

2.00 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.

3.55 Morderstwo w Corzeze – film kryminalny, Fr. 2019

6.00 Medium 3 (8-12) – krym.

10.45 Przygody Merlina 2 (3-7) – serial fantasy, Wlk. Bryt.

15.45 Miasto cienia – film przygodowy, USA 2008

17.45 Saga „Zmierzczeni” – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart

20.35 Bumblebee – film s.f., FILM Chiny/USA 2018, wyk. Haile Steinfeld, John Cena

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

1.00 Daybreakers – Świt – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke

3.00 Bibliotekarze 4 (8-10) – serial przyg., USA 2017

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia

6.30 Sekrety rodziny (177) – serial paradokumentalny

7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny

8.00 Sekrety rodziny (178) – serial paradokumentalny

9.00 Trudne sprawy (932-936) – serial paradokumentalny, Polska

14.00 Sekrety rodziny (179) – serial paradokumentalny

15.05 Wierzenie kobiet (86-89) – serial dokum., Polska 2024-2025

17.00 Nasz nowy dom (371) – reality show, Polska 2026

18.15 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026

HISTORYCZNY



20.35 Ogniem i mieczem – Polska 1999

Jan Skrzetuski (Michał Żebrowski, zdj.) zakochuje się w Helenie (Izabella Scórpio, zdj.), którą przyrzeczono Bohunowi. Zdobywa jej uczucie, czym narazi się na zemstę rywali. **215 min**

0.10 Snajper: Dziedzictwo – sens., USA/Bulgaria 2014

2.20 Wydarzenia

3.05 Jesteśmy dla dzieci – magazyn

3.35 Oblicza Ameryki – mag.

4.00 Santo Subito – Cantobiografia Jana Pawła II. Koncert Wielkanocny Piotra Rubika (2) – koncert, Pol.

7.55 Śasiedzi (27, 28) – anim.

8.20 Był sobie człowiek (3-5)

10.05 Jeźdźcy smoków na końcu świata (48, 49)

11.00 Gru, Dru i Minionki – film animowany, USA 2017

12.50 Sam w domu – po raz trzeci – komedia, USA 1997

15.00 Piąty element – film s.f., Francja 1997

17.40 Hobbit: Bitwa Pięciu Armii – film fantasy, Nowa Zelandia/USA 2014

21.00 Leon zawodowiec – dram. sens., Fr./USA 1994

23.15 40-letni prawnik – kom. romant., USA 2005

1.45 Ślad (53) – krym., Pol. 2019

2.45 Gliniarze (647, 648) – serial paradokumentalny, Pol.

4.45 Na ratunek 112 (900, 901)

9.00 Idealny mąż – komedia romantyczna, USA/ Wielka Brytania 1999

11.05 Tedi i szmaragdowa tablica – film animowany, Hiszpania 2022

13.00 Psi Patrol: Wielki film – anim., USA/Fr./Kan. 2023

14.55 Iluzja – thriller, Francja/USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg

17.20 Iluzja 2 – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016

20.00 Uprawdżona 3 – sens., Francja/Hiszpania/USA 2014

22.10 Ołimp w ogniu – thriller, FILM USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart

0.30 Niemoralna propozycja – dramat obycz., USA 1993

TVP SERIALE

5.15 Na sygnale (899) – serial fabularno-dokum., Polska

5.45 Czerdziestolatek (21-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1977

7.05 Czarne chmury (1, 2) – serial przyg., Pol. 1973

9.10 Ogniem i mieczem (1, 2) – serial historyczny, Polska

11.15 Cztery pancerni i pies (8, 9) – serial wojenny, Pol.

13.30 Ojciec Mateusz 32 (408, 409) – serial krym.

15.25 Komisarz Alex 25 (316) – serial kryminalny, Polska

16.25 Ranczo 10 (130) – serial obyczajowy, Polska 2016

17.25 Cztery pancerni i pies (10, 11) – serial wojenny, Polska 1969

KRYMINALNY



19.45 Ojciec Mateusz 32 (410-412) – Polska 2024

Proboszcz spędza urlop u zaprzyjaźnionego księdza Tomasza. Jeden z parafian, dentysta Ochociki, zamierza wystąpić z Kościoła. Niebawem jego ciało zostaje znalezione nad jeziorem. **170 min**

22.35 Ranczo (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2006

0.35 Rodzinka.pl (306, 307) – serial kom., Polska 2026

1.45 Korona królów. Jagiellonowie (21, 22)

2.50 Erynie (12-ost.) – serial kryminalny, Polska 2022

3.45 Londyńczyk (8) – obycz.

4.45 Dom pod Dwoma Orlami (3) – obycz., Pol.

12.35 Siła naszych marzeń – dramat obyczajowy, Francja/Kanada 2022

14.20 Dzikie łowy – film przyg., FILM Nowa Zelandia 2016

16.00 Eleanor Wspaniała – dramat obycz., USA 2025

17.40 Wieżeniec labiryntu: Lek na śmierć – thriller s.f., USA 2018, wyk. Dylan O'Brien

20.08 2 lat później: Świątynia kości – horror, Wielka Brytania/USA/Kanada 2026

21.50 Mumia: Film Lee Cronina – horror, Irlandia/USA 2026

0.00 Sisu: Droga do zemsty – dramat wojenny, Wielka Brytania/Finlandia/USA 2025, wyk. Jorma Tommila

1.30 Piekne wakacje – dok.

3.00 Latanie (1) – s.f., USA 2026

5.00 Agenci NCIS 8 (17, 18)

6.50 Agenci NCIS: Sydney (12-14) – serial kryminalny

9.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (14, 15) – krym., USA

11.25 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)

13.15 Z archiwum X (22, 23) – s.f.

15.05 The Hunting Party (4)

16.00 Spider-Man 2 – film przygodowy, USA 2004

18.35 xxx – film sensacyjny, USA 2002, wyk. Vin Diesel

21.05 Karmazynowy przypływ – thriller, USA 1995

23.35 Szklana pułapka 2 – film sensacyjny, USA 1990

2.05 Zabójcze umysły (6, 7) – serial kryminalny, USA

KINO POLSKA

6.00 Złoty interes 2 (2) – rozr.

6.50 Och! Kabaret (6) – rozr.

7.40 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

8.10 Przygody Myszy (11, 12) – serial anim.

8.35 Bolek i Lolek na wakacjach (3, 4) – serial animowany, 1965

9.00 Siedem życzeń (7) – serial przygodowy, 1985

10.05 Janosik – film przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko

12.55 Stara baśń – film kostiumowy, 2003

15.10 Nie lubię poniedziałku – komedia obycz., 1971

17.40 Mała wielka miłość – komedia romant., 2008

DRAMAT WOJENNY



20.00 Demony wojny Węgry 1998, reż. Władysław Pasikowski

Bośnia, 1996 rok. Śmigłowce rozbijają się w gorach. Major Keller (Bogusław Linda, zdj.) dowodzi misją ratunkową. Ocalona dziennikarka posiada nagranie kompromitujące serbskiego prezydenta. **125 min**

22.05 Orzeł. Ostatni patrol – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek, Mateusz Kościukiewicz

0.10 Historie miłosne – film obyczajowy, 1997

2.10 Mniejsze zło – film obyczajowy, 2009

4.50 Moja – film krótkometr.

5.25 Leben – krótkometraż.

8.05 Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda – film familijny, USA 2014

11.10 Akademia policjanta 6: Obłęd – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes

12.45 Seks w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010

15.45 Pan niania – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan

17.25 Miłość jak narkotyki – kom. romant., USA 1997

19.25 Invictus: Niepokonany – dramat biograf., USA 2009

22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (21, 22)

23.50 Rewolwer i melonik – film sensacyjny, USA 1998

1.30 Wiecznie młody – dramat

FILM obyczajowy, USA 1992

6.00 Strażnik Tekساسu 3 (9-12)

10.00 Czarny rumak – film familijny, USA 1979

12.40 E.T. – film s.f., USA 1982, wyk. Drew Barrymore

15.00 Komandosi z Noworony – wojenny, Wlk. Bryt. 1978

17.40 Junior – komedia, FILM USA 1994

20.00 Nieśmiertelny 3 – film fantasy, Kanada/Francja/ Wielka Brytania 1994

22.05 Wyspa tajemnic – thriller, USA 2010

1.00 I stanie się koniec – horror, USA 1999

3.45 Uciec, ale dokąd? – film sensacyjny, USA 1993

AXN

6.25 Kłopski i inne zjawiska pogodowe 2 – film animowany, USA 2013

8.00 Walker: Strażnik Tekساسu 2 (9, 10) – serial krym., USA 2021-2022

10.00 MacGyver 5 (13-15) – serial akcji, USA 2020-2021

13.00 Rekrut 4 (1, 2) – serial kryminalny, USA 2022

15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13 (13-17) – serial kryminalny, USA 2013

Funkcjonalizuje zajmują się morderstwem oszustą, który sprzedawał fałszywane wina. **300 min**

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Pan i pani Smith – USA FILM 2005, reż. Doug Liman

John (Brad Pitt, zdj.) i jego żona Jane (Angelina Jolie, zdj.) są zawodowymi zabójcami, co przepadają ukrywają. Pewnego dnia dostają zadanie zlikwidowania siebie nawzajem. **150 min**

22.30 Uprawdżona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012

0.15 Hostel O – horror, USA 2005, wyk. Jay Hernandez, Derek Richardson

2.15 Hostel 2 O – horror, USA 2007, wyk. Lauren German, Bijou Phillips

4.10 Agenci NCIS: Hawaje 2 (18, 19) – serial kryminalny

5.50 Blok promocyjny AXN

9.10 Tatami – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania/Gruzja 2023

11.20 41 dni nadziei – dramat

FILM przygodowy, USA/ Islandia/Hongkong 2018

13.20 W sieci wojny – thriller, FILM USA 2025, wyk. Jake Abel

15.30 Zbrodnie na wybrzeżu 3 (1) – serial krym., Niemcy

17.25 Rebeliant – dramat biograficzny, USA 2016

20.10 Szeptu mroku (3, 4)

22.15 Gorący temat – dramat biograficzny, USA/Kan. 2019

0.20 Eastern – thriller, Polska

FILM 2019, wyk. Majka Pakiewicz

1.55 Sortowiska (5) – psycholog.

2.50 Narysuj mnie – dramat biograficzny, Polska 2024

4.10 Misie polarne

4.30 Warszawa, Holandia

9.50 Naruto 5 (11-13) – anime

11.20 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków (5) – serial dok.

12.00 Kapu capu Extra (8) – rozr.

12.40 Cat's Eyes (7, 8) – przyg.

14.30 Naruto 5 (14-16) – anime

16.00 Hollywood Buzz – mag.

16.35 The Office PL (1) – kom.

17.10 The Office PL 5 (2-4)

18.40 Na pierwszym planie (3, 4) – serial dokumentalny

20.00 Django (7, 8) – serial przyg.

21.50 Making of CANAL+

22.00 Pieniądze i krew (1, 2)

0.05 Pokonani (3, 4) – krym.

1.40 Petla (3, 4) – serial sens.

3.20 Szaleństwo imprez i raj. Historia lbyzy. – film dok.

CANAL+ PREMIUM

7.50 Dzikie robot – film animowany, USA 2024

9.30 Cudowne życie – komediodramat, Francja/Kanada 2025

11.10 Co ukrywa Elon Musk? – film dokum., Niem. 2025

12.40 Łapu capu Extra (8)

13.10 Chopin, Chopin! – dram. biograf., Pol. 2025

15.20 Thelma – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024

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

17.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Raków (live)

19.30 The Office PL 5 (2) – serial kom., Polska 2025

CZARNA KOMEDIA



20.00 Skincare – USA/Wł. FILM 2024, reż. Austin Peters

Hope (Elizabeth Banks, zdj.) prowadzi salon urody, w którym chętnie bywają celebryci. Wkrótce traci dobre imię, a klienci zaczynają odchodzić. Pomoc proponuje jej nowy znajomy. **95 min**

21.35 Lwica – thriller, FILM Wielka Brytania 2025

23.15 Whistle – horror, FILM Kanada/Irlandia 2025

0.55 Herosi wojny – thriller, USA 2024

2.40 Dwie siostry – dramat obycz., Pol./Ukraina 2024

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



TLC

7.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania
8.00 Sześć razy córka
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show
11.00 Wielkie lato małych ludzi (6) – reality show
13.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
14.00 Jay i Pamela 2 (1)
15.00 Włoskie zdrady (31, 32)
16.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8
20.00 Wielkie lato małych ludzi (6) – reality show



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (13)
23.00 Ciało, w którym żyje Dr Przyszyciła 2
0.00 Dr Przyszyciła 2
1.00 Wielkie lato małych ludzi (6) – reality show
2.00 Wiza na miłość 12 (13)
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania
5.00 Salon sukien ślubnych

METRO

5.50 Strażacy 24h – pr. rozr., Pol.
6.20 Gorączka złota 12 – dok.
8.05 Klan z Alaski 2 – serial dok.
10.05 The Floor – teleturniej, Pol.
11.35 Igrzyska z ogniem – komedia, FILM USA 2019, wyk. John Cena
13.50 Diagnosta 3 (4, 5) – obycz.
15.35 Kryminalni (3-5) – krym., Pol.
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Yellowstone 2 (7, 8) – obycz.
22.05 Reminiscencja
FILM – film s.f., USA 2021
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.25 Szpital (828) – paradow., Pol.
2.25 Szkoła (585) – paradow., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5 – magazyn ogrodniczy
4.30 Złomowisko PL – serial dok.

WP

11.00 Pogoda
11.05 Pogromca tajemnic – dok.
12.05 Sekrety tajnych stowarzyszeń – serial dok.
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver – serial dokum.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 – reality show, Kan.
15.00 Strażacy z sąsiedztwa 5
16.00 Policjanci w akcji (8) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 11
23.00 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Przebojowe kabarety
1.00 Mistrzowie Kabaretu 13

CANAL+ KUCHNIA

15.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
16.35 Ekoporady z Julią Oleś 2
16.40 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.50 Moje smaki wsi – serial dok.
17.15 U sąsiadów w kuchni 15
18.25 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.
19.25 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.50 Dzień dobry, obiad – mag.
20.45 M jak mięso 5
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok.
23.00 Wszystkie smaki fermentacji 2

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (5, 6) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (141) – reality show
9.00 Rolniczy (25, 26) – dok.
11.00 Działkowcy (11) – dok.
12.00 Bogaty dom – biedny dom (142, 143)
14.00 Nasz nowy dom (295)
15.05 Demaklajz (210) – rozr.
15.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (43) – reality show, Pol. 2016
17.00 Bogaty dom – biedny dom (104) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (296, 297) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (40) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (208) – reality show, Pol. 2026
22.00 Kolacja w ciemno (93)
23.00 Gry małżeńskie (112, 113) – reality show
1.05 Wzięcie kobiet (121-124) – serial dokum.
3.00 Zdrady (49-51) – paradow.

zoom

9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
14.00 Stawka większa niż życie (5, 6) – serial wojenny, Polska
16.45 Noce i dnie (2): Wiatr w oczy
FILM – film obyczajowy, Pol. 1975
18.35 I love kabaret EXTRA
19.00 Kabaretowe przeboje 4 – pr. rozrywk., Pol. 2024
20.00 Hity polskiego kabaretu 7 – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.00 Seksmisja – komedia s.f., FILM Polska 1983, wyk. Jerzy Stuhr
23.25 Magia nagości. Polska – Najsmakniejsze kąski
0.35 Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
1.50 Magia nagości. Finlandia 4

NOWA TV

6.20 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (571) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (7, 8)
9.30 Dragon Ball Super (80-86)
13.00 One Punch Man (11, 12)
14.00 Kabaretowa Dynastia
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa
18.00 Sopocki Hit Kabaretowy – W drodze – pr. rozr., Polska
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (104-107) – paradow.
1.00 Lwowa podołowi – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

CANAL+ DOMO

12.25 Ucieczka na wies 24 – dok.
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.15 Luksusowa ucieczka 7
16.20 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
17.15 Bitwa o Wnetrza – dok.
18.10 Mam zamek 3 – serial dok.
18.35 Daleko od miasta 16 – dok.
19.05 Ucieczka na wies 22 – dok.
21.00 Domy na krańcu świata
22.00 Najbliższy dom na naszej ulicy – serial dok.
22.55 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)
5.55 Pary młode ponad miarę (2) – rozr., Pol. 2020
6.50 Zgłosz remont 11 (3)
7.45 Dzień dobry wakacje
11.35 Ostre cięcie (3) – pr. rozr.
12.35 Babski biznes (3) – rozr.
13.35 Jestem z Polski (8, 14, 5)
16.35 Bitwa o gości (3) – reality show, Pol. 2025
17.35 Do zobaczenia 2 (4) – magazyn poradnikowy
18.10 Ugotowany (3) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.10 Kuchenne rewolucje (1, 6) – pr. rozrywk., Polska



21.05 Ostre cięcie (3) – pr. rozr.
22.10 Śmierć Diany: dwa śledztwa (3) – serial dok.
23.15 EuroPOLKI studentki (8) – pr. rozr., Polska 2023
0.20 Kobieta na krańcu świata (1, 2) – dok., Pol.
1.30 Domy z potencjałem: Nowa odsłona (7) – pr. rozrywk., USA 2021

FOOD NETWORK

8.55 Wakacyjny turniej wypieków – telet. kulin.
9.55 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy
12.10 Wiem, co jem – mag.
12.45 24/24 – maraton kulinarny
13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.
17.00 Symon gotuje w ogrodzie
18.10 MasterChef – pr. rozrywk.
19.40 Posiekani – teleturniej kulin.
20.40 Pojedynek na grille
21.45 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
22.50 Najlepszy smak w mieście
23.50 Perfekcyjny gospodarze 9
1.55 Przepisy prosto z serca
3.50 Miłość od kuchni – pr. rozr.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Nowa Maja w ogrodzie
11.05 Polowanie na ogród 9
12.05 Polowanie na ogród 5
12.40 Letnia chatka na lata 12
14.00 Będzie pięknie – pr. rozr.
15.40 Zgłosz remont 4 – pr. rozr.
16.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
17.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
18.35 Postaw na kolor – pr. rozr.
19.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 – program rozrywkowy
21.25 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
22.20 Dorota inspiruje 2
23.20 Zamek w spadku – dok.
1.15 Sprzątaczkę 2 (5, 6) – obycz.

SUPER POLSAT

11.00 Małolaty na obozie
FILM – film familijny, USA 2007
12.50 Uncharted – film
FILM przygodowy, USA/Hiszp. 2022
15.25 Holmes i Watson – komedia
FILM kryminalna, USA/Kanada 2018
17.05 Polacy w świecie: Dubaj
18.10 Świat według Kiepskich (554, 555) – serial komediowy
19.05 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.05 Pasażerowie – dramat s.f., FILM USA/Australia 2016
23.35 Ono/Jeno
FILM – horror, USA 2022
1.40 Backdoor. Wyjście awaryjne (9) – serial kom.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
8.00 Rolnicy w akcji (6)
9.00 Złomowisko PL 4 (8, 9)
11.00 Poza cywilizacją (4)
12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (3)
13.00 Ciężarówka przez Route 66 (1)
14.00 Gorączka złota: na kłopoty
Freddy Dodge 5
15.00 Złoto drwali
16.00 Zawodowcy (4)
17.00 Nic do ukrycia 2 (4)
18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (13)



19.00 Awantura o furę
20.00 Akta ekspedycji 2
21.00 Gorączka złota: na kłopoty
Freddy Dodge 5
22.00 W oku cyklonu
23.00 Awantura o furę
0.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata (9)

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione? 25
11.30 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16
14.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione? 25
20.00 Wyprawa w nieznanne 9
21.00 Wyprawa w nieznanne 9
22.00 Sekrety Houdiniego
0.00 Jak działa wszechświat?
2.00 Autostrada spotkań z UFO
3.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kamperem przez świat – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem – reality show
10.15 Azja Express – reality show
11.50 Baseny z rozmachem – reality show
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Pomocy! W moim domu straszy (2, 3) – serial grozy
23.20 Ambasady luksusu – rozr.
1.05 W co wierzą Osobowości – reality show
5.05 Za Donalem... do Europy

TVP KOBIECI

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Kwiaty na warsztat 4
13.00 63. KFPP w Opolu – Superjedynki – koncert
14.00 Rodzinka.pl (170, 171)
15.00 Podróże Łamie i Dużej 7
15.30 Ojciec Mateusz 7 (85, 86)
17.20 Gwardia Szwajcarska. Armia Watykanu – film dok.
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
19.30 Planeta singli – komedia
FILM romantyczna, Polska 2016
21.55 Karol, władca Hiszpanii (13, 14) – serial kostiumowy

DISCOVERY CHANNEL

12.05 Wszystkie kolory świata
13.10 Wędrowni szlakami granicznymi (3)
14.05 Życie lasu. Wielcy roślinożercy – film dok.
14.45 Angielski i książę
FILM – dram. hist., Francja 2001
17.00 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.55 Nad Niemnem (4-ost.)
19.00 Nieznana wojna na Północy (1) – dok.
20.00 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (10)



21.05 2026 rokiem Andrzejaja Wajdy: Wałęsa. Człowiek z nadziei – film biograf., Polska 2013
23.15 Przybyli ulani
FILM – komediodram., Pol. 2005
0.30 Dla nas wojna nie skończyła się w 1945
1.40 Nad Niemnem (4-ost.)
2.35 Wojna światów – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.30 Prosto z fabryki
11.05 Porzucone konstrukcje
12.00 Stacja Amsterdam: Tłumy
13.00 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (3)
14.00 Pompeje w ogniu – dok.
15.00 Inkowie: Powstanie i upadek imperium
16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Złoty Hitlera
19.00 Sekrety starożytnej medycyny
20.00 CIA: Tajemnice i szpiegdy
21.00 Katastrofy pod lupą
22.00 Katastrofa w przestworzach
2.00 Alaski: Następne pokolenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Niesamowite rały koralowe – film dokum., USA
14.00 Szkoła młodych pand
15.00 Nieujarzmiona Kostaryka
15.30 Zwierzęcy geniusze – dok.
16.00 Parki narodowe Stanów Zjednoczonych: Everglades
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Oko w oko z dziką naturą
19.00 Dziką przyrodą strefy równikowej
20.00 Europa z powietrza
21.00 Dziką konfrontacją
22.00 Dziką przyrodą Europy (2) – film dok., Holandia 2015
23.00 Dziką Północ Europy
0.00 Zabójcze szerszenie Azji

PLANETE+

13.20 Wszystkie odcienie
FILM światła – dramat obyczajowy
14.30 Burza. Ożywcza siła przyrody – film dokum.
15.40 Watykan. W jakim stanie jest Kościół? – serial dokum.
16.40 Czy warto poświęcić? – dok.
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace
19.40 Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie – film dokum.
21.30 Parada równości – reportaż
21.55 Berlusconi. Początek imperium – serial dokumentalny
23.05 Monachium 1972 – dok.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (52)
7.00 Rolnicy. Podlasie (13, 14) – serial dokum.
9.00 Działkowcy (11, 1)
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe (23-27) – reality show, USA
14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (19)
15.00 Przygody poszukiwaczy złota (5, 6) – dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (30-33) – serial dok., Pol.
21.00 Podróża Gienka i Jastrzębia 2 (1, 2) – serial dokum., Pol. 2025



22.00 Premiera: Putin i oligarchowie (1)
23.00 Pogromcy mafii (9) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 Największe śledztwa CBSP (9): Zorganizowana przestępczość kryminalna
1.00 Rolnicy. Podlasie (26-29) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

BBC EARTH

9.55 Życie na pustkowiach: powroty – serial dokum.
11.00 Sekretne życie ogrodu
12.05 W okowach mrozu 3 – dok.
13.55 Pociągowie przez Nową Zelandię – serial dokum.
15.50 Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.
16.50 Życie na pustkowiach 13
18.45 Potęga ssaaków – serial dok.
20.50 Sekretne życie ogrodu – serial dokumentalny
21.55 W okowach mrozu: Odczyt – serial dokum.
22.55 Planeta zmian (1) – dok.
0.00 Największe zagadki nauki
1.05 Ciała prawda o witaminach (1) – film dok.
2.10 W okowach mrozu 5 – dok.

POLSAT WIASAT HISTORY

9.05 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-wieśniarki – dok.
10.00 Starożytna apokalipsa 2
11.05 Starożytna apokalipsa 3
12.15 Starożytna apokalipsa 2
13.25 Zaginięnie mumie Inków
15.30 II wojna światowa: cena imperium
18.45 Punkty zwrotne II wojny światowej
21.00 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.
22.10 Tajemnice rodziny Jezusa
23.15 Zakazana historia 7
0.15 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
4.50 Zakazana historia 7

TVP DOKUMENT

12.40 Korona Gór Polski: Śnieżnik
13.15 Podróża Maciej Łamie i Dużej 4
13.40 Tacy byliśmy (10)
14.15 Prawdziwy Kubuś
Puchatek – film dok., Niem.
15.15 Nurt życia. Opowieść o rzecze – film dokumentalny
16.05 W głąb wszechświata: zagadki kosmosu (4) – dok.
17.10 Kultura miejska: Berlin
18.10 Sanatorium błotnic
19.05 Kim Novak – buntownicza z Hollywood – film dok.
20.10 Dzienniki Black Box – dok.
22.05 Północ z południem, mężczyzna z kobietą

TVP SPORT 5.35 Sportowy wieczór 6.00 Kamera TVP Sport 6.30 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 6. dzień 8.25 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 7. dzień (live) 11.45 Pierwsza Dama – dok. 12.55 Piłka nożna: Betlic 2. Liga: Zawisza – Lechia Zielona Góra (live) 15.10 Piłka nożna: Tarcza Wspólnoty: Arsenal FC – Manchester City (live) 18.25 Pływanie: ME – Paryż 2026 – 7. dzień (live)	EUROSPORT 1 6.00 Kolarstwo: Czech Tour – 3. etap 7.00 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 3. etap 8.00 Snooker: Turniej China Open – mecz finałowy (live) 11.00 Kolarstwo: Czech Tour – 3. etap 11.30 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver 13.30 Snooker: Turniej China Open – final (live) 17.00 FIA WEC: Włocławek 24-godzinny w Le Mans 19.00 Kolarstwo: Czech Tour – 4. etap	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej 8.30 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej 11.00 Café Futbol – mag. 12.30 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej 14.25 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: Feyenoord Rotterdam – Go Ahead Eagles (live) 17.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy (live)	TVP ABC 9.30 Ziarno 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Studio Stodola 13.00 Zwierzątka Czytali 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 4 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Bella i Sebastian 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo	MINIMINI+ 8.56 Marta mówi 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 14.20 Strzałak Sam 16 14.45 Looloo Kids 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2	TVN 24 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach 20.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
20.25 Lekkoatletyka: ME – Birmingham 2026 – 7. dzień (live) 23.30 Sportowy wieczór 0.00 Piłka nożna: Tarcza Wspólnoty – mecz: Arsenal FC – Manchester City FC 2.15 Boks: Gala w Guidonii – podsumowanie	20.00 Tenis: Turniej US Open 2023: Daniil Medwediew – Novak Djoković 22.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Atlanta 1996 – magazyn sportowy 23.00 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – 2. wyścig 0.15 Snooker: Turniej China Open – mecz finałowy	19.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 2. rundy (live)	17.05 Pszczółka Maja 17.30 Robin Hood 18.00 Kucharz Shane 18.30 Yakari 19.00 Pyś i Bill 19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia 19.25 Piotruś Królik 2 19.50 Lupin wśród bajek 20.20 Aleja tajemnic	15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 7 17.55 Dora poznaje świat 7 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe	20.30 Kawa na ławę – mag. 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Kawa na ławę – mag. 1.55 Nowa Maja w ogrodzie 2.25 Szkoła kontaktowa 3.25 Nic do zgłoszenia – dok.
CANAL+ SPORT 8.20 Liga+ 9.30 Wysoki Pressing 11.00 Na pierwszym planie (4) 11.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Alavés – Getafe 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Rayo 16.10 Bohater z Cienia 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Unia Leszno (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Sparta (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.10 Na pierwszym planie (4) 23.55 Sporty walki: ONE Friday Fights 165 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Pogoń Szczecin	EUROSPORT 2 6.00 Snooker: Turniej China Open – mecz półfinałowy 8.00 Snooker: Turniej China Open – mecz finałowy (live) 11.00 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – 1. wyścig 12.00 Kolarstwo: Czech Tour – 3. etap 13.00 Kolarstwo: Czech Tour – 4. etap (live) 14.30 Kolarstwo: Classics Hamburg (live) 16.30 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 4. etap (live) 18.00 Golf: FedEx St. Jude Championship – final (live) 0.00 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 4. etap	POLSAT SPORT 2 13.25 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026 – mecz 0 3. miejsce kobiet (live) 14.40 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – final kobiet (live) 15.55 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – mecz 0 3. miejsce mężczyzn (live) 17.10 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 – final mężczyzn (live) 19.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: I. Makhachev – L. Machado Garry 16.08.2026 23.00 Piłka nożna: Liga holenderska 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Patryk Rozgwiadza Show 8.40 SpongeBob Kanciatoparty 15 10.00 Sonic Prime 2 10.55 Pinky Malinky 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 13.10 Niebezpieczny Henryk 5 14.05 Harmidom 8 15.15 Harmidom 15.40 Pinky Malinky 16.35 Sonic Prime 2 17.25 SpongeBob Kanciatoparty 12 17.45 SpongeBob Kanciatoparty 16 18.10 Grzmotomocni: Tajniacy 2 19.05 Niebezpieczny Henryk 5 19.35 Pinky Malinky	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.18 Siostry 2 12.44 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.32 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 17.33 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 18.05 Charlotte i trzy muszkieterki 18.23 Kumpel z dżungli – na ratunek! 18.50 Polly Pocket 6 19.44 Harmidom 20.35 Kumpel z dżungli na ratunek!	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 16.00 Dzień w godzinie 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 Serwis Info Wieczór 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. i 2. runda 10.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. i 2. runda 12.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. i 2. runda 14.45 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 1. i 2. runda 17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 2. runda (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 2. runda (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 2. runda (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 2. rundy 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 12.10 Formula 2: GP Węgier 13.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Hannover – Wolfsburg (live) 15.35 Najlepsze gole VfL Wolfsburg 16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg 18.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Rio Ave – Porto 19.50 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 20.40 Piłka nożna: Supercup Francji: Lens – PSG (live) 22.50 RC Lens – Sekrety sukcesu 1.00 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością	POLSAT SPORT 3 8.30 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026 11.00 Piłka nożna: Puchar Włoch: Udinese – Padova Calcio 13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 1. rundy 14.55 Futbol amerykański: Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego: Panthers – London Warriors (live) 19.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 21.00 Piłka nożna: Copa Libertadores 23.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barbapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barbapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Swinka Peppa 3 17.40 Barbapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszki Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszki Miki Plus 10.00 Blue 2 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Superkoty 2 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Disney Junior Ariel 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3	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 W rytmie dnia 17.30 Z drugiej strony 18.55 Debaty polityczne 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia: Kodeks nieletnich 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 11.50 Bohater z Cienia 12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Stal Rzeszów (live) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Pila – Hunters PSZ Poznań (live) 17.45 Na pierwszym planie (4) 18.30 1 na 1 Extra 19.10 Wysoki Pressing 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Racing Santander – Villarreal 23.15 Magazyn PGE Ekstraliga 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Raków Częstochowa	ELEVEN SPORTS 2 13.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Arminia – FC Cottbus (live) 15.35 Najlepsi dryblerzy... 16.00 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki 16.15 Ligue 1 Show (35) 16.55 Ligue 1 Show Review (36) 18.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Kaiserslautern – Karlsruher 20.00 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub – film dokum. 20.35 Olimpijczyki Lyon – Między legendą a teraźniejszością 21.25 Piłka nożna: Rio Ave – Porto 23.40 Najszybsze gole Bundesligi	POLSAT PLAY 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłopi do wzięcia 13.00 Zawód gina 14.00 Budowlani 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłopi do wzięcia 22.00 Drwali i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofili 23.00 Siły specjalne – Polska 2.05 Tajna historia XX wieku 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 10.15 Z drugiej ręki 11.45 Naprawy nie do naprawy 12.30 Wojny samochodowe 14.30 Zawodowi handlarze 15.15 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia 16.15 Moto Fachury 17.00 Moto kombat 17.45 Raport końcowy 18.10 Zawodowi handlarze 19.40 Naprawy nie do naprawy 21.55 Wojny samochodowe 22.55 Z drugiej ręki 23.40 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia 0.40 Moto Fachury	TVS 10.25 Klachy i Lachy 10.50 Weekend z TVS 11.05 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.00 Weekend z TVS 12.10 Hansi Hinterseer zaprasza 14.20 Weekend z TVS 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Za wysoko pojechał – melodramat, Niemcy 2013 23.35 Śląska karuzela	TV TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.30 Baśniowy teatr lalek 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.45 Stan bezpieczeństwa państwa 22.00 Mocni Jego mocą 22.30 Muzyczne chwile 22.45 Jak wygrać małżeństwo 23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej



Życie dzieli między Los Angeles a Nowy Jork, gdzie mają swoje luksusowe nieruchomości.

– Dave, dziękuję ci za wszystko! – powiedziała, odbierając Oscara w 2024 roku. I dodała do córki: – Kocham cię bardziej niż całe niebo!

W dramacie „Służące” wspiera czarnoskórą służącą bogaczy. Na zdj. z Allison Janney.

„Bugonia” to najnowsza produkcja ich firmy ze świetną rolą Emmy. Cztery nominacje do Oscara. Dostępny na SkyShowtime.

SŁUŻĄCE • EMMA STONE I DAVE MCCARY

Stworzeni dla siebie

Ona ma dwa Oscary i nie korzysta z mediów społecznościowych, on jest reżyserem komediowym i nie przepada za prasą. Tworzą niezwykle skromną parę, a jednocześnie odnoszącą wielkie sukcesy w Hollywood.

➤ **SŁUŻĄCE PO 17.08**
godz. 17.55 POLSAT FILM

Połączyły ich podobne poczucie humoru i wrażliwość. Swoje życie budują z dala od blasku fleszy. Pragną stworzyć szczęśliwą rodzinę, a jednocześnie spełniać się zawodowo. Jak dotąd z powodzeniem udaje się im realizować oba cele. Ich przyjaciele twierdzą, że są dla siebie stworzeni.

Jak Kim i Scarlett

– Gdy byłam nastolatką, nieustannie powtarzałam: w życiu nie wyjdę za mąż. Nigdy nie będę mieć dzieci. Tymczasem w miarę jak dojrzywałam, zaczęłam myśleć, że w sumie chciałabym mieć i męża, i dzieci – mówiła w wywiadzie Emma Stone. Mając niespełna 15 lat, przygotowała na komputerze prezentację „Projekt Kalifornia”, aby przekonać rodziców, że warto zainwestować w jej przyszłość w Hollywood. Zgodzili się. Wkrótce razem z mamą

przeprowadziła się z Arizony do Los Angeles.

Jej kariera szybko nabrała tempa. Na planie filmu „Niesamowity Spider-Man” (2012) poznała Andrew Garfielda, z którym związała się na kilka lat. Po rozstaniu przez pewien czas bała się wchodzić w kolejny związek. W grudniu 2016 roku dostała zaproszenie do „Saturday Night Live”. Nie przypuszczała, że na planie programu przeżyje podobną historię do tej, która przydarzyła się Kim Kardashian i Scarlett Johansson – pozna przyszłego męża.

Pechowa panna młoda

Zaczęli się spotykać, unikając rozgłosu i publicznych miejsc. Zaręczyli się w 2019 roku w studiu „Saturday Night Live” w Nowym Jorku. Gdy wszyscy opuścili budynek, Dave oświadczył się Emmie. Wkrótce potem oficjalnie pokazali się razem. Mieli już wtedy wiele wspólnych planów: kupili dom w Malibu i zamierzali

założyć firmę producencką Fruit Tree (Drzewo Owocowe). Rozpoczęli też przygotowania do ślubu. Miał odbyć się wiosną 2020 roku, jednak – jak podawały amerykańskie media – plany pokrzyżowała pandemia. Choć data ceremonii do dziś pozostaje tajemnicą, wiadomo, że właśnie w 2020 roku powiedzieli sobie „tak”. W tym wyjątkowym dniu Emmę nie martwiło nawet to, że jako panna młoda miała siniaka pod okiem. Powstał kilka dni wcześniej, gdy zbyt gwałtownie otworzyła drzwi lodówki i uderzyła się nimi w twarz. – Potrzebuję kasku i intensywnej terapii – żartowała z siebie.

Szybko z Dave’em podjęli decyzję, że chcą zostać rodzicami. 13 marca 2021 roku na świat przyszła ich córka. Dali jej na imię Louise Jean – na cześć babci Emmy, Jean Louise. Co ciekawe, zarówno Emma, jak i jej mama noszą drugie imię Jean. Zdo-

byczyni Oscara doskonale odnajduje się w roli mamy. – Nie ma niczego, co dałoby mi więcej szczęścia. To zdecydowanie najwspanialszy dar, jaki dostałam w życiu – powiedziała o swojej córce.

Film dla córeczki

Chociaż Dave od dawna towarzyszył Emmie na galach, dopiero w styczniu 2024 roku pozował u jej boku na czerwonym dywanie. Okazja była szczególna: premiera ich wspólnej produkcji – serialu „The Curse” („Kłątwa”), w którym Emma również zagrała.

Mąż zawsze wspiera aktorkę, a ona, jeśli odbiera nagrodę, nigdy nie zapomina skierować do niego kilku szczególnych słów. Ich firma rozkręca się na całego, a filmy, które razem produkują, odnoszą spektakularne sukcesy. Na realizację czekają już kolejne tytuły, w tym opowieść o Miss Piggy – gwiazdzie „Muppet Show”. Muszą się spieszyć, żeby obejrzeć ten film razem z Louise, która przecież, jak wszystkie dzieci, szybko rośnie!

MARZENA JURACZKO

**E. 1027 – EILEEN GRAY
I DOM NAD MORZEM**

Architektura zmagań

➔ **E. 1027 – EILEEN GRAY I DOM NAD MORZEM** **PO 17.08 godz. 13.45**
TVP KULTURA

Konflikt między architektką Eileen Gray i sławnym Le Corbusierem pokazuje, jak trudno było kobiecie przebić się i bronić swoich racji w zdominowanym przez mężczyzn środowisku. W latach 1926–1929 Gray zaprojektowała willę E. 1027 na Łazurowym Wybrzeżu – subtelny, funkcjonalny dom. Kilka lat później Le Corbusier, bez jej zgody, pokrył ściany budynku barwnymi muralami, nazywając to „artystycznym dialogiem”. Dla Gray była to niedopuszczalna ingerencja – wręcz wandalizm – i zawłaszczenie jej dzieła. Przez dekady to jego nazwisko częściej łączono z E. 1027 niż jej własne. Film opowiada o walce Gray o należne jej miejsce w historii architektury.

MP



Eileen Gray walczyła o uznanie roli kobiet w architekturze XX wieku.



Willa uchodzi za perłę architektury modernistycznej. Dom ma prosty i użytkowy styl i w tym tkwiła siła projektu Gray.



Basia i Krzysztof poradzą Brzozowskiemu, by szczerze porozmawiał z rodziną, zanim trafi do więzienia.

NA WSPÓLNEJ

Z nożem na gardle

➔ **NA WSPÓLNEJ** **PO 17.08 godz. 20.15** **TVN**

Przyparty do muru Andrzej (Tomasz Schimscheiner) zrobi wszystko, by nie dopuścić do publikacji artykułu o handlu dyplomami. Mężczyzna będzie wręcz błagał Krzysztofa (Łukasz Konopka), by wycofał swój materiał. Smolny postawi Brzozowskiemu warunek – ma miesiąc, by uratować skórę, bo Gwiazdowie (Zbigniew Su-

szyński i Agata Załęcka) wcale nie zamierzają mu odpuścić! Basia (Grażyna Wolszczak) zaś poradzi byłemu mężowi, by powiedział o wszystkim synom, zanim dowiedzą się o jego przekrętach z medków. Andrzeja czeka trudna rozmowa nie tylko z Danielem i Kubą, lecz także z żoną (Tamara Arciuch), która natychmiast chce się z nim rozmówić...

PM

PROSTA SPRAWA

Dług wdzięczności

➔ **PROSTA SPRAWA** **PO 17.08 godz. 22.05** **ALE KINO+**

Prawdziwa gratka dla fanów bezkompromisowych twardej stających po stronie sprawiedliwości! Serial powstał na podstawie powieści Wojciecha Chmielarza, a za scenariusz i reżyserię odpowiada Cyprian T. Olencki, twórca głośnej „Furiozy”. Główny bohater, Bezimienny (Mateusz Damięcki), przyjeżdża do Jeleniej

Góry, by spłacić dług wdzięczności. Tyle że Prosty (Mateusz Więclawek), który kiedyś bezinteresownie mu pomógł, zniknął... Z pozoru łatwa misja przeradza się w brutalną wojnę z lokalnym półświatkiem. Piotr Adamczyk zaskakuje jako bezwzględny gangster Kazik. Mocnym akcentem jest również ostatni wspólny ekranowy występ Mateusza i Macieja Damięckich.

MAM



Bezimienny nie spocznie, dopóki nie znajdzie Prostego.

Od 1. odcinka

TVP 1

- 4.35 Spłątane losy** (23) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.25 Akacja 38** (918) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.30 I Choose Poland** (1) – telenowela dok., Pol. 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Chłopi** (10) – serial obyczajowy, Polska 1972
- 9.15 Ranczo 9** (110) – serial obyczajowy, Polska 2015
- 10.10 Komisarz Alex** 23 (294) – serial kryminalny, Pol. 2025
- 11.05 Ojciec Mateusz** 18 (235) – serial kryminalny, Pol. 2017
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Rok w ogrodzie extra**
- 12.55 BBC w Jedyńce: Planeta Ziemia** 3 (8-ost.) – serial dokum., Wielka Brytania 2023
- 14.00 Spłątane losy** (24) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1004) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Poyraz przygotowuje romantyczny wieczór, podczas którego chce wyznać Nanie swoje uczucia. Jego plany krzyżuje telefon od Cennet. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jak to melodia?** – teleturniej muzyczny (patrz obok)
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (935) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny** 19.30
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



17.25 TELETURNIJ

Jak to melodia? (5751)

W prowadzonej przez Roberta Janowskiego (zdj.) muzycznej grze liczą się refleks i pamięć. Uczestnicy, na podstawie krótkich fragmentów hitów, odgdując ich tytuły. Dobra odpowiedź jest nagradzana. Po trzech rundach osoba z najwyższą wygraną trafia do finału. **40 min**



18.25 TELENOWELA

Akacja 38 (935)

Pułkownik Valverde przechodzi operację zaćmy. Zabieg okazuje się nieudany. Riera przekazuje Diego i Blance informację, że Samuel brał udział w ataku na ich powóz i próbował zabić brata. Don Felipe ratuje El Penę przed karą śmierci. Samuel przejmie odpowiedzialność nad Moisesem od Carmen. **65 min**



21.50 KOM. KRYM.

Gambit, czyli jak ograć króla

Harry (Colin Firth, zdj.), kurator obrazów bogacza, chce się na nim zemścić za liczne upokorzenia. Postanawia sprzedać mu podrabiony obraz Monet. Znajduje współników. **100 min**

TVP 2

- 4.55 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025
- 5.30 M jak miłość** (1817) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Nierówny podział obowiązków w małżeństwie – jak znaleźć równowagę? – magazyn religijny, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Okrasa łamie przepisy:** Powszednia, choć niezwykła mąka – magazyn kulinarny, Polska 2021 (patrz obok)
- 12.00 Rodzinka.pl** (74): Wolna chata – serial komediowy, Polska 2012
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (172) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (899) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (456) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- José Juan ogłasza, że na froncie nadchodzi przełom, budząc nadzieję, ale i niepokój. Santos coraz bardziej osacza Vere, wciąż ją kontrolując. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (173) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Melih i jego żona zjawiają się na kolacji w rezydencji. Cihan chłodno oznajmia dziewczynie, że wymazał ją już ze swojej pamięci. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3376) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3377) – serial obycz., Polska 2026
- Elżbieta nakrywa Romea w pokoju Ewy. Popada w konflikt z wnuczką. **30 min**
- 20.35 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
- 20.45 M jak miłość** (1931) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.45 Na sygnale** (897, 898) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 22.50 Matlock** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
- 0.30 Karol, władca Hiszpanii** (21) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
- 1.25 W cieniu śmierci** (4) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
- 2.20 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 **4.10**



11.30 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

Nasi przodkowie używali maki już prawie 30 tys. lat temu. Powstają z niej podstawowe produkty spożywcze, takie jak pieczywo czy makarony. Karol Okrasa (zdj.) przygotowuje pikantny drożdżowy placek z kapustą i grzybami oraz kluski prażuchy z maki graham. **30 min**



20.45 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1931)

Bartek próbuje wymóc na Franku (Jarosław Śmigalski, zdj.), by wyznał, z kim spotkał się w nocy nad rzeką. Sfrustrowany chłopak ucieka z domu. Natalia ogłasza Child Alert. Wieczorem w Siedliszynie pojawia się uzbrojony w nóż Malicki. Piotrek przprasza Pawła, że wcześniej lekceważył objawy jego depresji. **60 min**



22.50 KRYMINALNY

Matlock (5, 6)

Matty (Kathy Bates, zdj.) angażuje się w sprawę pozwu zbiorowego przeciwko systemowi więziennemu, gdy główny powód, który został skazany za przestępstwa narkotykowe, wraca do nałogu. **100 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 9.15 Malanowski i partnerzy** (389, 392): Odzyskana miłość; Rodzinna tajemnica – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
- 10.20 Trudne sprawy** (959) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- Malwina zauważa, że jej mąż ogląda zdjęcia modelek. Postrach o siebie zadbać. Ponieważ jednak ani dieta, ani ćwiczenia na siłowni nie przynoszą efektów, dziewczyna sięga po ryzykowne środki. **60 min**
- 11.20 Dlaczego ja?** (1554, 1555): Seryjny uwodziec! Tajemnica mojego ojca – paradok., Polska 2026
- Halina odkrywa, że córka Kinga wypłaciła jej oszczędności na wakacje z nowym chłopakiem, Igorem. Zatrudnia detektywa. Śledztwo ujawnia, że jest on oszustem. **125 min**
- 13.20 Gliniarze** (924, 925): 200 metrów; Polisa na śmierć i życie – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
- 16.35 Gliniarze** (1123, 1124): Na przejeździe; Przyjaźń do grobowej deski – paradok., Polska 2025
- Nieopodal torów znaleziono ciało 32-letniej Marzeny. Kuba i Natalia ustalają, że za zabójstwem może stać mąż ofiary, z którym była w trakcie rozwodu. Podejrzana jest także żona kochanka denatki. Kolejnym tropem staje się użyta po śmierci pokrzywdzonej karta bankomatowa. **135 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Megahit: Za szybcy, za wściekli** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2003, reż. John Singleton, wyk. Paul Walker, Tyrese Gibson, Cole Hauser, Eva Mendes (patrz obok)
- 22.10 Wielki mur** – film fantasy, USA/Chiny/Hongkong 2016, reż. Yimou Zhang, wyk. Matt Damon, Tian Jing, Willem Dafoe, Andy Lau (patrz obok)
- 0.35 Łzy słońca** – dramat wojenny, USA 2003, reż. Antoine Fuqua
- Ogarnięta wojną Nigeria. Oddział Watersa (Bruce Willis) ewakuje lekarke (Monica Bellucci) i jej podopiecznych. Ścigają ich rebelianci. **155 min**
- 3.10 Nasz nowy dom** (309) – reality show, Polska 2024
- 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – program rozrywkowy, Polska 2017



15.55 TELETURNIJ

Milionerzy (11)

Kolejni uczestnicy dają popis swojej wiedzy z różnych dziedzin. Mają do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych. Mogą prosić o pomoc m.in. Huberta Urbańskiego (zdj.). Pytania bywają podchwytliwe. Przekonamy się, czy ktoś zdola sięgnąć po najwyższą wygraną. **40 min**



19.55 SENSACYJNY

Za szybcy, za wściekli

Policjant Brian O'Conner (Paul Walker, zdj.) traci pracę, gdy niweczy zakrojone na szeroką skalę śledztwo. Otrzymuje jednak kolejną szansę. Ma przeniknąć do gangu handlarzy narkotyków. W misji pomagają mu dawny przyjaciel Roman Pearce (Tyrese Gibson) i agentka Fuentes. **135 min**



22.10 FANTASY

Wielki mur

Łucznik William (Matt Damon, zdj.) wraz z towarzyszem dociera do warowni otoczonej zaporą. Stają się świadkami ataku siejących spustoszenie stworzeń. Dołączają do wojowników walczących z bestiami. **145 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst. 14.10 Całkiem niezła historia 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dłaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Kryminalna siódemka 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.30 Złoty chłopak (218) – serial obycz., Turcja 2022	15.10 Kiedys to było... – mag. 15.40 63. KFPP w Opolu – 45 lat. Jubileusz Lady Pank – skrót 16.00 Zaraz wracam 2 (123) – serial obycz., Pol. 2025 16.30 Barwy szczęcia (3360) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówki 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Słownik polsko@polski (688) – talk-show, Polska 18.45 Panorama 19.20 Wstanie Warszawskie dzień po dniu (17) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (11, 12) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (113) – reality show 8.55 Policjantki i Policjanci (562, 563) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1160, 1161) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (809, 810) – serial paradokumentalny 13.55 Trudne sprawy (836-838) – paradok., Pol. 16.55 Policjantki i Policjanci (1425) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (543) – reality show, Polska 2025 19.00 Policjantki i Policjanci (1426) – obycz., Pol. 2026	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 Guc. Mały – wielki ryser – serial anim. 12.00 Psi Patrol – serial anim. 12.35 Marta mówi 2 – anim. 13.00 Smery – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 5 14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim. 16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim. 17.00 Smery – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (985) – obycz.	7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziestolatek (9) 14.10 Rodzinka.pl (219, 220) 15.20 Niepewne sytuacje 3 (10) – pr. rozr., Pol. 2026 15.45 Program rozrywkowy 16.10 T jak TEY – pr. rozrywk. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży 20.15 Postaw na milion 21.15 Kabaret Letnią Porą (47) – pr. rozr., Pol. 2021	7.35 DeFacto 9 (4, 5) 8.30 Kartoteka 5 (14, 15) 10.35 Detektywi (79, 80) 12.35 Zakup w ciemno 4 (26) 13.35 Zakup w ciemno 6 (23) 14.35 Nic do zgłoszenia 5 (10) 15.35 Złomowisko PL 7 (2) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (14) 18.05 Zakup w ciemno extra (16) – reality show, Polska 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (12) 19.45 Express, Pogoda – inf. 20.05 Zakup w ciemno 6 (24) 21.05 Zakup w ciemno extra (13) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	HISTORYCZNY	KRYMINALNY	KRYMINALNY	KOMEDIOWY	ROZRYWKA
23.30 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 25 min 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (873) 2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 3.00 Całkiem niezła historia 3.20 Program informacyjny 19.30 3.50 Sprawdzamy – magazyn TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Wojenne dziewczyny (1) – Polska 2016 Wybuch II wojna światowa. Irka przeżywa naloł na szpital, w którym pracuje. Ewka, po odsiedzeniu wyroku za kradzież, próbuje ułożyć sobie życie. Żydówka Marysia ucieka z łódzkiego getta. 50 min 21.15 Królowa Bona (12) 22.10 Majówka na molo. Zakochani w piosence 23.15 Panorama 23.45 Gabi Drzewicka zaprasza (6) – talk-show 0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży 0.40 Zaraz wracam 2 (123) 1.10 Opowieści z Greenpointu (19)	20.00 Uroczysko (245, 246) Kacper przeżywa dramat po śmierci 11-letniego syna, a policja z Uroczyska bada sprawę. Filip zauważa tajemniczą plamę o podejrzanym zapachu. Narastają kłótnie i oskarżenia wśród bliskich. 65 min 21.05 Sprawiedliwi. Trójiasto (149) – krym. 22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1032) – krym., Pol. 2026 23.05 Krawiec i grzybska – film FILM Urym., Hongkong 2016 1.10 Love Island. Wyspa miłości (55) 2.15 Hardkorowy lombard 4 (44) – serial dokum., USA 2.45 SuperLudzie (13-17)	21.00 Dzielnica strachu 10 (464, 468) – Polska Luiza miewa niepokojące sny i kłopoty z pamięcią. Zaczyna krążyć wokół niej natarczywy nieznajomy. Na jaw wychodzą przerażające fakty. Kafar zaczyna się domyslać, że Kapłan jest uwikłany w niebezpieczną sytuację. 120 min 23.00 Wstydlive choroby 5 (10, 11) – dok., Wlk. Bryt. 1.00 Dzielnica strachu 10 (463) – serial krym., Polska 2.00 Lombard. Życie pod zastaw (6) – obycz., Pol. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (240) – obycz. 4.00 Niesamowite! (1, 2) – serial dokum., Pol. 2014	22.10 Rodzinka.pl (72) – Polska 2012 Natalia i Maria wybierają się na zakupy. Okazuje się, że na ten sam pomysł wpadli Tomek i Magda. Maria nie może się pogodzić z tym, że Magdzie udało się trafić na większe promocje niż jej. 40 min 22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026 1.05 Kolo fortuny – teleturniej, Polska 2026 2.25 Kabaret Letnią Porą (15, 5) – program rozrywkowy, Polska 2021 4.30 Hity wszech czasów (21) – magazyn muzyczny, Polska 2021	22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (6) Konrad Mariariński, Krzysztof Ufnal i Jakub Feliński (wszyscy na zdj.) komentują audycję programu „Kocham Cię, Polsko”. Śledzą również miłosne perypetie bohaterów „Sanatorium miłości”. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2025 0.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (2) – serial fab.-dok. 1.00 Cieżarówka przez Wietnam (7) – dok., Pol. 2.00 Wyburzacz 9 (7, 8) 3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (12, 13) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena HD	TV 6
17.15 Dorasta! My 17.30 Pocztynia 17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Fachi hej 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Klub Kultury 18.15 Małe miejscowości – wielcy ludzie 18.30 Zbliżenia 19.00 Rosół polski 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.10 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDAŃSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Reportaż TVP Gdańsk 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.13 Dzień z bliska 17.30 Papry pyty 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Wiesz jak jest 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności KRAKÓW 17.07 Pełnoprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Film dokumentalny 17.55 Reportaż. Z lubelskiego 18.10 Murale w mieście zakłate 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przysłań nad Biblią 21.15 Gość „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.00 Włacz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Pracownia reportażu 18.00 Rosół polski 18.30 Kronika 18.50 Wokół nas 19.00 Pełnoprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.20 Rowelowe 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Kościół z bliska 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCŁAW 17.05 W swoim czasie 17.19 Geniusze i marzyciele. Kazimierz Prószyński 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dłaczego krowa... 21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty	8.55 Ojciec Mateusz 27 (345, 346) – krym., Pol. 2022 10.45 Gra słów. Krzyżówki 11.20 Na sygnale (732, 733) 12.25 Ojciec Mateusz 9 (117) 13.20 Komisarz Alex 7 (81) 14.15 Ranczo 5 (57, 58) – obycz. 16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 – magazyn kulinarny 16.40 Tańcząca ze światem – Grecja – magazyn 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 28 (360) 19.20 Ranczo 4 (47) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (292, 293) 21.25 Ojciec Mateusz 33 (428) 22.20 El Dorado – western, USA FILM 1967, reż. Howard Hawks 0.40 Oda do radości – film FILM obyczajowy, Polska 2005	13.45 E. 1027 – Eileen Gray i dom nad morzem – dok. 15.25 Kosmos 1999 (21) – s.f. 16.30 Drako – film krótkometraż. 17.10 Dziewczyna i chłopak (4) – serial przyg., Polska 1977 18.10 Dźwięk Nowego Jorku (2) – serial dokumentalny 18.55 Rawhide 2 (34) – przyg. 20.00 Foxcatcher – dramat biograficzny, USA 2014 22.25 Niczego nie żałuję FILM – Edith Piaf – dramat biograficzny, Francja/Wielka Brytania/Czechy 2007 0.55 Muzyka w zabytkach (3) 1.50 Kulturolni – magazyn kult. 2.45 Wolność – dram. obycz., FILM Hiszpania/Belgia 2021 4.45 Podróż z historią (29) 5.30 Teledyski – magazyn muz.	12.00 Co Polak potrafi na drodze? (15) – rozr., Pol. 13.00 Niezwykły dr Pol (1) 14.00 Kławat Wyspy Dębów 3 (12) – reality show, USA 15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa (8, 9) 15.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (17, 18) – dok., Australia 18.00 77 TV 5 (18, 28) – rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Catalonia – dramat kryminalny, Francja 2024 22.00 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 3 (3) – serial kryminalny, Fr. 23.10 Detektywi z Bordeaux 5 (7) – serial krym., Fr./Bel. 0.20 Polska. Największe tajemnice 2 (2, 3) – pr. rozr.	8.55 Kobra – oddział specjalny (80, 81) – sens. 10.55 48h. Zaginięci (226-228) 13.55 Policjanci i Policjanci (1226) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (97, 98) – krym. 15.55 Kobra – oddział specjalny (82, 83) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (13, 14) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (99, 100) – serial krym., USA/Kanada 22.00 Czarna lista (1) – serial kryminalny, USA 2013 23.10 Łowca pedofiliów (205-208) – serial dokum. 1.10 Wzięlenie – 154, 156, 155, 157, 158) – serial dokum. 3.35 Septagón (43, 44) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
9.45 My Life is Murder 5 (6) 10.40 Śmierć pod palmami 6 (3) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 11.45 Z pamiętnika polonojny 11 (2) – obycz. 12.55 Ulica nadziei 4 (2, 3) 14.55 Ojciec Brown 10 (5) 16.00 Lewis 9 (1) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 2 (1) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsummer 15 (2) 19.55 Śmierć pod palmami 6 (4) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 21.00 My Life is Murder 5 (7) 22.00 Happy Valley 3 (1, 2) 0.15 Zbrodnia Saint-Pierre (2) 1.15 Śmierć pod palmami 6 (4) – krym., Fr./Wlk. Bryt.	10.25 Diagnoza Betty (171, 172) 12.20 Statek marzeń FILM – Nusantera – film obyczajowy, Niemcy 2024 14.15 Lato na Langeoog FILM – dramat obycz., Niem. 2022 16.10 Statek marzeń – Coco FILM Island – obycz., Niem. 2022 18.05 Górski lekarz (65) – obycz. 20.00 O, mamma mia! FILM – komedia, Niemcy 2012 22.05 Ora Helt: Gratulacje! FILM Wygrał pan! – film obyczajowy, Niemcy 2014 0.00 Górski lekarz (65) – obycz. 1.50 O, mamma mia! FILM – komedia, Niemcy 2012 3.55 Diagnoza Betty (172) – serial obyczajowy, Niemcy	8.55 Przyjaciele 4 (12-17) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 2 (6-11) – kom. 14.30 Dwóch i pół 10 (18-21) 16.30 Przyjaciele 4 (18-23) 19.20 Duchy (15, 16) – fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywku 2 (12-14) – kom. 22.00 The Office PL 3 (6, 7) – serial komediowy, Polska 23.05 Comedy Club 4 (2, 3) 0.05 Miasteczko South Park 6 (4, 5) 1.00 Pracownicy (1, 2) – kom. 2.00 Śmiesznie nie będzie 4 (1) – pr. rozr., Wielka Brytania 2.30 Śmiesznie nie będzie (2) 3.00 Miasteczko South Park 5 (14)	9.50 Prawo Agaty 6 (1) – obycz. 10.55 Lekarze 2 (8) – obycz., Pol. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (48, 49) – telen., Turcja 2020 13.55 Prawo Agaty 5 (13) 14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol. 16.05 Na Wspólnej (41, 42) 17.10 Seriale: rozmowy 17.55 OSS 117 – Lost in Rio FILM – komedia, Francja 2009 20.00 Bohemian Rhapsody FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018 22.55 Kobiety pragna bardziej FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009 1.35 Epidemia – film FILM sensacyjny, USA 1995 4.00 Po pierwsze kino 2 (3)

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe wity (7)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
7.50 Robert Makłowicz (141, 208) – mag. kulin.
9.40 Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (8) – serial krym., Australia
10.55 Górski lekarz 14 (10, 11)
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (1) – serial kryminalny, Australia 2012, wyk. Essie Davis
14.05 Zajazd. Będzie się działo (21, 22) – serial obycz.
16.00 Katastrofy w przestworzach (10, 6, 4) – serial dok., Kan.
19.00 Aukcja w ciemno 3 (9, 10) – serial dok., USA

SENSACYJNY

- 20.00** Pogromcy poniedziałków: Vice: Korporacja zbrodni – USA 2015, reż. Brian A. Miller
 Zarządzana przez Michaela (Bruce Willis, zdj.) firma Vice oferuje możliwość spełnienia mrocznych fantazji bez ponoszenia konsekwencji. Spod kontroli organizacji wymyka się jeden z androidów. 120 min
22.00 Ekstradycja (5, 6) – serial sensacyjny, Polska 1995
0.10 Bez litości – serial sensacyjny, Kanada/USA 2011
4.25 Rachunek szczęścia – film dokumentalny, Polska 2010

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (331) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (981, 982) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (68-70) – serial parokulturalny
11.30 Trudne sprawy (977) – serial parokulturalny, Polska
12.30 Dlaczego ja? (1404, 1405) – serial parokulturalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (81-83, 245, 246) – serial kom., Polska
17.00 48h. Zaginieni (211, 212) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1023) – serial parokulturalny, Polska
20.00 Ślad (15) – serial krym.

PARADOKUMENTALNY

- 21.00** Gliniarze (818)
 Zostają znalezione zwęglone ludzkie szczątki. Trop prowadzi do przebywających w okolicy narkomanów. Detektywi odkrywają, że w sprawie może być zamieszany biznesmen, który przejmując pobliskie grunty. 65 min
22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (125, 126)
23.00 Świat według Kiepskich (403, 404) – serial kom., Polska 2012
0.00 Ślad (89) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (33) – paradok.
2.10 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (516) – mag.
3.25 Demakijaz (101) – rozr.
3.50 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.50** Rodzinka.pl (130) – kom.
6.20 Na sygnale (512, 513) – serial fabularno-dokum.
7.30 Ojciec Mateusz 5 (62)
8.25 Komisarz Alex 4 (51)
9.20 Rodzinka.pl (131) – kom.
9.55 Klan (1478, 1479) – telen.
10.50 Ranczo 10 (129, 130)
12.30 Komisarz Alex 4 (52)
13.30 Ojciec Mateusz 32 (413, 414) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 5 (53) – serial kryminalny, Polska
16.15 Na sygnale (514, 515) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo (1, 2) – obycz.
19.35 Ojciec Mateusz 32 (415) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 5 (63) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY

- 21.30** Ranczo (3, 4) – Pol. 2006
 Wójt nie zezwala, aby Lucy uczyla języka angielskiego w miejscowej szkole. Na złość bratu proboszcz zgadza się na lekcje w salce parafialnej. Wraz z Kusym przeprowadzają remont. 120 min
23.30 Ojciec Mateusz 32 (416) – serial kryminalny, Polska
0.30 Głina. Nowy rozdział (1) – krym., Polska 2025
1.30 Londynczyki (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 2008
3.25 Stulecie Winnych 3 (33) – serial obycz., Pol. 2021
4.20 Klan (1478) – telen., Pol.
4.45 Pan Mama (51) – serial komediowy, Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (8, 9)
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Przemyśle Myszki (1, 2)
7.40 Reksio (37, 38) – anim.
8.00 Miś Kudłatek (1, 2)
8.20 Bolek i Lolek na wakacjach (8) – anim.
8.45 Do przerywania 0:1 (1, 2) – serial obyczajowy, 1969
9.55 Komedia małżeńska – komedia obycz., 1993
12.00 W zawieszeniu – dramat polityczny, 1986
14.00 Złoty pociąg (1/2, 2-ost.) – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
17.35 Stawka większa niż życie (8, 9) – wojenny

THRILLER

- 20.00** Jestem mordercą – 2016
 Lata 70. XX wieku. Seryjny morderca terrorizuje Śląsk. Milicjant Jasiński (Miroslaw Haniszewski, zdj.) aresztuje podejrzanego. Zasklepiony ambicją ignoruje wszelkie niejasności. 135 min
22.15 Dzień kobiet – dramat
FILM obyczajowy, 2012
0.10 Ciało – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
2.40 Kamienne tablice – dramat obyczajowy, 1983, wyk. Krzysztof Chmielec
5.45 7 słów o przemianach – etiuda dokumentalna

AXN

- 6.35** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13 (9) – krym., USA/Kan. 2012
7.20 Ostry dyżur 3 (9, 10)
9.10 Castle 5 (10, 11) – krym.
11.10 Rekrut 4 (3, 4) – krym.
13.10 Dowody zbrodni 3 (13, 14) – serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS: Hawaje 3 (10) – serial kryminalny
16.10 FBI 3 (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Missy Peregrin, Zeeko Zaki
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (6, 7) – krym., USA/Kanada
19.10 Castle 5 (12, 13) – krym.
21.05 FBI: International 4 (18) – serial kryminalny, USA

KRYMINALNY

- 22.05** FBI: Most Wanted 4 (21) Gina uchodźczynię z Wenezueli, Xiomara Torres i Regina Marquez, które pracowały u Carlosa Moralesa. Task Force rozpoczyna dochodzenie. Scott wraca na Florydę, by przeprosić Davis. 55 min
23.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (6, 7) – krym., USA/Kanada
0.45 Castle 5 (12, 13) – krym.
2.45 FBI: International 4 (18) – serial kryminalny, USA
3.40 FBI: Most Wanted 4 (21) – serial kryminalny, USA
4.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4 (16) – krym., USA/Kanada
5.20 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.15 The Office PL 5 (5, 6) – serial kom., Polska 2025
7.10 Hollywoodgate – dok.
8.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
9.00 Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
10.25 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl – koncert, USA 2025
12.35 Zgred – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
14.00 Riefenstahl – dok., Niem.
15.55 Dalej jada! 2 – komedia, Polska 2025
17.35 Czarna woda – film krótkometraż., Pol.
17.55 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.00 Jason Bourne – thriller, USA 2016
FILM – thriller, USA 2016

SENSACYJNY

- 20.00** Wyprowadziana wojna 2 (1)
 Danny Patrick zmaga się z konsekwencjami rosyjskiego cyberataku. Nie jest zadowolony, gdy decyzją nowego ministra spraw zagranicznych szefem ekipy szybkiego reagowania zostaje podpułkownik Roz Cavendish. 50 min
20.50 Diamenty – komedio-dramat, Włochy 2024
23.00 Wściekłe psy – film sensacyjny, USA 1992
0.35 Powrót do Silent Hill – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026

13 ULICA

- 8.50** Morderstwo
FILM w Kermadec – dramat kryminalny, Francja 2022
10.50 Mentalista 6 (1-4) – krym.
14.30 Tajemnice kwiaciarni:
FILM Śmierć w paku – film kryminalny, Kanada 2016
16.20 Zabójstwo w Les
FILM Sables d'Olonne – dramat kryminalny, Francja 2024
18.20 Mentalista 6 (5-8) – krym.
22.00 Astrid i Raphaëlle (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.30 Niedwiodny detektyw (10) – krym., Niemcy/Austria
2.25 Zabójstwo w Les
FILM Sables d'Olonne – dramat kryminalny, Francja 2024
4.15 Tajemnice kwiaciarni:
FILM Nie mów nikomu – film kryminalny, Kan./USA 2016

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (60-62) – dok., Pol.
7.25 Doktor Martin (62)
8.30 Przyciąłki (187, 188)
10.25 Świat według Kiepskich (44, 45, 135, 136, 50) – kom.
13.00 Sam w domu – po raz trzeci – komedia, USA 1997
15.15 Szyby i wściekły 7 – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015
17.55 Śluzgacze – dramat obycz., FILM USA/Indie/ZEA 2011
21.00 Zaułek koszarów – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
0.05 Ucieczka z piekła – thriller, USA/Tajlandia 2015
2.10 Gliniarze (648) – paradok.
3.10 Fala zbrodni (98, 99) – serial sensacyjny, Polska
5.15 Na ratunek 112 (902)

HBO

- 11.25** Saga „Zmierzchu”:
FILM Zaczniemy – film fantasy, USA 2010
13.25 W stronę słońca – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2007
15.10 Le Mans '66 – dramat
FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
17.40 Bez wyjścia – komediodramat, Korei Południowej 2025, wyk. Lee Byung-hun
20.00 Latamie (1) – s.f., USA 2026
21.05 Miniaturowa zona (9)
21.50 Oni cie zabiją – horror
FILM komediowy, USA 2026
23.25 Człowiek w ogniu – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
1.50 W ogniu pasji – dramat
FILM obyczajowy, USA 2025
3.40 Małe kobietki – melodramat, USA 2019

WARNER TV

- 7.50** Teraz albo nigdy! 3 (9)
8.50 Bajer z Bel-Air (11, 12)
9.55 Prawo Agaty 5 (2) – obycz.
10.55 Pielniuszka chata 3 (13, 14)
12.00 Teraz albo nigdy! 3 (10, 11) – obycz., Pol. 2009
13.55 Bajer z Bel-Air (11-14)
16.00 Pielniuszka chata 3 (13-16)
18.10 Wiecznie młody – dramat
FILM obyczajowy, USA 1992
20.15 Rewolwer i melonik – film sensacyjny, USA 1998
22.00 Ocean's Eleven:
FILM Ryzykowna gra – kom. sens., USA/Australia 2001
0.20 Duch – horror, USA 1982, wyk. JoBeth Williams
2.35 Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry ponownie Lloyd – komedia, USA 2003
4.05 Wrogie niebo 2 (4, 5) – s.f.

ALE KINO+

- 6.30** Polska z góry 3 (10) – dok.
7.00 Grzyby – thriller, Polska
FILM 2023, wyk. Maria Maj
8.50 The Office PL 2 (9, 10)
10.50 Van der Valk 3 (3-ost.)
11.55 Vera 12 (4) – serial krym.
15.00 Ostatni mistrz – dramat
FILM obyczajowy, USA 2020
16.15 Angels Fall – thriller, USA
FILM 2007, wyk. Heather Locklear
18.15 Vera 13 (1) – serial krym.
22.10 Zbrodnie na wybrzeżu 3 (2-ost.) – krym., Niem. 2025
22.05 Prosta sprawa (1, 2) – serial kryminalny, Polska
0.40 Love Lies Bleeding – sens., Wlk. Bryt./USA 2024
2.45 Sortownia (6) – psycholog.
3.40 Moje miasto – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
4.45 Król (6) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

- 13.45** Miss morderko
FILM podkoszulka – komedia, Polska 2022
14.45 L.A.R.P. Miłość, trole i inne kwesty – komedia, Polska 2025
16.15 Niania w Nowym Jorku – kom. romant., USA 2007
18.00 Być kochaną – dramat
FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Wickied – musical, USA/**FILM** Kanada/Islandia 2024
22.45 Kraina mroku – horror, USA 2025
0.30 Dom 1000 trupów – horror, USA 2003
1.55 Franz Kafka – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

- 9.40** Medium 3 (11, 12) – krym.
11.30 Bibliotekarz 3: Kłątwa
FILM kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
13.20 Przemyśle Merlina 2 (6, 7)
15.20 Medium 3 (13, 14) – krym.
17.10 SurrealEstate (1, 2)
19.00 Przemyśle Merlina 2 (8, 9)
21.00 Adam – thriller, USA/**FILM** Kanada 2004
23.15 DOA: Żywy lub martwy – film przygodowy, USA/**FILM** Niem./Wielka Brytania 2006
1.05 Bibliotekarz 2:
FILM Tajemnice kopalni Króla Salomona – film przygodowy, USA 2006
3.00 SurrealEstate (1, 2)
5.00 Kroniki Spiderwick (2)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.20** Policjnia grupa pościgowa 18 (13) – dok.
10.20 Uznajcie mnie za winnego – komediodramat, Niemcy/USA 2006
13.00 Czarodziejki 2 (1, 2)
14.55 Bogowie Egiptu – przyg., FILM USA/Australia/Chiny 2016
17.30 Lara Croft Tomb Raider:
FILM Kolebka życia – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
20.00 XXX: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
22.20 Uprawdzażona 3 – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
0.25 Niebezpieczny – thriller, USA 2021
2.30 American Psycho – thriller, USA/Kanada 2000

FX

- 9.00** Skymed 2 (6) – obycz., Kan.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20, 21) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23)
13.45 Agenci NCIS (1, 2) – sens.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
17.25 Z archiwum X (23, 24) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (15)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
22.00 The Hunting Party (5)
22.55 Z archiwum X (24) – s.f.
23.50 Olimp w ogniu – thriller, USA 2013
2.15 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
4.05 Agenci NCIS: Sydney (15)

FILMBOX+ ONE

- 8.05** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (3) – krym.
9.15 Panna Scarlet i komisarz (5) – serial kryminalny, USA
10.20 Panna Marple:
FILM Tajemnica Sittaford – krym., Wlk. Bryt. 2006
12.20 Hudson i Rex 5 (5, 6) – serial kryminalny, Kanada
14.35 Poirot – serial kryminalny
16.40 Strážnik Tekasus 3 (13, 14) – serial sensacyjny
18.55 Poirot (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Haker – film sensacyjny, USA 2015
22.45 Fenomen – komediodramat, USA 1996
1.15 Amerykański ninja 2 – film sensacyjny, USA 1987

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Planeta Singli. Ośiem historii (7) – serial kom.
10.50 Naruto 5 (14-16) – anime
12.20 Hollywood Buzz – mag.
12.50 Dynastia Kimów: Czas zemsty (1, 2) – serial dok.
14.30 Naruto 5 (11-13) – anime
16.00 Making of CANAL+
16.15 Wszystkie kolory świata 5 (5, 6) – serial dok.
18.15 13 posterunków 2 (22-24)
20.00 Czarownice Mayfair 2 (3, 4) – serial fantasy, USA
21.35 Call me lala – film krótkometraż., Pol.
22.00 Maria Antonina 2 (1, 2)
0.05 Kruk. Czorny Woron nie spi (5, 6) – krym., Pol. 2021
2.05 Minuta ciszy (1, 2)

CANAL+ 360

- 13.05** 8 wspaniałych (3) – dok.
14.00 Złolowani: ciężarówka w opałach (6) – serial dok.
14.55 Z archiwum historii (3)
16.00 Lotnisko na Alasce (4)
17.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2 (5) – serial dokum.
18.00 Porzucone konstrukcje (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Złolowani: ciężarówka w opałach (5) – serial dok.
19.50 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1) – serial dokum.
20.50 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (2)
21.50 Speedshop: warsztat marzeń (7) – serial dokum.

TLC	TLC
11.00 Jay i Pamela 2 (1) - reality show, USA 2026	
12.00 Wiza na miłość - oczami bohaterów 7	
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4 (1)	
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9 - reality show, 2021	
16.00 Historia wielkiej wagi (17): Margaret - serial dok.	
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 (10) - pr. rozr., USA 2024	
20.00 Wiza na miłość 12 (12) - reality show, USA 2026	



22.00 Premiera: Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise - film dokum.	
23.00 Koleżanki na zabój: Współlokatorzy - dok.	
0.00 Dr Pryszczyla (11)	
1.00 Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise - film dokum.	
2.00 Wiza na miłość 12 (12)	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.05 Demakijaż (47-52) - rozr.	
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (7) - pr. rozr., Pol.	
9.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (19, 20) - reality show, Pol.	
12.30 Oszukane (21, 22) - serial parodokumentalny	
14.30 Komisarz Mama (11) - serial kryminalny, Polska	
15.30 Bogaty dom - biedny dom (105) - reality show	
16.30 Hell's Kitchen - Piekielna Kuchnia (6) - reality show, Pol. 2014	
18.00 Nasz nowy dom (298, 299) - reality show	



20.00 Kolacja w ciemno (57)	
21.05 Wieżenie kobiet (120, 121) - serial dokum.	
22.05 Miłość z internetu (9, 10) - serial dokum., Pol.	
23.00 Gry małżeńskie (114, 115) - reality show	
1.05 Wieżenie kobiet (125-128) - serial dokum.	
3.00 Zdrady (52-54) - paradok.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.20 Ach, ten ślub! (6) - rozr.	
6.10 Anatomia piękna 2 (7) - pr. rozrywk., Pol. 2025	
7.05 Co za tydzień - mag.	
7.45 Dzień dobry wakacje - magazyn	
11.20 Ugotowani (6, 7) - pr. kulin.-rozrywk., Polska	
13.25 Kuchenne rewolucje (1, 8) - pr. rozrywk., Polska	
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5) - reality show, Polska 2018	
17.05 Magda gotuje internet (3) - magazyn kulinarny	
17.40 Kuchenne rewolucje (8, 9) - pr. rozr., Pol. 2017	



19.50 Kuchenne rewolucje (7) - pr. rozr., Polska 2025	
20.50 Jestem z Polski (2, 3)	
22.50 Ślub od pierwszego wejścia: Australia 9	
0.15 Mroczne sekrety małżeńskie (1) - dok.	
1.20 Dorota we urzędzi (9)	
2.05 Anka testuje internety (1) - program rozrywkowy	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
10.00 Premiera: Wyprawa w nieznaną	
11.00 Dzulgina złota	
12.00 Psy policyjne (3)	
13.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante	
14.00 Nagi instykt przetrwania: Ameryka łacińska (1)	
15.00 Złomowisko PL 8 (2)	
16.00 Awantura o furę	
17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (13)	
18.00 Polscy truckersi 2 (6)	
19.00 Nagi instykt przetrwania	



21.00 Nic do zgłoszenia (1)	
22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (14)	
23.00 Premiera: Awantura o furę	
0.00 Największe napady świata	
1.00 Hotrod w Kindiga 8	
2.00 Policjanci z Kent	
3.00 Łowcy staroci 11	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
6.20 Był taki dzień - fel., Pol.	
6.30 Było, nie minęło...	
8.30 1920. Wojna i miłość (3) - serial historyczny, Polska	
9.20 Ex Libris - magazyn	
9.45 Nasze Hollywood, czyli początki kina w Polsce	
10.50 Jacek Cygan. Życie jest sztuką - film dok., Pol.	
11.55 Magyczny Adriatyk (1)	
13.00 Zabójcza nauka 2 (4)	
14.05 Janosik (3) - przyg., Pol.	
15.05 Na bitewnym szlaku	
15.30 Sensacje XX wieku	
18.05 1920. Wojna i miłość (4) - serial historyczny, Polska	
19.00 Odtajnione powstanie	



20.00 Trzeci oficer (4) - sens.	
20.55 Tajemnice szpiegów Atomowa gr (1)	
21.55 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (10)	
23.00 Sensacje XX wieku	
1.10 Encyklopedia II wojny światowej	
1.40 Trzeci oficer (4) - sens.	

FOKUS TV	FOKUS TV
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici (10)	
10.00 Gwiazdy lombardu (14, 15) - reality show, USA	
12.00 Tajemnice II wojny światowej (11) - dok.	
13.00 Poszukiwacze historii (11, 12)	
14.00 Zaginione królestwo piratów (6) - serial dok.	
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (11)	
16.00 Dorwać tuńczyka (7, 8) - serial dokum., USA 2018	
18.00 Rolnicy. Podlasie (18, 19) - serial dokum.	
20.00 Galileo 28 (15)	



21.00 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej (7) - dok.	
22.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (3, 4) - dok.	
0.00 Starożytni kosmici (15) - serial dokum., USA 2012	
1.00 Rolnicy. Podlasie (30-33) - serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (4, 5) - mag.	

METRO	METRO
7.35 Tajemnice miłości (54)	
8.30 Szpital (842, 843) - paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (411, 412)	
12.30 SOS Ekipy w akcji (58)	
13.30 Brzydula (87, 88) - kom., Pol.	
14.40 Za głosem serca (3) - telen.	
15.50 Magda M. 2 (4) - obycz., Pol.	
16.55 Idź na całość - pr. rozr., Pol.	
18.00 Złomowisko PL 2 - dok.	
19.00 Kartoteka 5 (19, 20)	
21.05 Kryminalni (6, 7) - krym.	
23.15 Hannibal (1) - serial krym.	
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 - serial dok.	
1.20 Szpital (829) - paradok., Pol.	
2.20 Szkoła (587) - paradok., Pol.	
3.20 Nowa Majja w ogrodzie 5	
4.25 SOS Ekipy w akcji (56)	

ZOOM	ZOOM
6.00 Kojak 5 (11, 12) - serial krym.	
8.00 Strażnik Teksas 2 (8, 9)	
10.00 MacGyver 4 (12, 13) - sens.	
12.05 Sekrety starożytnej inżynierii	
13.20 Sensacje XX wieku - hist.	
15.45 Wojciech Cielkowski - boso przez świat	
18.00 FBI 4 (11, 12) - serial krym.	
20.00 Kobra - oddział specjalny 25 (11, 12) - sens.	
22.00 Kabaretowe przeboje 4	
23.10 Magia nagosci 6 - pr. rozr.	
0.10 Magia nagosci . Norwegia	
1.00 Adam szuka Ewy	
2.00 Finlandia - reality show	
2.10 Hity polskiego kabaretu 7	
4.10 I love kabaret - pr. rozr., Pol.	
5.20 I love kabaret EXTRA	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
9.15 Makłowicz w drodze	
11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 - pr. rozr.	
13.15 Apetyt na miłość - pr. rozr.	
14.15 Akcja: Restauracja! 19	
15.15 Elitarny turniej wypieków	
16.15 Kuchenne rewolucje - rozr.	
17.15 Sexy Kuchnia Magdy Gessler - magazyn kulinarny	
17.50 Zamiana szefów kuchni	
18.50 Dzieciście mistrzostwa wypieków - telet. kulin.	
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9	
20.50 Pojedynek na grille	
21.55 Pyszne miejscówki - mag.	
22.55 Posiekani na słodko	
23.55 Człowiek, ogień i wyżerka 6 - magazyn kulin.	
1.25 Gdzie zjeść we Włoszech	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Jak działa wszechświat?	
11.00 Inżynieria ekstremalna	
13.00 Szyfry i spiski 2: Doświadczalni żołnierze	
14.00 Zoom na architekturę	
15.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	
18.00 Jak to jest zrobione - samochody marzeń	
21.00 Jak działa wszechświat? W poszukiwaniu obcych; W poszukiwaniu nowej Ziemi	
23.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem	
1.00 Tajemnice ładowania na Księżycu	
4.00 Poszukiwacze dinozaurów	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Megamaszyny	
15.00 Katastrofa w przestwo- rach: Horror na podłożu	
16.00 Starożytne konstrukcje	
17.00 Tajemnicze wyspy	
18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	
20.00 Katastrofa w przestwo- rach: Bez ostrzeżenia - dok.	
21.00 Katastrofa w przestwo- rach: Raport specjalny	
22.00 Ostatni lot: Anatomia katastrofy	
23.00 Katastrofa w przestwo- rach: Śmierć na Narita	
0.00 Katastrofa w przestwo- rach: Raport specjalny	
1.00 Katastrofa w przestworach	

BBC EARTH	BBC EARTH
10.25 Życie na pustkowiach 8	
11.25 Zabójcza pogoda 5 - dok.	
12.25 Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie - dok.	
13.35 Wyspy. Laboratoria natury	
14.35 W okowach mrozu 6 - dok.	
16.40 Wietnamskie przygody Billa Bailey - serial dokum.	
17.45 Wyspy. Laboratoria natury - serial dokum.	
18.45 Dziki polów - serial dokum.	
19.45 Największe zagadki nauki	
20.55 W okowach mrozu 6 - dok.	
22.55 Wietnamskie przygody Billa Bailey - serial dokum.	
0.00 Wielka nowozelandzka przygoda - serial dokum.	
1.00 Wyspy. Laboratoria natury	
2.00 Zabójcza pogoda 5 - dok.	

WP	WP
12.00 Wariaci za kierownicą 4	
13.00 Makłowicz w podróży	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj - Vancouver 4 - serial dok.	
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 - serial dokum.	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2 - reality show, Kan.	
16.55 Pogoda	
17.05 Serce do naprawy - kom.	
18.00 Strażacy z sąsiedztwa	
20.00 Pogromca tajemnic - dok.	
21.00 Sekrety tajnych stowarzyszeń - serial dok.	
21.55 Pogoda	
22.00 Mistrzowie Kabaretu 15	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (11, 14) - kom.	
10.30 Wieżenie - serial dokum.	
12.00 Poirot 3 (6, 7) - serial krym.	
14.00 Świat według Kiepskich (409, 410) - serial kom., Polska	
15.00 Świat według Bundy (256-261) - serial komediody	
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8) - serial kom.	
18.30 Miodowe lata (7-10) - kom.	
21.00 Zdrady (36) - paradok., Pol.	
22.00 Ślad (70, 71, 109) - krym., Pol.	
1.00 Łowca pedofilów - dok.	
3.00 TVP okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Sala operacyjna	
4.30 Sala operacyjna 4 - dok.	

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
10.00 Widok, na który cię stać	
11.00 Usterka 11 (27, 28) - serial fabularno-dokumentalny	
12.30 Podwórkowa reaktywacja 11 - pr. rozr.	
14.25 Mieszkanie na miarę	
16.30 Polowanie na ogród	
17.25 Polowanie na ogród - tarasy - program rozrywk.	
18.05 Będzie pięknie - pr. rozr.	
19.00 Weekendowa metamorfoza 2 - pr. rozr.	
20.00 Zgłoś remont 4 - pr. rozr.	
22.55 Dorota we urzędzi - rozr.	
23.25 House Hunters - Poszukiwacze domów 4 - program rozrywkowy	
0.40 Usterka 11 (25) - fab. dok.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
8.05 Jak to robią zwierzęta?	
10.10 Dziwne potrawy: smakowite miasta - dok.	
12.15 Budowa na końcu świata	
14.15 Człowiek kontra jedzenie	
14.50 Kulinarne podróże z Guyem Fierim - mag.	
16.20 Tu jest pięknie - pr. rozr.	
16.55 Ed Stafford poza cywilizacją - serial dokum.	
18.55 Szokujące potrawy - dok.	
21.00 Sprawa dla medium i detektywa - serial dokum.	
23.05 Kobieta na krańcu świata	
0.50 Budowa na końcu świata	
2.45 Ed Stafford poza cywilizacją - serial dokum.	
4.45 Dziwne potrawy - dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Zwierzęci w amoku	
13.00 Dzika przyroda strefy równikowej: Afryka - dok.	
14.00 Weże w mieście: miasta pełne węży	
15.00 Zabójcze królestwo Afryki	
16.00 Dzikie Indie	
17.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt	
18.00 Kierunek Włdy: Dzika Floryda (2) - dok., Wlk. Bryt.	
19.00 Dzika konfrontacja	
20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Polowania i pułapki	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Dzika przyroda strefy równikowej: Afryka - dok.	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
10.25 Dyktatorzy: Droga do władzy	
11.35 Tajne bazy nazistów 3	
12.30 Królowie-zabójcy	
14.30 Faraonowie: nie tylko piramidy	
16.35 Punkty zwrotne II wojny światowej: Grace - dok.	
17.45 Dyktatorzy: Droga do władzy	
18.50 Konkwistadorzy: powstanie i upadek	
19.55 Wikingowie: narodziny imperium - serial dokum.	
21.00 Wojna Adolfa Hitlera	
22.05 Królowie-zabójcy: Neron	
23.10 Tajne bazy nazistów 3	
0.05 Królowie-zabójcy	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
15.55 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś	
16.10 Jakubiak rozgryza Polskę	
16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku	
17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie - serial dokum.	
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2	
19.25 M jak mięso 6: Steki - dok.	
19.50 Jamie gotuje w Gruzji	
20.45 Jamie Oliver - łatwe przepisy na co dzień	
21.15 Anthony Bourdain - miejsca nieznanne	
23.55 Jakubiak rozgryza Chorwację	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.05 Wielkie projekty: Australia 10 - serial dokum.	
13.05 Cuda z drewna - serial dok.	
14.05 Wakacyjne domy na wynajem - serial dokum.	
14.55 Po pierwsze: lokalizacja!	
15.50 Meblokreacje - mag.	
16.50 Gardeners' World 16	
18.00 Ucieczka na wies 22 - dok.	
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 - serial dokum.	
20.30 Daleko od miasta 10 - dok.	
21.00 Wakacyjne domy na wynajem - serial dokum.	
21.55 Wielkie projekty: Australia 12 - serial dokum.	

	SUPER POLSAT	DG 172
10.30	SuperLudzie 2 – serial dok.	
11.30	Świat według Kiepskich (358-361) – serial kom., Polska	
13.30	Bitwa o palety	
14.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	
16.00	Ninja Warrior Polska	
18.00	Świat według Kiepskich (468, 469, 554, 555) – kom.	
20.00	Złomiarze – serial dokum.	
21.00	Zamiana ciał	
FILM	– komedia, USA 2011	
23.25	Król Skorpion – film przyg., USA/Niemcy/Belgia 2002	
1.15	Świat według Kiepskich (404-408) – serial kom., Polska	

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SPRAWIEDLIWI. TRÓJMIASTO
• KAMIL SZKLANY

Nie mógłbym być gliniarzem

Tuż przed startem nowego sezonu serialu „Sprawiedliwi. Trójmiasto” Kamil Szklany, wcielający się w Maksyma Pietrasa, uchyla rąbka tajemnicy, co czeka jego bohatera w nadchodzących odcinkach. Zdradza też, jak spędza wolny czas.



Znów skrzyżują się drogi Pietrasa i Siwego...

➔ **SPRAWIEDLIWI. TRÓJMIASTO** WT 18.08
godz. 21.05 TV 4

Jak grało się Panu trudne emocje w poprzednim sezonie „Sprawiedliwych. Trójmiasto”?

Zawsze jest to spore wyzwanie, choć granie trudnych emocji jest zwykle łatwiejsze niż granie tych pozytywnych. Trudniej wiarygodnie się ucieszyć, niż wpaść w rozpacz. Swoją drogą, gdy po raz pierwszy przeczytałem opis sceny, w której mój bohater dowiaduje się o śmierci ukochanej, od razu skojarzyło mi się to ze słynnym kadrem z „Psów”, w którym postacie grane przez Cezarego Pazurę i Bogusław Lindę dowiadują się w szpitalu o śmierci swoich kolegów... A jeśli chodzi o stronę praktyczną, muszę przyznać, że najczęściej gra się takie sceny rano. Reżyserzy doskonale o tym wiedzą i zazwyczaj proszą o zagranie rozpacz w późniejszych godzinach albo w ogóle jako ostatnią scenę dnia.

Pytam o to, bo wielu aktorów twierdzi, że gdy ich bohaterów dotykają trudne doświadczenia, to wreszcie „mają co grać”.

Moim zdaniem zawsze jest co grać. Nawet sceny z pozoru proste, jak zwykła

rozmowa, też wymagają odpowiednich środków wyrazu.

Za chwilę startuje kolejna odsłona „Sprawiedliwych. Trójmiasto”. Może Pan zdradzić, co czeka pańskiego bohatera, Maksyma Pietrasa?

Oczywiście nie mogą zbyt dużo powiedzieć. (śmiech) Ale z tego, co zdążyłem się zorientować, w nowym sezonie bardziej skupimy się na sprawach kryminalnych niż na życiu prywatnym bohaterów. No dobrze, uchylę rąbka tajemnicy – drogi mojego bohatera i jego przyjaciela z dzieciństwa, czyli Siwego, w którego wcielił się Grzegorz Wojdon, zaczęną się krzyżować. A to może spowodować pewne perturbacje, bo przecież reprezentujemy dwa różne światy.

A jak rozwinie się relacja Maksyma z Patrycją (Angelika Kurowska)? To nadal będzie tylko przyjaźń?

Tego też nie mogę zdradzić, ale szczerze mówiąc, sam do końca nie wiem. Sądzę jednak, że widzowie serialu już od jakiegoś czasu czują, że między nimi troszkę iskrzy...

Lubi Pan Maksyma?

No pewnie, że lubię, choć on jest tak zupełnie różny ode mnie. Dzielą nas nie

tylko warunki, w jakich przyszło nam dorastać, ale też to, że w życiu prywatnym – gdybym znalazł się w tak ekstremalnych sytuacjach jak Maks – pewnie zabrakłoby mi jego brawury. Ja zdecydowanie nie mógłbym być gliniarzem...

Rola w „Sprawiedliwych. Trójmiasto” przyniosła Panu dużą rozpoznawalność?

Trudno powiedzieć. Warszawa jest specyficzna – tu rzadko ktokolwiek decyduje się na zaczepianie znanych osób. A we Wrocławiu rzadko bywam „na mieście”. Ale kiedy ostatnio pojechałem na pewne wesele, poproszono mnie tam o kilka wspólnych zdjęć. Więc chyba ktoś ogląda ten nasz serial. (śmiech)

Co najchętniej robi Kamil Szklany, kiedy nie pracuje?

Sporo trenuję. Gdy tylko wracam do Warszawy z wrocławskiego planu, staram się tak zorganizować sobie czas, żeby móc go trochę spędzić na siłowni. A wieczorami chodzę do kina albo spotykam się z przyjaciółmi. Ostatnio pokochałem też górskie wyprawy. W tym roku byłem trzy razy w Tatrach i bardzo mi się podobało, a moje górskie spacerunki były coraz szybsze...

ROZM. HANNA MIŁKOWSKA

Zanim Kamil Szklany przeobraził się w bezkompromisowego glinę, zdobył sympatię widzów jako Jan Hińcza z serialu „Koron królów. Jagiellonowie”.



Maksym wie, że zawsze może liczyć na swoją partnerkę, Patrycję.



Śledztwo prowadzi inspektor Humbleby.



Policji pomaga profesor Fen (Wieżysław Głiński).

Teatr
Sensacji**ELEGIA NA ŚMIERĆ
NIESZCZĘŚLIWEJ DAMY****(Pół)światek kina**➔ **ELEGIA NA ŚMIERĆ...**
WT 18.08 godz. 20.00
TVP KULTURA

Scenariusz według powieści Edmund Crispina napisała Kamila Klein. Na stołku reżyserskim zasiadł Ryszard Ber. Dzięki ich wyobraźni widzowie „Kobry” mogli w 1975 roku obejrzeć kryminał ze świata brytyjskich filmowców. Na planie filmu „Elegia na śmierć nieszczęśliwej damy”

trup ściele się gęsto. Zaczyna się od samobójstwa aktorki Glorii Scott, potem ktoś truje Maurice’a Crane’a, a prasa publikuje list, z którego wynika, że odpowiedzialność za śmierć aktorki ponoszą Madge Crane i jej brat, Nicholas. Inspektor Humbleby (Gustaw Lutkiewicz) i profesor Fen (Wieżysław Głiński) próbują ustalić, kto reżyseruje tę serię zgonów. **MAM**

PAN TADEUSZ**Pierwsza ekranizacja**➔ **PAN TADEUSZ WT 18.08**
godz. 10.05 TVP KULTURA

Film Ryszarda Ordyńskiego to nie tylko ekranizacja narodowej epopei, ale też podróż do początków polskiego kina. „Pan Tadeusz” z 1928 roku był największą produkcją międzywojennej Polski i wydarzeniem, o którym mówił cały kraj. Na premierze, połączonej z obchodami 10-lecia odzyskania niepodległości,

pojawił się prezydent Ignacy Mościcki i marszałek Józef Piłsudski. Twórcy ożywi-li świat znany z ilustracji Michała Elwiro Andriollego, zachowując poetycki klimat dzieła Mickiewicza, a zachwytu losami Tadeusza (Leon Łuszczewski), Zosi (Zofia Zajączkowska) i Jacka Soplicy (Jan Szymański) nie kryli Zofia Nałkowska, Jan Lechoń i Antoni Słonimski. **MAM**

Jan Szymański
jako Jacek
Soplica
i Iza Bellina
w roli Ewy
Horeszkówny.**Klasyka
kina**

zabierany na piknik	▼	ważny w nawigacji	▼	w pęczku włosz- czyzny	▼	granica, pułap	▼	szyb na śmieci	▼	Ryszard ..., „Czarne chmury”	▼	cieniutka tkanina	▼	pokrywa dach	▼	za sieka- czem
▶							2			wiosną na wierzbie	▶		5			
Marcin „Róża”	▶			siła rozpędu		wielkość pokoju		tura, runda	▶					...pochyla		zniewaga
władca Rosją			Mroczek lub Mohr	kartka z pocztą	▶					rybie gody	▶					
kitka z włosów																
„... Kid”, film	▶						1	plynie przez Szczecin	▶	Orbison, piosen- karz			wycinek negatywu		np. onyks	
▶		4			sojowy twarożek	▶				spiekota, upał	▶					
dźwig portowy		norweska zatoka	▶				6	metalowy drażek z obciążeniami	▶							7
▶					składnik ponczu	▶				Cameron ..., „Maska”	▶					
zestawie- nie, spis		miasto nad Narwią	▶					dawniej zysk	▶						3	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie**CHWILA NA RELAKS**

TVP 1

- 4.40 Spłatane losy** (24) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.30 Akacyjowa 38** (919) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.35 I Choose Poland** (2) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Chłopi** (11): Sceda – serial obyczajowy, Polska 1972
- 9.15 Ranczo 9** (111) – serial obyczajowy, Polska 2015
- 10.05 Komisarz Alex 24** (295) – serial kryminalny, Polska 2025
- 11.05 Ojciec Mateusz 18** (236) – serial kryminalny, Pol. 2017
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Dzika Argentyna** (1/3) – film dok., Niemcy 2023 (patrz obok)
- 14.00 Spłatane losy** (25) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1005) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (936) – telenowela, Hiszpania 2018
Pułkownik Valverde nie odzyskuje wzroku po operacji. Wracą do domu przygnębieni i unikają kontaktu z ludźmi. **65 min**
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Dzika Argentyna (1)
Ósmy co do wielkości kraj świata charakteryzuje się różnorodnością klimatyczną – od subtropikalnej północy po polarne południe. U wybrzeży środkowej Argentyny można spotkać walenie biskajskie. Co roku w tamtejszych wodach rodzą się ich dziesiątki. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

07 zgłoś się (13)
Podczas dancingu w jednej z warszawskich restauracji zostaje zastrzelony Mieczysław Ronski. Z jego mieszkania znika teczka zawierająca dane obciążające wiele znanych osób. Porucznik Borewicz (Bronisław Ciesiak, zdj.) odkrywa, że ludzie, których nazwiska się tam znajdowały, byli szantażowani. **95 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.35 M jak miłość** (1818) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Teolog ludzkich spraw** – reportaż, Polska 2026
- 6.55 Barwy szczęścia** (3377) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.35 Rodzinka.pl** (75, 76): Przelotne miłości; Nowoczesna rodzinka – serial komediowy, Polska 2012
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (173) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (900) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (457) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Jana wymusza na markizie dalsze finansowanie opieki nad Dieguem. Maria i Salvador starają się doprowadzić do pojednania Virtutes z matką. Maria wyznaje Martinie prawdę o śmierci Pii. Lorenzo zaprasza Marię Antonię na kolację do restauracji. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (174) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Aysu zauważa, jak Hancer pod osłoną nocy wymyka się z rezydencji. Derya postanawia wykorzystać nowo poznane fakty, żeby obrócić sytuację na swoją korzyść i jednocześnie zabezpieczyć również interesy Yoncy. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3377) – serial obyczajowy, Polska 2026



21.45 FAB. DOKUM.

Na sygnale (899, 900)
Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) namawia Zarkę do powrotu na studia, jednak chłopak decyduje się na podjęcie pracy w magazynie. Bronek, przyjaciel Zdzisia, wpada w kłopoty, gdy sprzedaje w sieci srebro koloidalne, po którym jeden z klientów staje się niebieski. **60 min**



22.45 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 63 (13)
Helga zaprasza całą rodzinę na kolację wigilijną. Święteczny nastrój zostaje zakłócony przez serię domowych katastrof. Monika (Sonja Gerhardt, zdj.) decyduje się napisać dla dawnej gwiazdy, Hannelore Lay, utwór na Eurowizję. Artystka okazuje się jednak bardzo wymagająca. **55 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3378) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.35 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl fel., Polska
- 20.45 M jak miłość** (1932) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 21.45 Na sygnale** (899, 900) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.45 Berlin Ku'damm 63** (13) – serial obyczajowy, Niemcy 2021 (patrz obok)
- 23.40 PitBull 3** (23) – serial sensacyjny, Polska 2008 (patrz obok)
- 0.40 Karol, władca Hiszpanii** (22) – serial kostium., Hiszp.
- 1.35 W cieniu śmierci** (5) – krym., Finlandia/Niemcy/Fr.
- 2.30 Niezłomna: Królowa piękności Anastazja Lin** – film dokumentalny, USA
- 3.45 Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **▶ 4.15**



22.05 KOMEDIA

Czego pragną kobiety
Pracownik agencji reklamowej, podrywacz Nick (Mel Gibson, zdj.), wskutek wypadku zaczyna słyszeć myśli kobiet. Wykorzystuje dar w rywalizacji z nową szefową (Helen Hunt, zdj.). **135 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 9.15 Malanowski i partnerzy** (393, 394): Tajemnica zajazdu; Córka przyjaciela – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
Oliwia podejrzewa swojego męża o homoseksualizm. Prosi detektywów, by to zweryfikowali. Marek jest świadkiem spotkania obserwowanego mężczyzny z ukraińską masażystką. Przypuszcza też, że ma on kochankę. **65 min**
- 10.20 Trudne sprawy** (960) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Kasia ma chorobę krwi. Szukając dawcy szpiku, odkrywa, że jej biologiczny ojciec, który już nie żyje, założył drugą rodzinę. Dziewczyna postanawia nawiązać kontakt ze swoim przyrodnym bratem. **60 min**
- 11.20 Dlaczego ja?** (1556, 1557): Nietrafiona miłość; To wszystko z miłości – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 13.20 Gliniarze** (926, 927): Trzy litery; Oddech diabła – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia 24**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Gliniarze** (1125, 1126): Utracenie marzenia; Jad w sercu – serial paradokumentalny, Polska 2025
Znaleziono zwłoki mężczyzny zajmującego się tworzeniem tatuaży. Olga i Adam odkrywają, że miał on kryminalną przeszłość i łączyło go coś z córką gangstera. Co więcej, od pewnego czasu był obserwowany. **135 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Dżentelmeni** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Guy Ritchie, wyk. Matthew McConaughey, Charlie Hunnam, Michelle Dockery, Jeremy Strong (patrz obok)
Dzieło twórcy „Przekrętu” i „Porachunków” sprawnie łączy humor z wątkami sensacyjnymi. **155 min**
- 22.35 Creed: Narodziny legendy** – dramat obyczajowy, USA 2015, reż. Ryan Coogler, wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson, Phylicia Rashad (patrz obok)
- 1.25 Spis drani** – thriller, USA 2011, reż. William Kaufman
- 3.20 Nasz nowy dom** (310) – reality show, Polska 2024
- 4.25 Kabaretowa Ekstraklasa** (127) – program rozrywkowy, Polska 2017



11.20 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1556, 1557)
Monika wiąże się ze znacznie starszym Robertem. Kiedy ten nagle ją porzuca, podejrzewa, że ma on inną kobietę. Niebawem zaskoczona odkrywa, że matka potajemnie spotyka się z jej byłym ukochanym. Zaczyna rozumieć, co naprawdę ich łączy. **125 min**



20.00 KRYMINALNY

Dżentelmeni
Weteran londyńskiego podziemia Mickey Pearson (Matthew McConaughey, zdj.) postanawia sprzedać narkotykowy biznes i przejść na emeryturę. Wywołuje tą decyzją serię krwawych zdarzeń. Sytuację zasklepia dziennikarz Fletcher (Hugh Grant), który wdraża w życie własny plan. **155 min**



22.35 DRAM. OBYCZ.

Creed: Narodziny legendy
Adonis Johnson (Michael B. Jordan, zdj.) marzy o karierze boksera. Pragnie pójść w ślady ojca, Apolla Creed. Prosi Rocky'ego Balboa (Sylvester Stallone), by został jego trenerem. **170 min**



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1733) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (13) – program rozrywk., Pol. 2022
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (8, 2) – program Rozrywkowy, Pol. Krzeszyce. W pobliżu głównej drogi działa jedyna w mieście Pizzeria Davioli, od trzech lat prowadzona przez Olę. Nie potrafi ona zarządzać personelem. Żaloga wezwala na pomoc Magdę Gessler. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1531, 1532, 1587) – serial paradokumentalny, Polska Eliza uczy w tym samym liceum, co jej mąż Karol. Zaczyna podejrzewać go o romans, spędza on bowiem dużo czasu na korepetycjach z uczennicą Julią. Okazuje się, że mężczyzna jest przez nią szantażowany. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (92) – serial obyczajowy, Polska 2026 Maciek oraz Mirek przyjmują 67-letniego pacjenta z zaburzeniami pamięci. Bilewicz podejrzewa u niego udar. Ratownicy pomagają też kobiecie z urazem głowy. Jej mąż twierdzi, że zaatakowali ją narkomani. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (141) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Weronika Drozdowska zgłasza zaginięcie dwojga dzieci. Nastoletni syn wini ją za rozpad rodziny. Detektywi nie wykluczają, że mogli uciec z siostrą, by zrobić matce na złość. Ślad prowadzi do byłej kochanki ojca. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4265) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 Nieuchwytny** **FILM** – film sensacyjny, USA 1996, reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton, Brian Cox (patrz obok)
- 22.55 Kuba Wojewódzki** (9) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
- 0.10 Furiosa: Saga Mad Max** **FILM** – film s.f., Australia/USA 2024, reż. George Miller
- 3.10 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.30 Detektywi** (140) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.30 Nauka jazdy 5** (12)
- 5.00 Zamieszkać na plaży 7** (9) – program rozrywkowy, USA 2020


20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4265) Podczas kolacji Roztocka próbuje zdobyć zaufanie Eweliny. Po wyjściu gości Greg znęca się nad żoną. Julka (Maja Oświecińska, zdj.) udaje się do diler (Henryk Simon, zdj.). Mówi, że zrobi wszystko za kolejną działkę. Zostaje odrzucona. Okrada więc Ewę i Ostrowskiego. **35 min**


20.50 SENSACYJNY

Nieuchwytny Jack Cole (Steven Seagal, zdj.) wraz z policyjnym partnerem Jimem (Keenen Ivory Wayans, zdj.) próbuje wykryć sprawcę serii morderstw o charakterze rytualnym. Gdy kolejnymi ofiarami stają się była żona mężczyzny i jej mąż, podejrzany pada na funkcjonariusza. Musi on odnaleźć zbrojce. Podejrzewa spisek. **125 min**


22.55 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (9) Powtórka odcinka, którego gościem była Zalia (zdj.). Piosenka opowiedziała o kulisach swojej drogi do sukcesu. W szczerej rozmowie wróciła do momentów wątpliwości i porażek. **75 min**



- 6.00 Policjanci z Miami 4** (9, 10): Wschodzące słońce śmierci; Miłość od pierwszego wejrzenia – serial kryminalny, USA
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (7, 8): Dobrana para; Amnezja – serial sensacyjny, Niemcy 2018
- 10.00 Zaklinaczka duchów 4** (11) – serial fantasy, USA 2008-2009
- 11.00 Kotka** (10) – telenowela, Meksyk 2014 Agustín udaje przed synem, że chce mu ułatwić znalezienie pracy. Mówi przyjaciółm, by go nie zatrudniali. Esmeralda oznajmia Ricie, że wróciła zniknie z jej życia. **60 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (141) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Onelia przeprasza Marichuy za całe wyrządzone jej zło. Isabela planuje zemstę. Israel chce przebadać Marichuy. Juan Miguel dowiaduje się, że jego była żona jest nadal niewidoma. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (75) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kuriery 2** (60) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (592, 593) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kuriery 2** (61) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Roman chce wziąć dzień wolnego. Gawrecki prosi, żeby załatwił jedno szybkie zlecenie. Okazuje się ono okropliwe, a jego konsekwencje mogą uderzyć w firmę. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1000, 1001) – serial obyczajowy, Polska 2026 Beca zaprasza pracowników i przyjaciół lombardu na imprezę z okazji 10-lecia biznesu męża. Mają przybyć m.in. Kalina i Aleks. W zakładzie trwają przygotowania. **120 min**
- 20.00 Wtorki z Frankiem Grillo: Król zabójców** – film sensacyjny, USA/Kanada 2023, reż. Kevin Grevioux, wyk. Alain Moussi, Frank Grillo, Shannon Kook, Marie Avgeropoulos (patrz obok)
- 21.55 Zderzenie** – thriller, Francja 2013, reż. David Marconi, wyk. Frank Grillo, Jaimie Alexander, Roschdy Zem, Marie-Josée Croze (patrz obok)
- 0.00 Immortals. Bogowie i herosi** **FILM** – film fantasy, USA 2011, reż. Tarsem Singh, wyk. Luke Evans, Freida Pinto, Mickey Rourke, Henry Cavill (patrz obok)
- 2.05 Dzielnica strachu 10** (455) – serial krym., Pol. 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (994) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**


20.00 SENSACYJNY

Król zabójców Marcus (Alain Moussi, zdj.), płatny morderca, 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 zwał ich tu sam Drakos. **115 min**


21.55 THRILLER

Zderzenie Scott (Frank Grillo) i Taylor (Jaimie Alexander, zdj.) Dolano-wie spędzają swój miesiąc miodowy w Maroku. Gdy jadą samochodem jedną z pustynnych dróg, dochodzi do wypadku. W dramatycznych okolicznościach krzyżują się losy małżonków, przemynika Omara (Moussa Maaskri), pewnej Francuzki i kilku innych osób. **125 min**


0.00 FANTASY

Immortals. Bogowie i herosi Król Hyperion (Mickey Rourke) wypowiada wojnę ludzkości. Tyrana może powstrzymać tylko dzielny Tezeusz (Henry Cavill, zdj.). Z niewolnikiem i kapłanką organizuje drużynę. **125 min**



- 5.20 Ten moment** (22) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (381-383) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 8.45 Ukryta prawda** (1365, 1499, 1500) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.50 W-11 – Wydział Śledczy** (1180, 623, 624) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. Anna Potaczek i Maciej Dębosz prowadzą śledztwo w sprawie zastrzelonej kobiety. Wszystko wskazuje, że dokonano na niej egzekucji. **125 min**
- 13.55 Kryminalni 3** (6): Temat z Norwida – serial kryminalny, Polska 2005 Dyrektorka liceum przyłapuje pedagoga z uczennicą w intymnej sytuacji. Wkrótce kobieta zostaje zamordowana. Policja otrzymuje informacje, że jej ciało znaleziono pod prysznicem w strumieniach gorącej wody. **65 min**
- 15.00 Szpital** (836, 837) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Do doktor Nowickiej trafia 16-latk, która połknęła kapsułkę do prania. Jej rodzice pracują w korporacji i większość czasu spędzają za granicą. Dziewczyna tęskni za normalnym domem. Robert Szewczyk przyjmuje 60-latkę po udarze mózgu. **120 min**
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (534) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (45) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Przerażona matka uważa, że córka została porwana przez byłego partnera, który przetrzymuje ją siłą w swoim zakładzie poligraficznym. Inni funkcjonariusze interweniują podczas gwałtownej kłótni działakowiczów. **60 min**
- 19.00 Młode gliny** (2) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.00 Dunkierka** – film wojenny, Wielka Brytania/Holandia/Francja 2017, reż. Christopher Nolan, wyk. Fionn Whitehead, Tom Glynn-Carney, Jack Lowden, Harry Styles (patrz obok)
- 22.25 Reminiscencja** – film s.f., USA 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis (patrz obok)
- 0.45 Obecność 3: Na rozkaz diabła** **FILM** – horror, USA/ Wielka Brytania 2021, reż. Michael Chaves
- 3.10 Żyjąc z potworem 9** (20-ost.) – serial dokumentalny, USA 2024
- 4.00 Usterka 11** (26) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.35 Dorota was urządzi!** (7) – program rozrywkowy, Polska 2015


19.00 KRYMINALNY

Młode gliny (2) W mieście grasuje seryjny gwałcieł. Policjanci pod wodzą Szymona Deca (Robert Koszucki, zdj.) zastawiają na niego pułapkę z udziałem funkcjonariuszki. Kobieta ginie. Okazuje się, że prowadziła wcześniej sprawę bandyty, który uciekł z transportu więziennego. **60 min**


20.00 WOJENNY

Dunkierka Łato 1940 roku. Armia III Rzeszy otacza żołnierzy alianckich we francuskim mieście. Tommy (Fionn Whitehead, zdj.) desperacko walczy o życie. Los jego oraz pozostałych żołnierzy zależy od pomocy niewielkiej eskorty lotniczej. Nieoczekiwanie wsparcie nadciąga również ze strony cywilów. **145 min**


22.25 FILM SF

Reminiscencja Przyszłość. Klienci Nicka (Hugh Jackman, zdj.) w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć ukochaną Mae (Rebecca Ferguson), która zniknęła. **140 min**

TVP3	TVP3 D&T	TVP POLONIA	TV 4 D&T	PULS 2 D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD D&T
10.00 Złoty chłopak (218) – serial obcyz., Turcja 2022	14.00 Lena na Kaukazie	14.30 Moda na język polski (99) – magazyn	6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) – serial sensacyjny	8.50 Masza i Niedźwiedź 7 – serial animowany	6.10 Zakochaj się w Polsce (292) – magazyn	7.35 DeFacto 9 (6, 7)	7.35 DeFacto 9 (6, 7)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.	14.30 Moda na język polski (99) – magazyn	15.00 Serwis Info – pr. inform.	7.55 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show	9.25 Świnka Peppa – anim.	6.40 Gra słów. Krzyżówka	8.30 Kartoteka 5 (16, 17)	8.30 Kartoteka 5 (16, 17)
12.00 Kryminalna siódemka	15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Polskie dziedzictwo (6)	8.55 Policjanci i Policjanci (564, 565) – serial obcyz.	9.45 Bing – serial animowany	7.10 Okrasa łamie przepisy	10.35 Zakup w ciemno 4 (27)	10.35 Zakup w ciemno 4 (27)
12.30 Rączka gotuje – mag.	15.10 Polskie dziedzictwo (6)	15.40 Dobry żart (6) – pr. rozr.	10.55 Na ratunek 112 (1162, 1163) – paradok.	10.00 Język i Przyjaciele	8.20 Familiada – teleturniej	13.35 Zakup w ciemno 6 (24)	13.35 Zakup w ciemno 6 (24)
13.00 Agrobiznes – mag.	15.40 Dobry żart (6) – pr. rozr.	16.00 Zaraz wracam 2 (124)	11.55 Dlaczego ja? (811, 812) – serial paradokumentalny	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany	8.50 Va banque – teleturniej	14.35 Nic do zgłoszenia 5 (11)	14.35 Nic do zgłoszenia 5 (11)
13.30 Reporterzy extra	16.00 Zaraz wracam 2 (124)	16.30 Barwy szczęścia (3361)	13.55 Trudne sprawy (839-841) – paradok., Pol.	11.35 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	15.35 Złomowisko PL 7 (3)	15.35 Złomowisko PL 7 (3)
14.05 Antenowe remanenty	16.30 Barwy szczęścia (3361)	17.00 Telexpress	16.55 Policjanci i Policjanci (1426) – obcyz., Pol. 2026	12.00 Psi Patrol – serial anim.	10.05 Makłowicz w podróży	16.45 Express – pr. inform.	16.45 Express – pr. inform.
14.20 Poznaj region – cykl fel.	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (544)	12.35 Marta mówi 2 – anim.	10.45 Postaw na milion	16.58 Pogoda, Sport	16.58 Pogoda, Sport
14.30 Program informacyjny 14.30	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	19.00 Policjanci i Policjanci (1427) – obcyz., Pol. 2026	13.00 Smerfy – serial anim.	12.35 Familiada – teleturniej	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (8)	17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (8)
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Oko na Wschód – publ.	20.00 Uroczysko (247, 248) – serial kryminalny, Polska	14.00 Baranek Shaun 5	13.15 Czerdziestolatek (10) – serial obcyz., Pol. 1975	18.05 Zakup w ciemno extra (17) – reality show, Polska	18.05 Zakup w ciemno extra (17) – reality show, Polska
15.20 Serwis Info Dzień – inf.	18.15 Oko na Wschód – publ.	18.45 Panorama		14.10 Baranek Shaun 6	14.20 Rodzinka.pl (221, 222) – serial kom., Polska 2017	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (10)	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (10)
15.30 Program lokalny	18.45 Panorama	19.20 Powstanie		14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia	15.30 Kabaret Letnią Porą (19, 20) – pr. rozr., Polska	19.45 Express, Pogoda – inf.	19.45 Express, Pogoda – inf.
19.30 Całkiem niezła historia	19.20 Powstanie	19.30 Program informacyjny 19.30		15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.	17.25 Va banque – teleturniej	20.05 Zakup w ciemno 6 (25)	20.05 Zakup w ciemno 6 (25)
19.45 Kryminalna siódemka	19.30 Program informacyjny 19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.		16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.	18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.	21.05 Zakup w ciemno extra (14) – reality show, Polska	21.05 Zakup w ciemno extra (14) – reality show, Polska
20.00 Dziennik regionów	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.10 Sport, Pogoda		17.00 Smerfy – serial anim.	18.35 Okrasa łamie przepisy	21.45 Express, Pogoda – inf.	21.45 Express, Pogoda – inf.
20.13 Gość Regionów – publ.	20.10 Sport, Pogoda				19.40 Makłowicz w podróży		

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
Widzowie poznają ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawi się relacja na żywo, a omawiany problem skomentuje zaproszony ekspert. 30 min

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (219)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (874)
2.30 Reporterzy extra
3.00 Antenowe remanenty

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

FANTASY



20.25 Wiedźmin (12) – Polska
Geralt dociera do karczmy, w której może znajdować się Ciri. Pokonuje rycerzy Białej Róży i uwalnia przetrzymywane przez nich dzieci. Wśród nich nie ma jednak księżniczki. 55 min

21.20 Ojciec Mateusz 3 (31)
22.15 By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka
23.15 Panorama
23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską
0.40 Zaraz wracam 2 (124)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (29)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



21.05 Sprawiedliwi. Trójmieście (150)
Podczas eksmisji strażnik używa paralizatora wobec kobiety, która umiera. Jej mąż, Ryszard Madej, rani funkcjonariusza i ucieka. Policja poszukuje zbiega, a także mordercy Szubienicznika. 60 min

22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1033) – krym., Pol. 2026
23.05 Depresja kłera – kom. FILM krym., Fr./Belgia 2023
1.15 Love Island. Wyspa miłości (56)
2.30 Interwencja – mag.
2.50 SuperLudzie (16, 15, 17-19) – dok., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2
Alice wzywa Gusa, by przeprowadzić drobny remont. Pingwiny wpadają w panikę. Obawiają się, że prace mogą ujawnić ich kryjówkę. Muszą znaleźć sposób, aby powstrzymać robotnika i ochronić swoją strefę. 60 min

19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (986) – obcyz.
21.00 Dzielnica strachu 10 (468, 469) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby 5 (12, 13) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (464) – serial krym., Polska

TELETURNIJE



20.15 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwójka uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 60 min

21.15 Kabaret Letnią Porą (48) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (73) – kom.
22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (1) – talk-show
0.50 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.10 Kabaret Letnią Porą (16, 6) – pr. rozr., Pol. 2021
4.20 Hity wszech czasów (22) – magazyn muzyczny

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 5 (2)
Kamil oraz Paweł wybierają busa do kontroli. Pies wykrywa w nim nadmiar papierosów. Damian nakłada podatek i mandat na kobietę za nowy smartfon. Przemek i Michał znajdują marihuanę. 60 min

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Faworky (2) – paradok.
0.45 Żony Podlasia 4 (2) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dzielnice (11) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (13) – pr. rozrywk., Pol. 2022
3.00 Szpital (930) – paradok.
4.00 Szkoła (812) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 BTL 21.02 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów **BYDGOSZCZ** 17.30 Na zdrowie 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDĄSK** 17.30 Ted! go 17.50 Wiatrak 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama **KATOWICE** 17.15 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papryt po 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności **KRAKÓW** 17.05 Księża Nitki kronika ekspozycji paszyszyńskiego talentu 17.42 Legendy Tatrzańskich Szczytów 18.00 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Magazyn 21.03 Wykrywców kłamstw 21.30 Kronika **LUBLIN** 17.55 Naturalnie lubelskie 18.10 Złachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Reportaż w TVP Lublin 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 27 (347, 348) – krym., Pol. 2022
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (734, 735)
12.25 Ojciec Mateusz 9 (118)
13.20 Komisarz Alex 7 (82)
14.15 Ranczo 5 (59, 60) – obcyz.
16.10 Główna polka smaku
16.40 Przystań słow food 4
17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.10 Ojciec Mateusz 28 (361)
19.20 Ranczo 4 (48) – obcyz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (228, 229) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 33 (429)
22.20 Zupa nie – komediodramat, Polska 2021
0.05 Syn 2 (12) – serial obcyz.
1.05 Archiwista (11, 12) – krym.
3.00 Ranczo 8 (101) – obcyz.

BBC FIRST

8.40 Lewis 9 (2) – serial krym.
9.40 Ojciec Brown 3 (5) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami 6 (4) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
11.45 Z pamiętnika położnej 11 (3) – obcyz.
12.55 Ulica nadziei 4 (4, 5)
15.00 Ojciec Brown 10 (6)
16.00 Lewis 9 (2) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (2)
18.00 Morderstwa w Midsummer 15 (3)
19.55 Śmierć pod palmami 6 (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 Zbrodnie Saint-Pierre (3)
22.00 Happy Valley 3 (3, 4)
0.05 McDonald i Dadds 4 (2)
2.00 Śmierć pod palmami 6 (5) – krym., Fr./Wlk. Bryt.

TVP KULTURA

12.25 By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka – dok.
13.35 Tym bardziej – film dok.
14.25 Kosmos 1999 (22) – s.f.
15.30 Alicja – musical, Polska/
FILM Wielka Brytania 1981
17.15 Dziewczyna i chłopak (5)
18.15 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Rawhide 2 (36) – przyg.
20.00 Elegia na śmierć nieszczęśliwej damy
21.30 Niesioły – film
FILM obyczajowy, USA/Fr. 2019
23.15 Michel Gondry – zrób to sam – film dokum., Fr. 2023
0.50 Foxcatcher – dramat
FILM biograficzny, USA 2014
3.15 Kulturalni – magazyn kult.
4.10 Podróż z historią (30)

ROMANCE TV

12.25 Pokój ze stajnią: Co za ciemność! – kom., Niemcy 2022
14.20 Dora Heldt: Ani słowa tacie! – kom., Niemcy 2012
16.15 Karla, Rosalie i dziura w ścianie – komedia, Niemcy 2022
18.05 Górski lekarz (66) – obcyz.
20.00 Rosamunde Pilcher: Różnica ślubu – film obyczajowy, Niemcy 2022
21.55 Käthe i ja: Przyjaźniółki na zawsze – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
23.50 Górski lekarz (66) – obcyz., Niemcy/Austria
1.45 Rosamunde Pilcher: Różnica ślubu – film obyczajowy, Niemcy 2022

afena ANTENA HD

12.05 Co Polak potrafi na drodze? (16) – rozr., Pol.
13.05 Niezwykły dr Pol (2)
14.05 Klatka Wypsy Dębów 3 (13) – reality show, USA
15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa (10, 11)
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (19, 20) – dok., Australia
18.00 77 TV 5 (22, 23) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM – Regulus Caves – dramat kryminalny, Francja 2025
22.00 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 3 (4) – serial kryminalny, Fr.
23.10 Detektywi z Bordeaux 5 (9) – serial krym., Fr./Bel.
0.15 Polska. Największe tajemnice 2 (5-7) – pr. rozr.

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 4 (18-23)
11.55 Teoria wielkiego podrywku 2 (12-17) – kom.
14.30 Dwóch i pół 10 (22, 23)
15.30 Dwóch i pół 11 (1, 2)
16.30 Przyjaciele 4 (24) – kom.
17.00 Przyjaciele 5 (1-5) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywku 2 (18-23) – kom.
22.00 The Office PL 3 (8, 9) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 4 (4, 5)
0.05 Miasteczko South Park 6 (6, 7)
1.00 Pracholizy (3, 4) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (3) – pr. rozr., Wielka Brytania
2.30 Śmieszniej nie będzie 4 (4) – pr. rozrywk., Wlk. Bryt.

TV 6

6.00 Węzieniec (217, 122) – dok.
6.55 Policjanci i Policjanci (763, 764) – serial obcyz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (82, 83) – sens.
10.55 Alibi. Zaginięcie (229-231)
13.55 Policjanci i Policjanci (1227) – serial obcyz., Polska
14.55 Uroczysko (99, 100)
16.00 Kobra – oddział specjalny (84, 85) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (15, 16)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (101, 102)
22.00 Czarna lista 2 – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (741, 742)
1.00 Kości 7 (141, 142) – krym.
2.55 Kobry Kai 5 (45) – przyg.
3.40 Septagion (45, 46) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 6 (2) – obcyz.
10.55 Lekarze 2 (9) – obcyz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (50, 51) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 6 (1) – obcyz.
14.55 Detektywi – fab-dok., Pol.
16.05 Na Wspólnej (43, 44) – serial obcyz., Polska 2003
17.10 Magia kina – program kult.
17.35 Sylwester w Nowym Jorku – komedia romantyczna, USA 2011
20.00 W nieskończoność
FILM – dramat s.f., USA 2021
22.25 Johnny – dramat
FILM biograficzny, Polska 2022
0.45 Oszukac przeznaczenie 3 – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (8)
6.50 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat – serial fabularno-dokum.
7.50 Zagadki kryminalne panny Fisher (1) – serial kryminalny, Australia 2012, wyk. Essie Davis, Nathan Page
9.40 Górski lekarz 14 (11, 12) – serial obyczajowy, 2021
12.55 Zagadki kryminalne panny Fisher (2) – krym.
14.00 Zajazd. Będzie się działo (22, 23) – serial obycz.
16.00 Katastrofy w przestworzach (1, 5)
19.00 Aukcja w ciemno 3 (10, 11) – serial dok., USA

KOMEDIA

20.00 Marley i ja – USA 2008, **FILM** reż. David Frankel
 Jennifer (Jennifer Aniston, zdj.) chce zostać matką, ale jej mąż nie jest gotowy na rodzicielstwo. Przyjaciel radzi mu, by kupił psa. Labrador wystawia na próbę cierpliwość właścicieli. **150 min**

- 22.30** Alex Cross – thriller, **FILM** USA 2012, wyk. Tyler Perry, Matthew Fox
0.35 Kosmiczny grzech – film s.f., USA 2021, wyk. Frank Grillo, Bruce Willis
2.15 Kamerdyner – dramat **FILM** historyczny, Polska 2018, wyk. Anna Radwan
5.45 Zakalec – film krótkometrażowy, Polska 2024

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (332) – reality show, Pol. 2024
7.30 Na ratunek 112 (983, 984) – serial parodokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (71-73) – serial parodokumentalny
11.30 Trudne sprawy (978) – serial parodokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1406, 1407) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
14.30 Świat według Kiepskich (247-251) – serial kom., Polska 2007
17.00 48h. Zaginięci (213, 214) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1024) – serial parodokumentalny, Polska

KRYMINALNY

- 20.00** Ślad (16) – Pol. 2018-2019
 Grzegorz Szczepaniak zostaje otruty na przyjęciu z okazji rocznicy swojego ślubu. Zabiórca natarku truciźna wewnątrz jego kieliszka. Podejrzani są kelner oraz menedżer restauracji ofiary. **60 min**
21.00 Gliniarze (819) – parodok.
22.05 Łowca pedofilów (173, 174) – serial dokum.
23.00 Świat według Kiepskich (405, 406) – serial komediowy, Pol.
0.00 Ślad (90) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (34) – parodok.
2.10 Wydarzenia
2.50 Ewa gotuje (517) – mag.
3.25 Słuby gwiazd (34) – rozr.
3.50 Interwencja – mag.

TVP SERIALE

- 5.25** Rodzinka.pl (130, 131) – serial komediowy, Pol.
6.30 Na sygnale (513, 514) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 5 (63)
8.35 Komisarz Alex 4 (52)
9.30 Rodzinka.pl (132) – kom.
10.05 Klan (1479) – telen., Pol.
10.40 Ranczo 10 (130) – obycz.
11.35 Ranczo (1) – serial obycz., Polska 2006
12.30 Komisarz Alex 5 (53)
13.25 Ojciec Mateusz 32 (414, 415) – serial krym.
15.25 Komisarz Alex 5 (54) – serial kryminalny, Polska
16.15 Na sygnale (515, 516) – serial fabularno-dokum.
17.25 Ranczo (2, 3) – serial obyczajowy, Pol. 2006

KRYMINALNY

- 19.35** Ojciec Mateusz 32 (416)
 W Sandomierzu odbywa się Jarmark Sarmacki. Jedną z głównych atrakcji jest pokaz woltęryczny. Podczas jazdy konnej dochodzi do tragedii. Główny bohater rozpoczyna śledztwo. **55 min**
20.30 Ojciec Mateusz 5 (64) – serial kryminalny, Polska
21.30 Ranczo (4, 5) – obycz.
23.30 Ojciec Mateusz 32 (417) – serial kryminalny, Polska
0.30 Głina. Nowy rozdział (2) – serial kryminalny, Polska
1.30 Dom pod Dwoma Orami (3, 4) – obycz., Pol.
3.30 Stulecie Winnych 3 (34)
4.20 Klan (1479) – telen., Pol.
4.50 Pan Mama (52) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4 (9, 10) – serial dokumentalny
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.20 Przygody Myszy (3, 4) – serial animowany, 1976
7.40 Reksio (40, 42) – anim.
8.05 Miś Kudłatek (3, 4)
8.25 Bolek i Lolek na wakacjach (13)
8.45 Do przerwy 0:1 (2, 3) – serial obyczajowy, 1969
9.55 Podróż Pana Kleksa (1/2, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
13.35 Krzyżacy – film historyczny, 1960
17.30 Stawka większa niż życie (9, 10) – wojenny

KOMEDIA

- 20.00** Na układy nie ma **FILM** rady – 2017
 Marek (Grzegorz Malecki, zdj.) usiłuje rozróżnić nowy biznes. Odwołuje rolę, na który wybrał się wraz z żoną. Pewnego dnia dawny wykładowca proponuje mu stanowisko w rządzie. **110 min**
21.50 Wielka majówka **FILM** – film obyczajowy, 1981
23.40 Mistrz – dramat **FILM** biograficzny, 2020
1.40 Ostatni prom **FILM** – dramat obyczajowy, 1989, wyk. Krzysztof Kolberger
3.40 Tajemnica Westerplatte **FILM** – film wojenny, Polska/Litwa 2013

AXN

- 6.30** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13 (11) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013
7.15 Ostry dyżur 3 (11, 12) – serial obycz., USA 1997
9.10 Castle 5 (12, 13) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 Rekrut 4 (5, 6) – serial kryminalny, USA 2022
13.10 Dowody zbrodni 3 (15, 16) – serial kryminalny
15.10 FBI 3 (2, 3) – serial kryminalny, USA 2020
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (8, 9) – serial kryminalny, USA 2005
19.10 Castle 5 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2013

KRYMINALNY

- 21.05** Rekrut 5 (4)
 Rosalind pojawia się ponownie, spragniona zemsty. Życie Bailey jest krytycznie zagrożone. Czas ucieka, więc jednostki LAPD i FBI muszą połączyć siły. **60 min**
22.05 Rekrut: FBI (4) – serial krym., USA 2022-2023
 Simone i Laura wpadają na ważny trop, który łączy przemocowy związek z przestępstwem. **60 min**
23.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6 (8, 9) – krym., USA/Kanada
0.50 Castle 5 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2013
2.45 Rekrut 5 (4) – serial krym.
3.45 Rekrut: FBI (4) – krym.

CANAL+ PREMIUM

- 6.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 The Office PL 5 (7, 8)
6.55 Kwiat ośmiu gór – dok.
8.15 Kiler – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1997
10.00 Kiedy nadchodzi jesień **FILM** – dramat obycz., Fr. 2024
11.40 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
11.45 Pan Tadeusz – film **FILM** kostiumowy, Pol./Fr. 1999
14.15 Larger than Life: Złota era boysbandów – dok.
15.50 Premierowa jazda
16.05 Saga „Zmierzczeni” **FILM** Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.15 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.20 Kopnięci w czasie **FILM** – komedia, Fr./Belgia 2025

OBYCZAJOWY

- 20.00** Brat – Polska 2025, reż. Maciej Sobieszczanski
 Dawid (Filip Wilkomirski, zdj.) pochodzi z rozbitej rodziny. Jest jednak wsparciem dla młodszego brata (Tytus Szymczuk, zdj.). Narastają w nim bunt i agresja. Wszystko się zmienia, gdy jako zdzudka przyciąga uwagę trenera. **95 min**
21.35 Spirala kłamstw (1, 2)
23.25 Sekrety skrajnej prawicy – dok., Wlk. Bryt.
1.05 Paraliż – thriller, USA
2.45 Zakalec, wyk. Kelsey Chow
2.35 To się nie dzieje **FILM** – thriller, Polska 2025

13 ULICA

- 8.50** Zabójstwo w Les **FILM** Sables d'Olonne – dramat kryminalny, Francja 2024
10.50 Mentalista 6 (5-8) – krym.
14.30 Swatka na tropie: zabój- **FILM** cze zareczynny – film kryminalny, USA 2019
16.20 Zabójstwo w Meaux **FILM** – dram. krym., Francja 2024
18.20 Mentalista 6 (9-12) – serial kryminalny, USA 2013
22.00 American Heist. Skok **FILM** zacya – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014
0.00 Kobra – oddział specjalny (2) – sens., Niem.
1.55 Zabójstwo w Meaux **FILM** – dram. krym., Francja 2024
3.55 Tajemnice kwiaciarni: **FILM** Śmierć w paku – film kryminalny, Kanada 2016

POLSAT FILM

- 6.05** Górale (63-65) – dok., Pol.
7.30 Doktor Martin (63) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (189, 190) – serial obycz., Polska 2020
10.25 Świat według Kiepskich (46, 47, 201, 202, 225)
13.35 Turbo – film animowany, **FILM** USA 2013
15.40 Hobbit: Bitwa Pięciu **FILM** Armii – film fantasy, Nowa Zelandia/USA 2014
18.55 New York Taxi – komedia **FILM** sensacyjna, USA/Fr. 2004
21.00 Cicho – komedia, Polska
21.40 2010, wyk. Tomasz Karolak
23.20 Wystrzałowe wesele **FILM** – komedia, USA 2022
1.30 Fala zbrodni (99-101) – serial sensacyjny, Polska
4.35 Na ratunek 112 (902, 903)

HBO

- 13.00** Na arenie – dramat **FILM** obyczajowy, Francja 2024
14.35 Po drugiej stronie **FILM** globu – musical, USA 2007
16.45 Ostatnie zastrzyknięcie **FILM** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2024
18.20 Anakonda – komedia **FILM** przygodowa, USA 2025
20.00 The Pitt 2 (5) – serial obycz.
20.45 Ta Inna siostra Bennet (9) – kostium., Wlk. Bryt.
21.15 Ostatni wiking **FILM** – komediodramat, Dania/Szwecja 2025
23.10 Dzień Bastylli – dramat **FILM** sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016
0.40 Mrugnij dwa razy **FILM** – thriller, USA 2024, wyk. Naomi Ackie

WARNER TV

- 6.20** Prawo Agaty 5 (3, 4)
8.20 Teraz albo nigdy! 3 (10)
9.15 Bajer z Bel-Air (13, 14)
10.20 Prawo Agaty 5 (3) – obycz.
11.20 Pełniejsza chata 3 (15, 16)
12.25 Teraz albo nigdy! 3 (11)
13.20 Teraz albo nigdy! 4 (1)
14.10 Bajer z Bel-Air (13-16)
16.15 Pełniejsza chata 3 (15-18) – serial komediowy, USA
20.00 Zabójcza broń 3 – film **FILM** sensacyjny, USA 1992
22.20 Słaby punkt – thriller, **FILM** USA/Niemcy 2007
0.25 Interkosmos – komedia **FILM** s.f., USA 1987
2.55 Wrogie niebo 2 (6, 7) – s.f.
4.40 Poniedziałki na chirurgii (2) – serial obycz., USA 2013
5.30 Chojrak – tchórzliwy pies (1) – serial animowany

ALE KINO+

- 8.45** The Office PL 2 (11, 12-ost.) – serial kom.
10.00 Bestia (1, 2) – krym., Kan.
12.05 Vera 13 (1) – serial krym.
14.00 Terapia dla par **FILM** – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
16.00 Marzylam o Afryce **FILM** – dramat obycz., USA 2000
20.10 Niemowlę – dram. kata- **FILM** strof, Hiszpania/USA 2012
22.25 Agent – film **FILM** sensacyjny, USA 2024
0.30 Będzie lepiej – komedia, **FILM** Francja 2023
2.50 Sortownia (7) – psycholog.
3.45 Warsaw Story – film krótkometraż., Pol.
4.15 Wspaniałe kilka minut **FILM** 450 Król (7) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

- 12.00** Czarna woda
12.20 Zgred – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2025
13.45 Saga „Zmierzczeni” **FILM** Świętem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
15.40 Chopin, Chopin! – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2025
17.50 Battleship: Bitwa **FILM** o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Follemente. W tym szaleństwie jest metoda – komedia, Włochy 2025
21.35 Dźwięk śmierci – horror, **FILM** Kanada/Irlandia 2025
23.15 Megan is Missing **FILM** – horror, USA 2011
0.40 Dziłki – dramat **FILM** przygodowy, Polska 2025

SCI FI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (3)
7.00 The Ark (1, 2) – serial s.f.
9.05 Medium 3 (13, 14) – krym.
11.05 SurrealEstate (1, 2)
13.05 Przygody Merliny 2 (8, 9)
15.05 Medium 3 (15, 16) – krym.
17.00 SurrealEstate (3, 4)
19.00 Przygody Merliny 2 (10, 11) – fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 Saga „Zmierzczeni”: **FILM** Zaczemienie – film fantasy, USA 2010
23.35 Miasto cienia – film **FILM** przygodowy, USA 2008
1.35 Bibliotekarz 3: Kłątwa **FILM** kielicha Judasza – film przygodowy, USA 2008
3.20 SurrealEstate (3, 4)
5.05 Kroniki Spiderwick (3)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.20** Policjnia grupa pościgowa 18 (14) – dok.
10.20 Buntownik z wyboru **FILM** – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
13.00 Czarodziejki 2 (3, 4)
15.00 XXX: Reaktywacja – film **FILM** sens., Chiny/Kan./USA 2017
17.30 Daredevil – film sens., **FILM** USA/Szwajcaria 2003
20.00 Mission: Impossible 3 **FILM** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
22.35 Barbarzyńcy – horror, **FILM** USA/Bulgaria 2022
0.30 Uprowadzona 3 – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
2.55 Cena powrotu – film **FILM** sensacyjny, USA 2009

FX

- 9.00** Skymed 2 (7) – obycz., Kan.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22, 23) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2)
13.45 Agenci NCIS (3, 4) – sens.
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 1) – serial krym.
17.25 Z archiwum X (24, 1) – s.f.
19.15 Agenci NCIS: Sydney (16)
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4) – serial kryminalny, USA
22.00 9-1-1: Nashville (6)
22.55 Z archiwum X (1) – s.f.
23.50 Szklana pułapka 3 – film **FILM** sensacyjny, USA 1995
2.25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24, 1) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 8.05** Zagadki kryminalne panny Fisher 3 (4) – krym.
9.10 Panna Scarlet i komisarz (6) – serial kryminalny, USA
10.15 Panna Marple: Hotel **FILM** Bertram – film kryminalny, Wielka Brytania 2007
12.15 Hudson i Rex 5 (6, 7) – serial kryminalny, Kanada
14.30 Poirot – serial kryminalny
16.40 Strážnik Tekasus 3 (15, 16) – serial sensacyjny
18.55 Poirot (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 Burza – dramat **FILM** katastroficzny, USA 2015
22.05 Zaginiona dziewczyna **FILM** – thriller, USA 2014
1.10 Piła: Dziedzictwo **FILM** – horror, Kanada/USA 2017

CANAL+ SERIALE

- 9.50** Naruto 5 (5-7) – anime, Jap.
11.20 13 posterunek 2 (22-24)
13.05 Chwile szczęścia (7)
14.00 Twardzieli (7) – dok., Pol.
16.30 Naruto 5 (8-10) – anime
18.10 Making of CANAL+
16.15 To nie jest zagadka kryminalna (3, 4) – krym.
18.15 Łąpu capu Extra (8) – rozr.
18.55 Jeremy (1, 2) – serial dok.
20.00 Kontyngent (5, 6)
21.50 Pisarze. Serial na krótko (10) – serial komediowy, Pol.
22.05 Rok za rokiem (1) – obycz.
23.00 Spartakus: Zemsta (3)
23.55 Czarne stokrotki (5, 6)
2.05 Minuta ciszy (3, 4) – obycz.
4.15 Miłość, seks & pandemia (3, 4) – obycz.

CANAL+ 360

- 14.00** Zholowani: ciężarówka w opalach (7) – serial dok.
14.55 Z archiwum historii (4)
16.00 Lotnisko na Alasce 4 (9)
16.55 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1) – serial dokum.
18.00 Porzucone konstrukcje (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 Zholowani: ciężarówka w opalach (6) – serial dok.
19.50 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (2) – serial dokum.
20.55 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (3)
22.00 Porzucone konstrukcje (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 Lotnisko na Alasce 4 (7)



TLC	TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery	DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS TV
9.00 Poligamista szuka żony 6 (11) – serial dok.	6.05 Demakijaż (53-55, 57-59)	9.00 Drugie życie sukni ślubnej (8) – pr. rozr., Pol.	5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2018	11.00 Dżungla złota	6.35 Był taki dzień – fel., Pol.	6.40 Polskie parki narodowe	10.00 Gwiazdy lombardu (16, 17) – reality show, USA
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9	9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (21, 22) – reality show, Pol.	12.30 Oszukane (23, 24) – serial paradokumentalny	5.55 Ach, ten ślub! (7) – rozr.	12.00 Psy policyjne (4)	8.20 1920. Wojna i miłość (4)	9.15 Rachunek szczęścia	12.00 Tajemnice II wojny światowej (12) – dok.
11.00 Wiza na miłość (12)	12.30 Klinika bez tajemnic (3, 4) – program medyczny	14.30 Komisarz Mama (12) – serial kryminalny, Polska	6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina 8 (3) – fab. dok.	13.00 Fantastyczne zwierzęta z Forresterem Galante: Krokodyle czary	10.35 Była sobie piosenka	11.40 Pamięć – film dok., Pol.	13.00 Poszukiwacze historii (13, 1)
11.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9	15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9	15.30 Bogaty dom – biedny dom (106) – reality show	7.45 Dzień dobry wakacje	14.00 Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska (2)	12.25 Wędrowni szlakami granicznymi (3)	13.15 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (1)	14.00 Kroniki Hitlera (1) – dok.
16.00 Historie wielkiej wagi (18): Ontreon – serial dok.	16.00 Historie wielkiej wagi (18): Ontreon – serial dok.	16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (7) – reality show, Pol. 2014	11.20 Ugotowani (8, 9)	15.00 Złomowisko PL 8 (3)	14.15 Janosik (4) – przyg., Pol.	15.25 Sensacje XX wieku	15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (12)
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 (11) – pr. rozr., USA 2024	18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7 (11) – pr. rozr., USA 2024	18.00 Nasz nowy dom (300) – reality show, Pol. 2023	13.25 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozrywk., Polska	16.00 Łowcy opali 8	18.05 1920. Wojna i miłość (5)	18.00 Rolnicy. Podlasie (20, 21) – serial dokum.	16.00 Dorwać tuńczyka (9, 10) – serial dok., USA
20.00 Ciało, w którym żyje	20.00 Ciało, w którym żyje		15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6, 7) – reality show, Polska 2018	17.00 Celnicy na straży Niemiec (2)	20.00 Wszystkie kolory świata (16)	21.00 Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej (8) – dok.	
			17.05 W czym do ślubu? (7) – pr. rozrywk., Pol. 2016	18.00 Polscy truckersi 2 (7)			
			17.40 Kuchenne rewolucje (10, 11, 8) – pr. rozr., Polska	19.00 Nagi instynkt przetrwania			
				21.00 Premiera: Rolnicy w akcji (7)			
21.00 Premiera: Ekstremalne choroby	19.00 Nasz nowy dom (301)	20.05 Wzienie kobiet (122, 123) – serial dokum.	20.50 Jestem z Polski (2, 3) – serial dokum., Pol. 2021	22.00 Premiera: W oku cyklonu	20.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (7): Wojny – serial dokum.	22.00 Nieznana wojna na północy (1) – dok.	22.00 Ostatni bastion Hitlera 3 (5, 6) – serial dokum., Kan. 2021
22.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia – reality show	21.05 Wzienie kobiet (122, 123) – serial dokum.	22.00 Bogaty dom – biedny dom (144) – reality show	22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9	23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22	22.00 Nieznana wojna na północy (1) – dok.	23.05 Sensacje XX wieku	0.00 Starożytni kosmici (1) – serial dokum., USA 2012-2013
23.00 Klinika koszarnej stopy: Na mojej podszewce – serial dokum.	22.00 Bogaty dom – biedny dom (144) – reality show	23.00 Gry małżeńskie (116, 117) – reality show	0.20 Mroczne sekrety małżeńskie (2) – dok.	0.00 Największe napady świata	1.10 Encyklopedia II wojny światowej	1.45 Trzeci oficer (5) – sens.	1.00 Rolnicy. Podlasie (34-37) – serial dok., Pol.
0.00 Dr Pryszczyla 2	23.00 Gry małżeńskie (116, 117) – reality show	1.05 Wzienie kobiet (129-132) – serial dokum.	1.25 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozr., Pol. 2016	1.00 Hotrod wg Kindiga 8	2.35 Janosik (4) – przyg., Pol.		5.00 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski
1.00 Ciało, w którym żyje			2.10 Anka testuje internet (2) – program rozrywkowy	2.00 Policjanci z Kent			
2.00 Ekstremalne choroby				3.00 Łowcy staroci 11			
METRO	METRO	zoom	FOOD NETWORK	SCIENCE CHANNEL	DISCOVERY SCIENCE	NATIONAL GEOGRAPHIC	BBC EARTH
8.30 Szpital (844, 845) – paradok.	8.00 Kojak 5 (12, 13) – serial krym.	6.00 Strażnik Teksasu 2 (9, 10) – serial sens., USA 1993-1994	8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.	8.00 Jak działa wszechświat?	8.00 Car SOS: Fiat Uno Turbo	9.00 Uwaga, katastrofa!	9.25 Wyspy. Laboratoria natury
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (413, 414)	10.00 Magia nagości (58)	10.00 Magiery 4 (13, 14) – sens.	9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.	11.00 Inżynieria ekstremalna	10.00 Porzucone konstrukcje	11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari: Jezioro flamingów	10.25 Życie na pustkowiu 8
12.30 SOS Ekipy w akcji (59)	12.05 Sekrety starożytnej inżynierii	12.05 Sekrety starożytnej inżynierii	11.35 Człowiek kontra jedzenie	13.00 Zoom na architekturę	11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari: Jezioro flamingów	12.00 Katastrofa w przestworzach	11.25 Zabójcza pogoda 5 – dok.
13.30 Brzydula (89, 90) – kom., Pol.	13.20 Sensacje XX wieku – hist.	13.20 Sensacje XX wieku – hist.	13.05 Apetyt na miłość – pr. rozr.	15.00 Jak to jest zrobione?	16.00 Ukryte pod miastami	17.00 Tajemnicze wyspy	12.25 Dzikie polow – serial dokum.
14.40 Za głosem serca (4) – telen.	14.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	14.50 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	14.05 Akcja: Restauracja! 19	15.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny	17.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń	18.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy	13.25 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
15.50 Magda M. 2 (5) – obycz., Pol.	18.00 Złomowisko PL 2 – dok.	18.00 Złomowisko PL 2 – dok.	15.05 Pojedynk na grille	17.00 Jak działa wszechświat?	18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń	20.00 Katastrofa w przestworzach: Pokład w ogniu – dok.	14.30 W okowach mrozu 6 – dok.
16.55 Idź na całość – pr. rozr., Pol.	19.00 Kartoteka 5 (21, 22)	19.00 Kartoteka 5 (21, 22)	16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.	19.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń	21.00 Czy jest z nami inżynier?	21.00 Starożytne konstrukcje	16.35 Pociągami przez Imperium Rzymskie – dok.
18.00 Złomowisko PL 2 – dok.	21.05 Kryminalni (8, 9) – krym.	21.05 Kryminalni (8, 9) – krym.	17.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	23.00 W sieci eksperymetów	23.00 W sieci eksperymetów	22.00 Ukryte pod miastami	17.40 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	17.40 MasterChef – pr. rozrywk.	23.00 W sieci eksperymetów	23.00 W sieci eksperymetów	23.00 Starożytne konstrukcje	18.40 Dzikie polow – serial dokum.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	19.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	1.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny	1.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny	23.00 Starożytne konstrukcje	19.45 Sekretne życie ogrodu
1.20 Szpital (830) – paradok., Pol.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	20.10 Perfekcyjny gospodarze 9	3.00 Jak działa wszechświat?	3.00 Jak działa wszechświat?	0.00 Katastrofa w przestworzach	20.55 W okowach mrozu 6 – dok.
2.20 Szkoła (589) – paradok., Pol.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	21.10 24/24 – maraton kulinarny	4.00 Poszukiwacze dinozaurów	4.00 Poszukiwacze dinozaurów		22.55 Sekrety długowieczności
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 5	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	22.15 Pyszne miejscówki – mag.				0.00 Michael Mosley: Jak dobrze spać (1) – film dok.
3.55 Nowa Maja w ogrodzie 6	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Posiekani na słodko				1.10 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
4.25 SOS Ekipy w akcji (57)	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	0.15 Człowiek, ogień i wyzkerka 6 – magazyn kulin.				
	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	23.15 Hannibal (2) – serial krym.	1.45 Jedzenie w trasie – mag.				
WPI	WP	NOWA TV	HGTV HOME & GARDEN	TRAVEL CHANNEL	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	POLSAT WIASAT HISTORY	
10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	9.30 Całkiem nowe lata miodowe (12, 15) – kom.	10.00 Wakacyjne remonty – rozr.	11.05 Usterka 11 (29, 30) – serial fabularno-dokumentalny	6.00 Nowe życie na wyspie	9.00 Niezwykły dr Pol	12.30 Królowie-zabójcy	
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic	10.30 Wzienie – serial dokum.	11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic	12.35 Podwórkowa reaktywacja 11 – pr. rozr.	8.05 Człowiek kontra jedzenie	12.00 Zwierząt w amoku	14.25 Faraonowie: nie tylko piramidy	
11.55 Wariaci za kierownicą 4	12.00 Polot 3 (7, 8) – serial krym.	11.55 Wariaci za kierownicą 4	13.30 Podwórkowa reaktywacja 9 – pr. rozrywk.	10.10 Smakuj świat z Pascalem	13.00 Dziką przrodą strefy równikowej	16.30 Punkty zwrotne II wojny światowej	
13.00 Makłowicz w podróży	14.00 Świat według Klepskich (411, 412) – serial kom., Polska	13.00 Makłowicz w podróży	14.30 Mieszkanie na miarę	12.15 Nowi badacze UFO – dok.	14.00 Węże w mieście: miasta pełne węży	17.35 Z popiołów II wojny światowej: Japonia – dok.	
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.	15.00 Świat według Bundych (259-261) – serial komediody	14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.	15.30 Pogromcy chaosu – pr. rozr.	13.20 Złotka z Alaski – serial dok.	15.00 Zabójcze królestwo Afryki	18.50 Konkwestatorzy: powstanie i upadek	
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.	16.30 Świat według Bundych 3 (36-38) – serial komediody	16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.	16.30 Polowanie na ogród – tarasy – program rozrywk.	14.45 Dzikie miejsca – serial dok.	16.00 Dzikie Indie	19.45 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji	
17.00 Pogoda	18.00 Całkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom.	17.00 Pogoda	18.10 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.	17.00 Święte miejsca – serial dok.	17.00 Niezwykłe wędrowniki zwierząt	20.50 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora	
17.05 Miłość wśród winorośli	18.30 Miodowe lata (11-14)	17.05 Miłość wśród winorośli	19.05 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.	20.55 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny	18.00 Dziką Mississippi (1) – film przyrodniczy, USA 2011	22.05 Królowie, które zmieniły świat	
FILM – kom. romant., Australia 2023	21.00 Zdrady (37) – paradok., Pol.	FILM – kom. romant., Australia 2023	20.05 Dorota inspiruje 2	23.05 Kobieta na krańcu świata	19.00 Dziką konfrontacją	23.10 Tajne bazy nazistów 3	
Strazacy z sąsiedztwa – serial dokumentalny	22.00 Ślad (1, 72, 110) – krym., Pol.	Strazacy z sąsiedztwa – serial dokumentalny	21.00 Dorota was urządzi! – rozr.	0.50 Nowi badacze UFO – dok.	20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Ocean zabójców	0.05 Królowie-zabójcy	
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	3.00 Łowca pedomiów – dok.	20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4	2.55 Święte miejsca – serial dok.	21.00 Niezwykły dr Pol		
21.50 Pogoda	3.50 Wehikuł czasu	21.50 Pogoda	0.40 Usterka 11 (27) – fab. dok.	4.55 Dzikie miejsca – serial dok.	2.00 Dziką przrodą strefy równikowej		
22.00 Mistrzowie Kabaretu 17		22.00 Mistrzowie Kabaretu 17					
23.00 Mistrzowie Kabaretu 16		23.00 Mistrzowie Kabaretu 16					
0.05 Mistrzowie Kabaretu 4		0.05 Mistrzowie Kabaretu 4					
CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO HD	SUPER POLSAT	TVP Kobieta	PLANETE+	TVP DOKUMENT	
16.10 Jakubaki rozgryza Polskę	12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.	16.10 Jakubaki rozgryza Polskę	10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.	12.30 Kwiaty na warsztat 4	12.35 360° Świat bez granic – serial dokumentalny	12.10 Korona Gór Polski: Śnieżka	
16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku	13.05 Pogromcy balaganu 3	16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku	11.30 Świat według Klepskich (362-365) – serial kom., Polska	12.45 Przepis dnia – mag. kulin.	13.45 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Dordogne – dok.	12.45 Fale gorące – film dokum.	
17.35 Na zdrowie – serial dokum.	14.05 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	17.35 Na zdrowie – serial dokum.	13.30 Bitwa o palety	13.55 Irańskie gepardy. Czy jest dla nich nadzieja? – dok.	14.45 Monachium 1972 – dok.	13.45 Wyspy Kanaryjskie	
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2 – serial dokumentalny	15.00 Po pierwsze: lokalizacja! Kupione i co dalej? 5	18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2 – serial dokumentalny	14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.	15.00 Rosół polski – mag. kulin.	15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.	14.45 Kalendary przyrody	
19.25 M jak mięso 6: Szyja – dok.	16.50 Gardeners' World 16	19.25 M jak mięso 6: Szyja – dok.	16.00 Ninja Warrior Polska	15.30 Ojciec Mateusz 7 (89, 90)	16.55 Świat z góry 8	15.45 Program „Mamut” – na ratunek gatunkom	
19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.	18.50 Ucieczka na wieś 22 – dok.	19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.	18.00 Świat według Klepskich (470, 471, 556, 557) – kom.	17.20 Góry Europy: Ardony	18.40 Głód dzisiaj? 4 – dok.	16.50 Świat irańskiego jedwabiu – film dokum.	
20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2 – program rozrywkowy, 2023	20.00 Daleko od miasta 10 – dok.	20.15 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2 – program rozrywkowy, 2023	20.00 Złomiarze – serial dokum.	18.30 Łato z Radiem i Telewizją Polska – widowisko	19.45 Czy warto poświęcić? – dok.	20.55 Vasa. Okręt widmo (1)	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok.	21.00 Cudotwórcy – pod presją	21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok.	21.00 Czarny labędz – dramat psychologiczny, USA 2010	19.30 Miłość i nadzieja (337)	20.55 Ludwik XIV, król tajnych agencji (1) – film dokum.	22.00 Królowie mafii: Anna Russo	
23.55 Bitwa na smaki: David vs Matteo	21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.	23.55 Bitwa na smaki: David vs Matteo	23.10 Accident Man – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2018	21.30 La Promesa – pałac tajemnic (298) – serial obycz.	22.00 Ukraina. Laboratorium Holokaustu – film dokum.	23.00 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	
	23.05 W mieście czy na wsi?		1.25 Świat według Klepskich (409-413) – serial kom., Polska	22.30 Na noże – komedia kryminalna, USA 2019			

TVP SPORT 6.10 Lekkoatletyka: Golden Sand 2026. Memorial Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego 8.00 Betclit 1. Liga magazyn 9.20 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Arka – Puszcza 11.20 Betclit 1. Liga magazyn 11.50 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Śląsk 13.55 GOL – magazyn piłkarski 15.15 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Czarni 17.15 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.	EUROSPORT 1 11.30 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 4. etap 12.30 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy 14.30 Kolarstwo: Arctic Race of Norway – 4. etap 15.30 Kolarstwo: Cycloclassics Hamburg 17.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 6. etap 18.00 Tenis: Turniej US Open 2023: Daniil Miedwediew – Novak Djoković 20.00 Biegi górskie: GT World Series – Siere-Zinal 20.30 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej 13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka kobiet: Memorial Agaty Mróz-Olszewskiej 17.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live)	TVP ABC 10.45 Rodzina Treflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzęgo-madki 13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Otkonauci 4 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja	MINIMINI+ 4.38 Detektyw Łodyga 5 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 6.39 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 14.41 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Marta mówi	TVN 24 6.52 Konkret24 weryfikuje 7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst.
18.00 Piłka nożna: Tarcza Wspólnoty: Arsenal FC – Manchester City FC 20.15 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie 22.30 Sportowy wieczór 23.05 Boks: Olesnica Boxing Night – podsumowanie	21.00 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie 22.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 6. i 7. etap 0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – finał: Jack Lisowski – Judd Trump 1.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 13. etap	19.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy (live)	17.30 Kosmo-kumple 18.00 Kucharz Shane 18.30 Yakari 19.00 Prys i Bill 19.10 Pamiętnik Florki 19.20 Piotruś Królik 19.50 Lupin wśród bajek 20.20 Luke, podróżnik w czasie 20.50 The Garfield Show	17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 2 19.08 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 20.25 Mały Charlie	19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie
CANAL+ SPORT 9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Deportivo La Coruna – Elche 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Piast – Wierzyca 13.40 Ekstraklasa po godzinach 14.50 Na pierwszym planie (3) 15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RC Deportivo La Coruna – Elche CF 18.00 Liga+ Extra 20.00 Boks: Gala w Orlando 21.00 Wysoki Pressing 22.45 Boks: BKFC Fight Night: Sturgis – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones 0.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 166 1.15 Na pierwszym planie (4)	EUROSPORT 2 12.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 6. etap: Olot – Pal 14.30 Motocross: MS w Uddevall – 2. wyścig w klasie MX2 i MXGP 15.30 Snooker: Turniej English Open: M. Allen – Z. Yuelong 17.30 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – 1. i 2. wyścig 19.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Vallnord/ Pal-Arinsal – zjazd mężczyzn 20.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Olot – Pal i Andorra – Cerler 22.00 Hard Knocks 23.00 Snooker: Turniej China Open – mecz finałowy 0.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Cabezon de la Sal – L'Angliru	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 15.00 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jablonki 2026 17.30 Piłka nożna: Puchar Włoch – 1. runda: Palermo – Lecce 20.30 Piłka nożna: Liga holenderska 23.00 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jablonki 2026 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.40 Harmidom 2 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciastoporty 14 11.20 SpongeBob Kanciastoporty 15 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciastoporty 12 14.25 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozwiązda Show 3 17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rządzi 11.52 Siostry 2 10.52 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP Info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Serwis Info Wieczór 21.00 Kwatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 10.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 12.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 14.45 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 3. runda (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Formula 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii 12.30 Formula 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii 14.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 16.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Casa Pia – Benfica 18.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: Holstein Kiel – FC St. Pauli 20.00 Ligue 1 Show (1) 20.40 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 22.40 AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub – film dokum. 23.20 Serie A 0.25 Ligue 1	POLSAT SPORT 3 6.00 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jablonki 2026 8.30 Piłka nożna: Liga holenderska 11.00 Piłka nożna: Liga holenderska 13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 15.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 17.30 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jablonki 2026 20.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 22.30 Piłka nożna: Copa Libertadores 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barbapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barbapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Świnka Peppa 3 17.25 Świnka Peppa 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszk Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 3 13.30 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 11.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Polonia Bydgoszcz – Dakar Development Stal Rzeszów 14.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Pila – Hunters PSZ Poznań 17.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – Unia Leszno 20.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Sparta 23.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Raków Częstochowa 2.30 Ligomistrzowe historie (2)	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg 14.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Sporting – Vitoria 16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC 18.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 20.00 Piłka nożna: Superpuchar Francji – mecz: RC Lens – PSG 22.00 Ligue 1 Show (1) 22.35 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością – film dokumentalny 23.25 Made in Italy (15, 13)	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaney 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hakerkorwy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Bitwa o Atlantyk – dramat FILM: historyczny, Norwegia 2023 21.05 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 22.30 Pociągi 23.05 Wakacje z Bałtykiem 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jędzisz, obserwowac 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Moto kombat 19.45 Duda kontra Szafranski 20.30 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 21.15 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Jędzisz, obserwowac 23.45 Naprawy nie do naprawy 0.30 Nauka jazdy	TVS 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM: Pilcher: Prawników się nie caluje – melodramat, Niemcy 2014, reż. Michael Keusch 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM: Pilcher: Całkiem nieoczekiwane zakończenie – melodramat, Niemcy 2015, reż. Marco Serafini 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefontem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Brat Anatol apostoł Maryi – film dokumentalny, Polska 2023, reż. Janusz Hanas

Jeremy Brett wcielał się w Sherlocka Holmesa od 1984 aż do 1994 roku. Od 1986 roku zaś jako dr Watson towarzyszył mu Edward Hardwicke.

Literatura
na ekranie

Arthur Conan Doyle miał 27 lat, gdy powołał do życia postać Sherlocka.

„Z jego otwartej paszczy buchał ogień, ślepią żarzyły się jak węgle...” – tak psa opisuje powieść.

PIES BASKERVILLE'ÓW

Z piekła rodem

Najśłynniejsza przygoda Sherlocka Holmesa nawet po upływie 125 lat nadal potrafi wywołać u odbiorców dreszcze.

➤ **PIES BASKERVILLE'ÓW**
ŚR 19.08 godz. 20.00
TVP KULTURA

Nie jest tajemnicą, że Arthur Conan Doyle nie darzył Sherlocka Holmesa szczególnie sympatią. Podnosił ceny opowiadań o nim w nadziei, że zniechęci wydawców. Ci jednak i tak zamawiali u niego kolejne teksty. W efekcie stał się najlepiej zarabiającym pisarzem swoich czasów. W 1983 roku powiedział jednak „dość” i w opowiadaniu „Ostatnia zagadka” uśmiercił słynnego detektywa. Nie spodobało się to czytelnikom (w tym matce samego pisarza), którzy domagali się wskrzeszenia Holmesa. Wreszcie osiem lat później, po powrocie

z II wojny burskiej, na którą wyjechał jako lekarz ochotnik, Conan Doyle uległ namowom i przystąpił do pisania nowej powieści – „Psa Baskerville'ów”.

Na tym wrzosowisku straszy

Akcja książki rozgrywa się jeszcze przed wydarzeniami z „Ostatniej zagadki”. Holmes i Watson zostają wezwani do hrabstwa Devon (południowo-zachodnia Anglia), w którym widmowy pies od stu lat gnębi członków rodziny Baskerville'ów. Co ciekawe, mimo swojej nadprzyrodzonej natury brytan nie tylko zostawia za sobą odciski łap, ale też wysyła anonimowe listy z pogrozkami. Wszystko to

wyduje się Sherlockowi na tyle interesujące, że prosi Watsona, by podjął śledztwo, podczas gdy on sam dokończy inne sprawy...

Historię zainspirowały wrzosowiska Dartmoor w Devon (dziś znajdujące się na terenie parku narodowego o tej samej nazwie). Conan Doyle odwiedził je w czerwcu 1901 roku w towarzystwie dziennikarza Bertrama Fletchera Robinsona. To on opowiedział pisarzowi historię Richarda Cabella, dziedzica pobliskiego Brook Hall (Robinson za swą opowieść otrzymał 1/3 tantiem od sprzedaży książki). Żyjący w XVII wieku Cabell miał być zapalonym myśliwym, a przy tym niesamowicie złym człowiekiem, który zaprzedał duszę diabłu. Chodziły nawet plotki, że zamordował własną żonę. Nic więc dziwnego, że sam nie zaznał spoczynku po śmierci. Przez lata nocami

na wrzosowiskach widywano jego ducha otoczonego sforą ogarów...

Dobry piesek

Pełna zwrotów akcji i fałszywych tropów powieść od sierpnia 1901 roku ukazywała się w odcinkach na łamach „The Strand Magazine”. W następnym roku została wydana także w formie książkowej. Jej popularność sprawiła, że Conan Doyle już na stałe przywrócił Holmesa do życia – łącznie napisał pięćdziesiąt sześć opowiadań i cztery powieści o przygodach detektywa. Choć lata mijają, „Pies Baskerville'ów” nadal wzbudza emocje u czytelników. W 2003 roku książka znalazła się na liście dwustu najbardziej uwielbianych brytyjskich powieści (a konkurencję miała mocną).

Doczekała się też ponad dwudziestu ekranizacji. Jedną z nich, tę z 1988 roku, obejrzymy w TVP Kultura. Niestety, jej twórcy mieli dość ograniczony budżet, dlatego z wielu scen trzeba było zrezygnować. Plenery kręcono zaś częściowo nie w Devon, a w North Yorkshire na północy kraju. Nieoczekiwanych kłopotów nastroczał też odwórca tytułowej roli. Grający widmo dog niemiecki okazał się nieco zbyt przyjacielski jak na ogara z piekła rodem i, zamiast groźnie szczerzyć kły, łasił się do całej ekipy. Na szczęście, odrobina fluorescencyjnej farby i odpowiednie ujęcia zmieniły go w prawdziwego „Psa Baskerville'ów”.

JK



Münevver uczy się, jak być dobrą i kochającą babcią dla wnuczki.

Mina do złudzenia przypomina swoją mamę z dawnych lat.

SPLĄTANE LOSY

Charakterek po matce

➔ **SPLĄTANE LOSY ŚR 19.08**
godz. 14.00 **TVP 1**

Mała Mine (Hazal Güzel), obrażona na babcię Münevver (Nilgün Kasapbaşoğlu) za odebranie jej rodzinnego zdjęcia, zamknie się w pokoju i nie będzie chciała z niego wychodzić. Seniorka rodu próbuje z nią porozmawiać. Nie będzie to jednak łatwe.
– Nie chcę z nikim rozmawiać!
– wykrzyknie na jej widok

Mine. Ta sytuacja przypomni Münevver burzliwe rozmowy z córką, matką dziewczynki.
– Czas zatacza koło – powie. Świadoma, że przeszłości nie da się zmienić, ale mamy wpływ na teraźniejszość, postanowi udobruchać ukochaną wnuczkę, która bez wątpienia odziedziczyła charakter i temperament po swojej matce.
Na szczęście wszystko dobrze się skończy.

MJ

KOLOSEUM: PRAWDZIWA HISTORIA

Odkryć na nowo

➔ **KOLOSEUM: PRAWDZIWA HISTORIA ŚR 19.08**
godz. 22.55 **BBC EARTH**

Korzystając z najnowszych odkryć archeologicznych i badań naukowych, historyk Dan Snow analizuje, jak powstało Koloseum – największy i najbardziej imponujący amfiteatr starożytnego Rzymu, symbol potęgi imperium. Zastanawia się, jak Rzymianom udało się wznieść tak monumentalną

budowlę w zaledwie dziesięć lat. Odtwarza też przebieg krwawych, trwających aż 100 dni igrzysk otwarcia w 80 r. n.e., urządzonych przez cesarza Tytusa. Opowiada o codziennym życiu gladiatorów, ich szkoleniu i dramatycznych losach, a także odsłania kulisy organizacji widowisk – od sprzedaży biletów po przygotowywanie posiłków dla tysięcy widzów.

MP



Historyk Dan Snow proponuje nam nowe spojrzenie na słynny rzymski zabytek.

punkto- wany zestaw zadań	grecki władca wiatrów	ryba w paski	▼	Kolorado lub Oregon	Colin „Samotny mężczyz- na”	pali się w świecy	▼	wygóro- wane ceny	dopływ Renu	teatralna pensja	▼	„Nad pięknym modrym Dunajem”	▼	wyparł go mail	▼
►	▼	▼	7	Jane „Sposób na teściową”	►			▼	▼	imię Kuleszy	►				
kuzyn żyrafy	►					poma- rańcz	►	6					pniak, polano		elektroda tran- zystora
►				wirnik	►					zgłosze- nie udziału	►		4		
szkocki ród	ojciec Ateny		część upręży	z areną		okręt Jazona	szklisty krem	►			▼	broń ułana		zamiast guzika	resort
śpiewał „Byłaś serca biciem”	►	▼	▼				siostra Selene i Heliosa		wymarły mięczak	►					▼
►	5				animusz	►				3	Blanchett, „Aviator”	►			
... Bińczycki, aktor		żołnierz dawniej lekkiej jazdy	►				2		na głowie plywaka	►					1
słodki miodu	►				czwórka ze sterni- kiem	►					spotka urwisa	►			

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 4.35 Spłątane losy** (25) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 5.25 Akacyjowa 38** (920) – telenowela, Hiszpania 2018
- 6.35 I Choose Poland** (4) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.15 Chłopi** (12): Powroty – serial obyczajowy, Polska 1972
- 9.05 Ranczo 9** (112): Demony Kusego – serial obyczajowy, Polska 2015 (patrz obok)
- 9.55 Liturgia prawosławna na Garbarce** – transmisja, Polska 2026
- 11.25 Okrasa łamie przepisy:** Inne kluski śląskie – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Dzika Argentyna** (2/3) – film dokumentalny, Niemcy 2023
- 14.00 Spłątane losy** (26) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (1006) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (937) – telenowela, Hiszpania 2018
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 07 zgłoś się** (14): Hieny – serial kryminalny, Polska 1981
- Borewicz zatrudnia się jako ratownik w ośrodku na Mazurach, aby uzyskać informacje o działającej tu grupie przestępczej. **100 min**
- 22.10 Szyfry wojny** – dramat wojenny, USA 2002, reż. John Woo, wyk. Nicolas Cage, Adam Beach, Christian Slater, Roger Willie (patrz obok)
- 0.35 Wieczór z Mistrzem.**
- 0.35 Człowiek z marmuru** – dramat obyczajowy, Polska 1976, reż. Andrzej Wajda
- 3.20 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 3.40 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
- 4.05 Reporterzy** – magazyn reporterów **► 4.15**



9.05 OBYCZAJOWY

Ranczo 9 (112)

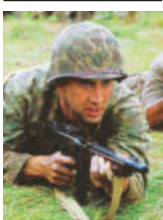
Posterunkowy Wojtek wprowadza plan poprawy bezpieczeństwa. Nie wywołuje entuzjazmu. Halina (Violetta Arlak, zdj.) udziela Łodzi porad, jak ratować małżeństwo. Kusy ma kryzys twórczy. W dodatku z powodu bólu nogi nie może chodzić. Babka chce mu pomóc. **50 min**



14.00 OBYCZAJOWY

Spłątane losy (26)

Mine jest zła na babcię, która zabrała zdjęcie rodziny. Niebawem jednak godzi się z nią i pozwala zatrzymać fotografie. Ayfer namawia Meltem od tego, żeby nie rezygnowała z relacji z Burakiem (Emir Gülsever, zdj.). Tymczasem mężczyzna stara się wytłumaczyć, że zawsze widział w niej jedynie przyjaciółkę. **60 min**



22.10 DRAMAT

Szyfry wojny

II wojna światowa. Kryptolodzy tworzą kod na podstawie języka plemienia Navaho. Indianie stają się żywymi maszynami szyfrującymi. Enders (Nicolas Cage, zdj.) ochrania jednego z nich, Bena (Adam Beach). **145 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.35 M jak miłość** (1819) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
- 6.55 Barwy szczęścia** (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Rodzinka.pl** (77, 78): Święta; Kara – serial komediowy, Polska 2012
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (174) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (901): Cave hominem – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- Stażysta Janek trafia do ekipy Lisickiego. Przy prostym urazie stopy wpada w panikę. Kiedy ma podać pacjentowi leki, mdleje. Tymczasem jego brat Tomek imponuje Górze swoją wiedzą, stawiając trafną diagnozę. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (458) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
- Salvador oraz Vera zaczynają podejrzewać, że Lope wpadł w poważne kłopoty. Lorenzo coraz uważniej wypytuje Alonsa o Marię Antonię. Z kolei hrabia de Ayala wręcza Martinie cenny diamentowy naszyjnik. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (175) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3378) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.05 Barwy szczęścia** (3379) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.45 Na dobre i na złe** (993): Poczucie obowiązku – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.45 Na sygnale** (901, 902) – serial fabularno-dok., Pol.
- 22.45 Berlin Ku'damm 63** (14) – serial obycz., Niemcy 2021
- 23.45 Pitbull 3** (24) – serial sensacyjny, Polska 2008
- 0.45 Karol, władca Hiszpanii** (23) – serial kostium., Hiszp.
- 1.40 W cieniu śmierci** (6) – serial kryminalny, Finlandia/Niem./Fr. 2018
- 2.40 Życie i śmierci Maxa Lindera** – fabularyzowany dokument, Polska/Francja 2024 **► 4.15**



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (175)

Derya próbuje przekonać Cemila, brata Hancer (Talya Çelebi, zdj.), by zgodził się przyjąć Yoncę wraz z jej dzieckiem pod swój dach. Engin zaprasza rodzinę Develioglu na uroczyste odczytanie listu pozostawionego przez Yasemin. Sinem mówi Melihowi, co o nim myśli. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3379)

Marczakowie idą na brydżowego sylwestra do Jaworskich. Zabierają ze sobą Rawiczową (Elżbieta Jarosik, zdj.). Małgorzata czujnie obserwuje męża (Bronisław Wrocławski, zdj.), by nie zbliżył się on znowu do Wandy. Oliwka spędza noc w towarzystwie Madzi, która namawia ją na terapię. **25 min**



20.45 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (993)

Maria (Sylvia Achu, zdj.) jest zaniepokojona powrotem Jakuba Dobrego do Leśnej Góry. Blanka pomaga przy trudnym porodzie. Mała Nina, pod opieką Marii, dostaje gorączki. **60 min**

polsat POLSAT DV3 T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 9.15 Malanowski i partnerzy** (395, 396): Dziewczyna z Gruzji; Spotkanie w parku – fab.-dok., Polska 2012
- Bernadetta prosi pracowników biura o odnalezienie Grużki Anuki, którą zatrudniła. Niebawem ktoś włamuje się do domu klientki detektywów. Tropi wiadomość o znajomym poszukiwanej kobiety. Okazuje się, że cudzoziemka została porwana. **65 min**
- 10.20 Trudne sprawy** (961) – serial paradokumentalny, Polska 2020
- Rodzice nie akceptują chłopa nastoletniej Wiktorii. Dziewczyna, obawiając się rozdzielenia z ukochanym, udaje, że jest w ciąży. Kłamstwo sprawia, że parze jeszcze trudniej spędzać razem czas. **60 min**
- 11.20 Dlaczego ja?** (1558, 1559): Lepszy start; Powrót do życia – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Dominika po opuszczeniu domu dziecka zatrudnia się w restauracji. Zostaje napađnięta. Ratuje ją Łukasz. Dziewczyna zaprzyjaźnia się z nim. Sytuacja komplikuje odkrycie, że ma on żonę i syna. **125 min**
- 13.20 Gliniarze** (928, 929): Toksyyczna firma; Więzień – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 15.30 Wydarzenia**
- 15.50 Pogoda**
- 15.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Gliniarze** (1127, 1128): Bolesne ostrzeżenie; Śmierć dobrego człowieka – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 20.00 Komediowa środa: Bez urazy** – komedia, USA 2023, reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Laura Benanti, Matthew Broderick (patrz obok)
- 22.10 21 Jump Street** – komedia kryminalna, USA 2012, reż. Phil Lord, wyk. Jonah Hill, Channing Tatum, Brie Larson, Dave Franco (patrz obok)
- 0.40 Jutro będzie futro 2** – komedia, USA 2015, reż. Steve Pink, wyk. Rob Corddry, Craig Robinson, Clark Duke, Adam Scott
- 2.40 Ewa gotuje** (566) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 3.15 Nasz nowy dom** (311) – reality show, Polska 2024
- 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa** (108) – program rozrywkowy, Polska 2017



16.35 PARADOKUM.

Gliniarze (1127, 1128)

Młody mężczyzna zostaje zaatakowany przez dwóch napastników. Olgierd i Krystian (Tomasz Skrzyński, zdj.) odkrywają, że miał zatargi z prawem. Skrócono mu wyrok za zeznania obciążające innego przestępcę, który niedawno opuścił więzienie. **135 min**



20.00 KOMEDIA

Bez urazy

Maddie (Jennifer Lawrence, zdj.) zmaga się z problemami finansowymi. Z powodu zadłużenia bank może jej odebrać odziedziczony po rodzicach dom. Dziewczyna natrafia na nietypową ofertę pracy. Będzie musiała nauczyć nieśmiałego dziesiętno-latka, Percy'ego (Andrew Barth Feldman, zdj.), prawdziwego życia. **130 min**



22.10 KOM. KRYM.

21 Jump Street

Stróż prawa Schmidt (Jonah Hill, zdj.) i Jenko (Channing Tatum, zdj.) biorą udział w tajnej akcji na terenie liceum. Udagając uczniów, mają dotrzeć do przestępców rozprowadzających nowy narkotyk. **150 min**

TVN

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1734) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (14) – program rozrywk., Pol. 2022
- 7.45 Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Doradca smaku** (10) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (9, 3) – program rozrywkowy, Pol. Beata i Paweł otworzyli bufet z kuchnią wietnamską w jednym z białostockich akademików. Kiedy nadeszła pandemia, co wiązało się ze zdalnym nauczaniem, nastąpił odpływ klientów. Właściciele popadli w dług. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1533, 1534, 1588) – serial paradokumentalny, Polska (patrz obok) Danuta i Stefan prowadzą agroturystykę. Gości u nich lekarz z młodą kochanką. Okazuje się, że próbuje on zmusić partnerkę do aborcji. Dochodzi do szarpaniny. Doktor uderza głową w szafkę, co kończy się jego śmiercią. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (93) – serial obyczajowy, Polska 2026 Mirek przeżywa trudne chwile, gdy na SOR trafia jego była teściowa, która ma duszności. Z kolei Kasia dostaje wezwania do prokuratury. Podejrzewa, że Bartek ma z tym coś wspólnego. Na pediatrę trafia 11-latek, który stracił przytomność. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (142) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1533, 1534, 1588) Paweł i Ola są rodzicami 6-letniej Matyldy oraz 3-letniego Stasia. Od dawna pomagają im mama mężczyzny, Bogna, emerytowana nauczycielka. Pewnego dnia jednak zaskakuje parę, odmawiając zajmowania się dziećmi, ponieważ potrzebuje czasu dla siebie. **190 min**



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (142) Kobieta prosi śledczych o odnalezienie byłego partnera córki. **65 min**



TV PULS

- 6.00 Policjanci z Miami 4** (10, 11): Miłość od pierwszego wejrzenia; Rock i ostra jazda – serial kryminalny, USA 1988
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (8, 9): Amnezja; Noc kobiet – serial sensacyjny, Niemcy 2018
- 10.00 Zaklinaczka duchów 4** (72) – serial fantasy, USA 2008-2009
- 11.00 Kotka** (11) – telenowela, Meksyk 2014
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (142) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel jedzie do domu Patricia. San Roman spotyka Marichuy i wyznaje jej uczucia. Dziewczyna ucieka. Dochodzi do wypadku. Marichuy odpowiada o. Anselma. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (76) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy 2** (61) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11** (594, 595) – serial obyczajowy, Polska 2022 W mieszkaniach na osiedlu przy dawnym PGR-ze szwankuje ogrzewanie. Właściciel pobliskiej kotłowni obawia się konfrontacji z oburzonymi mieszkańcami. Postanawia ją sprzedać. **120 min**
- 17.00 Kurierzy 2** (62) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (1001, 1002) – serial obyczajowy, Polska 2026 Policjantka Kalina ma romans z Darkiem. Dowiaduje się, że jest liderem pseudokibiców, kiedy do jego domu wdzierają się antyterrorysty. Policja podejrzewa, że poinformowała Darka o obławie. **120 min**
- 20.00 THRILLER**
- Na tropie zabójcy** Cassie (Alice Eve, zdj.) nie potrafi poradzić sobie z traumatyczną przeszłością. Pomaga jej były agent Tellini (Antonio Banderas, zdj.). Kiedy zostaje zabity, dziewczyna planuje zemstę. **125 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy 2 (62) Adam (Patryk Cebulski, zdj.) tym razem dostarcza przesyłkę do mieszkania 75-letniej Bogumy. Zaniepokoiony siniakami na jej rękach postanawia ponownie ją odwiedzić kolejnego dnia. Starsza pani traci przytomność. Oleg zauważa kręcącą się przed sklepem złodziejkę. **60 min**



20.00 THRILLER

Na tropie zabójcy Cassie (Alice Eve, zdj.) nie potrafi poradzić sobie z traumatyczną przeszłością. Pomaga jej były agent Tellini (Antonio Banderas, zdj.). Kiedy zostaje zabity, dziewczyna planuje zemstę. **125 min**

TVN 7

- 5.20 Ten moment** (23) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (384-386) – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 8.45 Ukryta prawda** (1366, 1501, 1502) – serial paradokumentalny, Polska 2010 Znalezione zwłoki prostytutki zamordowanej we własnym mieszkaniu. Pierwszym podejrzany jest dziennikarz lokalnej telewizji. **125 min**
- 13.55 Kryminalni 3** (7): Wpływ Merkurego – serial kryminalny, Polska 2005 Leszek błaga Basię o rozmowę. Kiedy policjantka dojeżdża na spotkanie, samochód chłopaka eksploduje. Funkcjonariuszka obiecuje sobie, że odnajdzie mordercę. Trop wiedzie do Krakowa. **65 min**
- 15.00 Szpital** (838, 839) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (535) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 Jacek miał grozić rówieśniczce. Chciał ją pobić. Dziewczyna zasugerowała w artykule do szkolnej gazetki, że ich licealna drużyna piłkarska, której członkiem jest oskarżony, przyjmuje sterydy. **60 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (46) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 19.00 Młode gliny** (3) – serial kryminalny, Polska 2026 Adamska i Kacper udaremniają zamach na biznesmena. Zatają na pewne fakty. Kiedy zostaje porwany, funkcjonariusze odkrywają jego powiązania z półświatkiem. **60 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (838, 839) Do Anny Nowickiej trafia 37-latek, który ma pęknięte błony bębenkowe. Chciał on zdradzić żonę. Wojciech Jarosz zajmując się potrąconą przez rowerzystę dziewczyną. Sprawca wypadku również trafia na oddział. Tam podrywa nastolatkę, która chce zrobić karierę za granicą. **120 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (46) Funkcjonariusze dostają informację, że z drugiego piętra bloku wypadło dziecko. Inni policjanci szukają porywaczy kobiety, którą wciągnęli do furgonetki. **60 min**



W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

- 20.15 Na Wspólnej** (4266) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Galimatias, czyli kogel-mogel 2** – komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Roman Zaluski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska, Dariusz Siatkowski, Jerzy Turek, Zdzisław Wardejn (patrz obok)
- 23.00 Tylko mnie kochaj** – komedia romantyczna, Polska 2006, reż. Ryszard Zatorski
- 1.00 Kuchenne rewolucje** (13) – pr. rozrywk., Polska 2025
- 2.10 Wallander 2** (12) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009
- 4.00 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.15 Detektywi** (141) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 5.10 Zamieszkać na plaży 7** (4) – program rozrywk., USA 2020



20.50 KOM. OBYCZ.

Galimatias, czyli kogel-mogel 2 Po ślubie Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska, zdj.) i Paweł (Dariusz Siatkowski, zdj.) osiedlają się na wsi. Ojciec kobiety obiecuje im ziemię, jeśli zostanie dziadkiem. Córka marzy jednak o studiach. **130 min**

- 20.00 Na tropie zabójcy** – thriller, USA/Wielka Brytania 2024, reż. Jon Keeyes, wyk. Alice Eve, Antonio Banderas, Paul Reid, Olwen Fouéré (patrz obok)
- 22.05 Pora odkupienia** – dramat sensacyjny, USA 2022, reż. Richard Hughes
- 23.50 Leo: Ogrodnik zawodowiec** – komedia sensacyjna, Francja 2025, reż. David Charhon, wyk. Jean-Claude Van Damme, Kaaris, Matthias Quiviger, Michaël Youn (patrz obok)
- 2.00 Dzielnica strachu 10** (456): Chwilówkowe szczęście – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (995) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**



23.50 KOM. SENS.

Leo: Ogrodnik zawodowiec Serge (Michaël Youn), wpływowo doradca prezydenta, trafia na rządową listę śmierci. Tajemniczy ogrodnik Léo (Jean-Claude Van Damme, zdj.) stara się pomóc potencjalnej ofierze. **130 min**

- 20.00 Nieustraszeni bracia Grimm** – film fantasy, USA/Czechy/Wielka Brytania 2005, reż. Terry Gilliam, wyk. Matt Damon, Heath Ledger, Peter Stormare, Lena Headey (patrz obok)
- 22.40 Mission: Impossible** – film sensacyjny, USA 1996, reż. Brian De Palma
- 0.50 Duchy moich byłych** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Mark Waters, wyk. Matthew McConaughey, Jennifer Garner
- 3.00 Miasta, w których straszys** (1) – serial dokumentalny, USA 2017
- 3.55 Fachowcy** (8): Weterynarz/Stolarz – serial paradokumentalny, Polska 2017
- 4.30 Dorota was urządzi!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2015



20.00 FANTASY

Nieustraszeni bracia Grimm Jakub (Heath Ledger, zdj.) i Wilhelm (Matt Damon, zdj.) to oszuści, którzy za opłatą wypędzają z domów rzekome zjawy. W końcu trafiają do osady, w której naprawdę straszys. **160 min**

TVP3 TVP 3 DG12 </

STOPKLATKA

- 6.00** **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
- 7.50** **Robert Makłowicz** (142, 221) – mag. kulin.
- 9.40** **Zagadki kryminalne panny Fisher** (2) – krym.
- 10.55** **Górski lekarz** 14 (12, 13) – obycz., Niemcy/Austria
- 12.55** **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
- 14.00** **Zajazd. Będzie się działo** (23, 24) – serial obycz.
- 16.00** **Katastrofy w przestworzach** (12, 2, 6) – serial dok., Kan.
- 19.00** **Aukcja w ciemno 3** (11, 12) – serial dok., USA

KOMEDIA KRYMINALNA



20.00 **Jak ugryźć 10 milionów** **FILM** – USA/Kanada 2000, reż. Jonathan Lynn
Nicholas (Matthew Perry, zdj.) rozpoznaje w sąsiedzie (Bruce Willis, zdj.) płatnego zabójcę, ukrywającego się przed zemstą bossa. Chciwa żona chce wydać męczyznę mafii. **125 min**

- 22.05** **Młode wilki** – film sensacyjny, Polska 1995, wyk. Jarosław Jakimowicz
- 0.25** **Falszeryz** – thriller, USA **FILM** 2014, wyk. John Travolta, Christopher Plummer
- 2.25** **Ziemia obiecana** **FILM** – dramat obyczajowy, Polska 1974, wyk. Daniel Olbrychski

POLSAT 2

- 5.50** **Wydarzenia**
- 6.30** **Nasz nowy dom** (333) – reality show, Polska 2024
- 7.30** **Na ratunek 112** (985, 986) – serial parodokumentalny, Polska
- 8.30** **Sekrety rodziny** (74-76) – serial parodokumentalny, Polska 2018
- 11.30** **Trudne sprawy** (979) – serial parodokumentalny, Polska 2020
- 12.30** **Dlaczego ja?** (1408, 1409) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
- 14.30** **Świat według Kiepskich** (252-256) – serial komediowy, Polska 2007

KRYMINALNY



17.00 **48h. Zaginięni** (215, 216) Jerzy zgłasza zniknięcie 17-letniej córki. Po przybyciu do domu zaginionej policjanci dokonują makabrycznego odkrycia. W stodole odnajdują ciało ojca dziewczyny i jej pobitego brata. **120 min**

- 19.00** **Gliniarze** (1025)
- 20.00** **Ślad** (17) – serial krym.
- 21.00** **Gliniarze** (820) – parodok.
- 22.00** **Tajemnicze zaginięcie kobiet** (4) – serial dok.
- 23.00** **Świat według Kiepskich** (407, 408)
- 0.00** **Ślad** (91) – krym., Pol.
- 1.00** **Zdrady II** (35) – parodok.
- 2.10** **Wydarzenia**
- 2.50** **Ewa gotuje** (518) – mag.
- 3.20** **Atleci** – mag. sportowy

TVP SERIALE

- 5.25** **Rodzinka.pl** (131, 132) – serial kom., Polska 2015
- 6.30** **Na sygnale** (514, 515)
- 7.35** **Ojciec Mateusz 5** (64)
- 8.35** **Komisarz Alex 5** (53)
- 9.25** **Rodzinka.pl** (133) – kom.
- 10.00** **Klan** (1480) – telen., Pol.
- 10.40** **Ranczo** (1, 2) – obycz.
- 12.30** **Komisarz Alex 5** (54)
- 13.30** **Ojciec Mateusz 32** (415, 416) – serial krym.
- 15.25** **Komisarz Alex 5** (55)
- 16.15** **Na sygnale** (516, 517) – serial fabularno-dokum.
- 17.25** **Ranczo** (3, 4) – obycz.
- 19.30** **Ojciec Mateusz 32** (417) – serial kryminalny, Polska
- 20.30** **Ojciec Mateusz 5** (65) – serial kryminalny, Polska

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo** (5, 6) – Pol. 2006
Witebski chce zobaczyć niezależną miejscową gazetę. O pomyśle doświadcza Lucy, która powiadamia o wszystkim proboszcza, prosząc go o wsparcie. Tymczasem we wsi panuje epidemia grypy. **125 min**

- 23.35** **Ojciec Mateusz 32** (418) – serial kryminalny, Polska
- 0.30** **Głina. Nowy rozdział** (3) – serial kryminalny, Polska
- 1.25** **Erynie** (12-ost.) – serial kryminalny, Pol. 2022
- 2.25** **Krucjata. Prawo serii** (1) – krym., Polska 2022
- 3.25** **Stulecie Winnych 3** (35)
- 4.20** **Klan** (1480) – telen., Pol.
- 4.50** **Pan Mama** (53) – serial komediowy, Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.00** **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** 4 (10)
- 6.30** **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
- 6.50** **Polska Kronika**
Filmowa – serial dokum.
- 7.20** **Przygody Myszki** (5, 6)
- 7.40** **Reksio** (45, 46) – anim.
- 8.00** **Miś Kudłatek** (5, 6)
- 8.35** **Do przerwy 0:1** (3, 4) – serial obyczajowy, 1969
- 9.45** **Pan Kleks w kosmosie** **FILM** (1/2, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
- 12.55** **Ranking najpolskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
- 13.45** **Quo vadis** (1/2, 2-ost.) **FILM** – dramat hist., 2002
- 17.40** **Stawka większa niż życie** (10, 11) – wojenny

DRAMAT WOJENNY



20.00 **Kamienie na szaniec** **FILM** – 2014, reż. Robert Gliński
Rok 1939. Alek (Kamil Szeptycki, zdj.) i jego dwaj koleby działają w harcerstwie. Wybuch II wojny światowej niweczy ich marzenia oraz plany. Mimo to młodzi ludzie stają do walki. **135 min**

- 22.15** **Kamerdyner** – dramat **FILM** historyczny, 2018, wyk. Anna Radwan
- 1.35** **Tam i z powrotem** – film obyczajowy, 2001, wyk. Janusz Gajos, Jan Frycz
- 3.45** **Ajlawiu** – komedia, **FILM** 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz
- 5.45** **Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

AXN

- 6.30** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** 13 (13) – serial kryminalny, USA 2013
- 7.15** **Ostry dyżur 3** (13, 14) – serial obycz., USA 1997
- 9.10** **Castle 5** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2013
- 11.10** **Rekrut 4** (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 13.10** **Dowody zbrodni 3** (17, 18) – serial kryminalny
- 15.10** **FBI 3** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2020
- 17.10** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.10** **Castle 5** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2013

KRYMINALNY



21.05 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (11, 12)
Davidsonowie konfrontują się z Liamem. Mężczyzna pokazuje im stary pomiar gruntów, co może zaszkodzić Walkerom. Bonham ujawnia tajemnicę z przeszłości, ukrywa jednak prawdę dotyczącą teraźniejszości. **115 min**

- 23.00** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (10, 11) – krym., USA/Kan.
- 0.45** **Castle 5** (16, 17) – krym.
- 2.45** **Walker: Strażnik Teksasu 2** (11, 12)
- 4.35** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (18) – krym., USA/Kanada
- 5.20** **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.55** **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
- 8.40** **Benek** – komediodramat, Polska 2007
- 10.20** **Listy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
- 12.05** **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 12.10** **LARP. Miłość, trolle** **FILM** i inne kwesty – komedia, Polska 2025
- 13.45** **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
- 15.05** **Być kochaną** – dramat **FILM** obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
- 16.50** **Morderstwo** **FILM** w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
- 18.15** **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

KOMEDIA ROMANTYCZNA



18.20 **Niania w Nowym Jorku** **FILM** – USA 2007
Annie (Scarlett Johansson, zdj.) właśnie skończyła studia antropologiczne. Przyjmuje ofertę pracy opiekunki do dziecka. Pozornie banalna posada okazuje się prawdziwą szkołą życia. **100 min**

- 20.00** **Baw się dobrze** **FILM** i przeżyj – komedia s.f., Niemcy/USA 2025
- 22.10** **The Walking Dead: Dead City 3** (3)
- 23.00** **Father Mother Sister** **FILM** Brother – komediodram., Wlk. Bryt./USA/Wł. 2025

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

13 ULICA

- 6.05** **Balthazar 4** (3) – krym., Fr.
- 7.00** **Doktor Martin** (64)
- 8.30** **Przyjaźniaki** (191, 192)
- 10.25** **Świat według Kiepskich** (48, 49, 139, 202) – kom.
- 12.45** **Szyby i wściekli 7** **FILM** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015
- 15.35** **Śluzgacz** – dramat obycz., **FILM** USA/Indie/ZEA 2011
- 18.40** **Inwazja: Bitwa o Los Angeles** – film s.f., USA 2011, wyk. Aaron Eckhart
- 21.00** **Ucieczka z piekła** **FILM** – thriller, USA/Tajlandia 2015
- 23.05** **Krucjata Bourne'a** **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
- 1.25** **Fala zbrodni** (100, 101) – serial sensacyjny, Polska
- 3.25** **Ślad** (54, 55) – serial krym.
- 5.20** **Na ratunek 112** (904)

POLSAT FILM

- 6.05** **Górale** (66-68) – dok., Pol.
- 7.30** **Doktor Martin** (64)
- 8.30** **Przyjaźniaki** (191, 192)
- 10.25** **Świat według Kiepskich** (48, 49, 139, 202) – kom.
- 12.45** **Szyby i wściekli 7** **FILM** – film sensacyjny, USA/Chiny/Japonia 2015
- 15.35** **Śluzgacz** – dramat obycz., **FILM** USA/Indie/ZEA 2011
- 18.40** **Inwazja: Bitwa o Los Angeles** – film s.f., USA 2011, wyk. Aaron Eckhart
- 21.00** **Ucieczka z piekła** **FILM** – thriller, USA/Tajlandia 2015
- 23.05** **Krucjata Bourne'a** **FILM** – thriller, USA/Niemcy 2004
- 1.25** **Fala zbrodni** (100, 101) – serial sensacyjny, Polska
- 3.25** **Ślad** (54, 55) – serial krym.
- 5.20** **Na ratunek 112** (904)

HBO

- 10.55** **Przypadek Harolda Cricka** – komediodramat, USA 2006, wyk. Will Ferrell
- 12.45** **Piotruś Pan** – film familijny, **FILM** USA/Wielka Brytania 2003
- 14.35** **Na rauszu** – komediodramat, **FILM** mat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
- 16.30** **Spider-Man: Uniwersum** **FILM** – film animowany, USA 2018
- 18.25** **Lista** – komedia, **FILM** 2023, wyk. Halston Sage, Christian Navarro
- 20.00** **28 lat później: Świątynia** **FILM** **kości** – horror, Wielka Brytania/USA/Kanada 2026
- 21.50** **Łatarnie** (1) – s.f., USA 2026
- 22.50** **Ciche miejsce 2** – horror, **FILM** USA 2020, wyk. Emily Blunt
- 0.25** **Sojusznicy** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2025

WARNER TV

- 8.05** **Teraz albo nigdy!** 3 (11)
- 9.05** **Bajer z Bel-Air** (15, 16)
- 10.05** **Prawo Agaty 5** (4) – obycz.
- 11.05** **Pielniuszka chata 3** (17, 18)
- 12.15** **Teraz albo nigdy!** 4 (1, 2)
- 14.10** **Bajer z Bel-Air** (15-18)
- 16.15** **Pielniuszka chata 3** (17, 18)
- 17.20** **Pielniuszka chata 4** (1, 2) – serial komediowy, USA
- 18.25** **Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda** – film familijny, USA 2014
- 19.55** **Stosunki międzymiastowe** – komedia romantyczna, USA 2010
- 22.00** **Skazani na Shawshank** **FILM** – dramat sens., USA 1994
- 0.50** **Dziewczyna, która uciekła: Historia Kary Robinson** – dramat kryminalny, USA 2023

ALE KINO+

- 6.30** **Polska z góry 3** (12) – dok.
- 7.00** **Diugi weekend** **FILM** obyczajowy, Polska 2004
- 8.45** **The Office PL 3** (1, 2) – serial komediowy, Polska
- 10.00** **Bestia** (3, 4) – krym., Kan.
- 12.05** **Veria 13** (2) – serial krym.
- 14.00** **Morderstwo na zlecenie** **FILM** – krym., Wlk. Bryt./Kan. 1979
- 16.20** **Arktyka** – dramat **FILM** przygodowy, Islandia 2018
- 18.15** **Veria 13** (3) – serial krym.
- 20.10** **Prosta sprawa** (3, 4)
- 22.30** **Szepty mroku** (3, 4) – serial kryminalny, USA
- 0.35** **Pokonani** (5, 6) – krym.
- 2.35** **Sortownia** (8-ost.) – serial psychologiczny, Polska 2023
- 3.25** **Wirolom** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2021
- 4.40** **Król** (8-ost.) – serial sens.

CANAL+ FILM

- 13.05** **Ida** – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
- 14.25** **Liza Minnelli**
Niesamowita historia absolutnie prawdziwa
- 16.05** **Peacock** – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
- 17.35** **Hollywood Buzz** – mag.
- 18.00** **Tożsamość Bourne'a** **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
- 19.55** **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00** **Rocznica** – thriller, USA **FILM** 2025, wyk. Diane Lane
- 21.50** **Wujowy dwór** – komedia, **FILM** Wielka Brytania/USA 2025
- 23.25** **Siedem zasłon** – dramat **FILM** psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023
- 1.10** **Wrooklyn Zoo** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

- 6.00** **Kroniki Spiderwick** (4)
- 6.55** **The Ark** (2-4) – serial s.f.
- 9.35** **Medium 3** (15, 16) – krym.
- 11.25** **SurrealEstate** (3, 4)
- 13.20** **Przygody Merlina 2** (10, 11) – fantasy, Wlk. Bryt.
- 15.20** **Medium 3** (17, 18) – krym.
- 17.10** **SurrealEstate** (5, 6) – serial grozy, USA 2021
- 19.00** **Przygody Merlina 2** (12, 13) – fantasy, Wlk. Bryt.
- 21.00** **Biblioteczka: Nowy rozdział** (12) – serial s.f.
- 22.00** **Karate Kid** – film **FILM** przygodowy, USA 1984
- 0.35** **Adam** – thriller, USA/**FILM** Kanada 2004
- 3.00** **SurrealEstate** (5, 6)
- 5.00** **Kroniki Spiderwick** (4)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** **Policjnia grupa pościgowa 18** (15) – dok.
- 10.30** **Iluzja** – thriller, Francja/USA **FILM** 2013, wyk. Jesse Eisenberg
- 13.00** **Czarodziejki 2** (5, 6) – serial fantasy, USA 1999
- 15.00** **Buntownik z wyboru** **FILM** – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
- 17.55** **Elektra** – film przygodowy, **FILM** USA/Kan./Szwajcaria 2005
- 20.00** **Austin Powers i Złoty Członek** – komedia sensacyjna, USA 2002
- 22.00** **Bodyguard Zawodowiec** **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017
- 0.20** **Olimp w ogniu** **FILM** – thriller, USA 2013

FX

- 9.00** **Skymed 2** (8) – obycz., Kan.
- 10.00** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.
- 11.55** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
- 13.45** **Agenci NCIS** (5, 6) – sens.
- 15.35** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
- 17.25** **Z archiwum X** (1, 2) – s.f.
- 19.15** **Agenci NCIS: Sydney** (17)
- 20.10** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
- 22.00** **Matlock 2** (1) – serial krym.
- 22.55** **Z archiwum X** (2) – s.f.
- 23.50** **Uprowadzona 3** – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
- 2.05** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
- 4.00** **Agenci NCIS: Sydney** (17)

FILMBOX+ ONE

- 8.05** **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5) – krym.
- 9.15** **Panna Scarlet**
- 10.20** **Panna Marple: Próba niewinności** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2007
- 12.20** **Hudson i Rex 5** (7, 8)
- 14.30** **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 16.40** **Strażnik Teksasu 3** (17, 18) – serial sensacyjny
- 18.55** **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00** **Ninja** – dramat sensacyjny, **FILM** USA 2009, wyk. Scott Adkins
- 21.50** **Najlepszy z najlepszych** **FILM** 3: Bez odwrotu – film sensacyjny, USA 1995
- 23.45** **Wyspa tajemnic** **FILM** – thriller, USA 2010

CANAL+ SERIALE

- 9.50** **Byłem królem** (3) – dok.
- 10.50** **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 11.00** **Naruto 5** (11-16) – anime
- 14.00** **13 posterunek 2** (28-30)
- 15.50** **Łapu capu Extra** (8, 9) – dok.
- 16.25** **8 wspaniałych** (1, 2) – dok.
- 17.55** **The Office PL 1** – kom.
- 18.25** **The Office PL 5** (2-4) – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 21.55** **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 22.00** **Rok za rokiem** (2) – obycz.
- 23.00** **Spartakus: Zemsta** (4)
- 0.05** **Zmijowisko** (1, 2) – krym.
- 1.50** **Pisarze** – serial na krótko
- 2.05** **Minuta ciszy** (5, 6) – obycz.
- 4.15** **Making of CANAL+**
- 4.25** **Polityka** (1, 2) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00** **Zholowani: ciężarówka w opalach** (8) – serial dok.
- 14.55** **Z archiwów historii** (5)
- 16.00** **Lotnisko na Alasce 4** (10)
- 16.55** **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.
- 18.00** **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55** **Zholowani: ciężarówka w opalach** (7) – serial dok.
- 19.50** **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.
- 20.55** **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (4)
- 22.00** **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 23.00** **Lotnisko na Alasce 4** (8)

TLC

9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
13.00 Dr Pryszczylla 4
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Transplantacja: drugie życie: Siostrzana miłość
21.00 Premiera: Ciało, w którym żyje



22.00 Premiera: Moje paranoje
23.00 Moje koszmarnie stopy
0.00 Dr Pryszczylla 2
1.00 Transplantacja: drugie życie: Siostrzana miłość
2.00 Ciało, w którym żyje
3.00 Moje paranoje
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (60-65) – rozr.
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (9) – pr. rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (23, 24) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (25, 26)
14.30 Komisarz Mama (13)
15.30 Bogaty dom – biedny dog (107) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (8)
18.00 Nasz nowy dom (302, 303) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (59)
21.05 Więzienie kobiet (124, 125) – serial dokum.



22.00 Rolnicy. Podlasie (21) – serial dokum.
23.00 Gry mażeńskie (118, 119) – reality show, Polska
1.05 Więzienie kobiet (133-136) – serial dokum.
3.00 Zdrady (58-60) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2018
5.55 Ach, ten ślub! (1) – program rozrywk., Pol.
6.50 Damy i wiesniaczk. Ukraina 8 (4) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (10, 11) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (3) – pr. rozrywk., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8, 1) – reality show, Polska



17.05 W czym do ślubu? (8)
17.40 Kuchenne rewolucje (12, 13, 9) – pr. rozr., Polska
20.50 Jestem z Polski (5, 6)
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.20 Mroczne sekrety małżeńskie (3) – dok.
1.25 Dorota was urządzi! (11) – pr. rozr., Pol. 2016

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Premiera: Wyprawa w nieznane 6
11.00 Dżungla złota
12.00 Psy policyjne (5)
13.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante
14.00 Nagi instykt przetrwania: Ameryka Łacińska (3)
15.00 Złomowisko PL 8 (4)
16.00 Łowcy opali 8
17.00 Celnicy na straży Niemiec (3)
18.00 Polscy truckersi 2 (8)
19.00 Złomowisko PL 4 (9)
20.00 Złomowisko PL 5 (1, 2)



22.00 Premiera: Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata (10): Najlepsi na świecie
0.00 Największe napady świata: Włamanie do Hottin Garden
1.00 Hotrod wg Kindiga 8
2.00 Policjanci z Kent
3.00 Łowcy staroci 11

TVP HISTORIA

6.40 Wojownicy czasu (91)
8.35 1920. Wojna i miłość (5)
9.25 Odtajnione powstanie (11-14) – serial anim., Fr.
10.15 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (1)
11.20 Jaszowiec. Zapomniana nowoczesność – dok.
12.25 Wszystkie kolory świata
13.25 Starożytny Egipt – kroniki imperium (7)
14.30 Janosik (5) – przyg., Pol.
15.30 Sensacje XX wieku
18.05 1920. Wojna i miłość (6) – serial historyczny, Polska



18.55 Wszystkie kolory świata
20.00 Trzeci oficer (6) – sens.
20.55 Brytyjskie odziczenie do wojny (2) – film dok.
21.50 Kennedy, Sinatra i mafia (1/2) – film dok.
22.50 Sensacje XX wieku
0.55 Encyklopedia II wojny światowej

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięci (14)
7.00 Byli sobie podróżnicy (11-14) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (12)
10.00 Gwiazdy lombardu (18, 19) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (13) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)
14.00 Kroniki Hitlera (2) – dok.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (13)
16.00 Dorwać tuńczyka (11, 12) – serial dok., USA



18.00 Rolnicy. Podlasie (22, 23) – serial dokum.
20.00 Galileo 28 (17)
21.00 Wojna widziana z powietrza (1) – dok.
22.00 Ostatni bastion Hitlera (1, 2) – dok.
0.00 Starożytni kosmici (2)
1.00 Rolnicy. Podlasie (38-41) – serial dok., Pol.

METRO

7.35 Tajemnice miłości (56)
8.30 Szpital (846, 847) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (415, 416)
12.30 SOS Ekipy w akcji (60)
13.30 Brzydula (91, 92) – kom., Pol.
14.40 Za głosem serca (5) – telen.
15.50 Magda M. 2 (6) – obycz., Pol.
16.55 Idź na calość – pr. rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 2 – dok.
19.00 Kartoteka 5 (23, 24)
21.05 Kryminalni (10, 6) – krym.
23.15 Hannibal (3) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.20 Szpital (831) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (591) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Majja w ogrodzie 6
4.25 SOS Ekipy w akcji (58)

ZOOM

6.00 Kojak 5 (13, 14) – serial krym.
8.00 Strażnik Tekساسu (20, 11)
10.00 MacGyver 4 (14, 15) – sens.
12.05 Sekrety starożytnej inżynierii
13.20 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (13, 14) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (13, 14) – sens.
22.00 Kabaretowe przeboje
23.00 Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show
0.00 Magia nagości. Polska 2
1.05 Magia nagości 7 – pr. rozr.
2.10 Hity polskiego kabaretu 7
4.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.25 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.
10.55 Kuchnia dla odważnych
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja! 19
15.10 24/24 – maraton kulinarny
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Zamiana szefów kuchni
18.50 Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Ogniem i patelnią 2
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Posiekani na słodko
0.00 Człowiek, ogień i wyzzerka 6 – magazyn kulin.
1.30 Jedzenie w trasie – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
7.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
8.00 Jak działa wszechświat? 11
11.00 Inżynieria ekstremalna
13.00 Znowo na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat? 18
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wyjciec z Ozark; Maipy z Wietnamu – dok.
23.00 Przypadki z archiwum 10: Przekłete ruiny w Amazonii; Jezioro śmierci – serial dok.
1.00 Jak działa wszechświat? 4
4.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Car SOS
9.00 Uwaga, katastrofa!
10.00 Porzucone konstrukcje
11.00 Na granicy wytrzymałości
11.35 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
15.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Tajemnicze wyspy
17.55 Kluczowe tygodnie wojny
20.00 Katastrofa w przestworzach: Mroźne ładowanie
21.00 Odpokać historię
22.00 Katastrofy pod lupą
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Noc strachów
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.30 Dzikie polow – serial dokum.
13.30 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
14.35 W okowach mrozu 6 – dok.
16.40 Mumia Tutanchamona: tajemnice ujawnione
17.40 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
18.45 Dzikie polow – serial dokum.
19.45 Pociąg przez imperium Rzymskie – dok.
20.55 W okowach mrozu 6 – dok.
22.55 Koloseum: prawdziwa historia – serial dokum.
23.55 David Attenborough: dzień zagłady dinozaurów (2) – film dokum., Wlk. Bryt.
1.00 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.

WP

12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
15.00 Pokochaj lub sprzedaj – Vancouver 4 – serial dok.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.05 Serce w obiektywie
FILM – komedia romant., USA 2022
18.00 Stracacy z sąsiedztwa 4
21.50 Pogoda
22.00 Przebojowe kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.00 1, 2, 3... Kabareci! 4 – pr. rozr.
1.00 Mistrzowie Kabaretu 15

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (13, 1) – kom., Pol.
10.30 Węzienie – serial dokum.
12.00 Polkoat 3 (8, 9) – serial krym.
14.00 Świat według Klepskich (413, 414) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Budyndych 3 (36-39) – serial komediowy
17.00 Świat według Budyndych (40, 41) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (15-18)
21.00 Zdrady (38) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (72, 73, 85) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

12.30 Podwórkowa reaktywacja 9 – pr. rozrywk.
14.25 Mieszkanie na miarę 2
15.25 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród – tarasy – program rozrywk.
17.00 Polowanie na ogród 6 – program rozrywkowy
18.10 Złoty remont 4 – pr. rozr.
19.05 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspirowa 2 – reality show
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
23.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
12.25 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Wino w roli głównej – dok.
18.50 Nowy badacz UFO – dok.
19.50 Złotka z Alaski – serial dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Wino w roli głównej – dok.
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zwierząt w amoku 3
13.00 Dziką przrodą strefy równikowej
14.00 Węże w świecie
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki
16.00 Dzikie Indie: Pustynne lwy
17.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt
18.00 Dziką Missisipi (2)
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Australia – przyrod.
20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Na łasce losu

POLSAT WIASAT HISTORY

12.30 Królowie-zabójcy
14.25 Faraonowie: nie tylko piramidy
16.30 Punkty zwrotne II wojny światowej
17.35 Z popiołów II wojny światowej: Niemcy – dok.
18.50 Konkwestatorzy: powstanie i upadek
19.45 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji
20.50 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Twierdza Hitlera
22.05 Królowie, które zmieniły świat
23.05 Tajne bazy nazistów 4
0.05 Królowie-zabójcy

CANAL+ KUCHNIA

15.50 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś – magazyn kulin.
16.10 Jakubak rozgryza Polskę
16.40 Jamie Oliver: 5 składników po średziennomorsku
17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2
19.25 M jak mięso 7 – serial dok.
19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.15 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok.
23.55 Bitwa na smaki: David vs Matteo – magazyn kulin.

CANAL+ DOMO

12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
13.05 Pogromcy balaganu 3
14.05 Cudotwórcy – pod presją
15.05 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Mam zamek 3 – serial dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy – pod presją
21.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
22.25 Przekopimy Ci ogródek
22.55 Daleko od miasta 16 – dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Klepskich (366-369) – serial kom., Polska
13.35 Bitwa o palety
14.35 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia – reality show, Pol.
16.05 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Klepskich (472, 473, 558, 559) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Zyczenie śmierci
FILM – film sensacyjny, USA 2018
23.10 Czarny labędz – dramat
FILM – psychologiczny, USA 2010
1.30 Świat według Klepskich (414-418) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

13.00 Na dobre i na złe (596)
14.00 Omnibus – szczyby i mądry – teleturniej
14.35 Omnibus – szczyby i mądry – dogrywka
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 7 (91, 92)
17.20 Góry Europe
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (338)
20.30 Wichrowe wzgórze (319)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (299) – serial obycz.
22.30 Miasto 44 – dramat wojenny, Polska 2014

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic – serial dokumentalny
13.45 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Gwadalup – dok.
14.45 Monachium 1972 – dok.
15.50 Niezwykłe podróże kolej 13 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 8
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polowanie na króla piratów – serial dokum.
19.45 Wojna indochińska. 14 lat piekła (1) – film dokum.
20.50 Ludwik XIV, król tajnych agentów (2) – film dokum.
22.00 Wszystko ma być – dok.

TVP DOKUMENT

12.15 Korona Górski
12.50 Magia irańskiego jedwabiu – film dokum.
13.45 Wyspy Kanaryjskie
14.45 Kalendarz przyrody: Maj
15.45 Taniec – kultura czy życie
16.45 Światowe światła
17.45 Sanatorium miłości 8
18.45 Bob Fosse: show czas zacząć! – film dokumentalny
20.00 Malediwy – szutyczny raj
21.10 Vasa. Okręt widmo (2)
22.15 Królowie mafii: Giulia G
23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
23.25 Miłość bezwarunkowa

TVP SPORT 10.20 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – magazyn piłkarski 11.00 GOL – magazyn piłkarski 12.20 Quiz TVP Sport 13.15 Piłka nożna: Tarcza Wspólnoty: Arsenal FC – Manchester City FC 15.30 Pelnosprawni 16.00 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie 18.20 Lekkoatletyka: Golden Sand 2026. Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego	EUROSPORT 1 10.30 Hard Knocks – mag. 11.30 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – finał: Jack Lisowski – Judd Trump 13.00 Kolarstwo: Cycloclassic Hamburg 14.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 13. etap 15.30 Kolarstwo: Renewi Tour – 1. etap (live) 17.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 16. etap 18.00 Tenis: Turniej US Open 2023 – finał mężczyzn: Daniil Medwediew – Novak Djoković	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej 13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej 17.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live)	TVP ABC 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Przyjaciele 13.20 Tygryszek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 4 15.20 Cześć, czy mogę Ci zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo 17.05 Pszczółka Maja 17.30 Kosmo-kumple 18.00 Kucharz Shane	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Lodgysa 5.05 Bardzo małe stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.05 Ciekawski George 8 7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Bacznice oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2	TVN 24 7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 7.30 Jeden na jeden 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny
20.15 Pływanie: Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – podsumowanie 22.00 Sportowy wieczór 22.30 Piłka nożna: Eliminacje Ligi Europy UEFA – mecz 3. rundy: Kl Klaskiv – Lech 0.40 Boks: MB Boxing Night 28: Sunday of Pain – podsumowanie	20.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – Jack Lisowski – Judd Trump 22.00 Kolarstwo: Renewi Tour – 1. etap 23.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 16. etap 0.00 Snooker: Turniej Scottish Open	19.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy (live) 23.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy (live)	18.30 Yakari 19.00 Ptyś i Bill 19.10 Pamiętnik Florki 19.20 Piotrusz Królík 2 19.50 Luś i fajna Babcia 20.20 Luke, podróżnik w czasie 20.50 The Garfield Show 21.20 Nowe przygody Lucky Luke'a	15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Marta mówi 17.20 Stas i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Stas i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia	19.30 Fakty po Faktach 20.10 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Radomiak Radom 13.40 Ekstrapaka 14.50 Na pierwszym planie (4) 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Alaves – Getafe 18.00 1 na 1 Extra 18.30 Jej Wysokość Premier League Bohater z Cienia 20.35 Wysoki Pressing 22.15 Boks: BKFC Fight Night: Sturgis – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones 23.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Rayo 2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Raków	EUROSPORT 2 13.00 Tenis: Turniej US Open 2023: D. Medwediew – N. Djoković 15.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście 17.00 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver 18.00 Formula E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie 19.00 Kolarstwo górskie: PS w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country kobiet 20.00 Kolarstwo: Renewi Tour 21.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana 22.00 Discover golf 22.30 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver – podsumowanie 23.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście 0.00 Kolarstwo: Renewi Tour	POLSAT SPORT 2 6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 13.00 Piłka nożna: Liga holenderska 15.00 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026 17.30 Piłka nożna: Liga holenderska 20.30 Piłka nożna – mecz towarzyski 23.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 2 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciatoperty 15 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciatoperty 13 14.25 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 3 17.00 SpongeBob Kanciatoperty 9 17.25 Harmidom 2	TELETOON+ 8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 1 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rządzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 1 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Serwis Info Wieczór 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 8.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 10.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 12.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 14.45 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 3. rundy 17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 4. runda (live) 19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 4. runda (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – 4. runda (live) 23.15 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy 1.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa	ELEVEN SPORTS 1 11.00 Formula 3: Grand Prix Belgii 12.15 Formula 2: Grand Prix Belgii 14.00 Formula 1: Grand Prix Belgii 16.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Rio Ave FC – FC Porto 18.00 Piłka nożna: 2. Liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg 20.00 Bundesliga Clubs 20.25 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dokumentalny 20.40 Formula 1: Grand Prix Belgii 22.40 Ligue 1 Show (1) 23.20 Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach 0.00 Bundesliga Special (21, 20)	POLSAT SPORT 3 6.00 Piłka nożna: Liga holenderska 8.30 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026 11.00 Piłka nożna: Liga holenderska 13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 15.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 3. rundy 17.30 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 20.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 22.30 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	NICK JR. 7.53 Świnka Peppa 2 8.15 Pan Krokodyl 8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barbapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwierzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barbapapa i jego rodzinka 14.35 Zwierzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Świnka Peppa 4	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkowski Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkowski Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkowski Miki Plus 14.00 Superkoty 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 2	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia 18.00 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debata Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 12.00 Ekstrapaka 13.10 Premier League Preview 14.15 Ligomistrzowe historie (3) 15.15 Magazyn PGE Ekstraklasa 17.00 Żużel: PGE Ekstraklasa – mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Gezet Stal Gorzów 20.00 Żużel: PGE Ekstraklasa – mecz: KRONO-PLAST Włocławek – Częstochowa – BAYERSYS-TEM GKM Grudziądz 22.50 Boks – waga junior ciężka: Bryant Acheson – Mike Jones 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – GKS Katowice	ELEVEN SPORTS 2 12.00 Piłka nożna: 2. Liga niemiecka: Hannover – VfL Wolfsburg 14.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Casa Pia AC – 1. FC Benfica 16.00 Piłka nożna: 2. Liga niemiecka: Holstein Kiel – FC St. Pauli 18.00 Formula 1: Grand Prix Węgier 20.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Rio Ave – Porto 22.00 CR Lens – Sekrety sukcesu 0.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Sporting – Vitoria 2.00 Magazyn piłkarski	POLSAT PLAY 6.00 Budowlaniacy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód glina 21.00 Złomiarze 22.00 Wieżenie 22.30 Łowca pedofilów 23.00 Wieżenie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 101 napraw 12.15 Jedź, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.30 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 2 drugiej ręki 19.45 Moto Fachury 20.30 Zawodowi handlarze 21.15 Naprawy nie do naprawy 22.00 Raport Turbo 22.15 Jedź, obserwować 23.45 Duda kontra Szafranski 0.30 Nauka jazdy 1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Miłość, złodziej i diamenty – melodramat, Niemcy 2015 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher: Zaufanie jest dobre – melodramat, Niemcy 2014, reż. Stefan Bartmann 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 16.10 Na zdrowie 16.30 Rozmowy o edukacji 16.50 Muzyczne chwile 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończonych 19.20 Odnałóż siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.10 Różaniec 20.50 Mysiąc Ojczyzna 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetrawiliśmy 22.30 Powrót posła

CONAN BARBARZYŃCA (2011)

Rola w remake'u filmu z 1982 r. z Arnoldem Schwarzeneggerem to jedna z kluczowych w jego karierze. Trenował 6 godzin dziennie, łącząc walkę mieczem, ćwiczenia cardio i siłowe! Ale mimo że grał nieustraszonego wojownika, bał się... koni!

➔ CZ 20.08 godz. 21.55 TV PULS

JASON MOMOA

Dzikus o wrażliwym sercu

Długie włosy, masywna postura i groźny wzrok – to jego znaki rozpoznawcze. Jednak za wizerunkiem twardziela kryje się też emocjonalna i delikatna natura. – Najważniejsze to być sobą – podkreśla aktor.

**BRAVEN (2018)**

Jako łagodny drwal Joe prowadzi spokojne życie u boku żony i córki. Gdy jego cierpiący na demencję ojciec trafia do szpitala, Bravenowie szukają wytchnienia na odludziu. Ich spokój zostaje jednak zburzony... Aktor wyznał, że poruszył go wątek relacji rodzinnych i zapragnął być lepszym rodzicem.

➔ CZ 20.08 godz. 20.00 TV PULS

**SEE (2019-2022)**

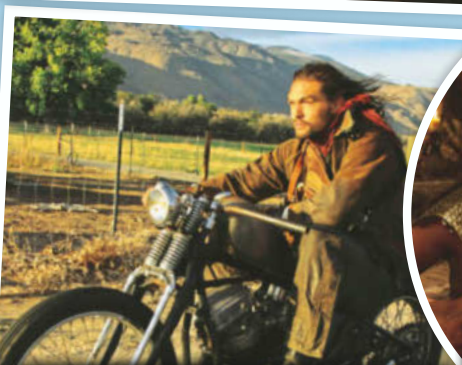
Serial rozgrywa się w postapokaliptycznej przyszłości, w której ludzkość utraciła wzrok. Podczas zdjęć konsultowano się z niewidomymi twórcami i aktorami, którzy pomagali wiarygodnie pokazać codzienne życie, pracę i walkę bez tego zmysłu. Jason Momoa przeszedł morderczy trening w całkowitej ciemności i uczył się echolokacji – nawigacji za pomocą dźwięków.

➔ APPLE TV

**AQUAMAN (2018)**

Choć rola tego superbohatera jest zwieńczeniem jego wieloletniej pracy nad wizerunkiem, była też wymagająca. Nauczył się nurkować, by lepiej zagrać wodnego herosa, a na planie doznał wielu kontuzji – urazów oczu i żeber oraz przepukliny. Momoa wyznał, że przyjął tę rolę z myślą o dzieciach.

➔ NETFLIX, PRIME VIDEO

**DROGA DO PALOMY (2014)**

Reżyserski debiut Jasona Momoy. Jako Robert Wolf, Indianin z plemienia Mojave, mści się za śmierć matki. Ucieka motocyklem na północ Stanów, ale przekonuje się, że zemsta ma swoją cenę. Dla aktora była to okazja, by pokazać się nie tylko jako ekranowy twardziel, ale też autor poruszającej historii.

➔ CZ 20.08 godz. 20.10 AMC

**GRA O TRON (2011)**

Kreacja Khala Drogo zapewniła mu rozpoznawalność i otworzyła drzwi do dalszej kariery. Aktor przyznał jednak, że wcielanie się w bezwzględne wojownika – zwłaszcza w scenach brutalnych zabójstw i seksu – było dla niego bardzo trudne!

➔ HBO MAX

LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY

Nowy sezon, nowa sprawa

➔ **LINE OF DUTY – WYDZIAŁ WEWNĘTRZNY** CZ 20.08
godz. 21.00 BBC FIRST

O godzinie 21.00 obejrzymy finał dochodzenia w sprawie Gatesa (Lennie James), a już o 22.10 zespół Hastingsa czeka kolejne wyzwanie. Wszystko zacznie się od napadu na policyjny konwój. Z zasadzki z życiem ujdą jedynie transportowany świadek (choć w ciężkim stanie) oraz detektyw inspektor Lindsay Denton (Keeley Hawes), która natychmiast stanie się obiektem zainteresowania jednostki antykorupcyjnej. Śledztwo w jej sprawie poprowadzą Steve Arnott oraz niedoświadczona, choć ambitna rekrutka Georgia Trotman (Jessica Raine). Nie będą wiedzieli, że Denton łączy prywatne powiązania z kims z ich własnego wydziału... JK



Arnott i Hastings
(Martin Compston,
Adrian Dunbar)
nie wiedzą
wszystkiego o swoich
współpracownikach.

Śledztwo w sprawie
napadu na konwój
zajmie cały 2. sezon.

Jaką rolę odgrywały
kobiety w wikingim
społeczeństwie?



KOBIEТЫ WIKINGÓW: NIEZNANA HISTORIA

Wojowniczk z Północy

➔ **KOBIEТЫ WIKINGÓW...**
CZ 20.08 godz. 15.20
POLSAT VIASAT HISTORY

Na Islandii odkryto miejsce pochówku łodziowego. Wyjątkowa mogiła zawiera szczątki kobiety, co dowodzi, że niewiasty wikingów brały udział w ich łupieżczych wyprawach. Ponadto naukowcy wciąż odnajdują nowe ślady DNA wojowników i wojowniczek z Północy rozsiadanych

po całej Europie, od Wielkiej Brytanii aż po Rosję, a nawet na amerykańskiej ziemi. Jaką pozycję zajmowały kobiety w społeczeństwie wikingów, rzekomo zdominowanym przez mężczyzn? Czy były krwiożerczymi wojowniczkami, jak opisywano w legendach? Dokument przedstawia najnowsze odkrycia naukowe, zilustrowane ujęciami z gry „Assassin's Creed Valhalla”. PM

SEKS W WIELKIM MIEŚCIE

Powrót przyjaciółek

➔ **SEKS W WIELKIM MIEŚCIE**
CZ 20.08 godz. 22.00 TVN

Kiedy w 2004 r. zakończono emisję serialu „Seks w wielkim mieście”, fani nie chcieli uwierzyć, że to już ostateczne pożegnanie z ich ulubionymi bohaterkami. I mieli rację – cztery lata później powstał film, w którym Carrie Bradshaw (Sarah Jessica Parker) ma wreszcie wyjść za przystojnego Mr. Biga (Chris Noth).

Niestety, ukochany pisarki znowu nie staje na wysokości zadania, a ona pogrąża się w rozpacz. Na szczęście ma przy sobie swoje wierne przyjaciółki, które robią wszystko, by wyciągnąć ją z depresji. Co ciekawe, sukienkę ślubną Carrie naprawdę uszyła projektantka Vivienne Westwood, osobiście napisała też odręczny liścik, który odczytuje Bradshaw. EGP



Po tym filmie powstał jeszcze jeden oraz serialowa kontynuacja „I tak po prostu...”.

TVP 1	TVP 2	POLSAT
4.40 Spłątane losy (26) – serial obyczajowy, Turcja 2024 5.30 Akacyjowa 38 (921) – telenowela, Hiszpania 2018 6.35 I Choose Poland (5) – telenowela dokumentalna, Polska 2024 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 7.30 Dobre historie: Dom rodzinny w Wadowicach – magazyn, Polska 2026 8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 8.10 Pogoda Info 8.15 Chłopi (13-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1972 9.15 Ranczo 9 (113) – serial obyczajowy, Polska 2015 10.10 Komisarz Alex 24 (296) – serial kryminalny, Pol. 2025 11.05 Ojciec Mateusz 18 (237) – serial kryminalny, Pol. 2017 12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy 12.30 Agropogoda 12.40 Magazyn rolniczy 12.55 Natura w Jedyne: Dzika Argentyna (3-ost.) – film dokumentalny, Niemcy 2023 14.00 Spłątane losy (27) – serial obyczajowy, Turcja 2024 15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska 15.10 Pogoda Info 15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026 16.00 Dziedzictwo (1007) – serial obyczajowy, Turcja 2020 17.00 Teleexpress, Pogoda 17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 18.05 Reporterzy – magazyn reporterów 18.25 Akacyjowa 38 (938) – telenowela, Hiszpania 2018 Wszyscy są zaniepokojeni chorobą Moisesa. Antonito pracuje nad udoskonaleniem wynalazku na konkurs. 65 min 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 20.10 Sport, Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz 35 (447): Obiekt – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz 22.25 Stanisław Syrewicz odnieniany przez los – film dok., Pol. (patrz obok) 23.30 Morderstwa w Arbois FILM – film kryminalny, Francja 2024, reż. Laurence Katrian, wyk. Sophie de Fürst, Samir Boitard, Marc Bodnar, Charlotte Gaccio (patrz obok) 1.10 Czego pragną kobiety FILM – komedia, USA 2000, reż. Nancy Meyers 3.20 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 3.40 Pytanie dnia – pr. publ., Pol. 4.00 Reporterzy – mag. 4.10 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.30	4.30 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2026 5.30 M jak miłość (1820) – serial obyczajowy, Polska 2024 6.20 Operacja zdrowie (83): Bezzebie – magazyn medyczny, Polska 2026 6.55 Barwy szczęścia (3379) – serial obyczajowy, Polska 2026 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026 7.55 Pytanie na śniadanie 11.30 Rodzinka.pl (79, 80): O jeden promil za daleko; Zachcianki – serial komediowy, Polska 2013 Ludwik wciąż jest trenerem drużyny hokejowej, w której gra Kacper. Nie sprawdza się jako szkoleniowiec. Domownicy rozmawiają na temat różnych orientacji seksualnych. Natalia jest bardzo tolerancyjna w tej kwestii. 65 min 12.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 13.15 Panna młoda (175) – serial obyczajowy, Turcja 2024 14.05 Va banque – teleturniej, Polska 14.35 Na sygnale (902): Pies też człowiek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (459) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Markiz zgadza się, by służba urządziła pogrzeb Pii. Petra nie zamierza do tego dopuścić. Curro i Manuel muszą dostarczyć tajną mapę angielskiemu dowódcy. Lope wyznaje Verze, że ma dług u niebezpiecznych ludzi. 55 min 16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok) 16.35 Familiada – teleturniej 17.20 Panna młoda (176) – serial obyczajowy, Turcja 2024 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3379) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.05 Barwy szczęścia (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026 Hubert irytuje się, widząc, jak Wilk przekonuje kolejnego mieszkańca Zaczisnej do sprzedaży domu. Odkrywa, że Agata także interesuje się tą ofertą. 35 min 20.40 Kocham Cię, Polsko! (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.10 Czas honoru. Powstanie (7, 8): Nadajnik i morfina; Kanaly – serial wojenny, Polska 2014 (patrz obok) 0.00 Pitbull 3 (25) – serial sensacyjny, Polska 2008 1.00 Cesarskie cięcie – komedia obyczajowa, Polska 1987, reż. Stanisław Moszucki 2.30 Tak to się robi w Marsylii (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2024 ▶ 4.15	4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026 5.25 Telezakupy TV Okazje 6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny 9.15 Malanowski i partnerzy (397, 398): Ofiara chciwości; Niewinna – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok) 10.20 Trudne sprawy (962) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Halina uświadamia sobie, że jej syn jest uzależniony od alkoholu i nie płaci alimentów na dziecko. Niebawem dowiaduje się, że była partnerka chłopaka straciła dach nad głową. Pragnie przywrócić ład w swojej rodzinie. 60 min 11.20 Dlaczego ja? (1560, 1561): Dom, do którego wróć; Przyszły tata – serial paradokumentalny, Polska 2026 Wioletta na prośbę męża Oskara bierze na siebie winę za nieprawidłowości w firmie. Trafia do więzienia. Traci prawo do opieki nad dziećmi. W tym czasie partner przejmie cały majątek i wiąże się z kochanką. 125 min 13.20 Gliniarze (930, 931) – serial paradokumentalny, Polska 2024 15.30 Wydarzenia 24 15.50 Pogoda 15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025 16.35 Gliniarze (1129, 1130): Nowy, lepszy świat; Myśliwy – serial paradokumentalny, Polska 2025 W Warszawie wprowadzono młodą Ukrainkę, która przyjechała tu na studia. Detektywi dokonują zatrzymań. Sytuacja staje się dramatyczna, gdy dochodzi do kolejnych zaginięć. Śledczy decydują się na ryzykowny krok. 135 min 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.35 Sport, Pogoda 20.00 Dlaczego on? – komedia, USA/Kambodża 2016, reż. John Hamburg, wyk. Zoey Deutch, James Franco, Tangie Ambrose, Cedric the Entertainer (patrz obok) Dzieło twórcy takich komedii jak „Nadchodzi Polly” czy „Stary, Kocham Cię”. W jednej z ról zobaczymy gwiazdę serialu „Breaking Bad”, Bryana Cranstona. 150 min 22.30 Druhny FILM – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Paul Feig, wyk. Kristen Wiig, Rose Byrne, Melissa McCarthy (patrz obok) 1.05 Ponad wszystko FILM – film obyczajowy, USA 2017, reż. Stella Meghie 3.20 Nasz nowy dom (312) – reality show, Polska 2024 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (118) – rozr., Polska 2017

TVN	DVB 12	TV PULS	DVB 12	TVN 7	DVB 12
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1735) – serial paradokumentalny, Polska 2025 6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2023 7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026 11.20 Doradca smaku (6) – magazyn kulinarny, Polska 2026 11.25 Kuchenne rewolucje (10, 4) – program rozrywkowy, Polska Pizzeria Bujani mieści się w piwnicy. Prowadzą ją Katarzyna i Krzysztof, oboje z gastronomicznym wykształceniem. Choć umieścili w menu aż 30 rodzajów włoskiego dania, klientów brakuje. 135 min 13.40 Ukryta prawda (1535, 1536, 1589) – serial paradokumentalny, Polska Dominik rozstaje się z dziewczyną i topi smutki w pubie. Nazajutrz odkrywa zniknięcie 10 tys. zł, które odkładał na zakup auta. Podejrzewa o kradzież któregoś ze współlokatorów. 190 min 16.50 Szpital św. Anny (94) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dzisiaj odbywa się przesłuchanie Kaśki w prokuraturze. Tymczasem na SOR trafia nastolatka z problemami kardiologicznymi. Mirek opiekuje się 30-latką, który został pobity, gdy bronił kobiety przed chuliganami. 65 min 17.55 Detektywi (143) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Tobiasz Wojdys specjalizuje się w kardiologii dziecięcej. Twierdzi, że ktoś celowo uszkodził jego auto, by go zabić. Podejrzenia padają na ojca pacjenta, który zmarł podczas operacji. Detektywi próbują znaleźć mężczyznę. 65 min 19.00 Fakty 19.35 Sport, Pogoda 19.55 Uwaga! – magazyn reporterów	 20.15 OBYCZAJOWY Na Wspólnej (4267) Juliusz (Daniel Olbrychski, zdj.) próbuje odzyskać względy Krystyny. Ta jednak wybacza Janowi i coraz częściej spędza z nim czas. Tymczasem Igor chce zmusić Julkę do odwyku. Córka bagatelizuje problem. Weronika organizuje dla Eweliny pomoc terapeutyczną. 35 min  20.50 ROZRYWKA Kuchenne rewolucje (11) Magda Gessler (zdj.) ponownie odwiedza Wisłę, gdzie spotyka właściciela, który już raz przeszedł udaną rewolucję, lecz sukces nie przetrwał próby czasu. Mężczyzna zaczyna wszystko od nowa. Jednak stare problemy wracają, a główną przeszkodą okazuje się brak porozumienia między właścicielami. 70 min  22.00 KOMEDIA Seks w wielkim mieście Carrie (Sarah Jessica Parker, zdj.) szykuje się do ślubu. Niestety, los płata jej figla. W trudnych chwilach może ona liczyć na wsparcie przyjaciółek. Kobiety ruszają razem do Meksyku. 180 min	6.00 Policjanci z Miami 4 (11, 12): Rock i ostra jazda; Sezon na krowy – serial kryminalny, USA 1988 8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): Noc kobiet; Anioł stróż – serial sensacyjny, Niemcy 2018 10.00 Zaklinaczka duchów 4 (73) – serial fantasy, USA 2008-2009 11.00 Kotka (12) – telenowela, Meksyk 2014 Esmeralda martwi się brakiem wieści od Pabla. Augustin mówi jej, że chłopak już o niej zapomniał. Niebawem dziewczyna dowiaduje się, że jest w ciąży. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (143) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juanowi Miguelowi udaje się wejść do pokoju Marichuy. Słyszy jej majaczenia. Marichuy mówi, że nie chce go więcej widzieć. Patricio każe intruzowi zostawić jego córkę w spokoju. 60 min 13.00 Wspaniałe stulecie (77) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013 14.00 Kuriery 2 (62) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (596, 597) – serial obyczajowy, Polska 2022 17.00 Kuriery 2 (63) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Dorota jest świadkiem jednej z awantur, jakie Julian urządza swojej byłej żonie, bizneswomen Kornelii. Skłócona para musi udawać przed babcią zgodne małżeństwo. 60 min 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1002, 1003) – serial obyczajowy, Polska 2026 Do warsztatu Alana dociera auto prowadzone przez kobietę z raną postrzałową. Mężczyzna udziela jej pomocy. Wiąza się. Pół roku później Alan chce jej się oświadczyć. Nie wie o drugim życiu Kiki. 120 min 20.00 Braven – film sensacyjny, Kanada 2018, reż. Lin Oeding, wyk. Jason Momoa, Garret Dillahunt, Jill Wagner, Stephen Lang (patrz obok) 21.55 Conan Barbarzyńca FILM – film fantasy, USA 2011, reż. Marcus Nispel, wyk. Jason Momoa, Rachel Nichols, Stephen Lang, Rose McGowan (patrz obok) 0.00 Władcy ognia FILM – film s.f., USA/Irlandia/Wielka Brytania 2002, reż. Rob Bowman, wyk. Matthew McConaughey, Izabella Scorupco, Christian Bale, Gerard Butler (patrz obok) 2.05 Dzielnica strachu 10 (457) – serial krym., Pol. 2025-2026 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (996) – serial obyczajowy, Polska 2026 4.00 Zobacz to!	 20.00 SENSACYJNY Braven Joe (Jason Momoa) ma firmę zajmującą się wyborem drzew, prowadzi spokojne życie rodzinne i opiekuje się chorym na demencję ojcem (Stephen Lang, zdj.). Pewnego dnia przemytnicy narkotyków żądają, by zakład stał się przykrywką dla ich interesów. Joe staje do walki z przestępcami. 115 min  21.55 FANTASY Conan Barbarzyńca Czarnoksiężnik Kharal Singh (Stephen Lang) zgładził całe plemię małego Conana. Nie zdolał jednak schwytać walecznego chłopca. Po wielu latach Conan (Jason Momoa, zdj.) staje się niezwykłym wojownikiem, który nie ma sobie równych. Realizuje krwawy plan zemsty na dawnym wrogu. 125 min	5.20 Ten moment (24) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 5.55 Szkoła (387-389) – serial paradokumentalny, Polska 2017 8.45 Ukryta prawda (1367, 1503, 1504) – serial paradokumentalny, Polska 2010 Komisarze są świadkami wypadku. Kierowca ma na brzuchu rany klute. Przyjaciółka, która pomaga mu w prowadzeniu hostelu, twierdzi, że doszło tam do kłótni. 125 min 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (628-630) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 Sześć restauracji wyrzuca swoje pracownice z samochodu w okolicy szpitala. Mężczyzna zatrudniał je w sobie nielegalnie. Kiedy jedna z nich dostała udaru, nie wezwał pogotowia, bojąc się kary. 120 min 13.55 Kryminalni 3 (8): Wpływ Marsa – serial kryminalny, Polska 2005 (patrz obok) 15.00 Szpital (840, 841) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Sześć restauracji wyrzuca swoje pracownice z samochodu w okolicy szpitala. Mężczyzna zatrudniał je w sobie nielegalnie. Kiedy jedna z nich dostała udaru, nie wezwał pogotowia, bojąc się kary. 120 min 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (536): Morderca z kempingu – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2009-2010 (patrz obok) 18.00 SOS Ekipy w akcji (47) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Pewien mężczyzna zgłasza włamanie na posesję. Policjanci stają się świadkami jego tragedii. Na jednym z osiedli płonie kontener ze śmieciami. Spór sąsiedzki utrudnia strażakom sprawne przeprowadzenie akcji. 60 min 19.00 Młode gliny (4) – serial kryminalny, Polska 2026 Uczestnik wyjazdu integracyjnego zostaje znaleziony martwy w hotelu. Zeznania pracowników ujawniają, że dopuszczał się mobbingu. Podejrzenia padają na jedną z jego ofiar i jej chłopaka. Okazuje się jednak, że niemal wszyscy mieli motyw. 60 min 20.00 Gliniarz z Beverly Hills 2 FILM – komedia sensacyjna, USA 1987, reż. Tony Scott, wyk. Eddie Murphy, John Ashton, Judge Reinhold, Ronny Cox (patrz obok) Doskonały sequel – zawrotne tempo akcji, widowiskowe efekty wizualne i nominowany do Oscara słynny przebieg „Shakedown”. 135 min 22.15 Mission: Impossible 2 FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, reż. John Woo 0.45 Ocaleni FILM – dramat obyczajowy, Tajlandia/Irlandia 2019, reż. Tom Waller 3.00 Miasta, w których straszy (2) – serial dokumentalny, USA 2017 3.50 Fachowcy (9) – serial paradokument., Pol. 2017 4.25 Dorota was urządzi! (9) – program rozrywk., Pol. 2015	 13.55 KRYMINALNY Kryminalni 3 (8) Policjanci nadal prowadzą dochodzenie w sprawie Leszka. Muszą odkryć, gdzie ukrywa się mężczyzna i kto był jego sobowtorem, którego zabił, by upozorować swoją śmierć. Komisarz Adam Zawada (Marek Włodarczyk, zdj.) niepokoi się o Basię. Przyjeżdża za nią do Krakowa. 65 min  17.00 FAB.-DOKUM. Sędzia Anna Maria Wesołowska (536) Na wakacje trafia sprawa Emiliana Kotzińskiego. Miał on wstrzyknąć Katarzynę Andrusiewicz środek usypiający. Kobieta obudziła się w przyczepie kempingowej. Mężczyzna został zatrzymany przez policję za przekroczenie prędkości. Nie miał wyjaśnić, jak poszkodowana znalazła się w pojeździe. 60 min  20.00 KOM. SENS. Gliniarz z Beverly Hills 2 Bandyci napadają na sklep jubilerski. Prowadzący śledztwo policjanci zostają odsunięci od sprawy. Z pomocą kolegów przybywa niezawodny Axel Foley (Eddie Murphy, zdj.) z Detroit. 135 min

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami – magazyn 13.55 Antenowe remanenty 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Telekurier – mag., Polska 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów	15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko@polski (688) – talk-show, Polska 16.10 Rozrywka retro 16.30 Barwy szczęścia (3363) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Teleexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Teleexpress Extra – inf. 18.15 Tańcząca ze światem – Grecja (4) – magazyn 18.45 Panorama 19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (20) – cykl reportaży 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.10 Sport, Pogoda	6.00 Strażnik Teksasu (17, 18) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (116) – reality show, Polska 2024 8.55 Policjantki i Policjanci (568, 569) – serial obyczajowy, Polska 2019 10.55 Na ratunek 112 (1166, 1167) – serial paradokumentalny, Polska 11.55 Dlaczego ja? (815, 816) – serial paradokumentalny 13.55 Trudne sprawy (845-847) – serial paradok. 16.55 Policjantki i Policjanci (1428) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (546) – reality show, Polska 2025	10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.35 GUS. Mały – wielki rycearz 2 – serial anim. 12.00 Psi Patrol – serial anim. 12.35 Marta mówi 2 – anim. 13.00 Smery – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 6 14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim. 16.00 Finaes i Ferb 2 – anim. 17.00 Smery – serial anim. 18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim. 19.00 Kacze opowieści – serial animowany 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (990) – obycz.	6.10 Zakochaj się w Polsce (294) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziestolatki (12) – serial obycz., Pol. 1975 14.20 Pan Mama (47, 48) – serial kom., Polska 2026 15.25 Program rozrywkowy 15.35 Tak to leciało! 16.35 Do śmiechu! (6) – rozr. 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy	5.00 Złomowisko PL 7 (2) 6.00 24 godziny – mag. inf. 7.05 Sport 7.10 Express – pr. inform. 7.35 DeFacto 9 (10, 11) 8.30 Kartoteka 5 (20, 21) – serial fabularno-dokum. 10.35 Detektywi (85, 86) 12.35 Zakup w ciemno 4 (29) 13.35 Zakup w ciemno 6 (26) 14.35 Nic do zgłoszenia 6 (1) 15.35 Złomowisko PL 7 (5) 16.45 Express – pr. inform. 16.58 Pogoda, Sport 17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (13) 18.05 Nauka jazdy 6 (8) – rozr. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (12) 19.45 Express, Pogoda – inf.
OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	KOMEDIA	KULINARNY	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (221) Rodzina gromadzi się w przy szpitalnym łóżku Seyran. Asuman ma pretensje do Hatice. Ferit jest zakochany, ze ciała Akina i Meziide nagle zniknęły. 60 min 23.30 Kryminalna siódemka 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.20 Kryminalna siódemka 1.40 Dziedzictwo (876) – serial obycz., Turcja 2020 2.30 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami – magazyn 2.55 Antenowe remanenty TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Ranczo 3 (33) – Pol. 2008 Lucy i Kusy nie zamierzają się rozstać, więc ksiądz wyrzuca Amerykanke z domu parafialnego, gdzie ucył angielskiego. Mieszkańcy wsi stają w jej obronie. 55 min 21.20 Polonia 24 Tygodnik 22.25 Ekstradycja (3) – sens. 22.30 Panorama 23.50 Kolba, na szczęście! 0.45 Rodzinka.pl (279) – serial komediowy 1.10 Kresy (nie)znane (7) 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda 2.15 Ojciec Mateusz 25 (323, 324) – serial krym.	19.00 Policjantki i Policjanci (1429) – Polska 2026 Lena i Bartosz badają sprawę strzelaniny w domu. Właściciela została ranna, a jej mąż walczy o życie. Monitoring ujawnia, że mężczyzna utrzymywał kontakty z byłym dilerem i szefem gangu. 60 min 20.00 Uroczysko (251, 252) 21.00 Sprawiedliwi. Trójmieście (152) – krym. 22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1035) – krym., Pol. 2026 23.05 Człowiek z Rzymu FILM – thriller, Hiszpania/Kolumbia/USA 2022 1.50 Love Island. Wyspa miłości (57)	21.00 Nicky Larson i perfumy miłości – Francja 2018 Prywatny detektyw (Philippe Lacheau, zdj.) ma strzec perfum, które gwarantują powodzenie w miłości. Traci cenny flakon. Próba odzyskania go daje początek trudnemu śledztwu. 120 min 23.00 Osada – thriller, USA FILM 2004, wyk. Bryce Dallas Howard, Joaquin Phoenix 1.10 Dzielnica strachu 10 (466) – serial krym., Polska 2.05 Lombard. Życie pod zastaw (9) – obycz., Pol. 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (245, 246) 5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (535) – obycz.	19.05 Okrasa łamie przepisy Majonez w Polsce znany jest od 200 lat, a na szeroką skalę wytwarza się go od 60. Prowadzący przygotowuje dania mięsne, rybne i wegetariańskie, do których poda dipy na bazie majonezu. 35 min 19.40 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny 20.10 Postaw na milion 22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (50) – pr. rozr., Pol. 2025 22.50 Kabaret Letnią Porą (23) – pr. rozr., Pol. 2021 23.50 Do śmiechu! (8) – rozr. 0.40 Niepewne sytuacje 3 (11) – pr. rozr., Pol. 2026 1.10 Kolo fortuny – telet., Pol.	20.05 Zakup w ciemno 6 (27) Nadchodzące licytacje przyciągają nowych handlarzy, którzy nie zamierzają załować pieniędzy na atrakcyjne towary. Z determinacją przystępują do rywalizacji. Emocje gwarantowane. 60 min 21.05 Zakup w ciemno extra (16) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf. 22.00 Życie na krydycie 8 (21, 22) – reality show, Pol. 23.05 Żony Podlaskia 4 (2) 0.05 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (5) – pr. rozr., Polska 1.05 Orzeł czy reszka? 3 (5) 2.05 Dobra robota 3 (27) 2.40 Osadzone. Blok F (5, 6) – serial paradokumentalny
TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afera ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.55 Skarbiec sztuki lubelskiej 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlaskie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama 21.05 Obiektyw „Obiektyw” 21.30 Obiektyw „BYDGOSZCZ” 21.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek słow 3 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daje! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Reportaż z regionu 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikrokosmosy 18.10 Bez hamulców 18.30 Aktualności 19.03 Sport 21.18 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.51 Sport KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.20 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 17.55 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywców kłamstw 21.30 Kronika LUBLIN 16.50 Trzcinica, ryby i grzyby 17.15 Historie niezapomniane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 18.30 Panorama lubelska 18.59 Czwartkowe studio na tarasie 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki za kulisy 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości 18.45 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd 17.30 Teleskop 17.45 Czytanie puszczy 18.15 O papierze, który zyskał miano wiecznotrwałego 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywców kłamstw 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Z życia regionu 17.45 Facha ze hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywców kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.35 Podróż Małej (Dujej) 17.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.20 Ogród krok po kroku 17.40 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza WROCLAW 17.37 Słownik polsko@polski 18.04 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Wakacje Dolny Śląsk 19.12 Pamięć Miasta 21.02 Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty	10.45 Gra słów. Krzyżówka 11.20 Na sygnale (738, 739) 12.25 Ojciec Mateusz 9 (120) 13.20 Komisarz Alex 7 (84) 14.15 Ranczo 5 (63, 64) – obycz. 16.10 Tańcząca ze światem – Grecja – magazyn 16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką 2 (2) 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 28 (363) 19.20 Ranczo 4 (50) – obycz., Pol. 20.10 Rodzinka.pl (232, 233) – serial komediowy, Polska 21.25 Komisarz Alex 25 (319) 22.20 Krwawy sport – film sensacyjny, USA 1988 0.05 Trzy sekundy – sens., Wlk. Bryt./Kanada/USA 2020	BBC FIRST 12.55 Ulica nadziei 4 (8) – krym. 13.55 Ulica nadziei 5 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026 15.00 Ojciec Brown 10 (8) 16.00 Lewis 9 (4) – serial krym. 17.00 My Life is Murder 2 (4) 18.00 Morderstwa w Midsomer 15 (5) – serial kryminalny 19.55 Śmierć pod palmami 6 (7) – krym., Fr./Wlk. Bryt. 21.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny (5) – krym. 22.10 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014 23.25 Zaproszona (4) – krym.	12.35 Reżyserzy (10-ost.) – dok. 13.35 Zielone kasztany – film obyczajowy, Polska 1985 15.05 Barbara i Jan (5, 6) 16.15 Cyrk – komedia, USA FILM 1928, reż. Charles Chaplin 17.35 Gruby 1 – serial przygodowy, Polska 1972 18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok. 18.55 Rawhide 2 (40) – przyg. 20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy 20.05 Ella i John – komedia FILM przyg., Włochy/Francja 2017 22.00 Oasis – There We Were, Now Here We Are... The Making of Oasis – film dok., Wielka Brytania 2004 23.10 Niepokonany – film sensacyjny, Francja 1983	12.05 Co Polak potrafi na drodze? (7) – rozr., Pol. 13.05 Niezwykły detektyw 4 14.05 Kłątwa Wyspy Debow 3 (15) – reality show, USA 15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2 (2, 3) 16.00 Australijscy Poszukiwacze Złota: Skarby (3) 17.00 Australijscy poszukiwacze złota (1) 18.00 77 TV (1) – pr. rozr., Polska 19.00 77 TV 5 (27) – pr. rozr., Pol. 20.00 Morderstwa we Francji FILM – Saint-Paul de Vence – film kryminalny, Fr. 2017 22.00 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 3 (6) – serial kryminalny, Fr. 23.10 Bathazar: Śledczy fenomen 2 (6) – krym., Fr.	8.55 Kobryna – oddział specjalny (86, 87) – sens. 10.55 48h. Zaginięcia (235-237) 13.55 Policjantki i Policjanci (1229) – serial obycz., Polska 14.55 Uroczysko (103, 104) 16.00 Kobryna – oddział specjalny (88, 89) – sens. 18.05 Strażnik Teksasu (19, 20) 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami 4 (95) – serial krym. 21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (96) – serial krym. 22.00 Czarna lista (4) – krym. 23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (745, 746) – serial kryminalny, Polska 1.00 Kości 8 (145, 146) – krym. 2.55 Cobrai 5 (47) – przyg. 3.35 Septagion (49, 50) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje
82	TELETYDZIEŃ				

STOPKLATKA

- 6.00** **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50** **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
- 7.55** **Robert Makłowicz** (145, 222) – mag. kulin.
- 9.40** **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
- 10.55** **Górski lekarz 14** (13, 14) – serial obyczajowy, 2021
- 12.55** **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – krym.
- 14.05** **Zajazd. Będzie się działo** (24, 25) – serial obycz.
- 16.00** **Katastrofy w przestworzach** (13, 3, 7) – serial dok., Kan.
- 19.00** **Aukcja w ciemno 3** (12, 13) – serial dok., USA

SENSACYJNY



20.00 **Stan zagrożenia** – USA
FILM 1994, reż. Phillip Noyce
 Wicedyrektor CIA Jack Ryan (Harrison Ford, zdj.) odkrywa powiązania współpracowników prezydenta USA z kartelem narkotykowym. Wypowiada im prywatną wojnę. **175 min**

- 22.55** **Rob Roy** – film
FILM przygodowy, USA/Wielka Brytania 1995, wyk. Liam Neeson, Jessica Lange
- 1.50** **Jedna dusza** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
- 4.00** **Poszukiwany, poszukiwana** – komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal

POLSAT 2

- 5.50** **Wydarzenia**
- 6.30** **Nasz nowy dom** (334) – reality show, Pol. 2024
- 7.30** **Na ratunek 112** (987, 988) – paradok., Pol.
- 8.30** **Sekrety rodziny** (77-79) – serial parokomediowy
- 11.30** **Trudne sprawy** (980) – serial parokomediowy
- 12.30** **Dlaczego ja?** (1410, 1411) – paradok.
- 14.30** **Świat według Kiepskich** (257-261) – serial kom., Polska 2007
- 17.00** **48h. Zaginieni** (217, 218) – serial kryminalny, Polska
- 19.00** **Gliniarze** (1026) – serial parokomediowy, Polska
- 20.00** **Ślad** (18) – serial krym.
- 21.00** **Gliniarze** (821) – paradok.

KRYMINALNY



22.00 **Komisarz Alex** (11) – serial kryminalny, Polska 2023
 Pacjenci oddziału kardiologicznego otrzymują anonimowe z wyznaczoną datą ich śmierci. Jeden z adresatów umiera we wskazanym dniu. Piotr i Maria podejrzewają, że ktoś uszkadza sprzęt medyczny. **60 min**

- 23.00** **Świat według Kiepskich** (409, 410)
- 0.00** **Ślad** (92) – krym., Pol.
- 1.00** **Zdrady II** (36) – paradok.
- 2.10** **Wydarzenia**
- 2.45** **Intervencja** – mag.
- 3.00** **Ewa Gutjue** (519, 520)
- 4.00** **SuperLudzie** (2, 3) – dok.
- 5.10** **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (42) – serial dokumentalny

TVP SERIALE

- 5.25** **Rodzinka.pl** (132, 133) – serial kom., Polska 2015
- 6.30** **Na sygnale** (515, 516) – serial fabularno-dokum.
- 7.35** **Ojciec Mateusz 5** (65) – serial kryminalny, Polska
- 8.35** **Komisarz Alex 5** (54)
- 9.30** **Rodzinka.pl** (134) – kom.
- 10.05** **Klan** (1481) – telen., Pol.
- 10.40** **Ranczo** (2, 3) – obycz.
- 12.30** **Komisarz Alex 5** (55)
- 13.30** **Ojciec Mateusz 32** (416, 417) – serial krym.
- 15.25** **Komisarz Alex 5** (56) – serial kryminalny, Polska
- 16.15** **Na sygnale** (517, 518) – serial fabularno-dokum.
- 17.25** **Ranczo** (4, 5) – obycz.
- 19.30** **Ojciec Mateusz 32** (418) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



20.25 **Komisarz Alex 25** (316) – Polska 2026
 Pewien mężczyzna natrafia na plamę krwi. Zanajętkojony, kontaktuje się z policją. Funkcjonariusze odkrywają, że ślady mogą być związane z zaginionym od dwóch dni Rochem Wolskim. **65 min**

- 21.30** **Ranczo** (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 2006
- 23.35** **Ojciec Mateusz 32** (419) – serial kryminalny, Polska
- 0.30** **Glin. Nowy rozdział** (4) – serial kryminalny, Polska
- 1.30** **PitBull** (25, 26) – sens.
- 3.30** **Stulecie Winnych 3** (36) – serial obycz., Pol. 2021
- 4.25** **Klan** (1481) – telen., Pol.
- 4.50** **Pan Mama** (54) – kom.

KINO POLSKA

- 6.00** **Polska z góry. Nad wodą 2** (1, 2) – serial dok.
- 6.50** **Polska Kronika**
- 7.20** **Przygody Myszy** (7, 8)
- 7.40** **Reksio** (48, 49) – anim.
- 8.00** **Miś Kudłatek** (7, 8)
- 8.25** **Bolek i Lolek na wakacjach** (10)
- 8.45** **Do przerywy 0:1** (4, 5) – serial obyczajowy, 1969
- 9.55** **Chłopi** (1/2, 2-ost.)
- FILM** – film obyczajowy, 1973
- 13.45** **Żegnaj, Ameryko!** – obycz., Niem./Pol. 1994
- 15.40** **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – kom. obycz., 1976
- 17.40** **Stawka większa niż życie** (11, 12) – wojenny

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 **Rozmowa nocą**
FILM – 2008, reż. Maciej Żak
 Samotna artystka Matylda (Magdalena Różicka, zdj.) bardzo chce zostać matką. By znaleźć dawcę nasienia, zamieszcza w gazecie ogłoszenie. Dzięki niemu poznaje niesmiałego Bartka. **120 min**

- 22.00** **Horror Story** – czarna komedia, 2023, wyk. Jakub Zająk, Michałina Olszarska
- 0.00** **Wymyk** – dramat obyczajowy, 2011, wyk. Robert Więckiewicz
- 2.00** **Zwolnieni z życia** – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992
- 4.05** **Jesteśmy razem** – dok.
- 5.30** **Moje stare** – etiuda film.

AXN

- 6.30** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (15) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013
- 7.15** **Ostry dyżur 3** (15, 16) – serial obycz., USA 1997
- 9.10** **Castle 5** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2013
- 11.10** **Rekrut 4** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2022
- 13.10** **Dowody zbrodni 3** (19, 20) – serial kryminalny
- 15.10** **FBI 3** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2020
- 17.10** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.10** **Castle 5** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2013

KRYMINALNY



21.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (20, 21) – USA 2023
 W trakcie nocnego dyżuru Lucy odbiera dziwny telefon od mężczyzny, który przynajmniej do morderstwa. Drużyna rusza na jego poszukiwania. **120 min**

- 23.05** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (12, 13) – krym., USA/Kan. Ekipa Gila analizuje sprawę zabójstwa kierowcy motocyklisty. **110 min**
- 0.55** **Castle 5** (18, 19) – krym.
- 2.50** **Agenci NCIS: Hawaje 2** (20, 21) – serial kryminalny
- 4.45** **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (19) – krym., USA/Kanada

CANAL+ PREMIUM

- 7.05** **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
- 8.30** **Ida** – dramat obyczajowy, Pol./Dania/Fr. 2013
- 9.50** **Jutro będzie nasze** – komediodram., Wł. 2023
- 11.45** **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 11.50** **Dalej jechać!** – komedia, Polska 2025
- 13.30** **Giri Climber**
- Wspinaczka** – film dok.
- 14.55** **Balony** – film krótkometr.
- 15.25** **Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/ Niemcy/Czechy 2002
- 17.20** **Hollywood Buzz** – mag.
- 17.45** **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 17.50** **BattleShip: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012

HORROR



20.00 **Wolf Man** – USA/Irlandia/ Nowa Zelandia 2025
 Blake (Christopher Abbott, zdj.) jedzie z rodziną do odziedziczonej posiadłości na odludziu. Podczas podróży zostają zaatakowani przez tajemniczą istotę. Okazuje się, że to początek koszmaru. **100 min**

- 21.40** **Skincare** – czarna komedia, USA/ Włochy 2024
- 23.15** **Wielka Warszawska** – dram. sens., Polska 2025
- 1.05** **Włoczenie 1a** – horror, Meksyk 2024, wyk. Isabel Aerenlund, Gia Hunter

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

13 ULICA

- 8.45** **Zabójstwo w posiadłości** – thriller, Francja 2020
- 10.45** **Mentalista 6** (13-16) – serial kryminalny, USA
- 14.25** **Różę na jej grób:**
FILM Historia Randy'ego Rotha – thriller, USA 2023
- 16.20** **Morderstwo w Kraju Basków** – thriller, Fr. 2019
- 18.20** **Mentalista 6** (17-20) – serial kryminalny, USA
- 22.00** **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
- 23.55** **American Heist. Skok**
FILM zacya – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014
- 1.55** **Morderstwo w Kraju Basków** – thriller, Fr. 2019
- 3.55** **Światka na tropie:**
FILM Śmiertelny romans – film kryminalny, USA 2020

POLSAT FILM

- 6.05** **Górale** (69-71) – dok., Pol.
- 7.30** **Doktor Martin** (65) – serial obycz., Wlk. Bryt.
- 8.30** **Przyjaciele** (193, 194) – serial obycz., Polska 2020
- 10.25** **Świat według Kiepskich** (50, 51, 235, 236, 226, 227)
- 14.05** **Gru, Dru i Minionki** – film animowany, USA 2017
- 15.55** **New York Taxi** – komedia sensacyjna, USA/Fr. 2004
- 18.00** **Whitney Houston:**
FILM I Wanna Dance With Somebody – film biograficzny, USA 2022
- 21.00** **Wystrzałowe wesela** – komedia, USA 2022
- 23.15** **Predator** – film s.f., USA/Kanada 1984
- 1.20** **Ślad** (32, 33, 56, 57) – krym.
- 5.20** **Na ratunek 112** (905)

HBO

- 11.30** **Wyzwolenie** – dramat biograficzny, USA 2023
- 13.10** **W skrócie** – komediodramat, Niemcy 2024
- 15.00** **Wielka mała koza** – film animowany, USA/Brazylia/Japonia 2026
- 16.40** **Eleanor Wspaniała** – dramat obycz., USA 2025
- 18.20** **Obóz Niedźwiedzi** – komedia, Hiszpania/Portugalia 2025
- 20.00** **Moja wina: Londyn** – melodram., Wlk. Bryt. 2025
- 22.00** **Pieniądz elektroniczny:**
 Tajemnica bitcoina – dok.
- 23.40** **Koszmarnie minione** – horror, USA 1997
- 1.20** **Człowiek w ogniu** – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004

WARNER TV

- 6.05** **Prawo Agaty 5** (5, 6)
- 8.00** **Teraz albo nigdy!** 4 (1)
- 9.00** **Bajer z Bel-Air** (17, 18)
- 10.05** **Prawo Agaty 5** (5) – obycz.
- 11.05** **Pelniejsza chata 4** (1, 2)
- 12.05** **Teraz albo nigdy!** 4 (2, 3)
- 14.00** **Bajer z Bel-Air** (17-20)
- 16.05** **Pelniejsza chata 4** (1-4)
- 18.10** **Sok z zaka** – horror
- 20.00** **Uznany za niewinnego** – film kryminalny, USA 1990
- 22.30** **Ostatni sprawiedliwy** – dramat sens., USA 1996
- 0.25** **Zabójcza broń 3** – film
- FILM** sensacyjny, USA 1992
- 2.40** **Wrogie niebo 2** (9, 10)
- 4.35** **Bodyguard** – film
- FILM** kryminalny, USA 1948
- 5.45** **Laboratorium Dextera** (5) – serial animowany, USA

ALE KINO+

- 7.00** **Ciotka Hitlera** – dramat wojenny, Polska 2021
- 8.50** **The Office PL 3** (3, 4)
- 10.00** **Bestia** (5, 6-ost.) – krym.
- 12.05** **Vera 13** (3) – serial krym.
- 14.00** **Konie Valdeza** – western, Francja/Hiszpania/Wł. 1973
- 16.00** **Shalako** – western, Wielka Brytania/RFN 1968
- 18.15** **Vera 14** (1) – serial krym.
- 20.10** **Ból i blask** – dramat
- FILM** obyczajowy, Hiszpania 2019
- 22.25** **Szpieg** – thriller, Francja/FILM Wielka Brytania/Niem. 2011
- 0.55** **Superposition** – thriller, Dania 2023
- 3.00** **Furloza** (1) – serial sens.
- 3.50** **Moje miasto** – film
- FILM** obyczajowy, Polska 2002
- 4.55** **Ciepło** – film krótkometr.
- 5.10** **Kryptonim Polska** (1)

CANAL+ FILM

- 12.05** **Kiler-ów 2-6ch** – komedia, Polska 1999
- 14.00** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 14.05** **Riefenstahl** – film dokum.
- 16.00** **Jason Bourne** – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon
- 18.00** **Moj jedyny wróg** – film krótkometr., Pol.
- 18.20** **Thelma** – komedia, Szwajcaria/USA 2024
- 19.55** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00** **Dziewczyna z igłą** – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024
- 22.00** **Gdy zgasa światła** – film sensacyjny, USA 2024
- 23.30** **Dotyk** – melodramat, Islandia/Wlk. Bryt. 2024
- 1.30** **Polana pośród brzozy** – dram. obycz., Francja/Polska/Niem. 2003

SCI FI

- 6.00** **Kroniki Spiderwick** (5)
- 6.55** **The Ark** (4-6) – serial s.f.
- 9.40** **Medium 3** (17, 18) – krym.
- 11.30** **SurrealEstate** (5, 6)
- 13.20** **Przygody Merlina 2** (12, 13) – fantasy, Wlk. Bryt.
- 15.20** **Medium 3** (19, 20) – krym.
- 17.10** **SurrealEstate** (7, 8) – serial grozy, USA 2021
- 19.00** **Przygody Merlina 3** (1, 2) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
- 21.00** **Goja królów** (3)
- 22.00** **Daybreakers** – **Świt**
FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
- 0.00** **Zabójcze roboty** – film s.f., Australia 2020
- 2.35** **SurrealEstate** (6-8)
- 5.05** **Kroniki Spiderwick** (5)

PARAMOUNT NETWORK

- 10.20** **Iluzja 2** – thriller, Francja/FILM USA/Hongkong 2016
- 13.00** **Czarodziejki 2** (7, 8) – serial fantasy, USA 1999
- 15.00** **Pingwiny z Madagaskaru 3** (4) – serial animowany
- 15.30** **Lara Croft Tomb Raider: Kolebka zymba** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
- 17.55** **Zwycięskie losy Jerry'ego i Marge** – komediodramat, USA 2022
- 20.00** **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
- 22.05** **Prawo zemsty** – thriller, USA 2009, wyk. Jamie Foxx
- 0.20** **Bodyguard Zawodowiec** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017

FX

- 9.00** **Skymed 2** (9) – obycz., Kan.
- 10.00** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
- 11.55** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
- 13.45** **Agenci NCIS** (7, 8) – sens.
- 15.35** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
- 17.25** **Z archiwum X** (2, 3) – s.f.
- 19.15** **Agenci NCIS: Sydney** (18)
- 20.10** **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
- 22.00** **Zakłamanie** (7) – obycz.
- 23.00** **Z archiwum X** (3) – s.f.
- 0.00** **As w rękawie** – film sens., Fr./USA/Wlk. Bryt. 2006
- 2.20** **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
- 4.10** **Tropiciel** (1) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 8.05** **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (6) – krym.
- 9.15** **Panna Scarlet i komisarz 2** (2) – krym.
- 10.20** **Panna Marple. Godzina zero** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2007
- 12.20** **Hudson i Rex 5** (8, 9)
- 14.30** **Poirot** – serial kryminalny
- 16.40** **Strażnik Tekساسu 3** (19, 21) – serial sensacyjny
- 18.55** **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00** **RoboCop** – film s.f., USA
- FILM** 2014, wyk. Joel Kinnaman
- 22.15** **Uprowadzona 2** – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 0.10** **Nim diabeł widzi się, że nie żyjesz** – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007

CANAL+ SERIALE

- 10.35** **Premierowa jazda** – mag.
- 11.00** **Naruto 5** (14-16) – anime
- 12.30** **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
- 14.40** **Planeta Singiel. Ośmiu historii** (7, 1) – serial kom.
- 16.35** **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi**
FILM 3 (1, 2) – dok., Niem.
- 18.30** **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 18.35** **Captain Tsubasa** (34-36)
- 19.50** **Making of CANAL+**
- 20.00** **Wartownicy** (1, 2) – serial wojenny, Francja 2023
- 21.45** **Premierowa jazda** – mag.
- 22.00** **Yellowjackets 2** (9)
- 23.05** **Yellowjackets 3** (1)
- 0.10** **Klangor 3** (4) – krym., Pol.
- 1.55** **Udrętki** (XJ 1-5) – kom.
- 4.30** **Polityka** (3, 4) – obycz., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00** **Zholowani: ciężarówka w opalach** (9) – serial dok.
- 14.55** **Z archiwów historii** (6)
- 16.00** **Lotnisko na Alasce 5** (1)
- 16.55** **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi**
FILM 3 (3) – serial dokum.
- 18.00** **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 18.55** **Zholowani: ciężarówka w opalach** (8) – serial dok.
- 19.50** **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi**
FILM 3 (4) – serial dokum.
- 20.55** **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (5)
- 22.00** **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 23.00** **Lotnisko na Alasce 4** (9)



TLC

8.30 Dom wygrany na loterii 13
9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00 Ciało, w którym żyje
12.00 Moje paranoje
13.00 Wspólne życie XXL
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9
16.00 Historie wielkiej wagi: Larry – serial dokum.
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Jay i Pamela 2 (1)
21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi (7)



22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (7)
23.00 Skórce na ratunek 7: Włosy – serial dokum.
0.00 Dr Pryszczyla 2
1.00 Jay i Pamela 2 (1) – reality show, USA 2026
2.00 Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (66-69) – rozr.
8.00 halo tu polsat cafe (15)
11.00 Hell's Kitchen
12.30 Oszukane (27, 28) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (14) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (108) – reality show
16.30 Hell's Kitchen
18.00 Nasz nowy dom (304, 305) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (60)
21.05 Więzienie kobiet (126, 127) – serial dokum.



22.00 Ambulans (8) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry mażeńskie (120, 121) – reality show, Polska 2022
1.05 Więzienie kobiet (137-140) – serial dokumentalny, Pol. 2026
3.00 Zdrady (61-63) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2018
5.55 Ach, ten ślub! (2) – rozr.
6.50 Damy i wiesniaczki. Ukraina (5) – serial fabularno-dokum., Ukraina
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (1, 2) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (4, 5) – pr. rozrywk., Polska
15.35 Pary młode ponad miarę (1, 2) – pr. rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje (14, 1) – pr. rozrywk., Pol.



19.50 Kuchenne rewolucje (10) – pr. rozr., Pol. 2025
20.50 Projekt City (4, 5) – rozr.
21.50 Jestem z Polski (7)
22.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9
0.15 Mroczne sekrety mażeńskie (4) – dok.
1.20 Dorota waż urządzi! (12) – pr. rozr., Pol. 2016

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Premiera: Wyprawa w nieznane 6
11.00 Długa zła
12.00 Psy poligłowe (6)
13.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante
14.00 Nagi instykt przetrwania: Ameryka łacińska (4)
15.00 Złomowcy PL 8 (5)
16.00 Łowcy opali 8
17.00 Celnicy na straży Niemiec (4)
18.00 Polscy truckersi
19.00 Nagi instykt przetrwania



21.00 Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
22.00 Premiera: Złoto drwali (5): Zbliża się przypływ
23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2
0.00 Największe napady świata
1.00 Hotrod w Kindiga 8

DISCOVERY HISTORIA

5.40 Był taki dzień – fel., Pol.
5.45 Fake czy historia?
6.30 Było, nie minęło...
8.30 1920. Wojna i miłość (6)
9.25 Lena na Bałkanach (5)
10.00 Podróże z Agatą
Christie i sir Davidem Suchetem (2): Australia
10.50 Cietrzew. Ptak wielu odcieni – film dok., Pol.
11.25 Wszystkie kolory świata
12.30 Podziemne Włochy
13.30 Brytyjskie odliczanie do wojny (2) – film dok.
14.30 Janosik (6) – przyg., Pol.
15.30 Sensacje XX wieku



17.55 1920. Wojna i miłość (7)
18.40 Warszawa 1920. Portret zagrożonego miasta
19.15 Zamajski Festiwal Filmowy... – magazyn
19.45 Flesz historii (775)
20.15 Trzeci oficer (7) – sens.
21.05 Zapomniana dyktatura...
22.00 Kennedy, Sinatra i mafia – dok. 2023

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (1)
10.00 Gwiazdy lombardu (20, 21) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (14) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Kroniki Hitlera (3) – dok.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (1)
16.00 Dorwać tuńczyka (13, 14) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (24, 25) – serial dokum.
20.00 Galileo 28 (18) – program popularnonaukowy



21.00 Poszukiwacze historii (3-6)
23.00 Premiera: Obóz zagłady w Treblince. Relacje ocalałych – film dokum.
0.00 Starożytni kosmici (3) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (42-45) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (10, 11)

METRO

7.35 Tajemnice miłości (57)
8.30 Szpital (848, 849) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (417, 418)
12.30 SOS Ekipy w akcji (1)
13.30 Brzydula (93, 94) – kom., Pol.
14.40 Za głosem serca (6) – telen.
15.50 Magda M. 2 (7) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowcy PL 2 – dok.
19.00 Kartoteka 5 (25, 26)
21.05 Kryminalni (1, 2) – krym.
23.15 Kuba Wolejowicz
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.20 Szpital (832) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (593) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Majja w ogrodzie 6
4.25 SOS Ekipy w akcji (59)

ZOOM

6.00 Kojak 5 (14, 15) – serial krym.
8.05 Strażnik Tekasasu 2 (11, 12) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 MacGyver 4 (15, 16) – sens.
12.05 Tajne bazy Hitlera
13.30 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Ciejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (14, 15) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (14, 15) – sens.
22.05 Kabaretowe przeboje 3 – pr. rozrywk., Pol. 2024
23.00 Magia nagości. Szwecja
0.00 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.05 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.15 Hity polskiego kabaretu 7
4.40 Kabaretowe przeboje
5.35 I love Kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.35 MasterChef – pr. rozrywk.
12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.10 Akcja: Restauracja! 19
15.10 Ogniem i patelnią 2
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Zamiana szefów kuchni
18.50 Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Perfekcyjny gospodarze 9
20.50 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.
0.00 Człowiek, ogień i wyzkerka 6 – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie – dok.
12.00 Mega maszyny Alaski
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
21.00 Jak to jest zrobione? 25
23.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 16: Nawozy i syrop klonowy; Ryz basmati i mechaniczne ptaki; Aparaty słuchowe i pociągi; Pojazdy zdalnie sterowane
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Szyfrzy i spiski 2

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Porzucone konstrukcje
11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari: Dzikie wybrzeże – dok.
12.00 Inżynieria po katastrofie
15.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Tajemnicze wystawy
18.00 Kluczowe tygodnie wojny
20.00 Katastrofa w przestworzach: Utrata steru – dok.
21.00 Ekstremalne katastrofy
22.00 Katastrofy pod lupą
23.00 Maszyny wagi ciężkiej
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

9.25 Wyspy. Laboratoria natury
10.25 Życie na pustkowiu 8
11.25 Zabójcza pogoda 5 – dok.
12.30 Dzikie półow – serial dokum.
13.30 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
14.30 W okowach mrozu 6 – dok.
16.35 Największe zagadki nauki
17.40 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
18.45 Dzikie półow – serial dokum.
19.45 Planeta zmian (2) – dok.
20.55 W okowach mrozu 6 – dok.
22.55 Cała prawda o antybiotykach – film dok.
0.00 Sekrety długowieczności
1.05 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
2.05 Zabójcza pogoda 5 – dok.

WP

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Kiedy kwitnie miłość
FILM – kom. romant., Australia 2022
19.00 Strażacy z sąsiedztwa – serial dokumentalny
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 10
23.00 Mistrzowie Kabaretu 14
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8
1.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (14, 2) – kom., Pol.
10.30 Węzienie – serial dokum.
12.00 Poliro 3 (9, 10) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (415, 416) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundy (39-44) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (19-22)
21.00 Zdrady (39) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (73, 74, 86) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Najdziwniejsze domy na wynajem – pr. rozrywk.
11.05 Usterka 11 (2, 3) – fab.-dok.
12.35 Podworkowa reaktacja 9 – pr. rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę 2
16.25 Polowanie na ogród 6
18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
19.05 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
20.05 Dorota waż urządzi! – rozr.
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy
0.45 Usterka 11 (31) – fab.-dok.
1.30 Kupujemy dom na plaży 24 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Niebia na krańcu świata
10.25 Niewykryte Stany Prokopa
12.30 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
14.35 Człowiek kontra jedzenie
15.10 Kobieta na krańcu świata
17.30 Baseny z rozmachem – reality show
19.30 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.50 Podróż w głąb strachu – reality show
23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.40 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
3.40 Baseny z rozmachem

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niewzłyki dr Pol
12.00 Zwierzaki w amoku
13.00 Dziką przrodą strefy równikowej
14.00 Inwazja ptytonów – dok.
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Wodne pole walki
16.00 Wspaniałe Filipiny
17.00 Niewzłyki wędrówki zwierząt
18.00 Dziką Mississippi (3)
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Ameryka Północna
20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Z zimną krewią – dok.
21.00 Niewzłyki dr Pol
2.00 Dziką przrodą strefy równikowej

POLSAT WIASAT HISTORY

12.25 Wikingowie: narodziny imperium – serial dokum.
15.20 Kobiety wikingów: nieznaną historię – dok., Fr.
16.30 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa
17.35 Z popiołów II wojny światowej: Wielka Brytania
18.50 Konkwestatorzy: powstanie i upadek
19.45 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji
20.50 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora: Otoczenie Hitlera
22.05 Królów, które zmieniły świat
23.05 Tajne bazy nazistów 4

CANAL+ KUCHNIA

15.50 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś – magazyn kulin.
16.10 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver: 5 składników po śródziemnomorsku
17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.30 Sachie w Nowej Zelandii
19.25 M jak mięso 7 – serial dok.
19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.55 Bitwa na smaki: David vs Matteo

CANAL+ DOMO

12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
13.05 Pogromcy balaganu 3
14.05 Cudotwórcy – pod presją
15.00 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Daleko od miasta 15 – dok.
16.25 Male-wielkie zmiany
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy – pod presją
22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew 2 – dok.
22.55 Gardeners' World 14

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (370-373) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekelnia Kuchnia – reality show, Pol.
16.30 Ninja Warrior Polska
18.25 Świat według Kiepskich (474, 475, 560) – serial kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 7 sekund – sens., Rumunia
FILM Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2011
23.10 S.W.A.T.: Miasto w ogniu
FILM – film sensacyjny, USA 2011
0.50 Świat według Kiepskich (419-424) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI

13.00 Wodecki Twist – Tylko w kinie – koncert
14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 7 (93, 94)
17.20 Gory Europy
18.30 Zona dla Polaka
19.30 Miłość i nadzieja (339)
20.30 Włochy we wzgórzu (320)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (300) – serial obycz.
22.30 Szabla od Komendanta
FILM – komedia, Polska 1995

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic
13.45 Największe rzeki świata 2: Suir River – dok.
14.45 Superskaly. Historia wykuta w kamieniu – dok.
15.50 Niewzłyki podróże koleją 13 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 8
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polowanie na króla piratów – serial dokum.
19.45 Wojna indochińska. 14 lat piekła (2) – film dokum.
20.50 Japonia czasu wojny – dok.
22.00 1936-1953. Hiszpańska zbrodnia domowa (1/2)

TVP DOKUMENT

12.10 Korona Gór Polski 2
12.45 Malediwy – szczytny raj
13.50 Wyspy Kanaryjskie
14.50 Kalendarz przyrody
15.50 Reka – od dotyku do triumfu – film dokum.
16.50 Świątynie świata
17.55 Sanatorium miłości 8
18.55 Dziewczyna z ekranu
20.00 Orlando – światowa stolica rozrywki – film dok.
21.05 Abuzja – Klejnot Włoch. Dziką Naturą (1/2) – dok.
22.10 Królów mafii: Enrica C
23.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
10.25 Kolarstwo: Tour de Pologne – podsumowanie 12.20 Tour de Pologne Amatorów – Bukowina Tatrzańska 12.50 Pływanie: Mistrzostwa Europy – Paryż 2026 – podsumowanie 14.45 Strongman: PE – Krynica Źródło 2026 15.45 Lekkoatletyka: Memoriał Kamili Skolimowskiej – Chorzów 2024 18.10 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski: Rajd Rzeszowski	10.30 Kolarstwo: Renewi Tour – 1. etap 11.30 Snooker: Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu 13.00 Kolarstwo gorskie: Zawody Pucharu Świata w Vallnord/Pal-Arinsal 14.30 Kolarstwo: Renewi Tour – 1. etap 15.30 Kolarstwo: Renewi Tour – 2. etap (live) 17.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 20. etap 18.00 Tenis: Turniej US Open 2024 – finał mężczyzn: Jannik Sinner – Taylor Fritz	6.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej 8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 11.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej 13.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów 15.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej 18.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej	7.05 Agatka 7.30 Małe i duże przygody Miffy 2 7.40 Pysy i Bill 7.50 Pamiętnik Floki 8.10 Piotruś Królik 2 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Przyjaciele 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Rodzina Treflików 3 11.35 Stacyjkowo 11.55 Pszczółka Maja 12.25 Domisie 13.00 Ugotuj nam bajkę	7.33 Kicia Kocia 2 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Edzio i Lusja 11.25 Baczne oczka 11.55 Marta mówi 12.50 Moje urodziny 12.59 Marta mówi 14.00 Basia 2 15.10 Kicia Kocia 2 15.55 Marta mówi 17.20 Staś i fajna Babcia 17.50 Moje urodziny 17.57 Staś i fajna Babcia 18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia	7.30 Jeden na jeden – poranny wywiad TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach
18.45 Ring TVP Sport – magazyn bokserki 19.45 Transmisja 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie 1.55 Boks: Gala w Montrealu – podsumowanie	20.00 Snooker: Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu 22.00 Kolarstwo: Renewi Tour – 2. etap 23.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 20. etap 0.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski	21.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 23.00 Siatkówka kobiet: Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej 2.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 5.00 Boks	13.20 Tygrysek Percy i jego opowieści 14.30 Oli i Luna 14.55 Oktonauci 4 15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 15.40 Billy – chomik, który został kowbojem 16.05 Pat i świat 16.35 Dino Ranczo	18.40 Dora i przyjaciele 19.35 Kicia Kocia 19.51 Kicia Kocia 2 20.25 Mały Charlie 21.36 Zouk 22.04 Trojaczki 22.42 Polly Pocket 6 23.21 Przyjaciel pies 0.10 Szmakowe Królestwo 0.40 Dzielný Lew Eryk 2	20.10 Fakty o świecie 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.30 Tak jest – pr. publicyst. 2.35 Nowa Maja w ogrodzie 3.05 Fakty po Faktach 3.50 Tak jest – pr. publicyst.
11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Lech Poznań 13.45 Magazyn PGE Ekstraliga 15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Malaga CF 18.00 Na pierwszym planie (4) 18.45 Ekstraklasa po godzinach 20.00 Premier League: The Big Interview 20.30 Speedway+ – magazyn sportowy 21.10 Jej Wysokość Premier League 22.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 166 23.50 Wysoki Pressing 1.25 Speedway+	11.30 Kolarstwo: Renewi Tour 13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały 14.00 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver 15.30 Snooker: Turniej Scottish Open – mecz finałowy: Chris Wakelin – Chang Bingyu 17.30 Motocross: Mistrzostwa Świata w Udellville 1. i 2. wyścig w klasie MXGP 19.00 Triathlon: T100 World Tour – Vancouver – podsumowanie 19.30 Kolarstwo: Renewi Tour 20.30 Discover golf 21.00 Golf: BMW Championship – 1. runda (live) 1.00 Kolarstwo: Renewi Tour	6.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej 8.30 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy gry pojedynczej 11.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy 13.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 15.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 17.30 Piłka nożna: Liga holenderska 20.30 Piłka nożna: Liga holenderska 23.00 Piłka nożna: Liga holenderska 1.00 Sporty walki: FEN	8.15 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 2 9.55 Pinky Malinky 10.25 SpongeBob Kanciastoperty 15 11.45 Grzmotomocni: Tajniacy 12.15 Niebezpieczny Oddział 2 12.40 Niebezpieczny Henryk 2 13.10 SpongeBob Kanciastoperty 13 14.25 Harmidom 6 15.20 Harmidom 2 15.40 Harmidom 2 16.00 Pinky Malinky 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 3 17.00 SpongeBob Kanciastoperty 9 17.25 Harmidom 3	8.20 Kumple z dżungli – na ratunek! 8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.25 Było sobie życie 9.55 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.26 Angelo rzadzi 10.52 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinuś i Lusja 14.50 Siostry 2 15.19 Polly Pocket 6	15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Serwis Info Wieczór 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
10.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy 12.30 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy 14.45 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy 17.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – mecz 4. rundy 19.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej (live) 21.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati 23.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati 1.00 Tenis: Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)	9.00 Piłka nożna: Superpuchar Francji: RC Lens – Paris Saint-Germain 11.00 Formula 3: Grand Prix Węgier 12.30 Formula 2: Grand Prix Węgier 13.45 Bundesliga Clubs 14.00 Formula 1: Grand Prix Węgier 16.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Vitoria SC 18.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: Hannover 96 – VfL Wolfsburg 20.00 Bundesliga Weekly (1) 20.40 Formula 1: Grand Prix Węgier 22.40 Ligue 1 Preview (1) 23.20 RC Lens – Sekrety sukcesu 1.40 Made in Italy (9)	6.00 Piłka nożna: Liga holenderska 8.30 Siatkówka plażowa: Mistrzostwa Europy – Stare Jabłonki 2026 11.00 Piłka nożna: Liga holenderska 13.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy 15.00 Tenis: Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy 17.30 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 20.00 Piłka nożna – mecz towarzyski 22.30 Siatkówka plażowa: ME – Stare Jabłonki 2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	7.58 Świnka Peppa 3 8.15 Pan Krokodyl 8.30 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.15 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 11.45 Zwiérzęce zagadki 12.15 Rubble i jego ekipa 2 12.40 Psi Patrol 2 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.05 Barabapapa i jego rodzinka 14.35 Zwiérzęce zagadki 15.15 Rogata ekipa 4 15.45 Psi Patrol 8 16.10 Świnka Peppa 4	7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszkowski Miki Plus 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królestwo Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkowski Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królestwo Szkoła Magii 2 11.30 Psia Brygada 12.00 Spidey i superkumple 3 12.30 Blue 13.30 Klub Myszkowski Miki Plus 14.00 Superkto 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królestwo Szkoła Magii 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3	10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.50 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
11.15 Wysoki Pressing 13.00 Ekstraklasa po godzinach 14.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków 16.40 Na pierwszym planie (4) 17.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Malaga CF 21.00 Champions Pack 22.00 Speedway+ 22.40 Premier League: The Big Interview 23.15 Na pierwszym planie (4)	12.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC 14.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Vitoria SC 16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg 18.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.00 Piłka nożna: Superpuchar Francji – mecz: RC Lens – PSG 22.00 Bundesliga Weekly (1) 22.35 Serie A 23.45 Made in Italy (19)	6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi Starożytni kosmici	11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 20.15 Moto kombat 21.00 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Zawodowi handlarze 0.30 Nauka jazdy 1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych	15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Pełnia szczęścia – melodramat, Niemcy 2015 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Argentynskie tango – obycz., Niemcy 2016 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Kapelani Niepodległej – film dokumentalny, Polska 2022
11.15 Wysoki Pressing 13.00 Ekstraklasa po godzinach 14.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Kraków 16.40 Na pierwszym planie (4) 17.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga 18.30 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Malaga CF 21.00 Champions Pack 22.00 Speedway+ 22.40 Premier League: The Big Interview 23.15 Na pierwszym planie (4)	12.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: FC Kaiserslautern – Karlsruher SC 14.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Vitoria SC 16.00 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: VfL Osnabrück – 1. FC Magdeburg 18.00 Formula 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii 20.00 Piłka nożna: Superpuchar Francji – mecz: RC Lens – PSG 22.00 Bundesliga Weekly (1) 22.35 Serie A 23.45 Made in Italy (19)	6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.00 Górale 22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi Starożytni kosmici	11.15 101 napraw 12.15 Jeździć, obserwować 13.00 Mobilni mechanicy 14.00 Zawodowi handlarze 16.00 Wojny samochodowe 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 20.15 Moto kombat 21.00 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 22.00 Raport Turbo 22.15 Jeździć, obserwować 23.45 Zawodowi handlarze 0.30 Nauka jazdy 1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych	15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Pełnia szczęścia – melodramat, Niemcy 2015 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Argentynskie tango – obycz., Niemcy 2016 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.25 Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 Kapelani Niepodległej – film dokumentalny, Polska 2022

By opalona skóra zachwycała blaskiem, dobrze ją nawilżaj. Wtedy światło ładnie się od niej odbija, nawet gdy opalenizna jest bardzo subtelna.

Z BRAZEM DO TWARZY

Nutka blasku podkreśli opaleniznę

Lekki połysk i muśnięcie skóry słońcem zawsze idą w parze! Wtedy wygląda na wypoczętą, pełną energii i odmłodzoną, a o to przecież chodzi po urlopie...

Nie zapominaj o peelingach, by podkreślić i odświeżyć opaleniznę. Oto one odśłonią promienną warstwę skóry. Wybieraj te delikatne: cukrowe zatopione w olejowej bazie do ciała i enzymatyczne do twarzy oraz szyi. A poza tym...

Dla odświeżenia

• U większości Polek opalenizna blednie 10-14 dni po powrocie z urlopu. Taki mamy fototyp skóry. Wtedy czas na preparaty rozświetlające, które

zapewniają skórze promienny, świeży wygląd.

• Gdy opalenizna jest już bardzo delikatna, pomogą kosmetyki rozświetlające z delikatnymi składnikami brązującymi. To często beta-karoten np. z marchewki, masło kakaowe, wyciąg z orzecha włoskiego. To się sprawdza póki jest pora na sandałki, odkryte łydki oraz ramiona.

Rytuał dla cery

• Oto rozświetlająca pobudka. Nałóż lekki krem z SPF. Rozmasuj linię

zuchwy od kąćków ust w kierunku uszu i punkt między brwiami, ruchami skośnymi ku skroniom. Cera będzie promienna oraz odświeżona.

• Teraz czas na lekki podkład np. krem BB, tint. Otulą cerę koloryzującą warstwą i zagrają ze słońcem. Do tego muśnij szczyty kości policzkowych rozświetlającym pudrem. Dodaj go też odrobinę w wewnętrznym kącie oka, a nawet na powieki. Puder możesz też zastąpić kosmetykiem brązującym.

Z DROBINKAMI I BEZ

Puder, mgiełkę, balsam wybieraj z drobkami bardzo miłkimi, bo ładnie grają na skórze. Uniwersalny rozświetlacz ma odcień szampań, wanilii. Za to kosmetyk rozświetlająco-brązujący dobieraj do odcienia skóry, nie powinien być za ciemny.

Rytuał dla ciała

• Poranny prysznic warto zakończyć balsamem. A latem wybrane partie ciała szczególnie polubią kosmetyki z poświatą.

• Ustaw strumień wody na chłodniejszy, co poprawi koloryt skóry. Po osuszeniu, muśnij odkryte partie balsamem, olejkiem, rozświetlającą mgiełką. Ramiona, okolice obojczyków i zagłębienie między piersiami będą pięknie łąpać światło. Rozświetlacz zrobisz sama: opalizujący puder zmiksuj z balsamem.

NA PÓŁCE

Masło-nawilżacz

Masło ultranawadniająca Hydrain Hialuro

Dermedic pomaga skórze suchej i łuszczącej się.

• Dobre po opalaniu, kąpielach w basenie, a także do łokci i kolan.

• ok. 55 zł (225 ml)



Uniwersalne serum

Serum nawilżająco-u-
jędrniające Epiderma-

logic Bielenda intensywnie nawilżenia, wygładza i poprawia jędrność skóry. Działa jak krem, maseczka i kosmetyk pod oczy.

• ok. 32 zł (30 ml)



Kojące mycie

Łagodzące mydło do rąk Len Herbal Care zmniejsza uczucie napięcia i łagodzi podrażnienia naskórka.

Nawadnia dłonie oraz otula je zapachem kwiatów.

• ok. 12 zł (100 ml)



Odżywka w płacie

Maska kolagenowa PDRN Biotanigę wspiera procesy odnowy skóry i poprawia jej strukturę. Złożona z dwóch płatów,

które idealnie przylegają do twarzy.

• ok. 14 zł (1 szt.)



Porcja świeżości

Żel pod prysznic i do kąpieli Liczi Yves Rocher z delikatną bazą myjącą dba o nawilżenie skóry.

Z 95 proc. składników pochodzenia naturalnego, owocowo pachnie.

• ok. 35 zł (400 ml)



Retro, które zawsze zachwyca

Kratka vichy jest symbolem dobrego smaku, a przy tym urzeka lekkością i wdziękiem.

Składa się z niewielkich kwadracików ułożonych obok siebie. I z dwóch kolorów – białego i innego (niebieskiego, czerwonego, brązowego...). Choć prosta, to wcale nie jest nudna!

Klasycznie

Zastanawiasz się, jak ją nosić? Najlepiej, gdy do kraciastej bluzki, spodni, spódnicy dobierzesz białą resztę lub taką w kolorze kratki, bo ona najbardziej lubi monochromatyczne połączenia. Dobrze wygląda w zestawach w stylu lat 50.,

gdzie podkreślano kobiece kształty (ponętny biust, wąską talię, szersze biodra).

Nowocześnie

A może pożyczysz od córki skórzaną kurtkę (ramoneskę)? Narzuć ją na kraciastą sukienkę, dodaj zamszowe botki – i odmłodniejesz o kilka lat! Taka stylizacja z pewnością przyda ci się jesienią, bo kto powiedział, że letnie rzeczy trzeba od razu chować do szafy? Mogą nam służyć i w następnym sezonie!

KATARZYNA BOKUNIEWICZ



SUKIENKA NA GUZICZKI
Z brązowym paseczkiem.
Reserved,
119 zł

SPODNIE ¾
W pasie ściągacz i wąska szarfa.
bonprix,
79 zł



TOP Z BASKINKĄ
Wiązany tasemką.
Marks & Spencer,
160 zł



SPÓDNICA MIDI
Z karczkiem i bocznymi kieszeniami.
Kappahl,
109 zł



KOPERTOWA SUKIENKA
Wdzięku dodają rękawy bufki.
bonprix,
109 zł

NATURALNE ZASTĘPSTWO PEELINGU

Zwykła gąbka czy luffa?

Obie są wykorzystywane w kąpeli, jednak służą skórze w nieco inny sposób.

- Zwykła gąbka sprawdzi się przede wszystkim do codziennej higieny. Jest miękka, delikatna i bezpieczna nawet dla skóry wrażliwej. Dobrze rozprowadza żel pod prysznic.

- Luffa to naturalna gąbka roślinna (pochodzi z owoców

szybko rosnącego pnącza), która działa jak mechaniczny peeling. Usuwa martwy naskórek, pobudza krążenie i wygładza. Najlepiej używać jej 1-2 razy w tyg., szczególnie jeśli skóra jest szorstka, przesuszona, ze skłonnością do wrastania włosków. Przed użyciem należy ją zwilżyć, a po przepłukać gorącą wodą.



Owoce sezonowe są bogatym źródłem antyoksydantów.



WSKAŹNIK ORAC

Określa on zdolność neutralizowania wolnych rodników. Według tego wskaźnika, do najsilniejszych przeciwutleniaczy należą zioła i przyprawy – przede wszystkim goździki, cynamon, kurkuma, a także kminek, natka pietruszki, bazylika, oregano, tymianek, majeranek oraz kakao. Wśród owoców prym wiodą: aronia, jagody, czarna porzeczka, jeżyny, wiśnie, śliwki.

ABY WYGLĄDAĆ MŁODO I CZUĆ SIĘ DOBRZE

Przewodnik po antyoksydantach

Są potrzebne organizmowi, chronią przed poważnymi chorobami. Jak najlepiej je sobie dostarczać? Dobrych źródeł nie brakuje!

Antyoksydanty (przeciwutleniacze) są najbardziej znane z tego, że chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i stresem oksydacyjnym. Ten ostatni naraża na szybsze starzenie się organizmu

oraz rozwój chorób, m.in. miażdżycy, nowotworów, cukrzycy.

Nie są sobie równe

• Antyoksydanty są różne. Nie da się jednego zastąpić drugim.

• Wśród nich są witaminy (A, C i E), gdzie np. witamina C rozpuszcza się w wodzie i pełni inną rolę niż witamina E, która rozpuszcza się w tłuszczach. Są składniki mineralne – kluczowe to cynk, selen, żelazo, miedź, mangan. Jest grupa polifenoli oraz karotenoidów.

• Ważne jest więc, aby dostarczać sobie różne przeciwutleniacze.

Najlepsze źródła

• Naturalnie antyoksydanty występują przede wszystkim w warzywach i owocach oraz produktach pochodzenia roślinnego, jak np. orzechy, kawa, zielona herbata.

• Dieta powinna obfitować w różnorodne warzywa i owoce – w różnych kolorach, najlepiej świeże, nieprzetworzone. Dobrym źródłem są zioła, przyprawy

– świeże, suszone, zmielone, w całości.

• Przeciwutleniacze znajdują się też w rybach morskich oraz jaskach.

Suplementy

• Przeciwutleniacze mogą być też dostarczane w postaci syntetycznej poprzez suplementy diety. Jednak podawane w pigułce nie dają tych samych efektów, co w postaci naturalnej.

• Przeciwutleniacze z jedzenia uwalniają się powoli, w „towarzystwie” innych składników, przez co są bezpieczne. Nie tylko neutralizują wolne rodniki, ale też np. zmniejszają stany zapalne. Te z suplementu tego nie potrafią. Można je też przedawkować, narażając się na skutek odwrotny do zamierzonego.

NA PÓŁCE

Co za cukierki!

Melisa wspiera układ nerwowy, uspokaja, rozluźnia. Poprawia także trawienie i łagodzi bóle miesiączkowe. Cukierki Melisowe

firmy Reutter – dostępne w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Pierwsza pomoc

Argotab Pierwsza Pomoc hydrożel to wyrób medyczny do leczenia powierzchownych ran, otarć, pęknięć i oparzeń skóry. Tworzy powłokę ochronną, wspomaga gojenie.

• ok. 27 zł (25 ml)

Tylko popatrz...

Oryginalne szwedzkie tabletki Blue Berry Plus są polecane osobom, które chcą wspierać dobry wzrok i vitalność. Zawierają m.in.: ekstrakt z borówki, standaryzowanej na 10 proc. naturalnej luteiny.

• ok. 68 zł (60 tabl.)

Dla przyszłej mamy i bobasa

Folik pomagają zapobiec niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i we wczesnym okresie ciąży i zmniejszyć ryzyko powstawania wad cewy nerwowej u potomstwa.

• ok. 9 zł (30 tabl.)

Pierwszy ząbek u maluszka?

Pasta Curaprox kids sprawdzi się już od pierwszego ząbka. Ma łagodny skład, a jej największą siłą są enzymy, które zwalczają bakterie, zapobiegają gromadzeniu się płytki nazębnej.

• ok. 32 zł (60 ml)

CO POWINNO ZAALARMOWAĆ

Po ugryzieniu kleszcza

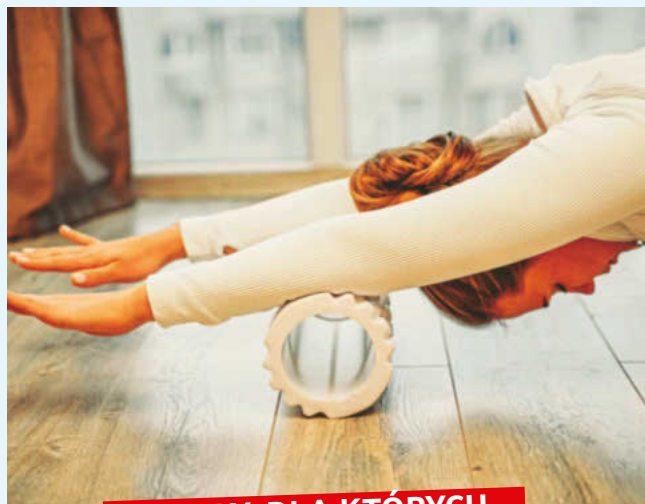
Zachowaj czujność przez co najmniej miesiąc. Pierwsze objawy choroby odkleszczowej mogą pojawić się już po 3 dniach. Kolejne – nawet w ciągu kilku tygodni

- Są to m.in.: powiększające się zaczerwienienie lub wysypka, czerwona obwódka na skórze, tzw. rumień wędrujący,

gorączka i dreszcze, nagłe, silne osłabienie, ból głowy, mięśni lub stawów, nudności lub wymioty.

- Warto pamiętać, że brak niektórych objawów (np. rumienia) nie wyklucza choroby.

- Nawet gdy występuje tylko jeden symptom, należy zgłosić się do lekarza.



POWODY, DLA KTÓRYCH...

...warto się rolować

Rolowanie, inaczej automasaż powięziowy, jest zalecane nie tylko dla sportowców, ale dla każdego, kto chce dbać o mięśnie swojego ciała.

- Niezależnie od tego, czy jesteś osobą aktywną fizycznie, czy prowadzisz siedzący tryb życia, możesz być narażona na spięcie i sztywność mięśni – to częsty skutek

zbyt długiego pozostawania w jednej pozycji i przewlekłego stresu. Rolowanie redukuje te nieprzyjemne objawy.

- Rozmasowana powięź lepiej podtrzymuje szkielet – a ty stajesz się mniej podatna na kontuzje i urazy.

- Zrelaksowane mięśnie pracują swobodniej – twój zakres ruchów zwiększa się.

TYCH WSKAZÓWEK PRZESTRZEGAJ

Aby wynik EKG był prawidłowy

To, co robisz kilka godzin wcześniej ma znaczenie, i to niemałe!

Przed badaniem

- Co najmniej kilka godzin przed EKG należy powstrzymać się od picia kawy i napojów energetycznych oraz palenia papierosów.

- W dniu badania nie powinnaś wysilać się fizycznie, stresować i spieszyc, zwłaszcza tuż przed.

- Nie stosuj balsamów, kremów ani olejków na skórę klatki piersiowej (mogłoby to uniemożliwić zamocowanie elektrod).

- Załóż takie ubranie, by dostęp do klatki piersiowej, nadgarstków i kostek był łatwy.

- Jeśli badanie ma mieć twój partner, powinien ogolić klatkę

piersiową (szczególnie, gdy jest mocno owłosiona).

- Nie odstawiaj przyjmowanych leków (także kardiologicznych), w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem prowadzącym.

- Na badanie zabierz dowód osobisty, oryginały poprzednich wyników badań diagnostycznych oraz wypisy ze szpitala, jeśli pobyt był związany z chorobami układu krążenia. Pamiętaj też o liście przyjmowanych leków.

W trakcie

- Staraj się leżeć nieruchomo i spokojnie oddychać. Jeśli musisz się poruszyć, nie rób tego gwałtownie. Unikaj też napinania mięśni.

- Nie rozmawiaj.



Zawczasu dopytaj lekarza kierującego o przygotowanie do badania.

PIENIĄDZE NA KONTACH EMERYTALNYCH

Składki w spadku

Przez lata wpłacamy do ZUS-u pieniądze na przyszłą emeryturę. Co się z nimi dzieje, gdy ktoś tej emerytury nie dożyje?

Dobra wiadomość jest taka, że pieniądze przeznaczone na przyszłą emeryturę podlegają dziedziczeniu. Gorsza, że tylko ta część składek – ta, która jest przekazywana do II filaru systemu emerytalnego, czyli na konto emerytalne w ramach Otwartych Funduszy Emerytalnych (OFE) oraz na subkonto ZUS. Pieniądze znajdujące się na głównym koncie emerytalnym w ZUS-ie nie podlegają dziedziczeniu.

Połowa dla małżonka

• Jeśli zmarły miał żonę (męża), środki na koncie w OFE i na subkoncie ZUS gromadzone w czasie

trwania małżeństwa to wspólny majątek małżonków. Połowa z mocy prawa należy do małżonka osoby zmarłej. Te pieniądze są przepisywane na jego subkonto w ZUS-ie i OFE lub tylko w ZUS-ie. Dzięki temu zyska odpowiednio wyższą emeryturę.

• Gdy żony (męża) nie miał, dziedziczeniu podlegają wszystkie środki z konta OFE i subkonta ZUS.

Kto otrzyma resztę

• Druga połowa pieniędzy z kont emerytalnych trafi do osoby lub osób uposażonych. Tych, które zmarły wskazał za życia, podpisując umowę z otwartym funduszem emerytalnym.

Subkonto ZUS ma niemal każdy ubezpieczony, który urodził się po 31 grudnia 1968 r. Osoby urodzone przed 1969 r. mają subkonto o ile należą do OFE.

Jeśli nikogo nie wskazał, pieniądze wchodzą w skład masy spadkowej, należą się więc spadkobiercom odpowiednio do ich udziałów w spadku.

• OFE ani ZUS nie informują o czekających pieniądzach. Spadkobiercy muszą sami po nie się zgłosić i złożyć w OFE wniosek o wypłatę. Fundusz przekaże go do ZUS-u, a ZUS w ciągu 3 miesięcy wypłaci pieniądze na wskazane konto. Jeśli w chwili śmierci zmarły osiągnął wiek emerytalny, wniosek składa się w ZUS-ie.

To ważne!

Jeśli zmarły pobierał już emeryturę, środki z jego konta emerytalnych nie podlegają dziedziczeniu. Wyjątkiem jest tzw. wypłata gwarantowana, która przysługuje uposażonym lub spadkobiercom, gdy emerytura była pobierana krócej niż trzy lata.

Kwiaty Sajgonu

NGUYEN PHAN QUE MAI

Wietnam, 1969 rok. Dwie siostry, zmuszone trudną sytuacją rodzinną, trafiają do sajgońskich barów, gdzie jedna z nich nawiązuje romans z amerykańskim pilotem. Lata później bohaterowie muszą zmierzyć się z bolesną przeszłością i jej konsekwencjami.

Wyd. Albatros



Kłębowski

KINGA WÓJCIK

W 2009 roku Miłosz Szadkowski pojechał kupić podręczniki dla brata i przepadł bez wieści. Szesnaście lat później jego matka słyszy w radiu dziwną dedykację dla syna. Nie ma wątpliwości, że rozmówca zna prawdę o losie Miłosza...

Wyd. Prószyński



Szeleści dło

TOMASZ MARUSZEWSKI

Opowieść o wyobraźni, sztuce i poszukiwaniu sensu. Samotny chłopiec i dorosły artysta naznaczony traumą muszą zmierzyć się z tajemniczą postacią, która skrywa odpowiedzi na pytania o ich przeszłość.

Wyd. Literackie



DANIELLE STEEL „BAL W WERSALU”

Między tradycją a marzeniami

Lato 1959 roku. Nadchodzi kluczowe wydarzenie sezonu, czyli bal w Wersalu, podczas którego grupa debiutantek ma zostać przedstawiona międzynarodowej elicie.

Dla czterech pięknych, młodych kobiet będzie to nie tylko wieczór pełen blasku, ale także szansa na nowy początek. Wśród przepychu i rygorystycznych zasad świata wyższych sfer każda z nich będzie musiała zmierzyć się z własnymi wyborami. Amelia marzy o karierze prawniczk

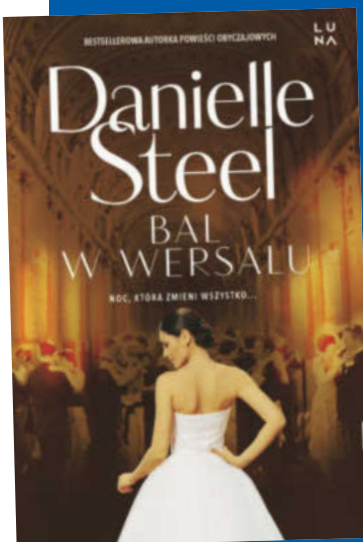
i buntuje się przeciwko skostniałym tradycjom. Felicity pragnie udowodnić swojej okropnej siostrze, że ona też może odnieść sukces. Caroline próbuje wyleczyć złamane serce. Samantha zmagą się z traumą, która nie pozwala jej ruszyć naprzód.

Każda z tych dziewcząt przyjeżdża do Francji z własnymi nadziejami, lękami i sekretami. Czy jeden bal w Wersalu wystarczy, by odmienić ich losy?

Wydawnictwo Luna

Danielle Steel

Jedna z najpoczytniejszych pisarek na świecie. Jej książki sprzedawały się już w ponad miliardzie egzemplarzy, a ona sama ma na koncie ponad 200 powieści przetłumaczonych na dziesiątki języków. Największą popularność przyniosła jej literatura obyczajowa, zwłaszcza pełne emocji romanse. Część dochodów z działalności pisarskiej przeznacza na prowadzone przez siebie fundacje, które wspierają m.in. osoby w kryzysie bezdomności.





CZAS ZŁOŻYĆ WNIOSEK

Bon ciepłowniczy

Choć na razie jeszcze szukamy ochłody, warto już pomyśleć o zimie i opłatach za ogrzewanie. Termin składania wniosków o bon ciepłowniczy mija 31 sierpnia 2026 r. Dokumenty należy złożyć w swoim urzędzie gminy. To jednorazowe świadczenie przysługuje gospodarstwom domowym, które korzystają z ciepła syste-

mowego (dostarczanego przez przedsiębiorstwo energetyczne), a ich dochód nie przekracza 3272,69 zł miesięcznie na osobę samotną lub 2454,52 zł na osobę w rodzinie. Dodatkowym warunkiem jest cena, jaką płacą za ciepło: co najmniej 170 zł netto za GJ. Wysokość bonu zależy od tej ceny i wynosi od 1000 zł do 3500 zł.

REKLAMA

WAKACYJNE WYCIECZKI

Z psem do lasu

Wybierając się z pupilem w plener, trzeba przestrzegać obowiązujących przepisów. Zgodnie z art. 166 Kodeksu wykroczeń w lesie pies powinien być prowadzony na smyczy. Nawet najspokojniejszy domowy pupil może ulec instyktowi i ruszyć w pogoń za dzikim zwierzęciem. To niebezpieczne zarówno dla sarny

czy zająca, jak i dla samego psa, który może się zgubić, zostać zaatakowany przez drapieżnika lub wpaść we wnyki. Puszczanie psa luzem w lesie jest wykroczeniem zagrożonym grzywną od 20 zł do 5 tys. zł. Właściciel ma też obowiązek dopilnować, by zwierzę nie płoszyło leśnej zwierzyny, której szkodzi nawet głośne szczekanie.



FOT. Adobe Stock

KolagenCito

– wsparcie dla Twojego organizmu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

DOBRY WYBÓR



Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.

¹Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwio-

nośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Wystarczyssać do 3 pastylek dziennie! KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

PRZYDATNE W DOMU



Chrupka przekąska

Chrush to chrupiący baton łączący aksamitną czekoladę z kawałkami orzechów i słonymi precelkami. Słodko-słona kompozycja oraz różnorodna tekstura sprawiają, że to idealna przekąska na małą przerwę w ciągu dnia.

■ E. Wedel, ok. 3,49 zł/szt.



Delikatna wędlina

Szynka drobiowa Dobrusie, delikatna w smaku wędliną o wyjątkowo soczystej konsystencji, przygotowana została z mięsa drobiowego. Doskonale sprawdzi się na kanapkach, w tortillach oraz jako lekki dodatek do sałatek

■ Dolina Dobra, ok. 5,99 zł/100 g



Cytrusowe wsparcie

Syrop Herbapol Cytryna & Limonka – suplement diety o wyrazistym, cytrusowym smaku. Idealny do rozcieńczania z wodą lub jako dodatek do herbaty, szczególnie w sezonie jesienno-zimowym.

■ Herbapol, ok. 19,99 zł/420 ml



Porcja serniczka z owocami?

Kremowa, delikatna masa i soczyste dodatki, które przełamują słodycz i dodają świeżości... Taki specjał sprawdzi się zarówno na rodzinne spotkanie, jak i wtedy, gdy chcesz podać efektowny deser.

Morelowiec z malinami

Jeśli chcesz dodać na wierzch owoce, ostudź sernik przed dekoracją i zabezpiecz je cienką warstwą żelki lub galaretki – dzięki temu nie puszczą soku do masy, a wierzch ciasta pozostanie gładki i apetyczny.

SKŁADNIKI: ● po 275 g mąki pszennej i cukru ● 200 g masła ● 75 g orzechów makadamia ● 250 g malin ● 400 g moreli ● 4 jajka ● 250 g twarogu ● 200 g kremowego serka śmietankowego ● 15 g mąki ziemniaczanej ● 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia ● 2 łyżki mleka ● tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy posiekaj. Zagnieć kruszonkę z 150 g mąki pszennej, 75 g cukru, połowy masła i 3 łyżek lodowatej wody. Dodaj orzechy i schłódź. 2. Twaróg i serek zmiksuj z 2 jajkami, mąką ziemniaczaną i 100 g cukru. Resztę masła i cukru utrzyj. Miksując, dodaj 2 jajka,

mleko i pozostałą mąkę z proszkiem.

3. Tortownicę (śr. 26 cm) natłuść, nałóż ciasto. Na środku umieść masę serową. Rozłóż maliny i pokrojone morele. Posyp kruszonką. Piecz godzinę w 180°C.

Czas przygotowania: 105 minut
Porcje: 16
Stopień trudności: średni

Kawowy smakołyk

SKŁADNIKI: ● 250 g masła ● 175 g cukru ● 4 jajka ● 250 g twarogu ● 100 ml mleka ● 250 g mąki ● 1/2 op. budyniu waniliowego ● po 3 łyżeczki proszku do pieczenia i kawy rozpuszczalnej ● 250 g śmietany 30% ● 1 cukier waniliowy ● skórka z 1 cytryny ● wiórki czekoladowe i porzeczki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło, cukier i skórę cytrynową utrzyj. Miksując, dodaj jajka oraz twaróg

i mleko. Wsyp mąkę, proszek budyniowy i proszek do pieczenia. Wymieszaj. 2. Ciasto przełóż do keksówki (ok. 30 cm długości) z pergaminem. Piecz ok. 55 minut w 180°C. Pozostaw w formie do ostygnięcia. 3. Kawę rozpuść w 1 łyżeczce gorącej wody. Śmietanę ubij na sztywno razem z cukrem waniliowym. Dodaj kawę, delikatnie wymieszaj. Krem mokka rozprowadź na cieście serowym. Ozdób porzeczkami i wiórkami.



Czas przygotowania: 75 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Mrożona pianka

SKŁADNIKI: ● 230 g borówek
● 600 g naturalnego sera
homogenizowanego
● 3 łyżeczki płynnego miodu
● 200 g + 6 wiśni ● 200 g
+ 6 truskawek

PRZYGOTOWANIE:

1. Formę do zapiekania (20 x 25 cm) opłucz zimną wodą i wyłóż folią spożywczą. Borówki umyj, osusz. Odłóż 30 g, a resztę zmiksuj z 200 g sera i 1 łyżeczką miodu. Włóż do formy, mroź 1 godzinę.

2. Wiśnie wydryluj. Zblenduj 200 g owoców.

Zmiksuj z 200 g sera i kolejną łyżeczką miodu. Rozłóż na warstwie borówkowej i wstaw do zamrażalnika na 1 godzinę.

3. Zblenduj 200 g oczyszczonych truskawek z resztą sera i miodu. Wyłóż na masę wiśniową. Posyp resztą borówek, pokrojonych wiśni i truskawek. Wstaw na 6 godzin do zamrażalnika. Wyjmij na 30 minut przed podaniem.

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 14

Stopień trudności: łatwy



Jagodowy placek z kruszonką

SKŁADNIKI: ● 650 g jagód
● 400 g mąki ● 200 g
brązowego cukru ● 150 g
płatków owsianych ● 250 g
masła ● 500 g mielonego
twarogu ● po 400 g
jogurtu greckiego i mleka
skondensowanego
słodzonego ● 5 jajek ● 1 budyń
śmietankowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć kruszonkę z mąki, masła, cukru, płatków i 3 łyżek zimnej wody. Wysyp 2/3 kruszonki na blachę z pergaminem.

2. Twaróg, 200 g jogurtu, mleko, jajka i proszek budyniowy (oprócz 1 łyżki) zmiksuj. Masę wyłóż na spód.

3. Jagody opłucz, osusz. Odłóż 150 g owoców, a resztę wymieszaj z 1 łyżką proszku budyniowego. Wyłóż na masę serową. Wierzch posyp pozostałą kruszonką. Placek piecz 40 minut w 200°C. Ozdób resztą jogurtu i jagód.

Czas przygotowania: 75 minut

Porcje: 20

Stopień trudności: średni

Letni kołacz

SKŁADNIKI: ● 1 kg owoców
sezonowych ● 100 g mąki
● 3 łyżki cukru pudru ● 250 g
masła ● 7 jajek ● 500 g
mielonego twarogu ● 200 g
cukru ● 1 cukier waniliowy
● 30 g mąki ziemniaczanej
● 2 łyżki soku z cytryny
● 1 łyżeczka proszku do
pieczenia ● 1 op. galaretki
cytrynowej ● 250 ml nektaru
wiśniowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, cukru pudru, 50 g masła i 1 jajka. Schładzaj 30 minut. Wyjmij, wylep spód

tortownicy (śr. 26 cm). Piecz 15 minut w 180°C.

2. Resztę masła stop, ostudź. Twaróg zmiksuj z cukrami, mąką, 6 jajkami, proszkiem, sokiem z cytryny i płynnym masłem. Masę wyłóż na spód. Piecz 50 minut w 180°C. Ostudź przez noc. Sernik udekoruj owocami. Galaretkę rozpuść w podgrzanym nektarze. Rozprowadź na owocach. Zastudź.

Czas przygotowania: 120 minut

Porcje: 16

Stopień trudności: średni



Odrobina luksusu
na plaży w Hammamet.
Wygląda bardzo kusząco.



Wycieczki na Saharę
przenoszą nas w inny świat.
To przeżycie i przygoda.

TUNEZJA

Wakacje pokus i dobrych czarów

Sidi Bou Said
jest chyba najbar-
dziej magicznym
kurortem Tunezji.
Potrafi omamić

Afrykański kraj jest spełnioną obietnicą egzotycznych wakacji
nie za daleko i nie za drogo. Z dobrymi hotelami, uroczymi
plażami i wyśmienitą kuchnią.





Na suku (targu) na wyspie Dżerba znajdziemy cuda jak z „Baśni z 1000 i jednej nocy”.

Nie ma znaczenia, dokąd się wybierzemy. Czy do Sousse, Monastiru, Hammamet czy Mahdii. Każdy z kurortów nad Morzem Śródziemnym jest atrakcyjny. A przecież jest tu jeszcze niezwykła wyspa czarów – Dżerba.

Tunezja urzekła nas niebanalną urodą. Bo to już Afryka, o czym przekonamy się w upalne dni albo podczas wycieczki na Saharę, ale jednak trochę europejska. Jeśli więc szukamy egzotyki, ale takiej oswojonej, to ten kraj jest idealny.

Sezanie, otwórz się

W tym skarbcu pełnym drogocennych klejnotów jeden jest wyjątkowy. Sidi Bou Said nie jest typowym kurortem all-inclusive, lecz malowniczym miasteczkiem na klifie. Leży 20 km od Tunisu, słynie z biało-niebieskiej architektury i widoków na morze. Jak magnes przyciąga artystów, którzy z tych przepięknych obrazów czerpią natchnienie.

Plaże, Hannibal i inne cuda

Cóż można robić w Tunezji? Nie ma jednej odpowiedzi, bo każdy znajdzie tu swój ulubiony przepis na wakacje. Plażowanie? Proszę bardzo, bo plaż mamy do wyboru, do koloru. Długie po horyzont i szerokie, z barami i atrakcjami.

Lubimy parki rozrywki? Największy jest Hannibal Park w Port El Kantaoui koło Sousse. W Hammamet mamy Carthage Land. Jeśli wolimy prawdziwą Kartaginę, to ona istnieje. A właściwie jej ruiny. Jak tam brzmi powiedzenie Rzymianina Katona Starszego: „Sądzę, że Kartagina powinna zostać zburzona”. Ale to wycieczka na chłodniejsze dni, bo latem jest tam jak na patelni.

Kuszące smaki orientu

Nawet jeśli wykupiliśmy wakacje all inclusive, wybierzmy się do restauracji. Nigdy się nie zawiedziemy. Podstawą jest kuskus. Z warzywami, mięsem albo rybą i aromatycznymi przyprawami. Palce lizać. Ciekawy smak ma lablabi czyli gęsta zupa z ciecierzycy z czosnkiem i kuminem. A na deser (tu już ulegniemy na pewno) makroud – ciastka z semoliny nadziewane daktylami, z miodem lub syropem. Nie zapomnijmy tylko, że kuchnia Tunezji jest ostrzejsza od np. marokańskiej!

PAWEŁ ZAPAŁA

18.08.1936 – W SANTA MONICA W USA
URODZIŁ SIĘ ROBERT REDFORD

Na czym polega zabawa?

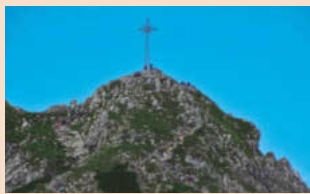
„Żądło”, „Wszyscy ludzie prezydenta”, „Butch Cassidy i Sundance Kid”, „Wielki Gatsby”, „Trzy dni Kondora”, „Pożegnanie z Afryką”... Kultowych filmów z jego udziałem, które zapewniły mu status wybitnego aktora, można by wymieniać bardzo długo. Tymczasem Redford mawiał, że „zabawa polega na wspinaniu się na górę, a nie na staniu na szczycie”. I na każdym kroku podkreślał, że największą frajdę sprawia mu sama praca przy filmach, czy jako aktor, czy jako reżyser, a nie jej efekt końcowy. Choćby był najwspanialszy...



19.08.1901 – NA SZCZYCIE
GIEWONTU POŚWIĘCONO
ŻELAZNY KRZYŻ

Widziany z daleka

W uroczystości wzięło udział 300 pielgrzymów. 15-metrowy krzyż zaprojektował Józef Górecki. Położenie fundamentu oraz montaż całości trwały 6 dni. Najpierw na szczycie ustawiono 10,5 metrowy drewniany krzyż, żeby sprawdzić, jaką powinien mieć wysokość, by widziano go z Zakopanego.



14.08.1961 – urodził się Maciej Maleńczuk.
15.08.1969 – na farmie Maxa Yasgura w Bethel zaczął się festiwal Woodstock. Zgromadził ponad 400 tysięcy ludzi. Wystąpili tam m.in. Jimi Hendrix, Janis Joplin i Joe Cocker.
16.08.1977 – zmarł Elvis Presley. Na jego pogrzeb przybyło w okolicie Graceland ponad 100 tysięcy osób.
17.08.1943 – urodził się Robert De Niro.
18.08.1984 – w Moskwie rozpoczęły się konkurencyjne wobec igrzysk w Los Angeles Igrzyska Przyjaźni.
19.08.1969 – urodził się Matthew Perry – Chandler Bing z serialu „Przyjaciele”.
20.08.1993 – premiera filmu „Urowadzenie Agaty”.

Od 14 do 20 sierpnia 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów otwarcie o swoich potrzebach. Proste rytuały zbudują bliskość. **PRACA** Wybierz jeden najważniejszy cel. Doprowadź sprawę do końca. Nie rozpraszać się cudzymi kryzysami. **ZDROWIE** Rób krótkie, ale intensywne treningi. Pij dużo wody. Zwłaszcza w upały.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Atmosfera w związku stanie się bardziej romantyczna. Czułe gesty powiedzą więcej niż deklaracje. **PRACA** Przejrzyj rachunki oraz subskrypcje. Uporządkuj budżet bez nerwów. **ZDROWIE** Wróć do regularnej pielęgnacji skóry. Kąpiel relaksu pomoże Ci w wyciszeniu się.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Wybierz spotkanie z kimś inspirującym. Nowe znajomości mogą zacząć się online. **PRACA** Stwórz krótką prezentację pomysłu. Dobrze wykorzystaj swoje zawodowe kontakty. **ZDROWIE** Zatrósz się o układ nerwowy. Przerwy w ciągu dnia zwiększą efektywność.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Rodzinny weekend przyniesie Ci ukojenie. Nie bierz jednak wszystkiego na siebie. **PRACA** Skoncentruj się na zadaniach wymagających dokładności. Możliwe wsparcie od kolegi. **ZDROWIE** Wieczorami jedz lekkie kolacje. Rozważ również stretching.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Przyjmuj komplementy z radością. Sama też okazuj uznanie bliskim. **PRACA** Poproś o rozmowę o projekcie lub wynagrodzeniu. Przygotuj wyniki oraz konkretne liczby. **ZDROWIE** Zadbaj o włosy i ulubiony zapach. Pewność siebie dobrze wpłynie na postawę.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Mów prościej i bez nadmiernych analiz. Jest szansa, że singielki poznają kogoś w biurze. **PRACA** Twoja dokładność przyda się przy dokumentach. Unikaj nadmiernego krytycyzmu. **ZDROWIE** Kluczowe będą regularne posiłki. Spacer oczyści głowę.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Nie zgadzaj się na kompromis kosztem siebie. Mediacja ma sens przy równowadze. **PRACA** Dzięki współpracy zespołowej osiągniesz sukces. Możliwa ciekawa oferta partnerska. **ZDROWIE** Odśwież garderobę pod kątem wygody. Taniec uwolni Cię od stresu.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nazwij granice bez poczucia winy. Zakłoń znajomości, które mają negatywny wpływ. **PRACA** Przed Skorpionem decyzja finansowa. Zachowaj dyskrecję w sprawach służbowych. **ZDROWIE** Postaw na regenerację. Ćwiczenia oddechowe zmniejszą napięcie.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Szczerość połącz z humorem. Zaproponuj ukochanemu randkę w nowym miejscu. **PRACA** Poszukaj szerszej perspektywy. Webinar lub rozmowa z mentorką wskażą kierunek. **ZDROWIE** Wybierz ruch w plenerze. Zmiana otoczenia poprawi Twój nastrój.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Poproś o pomoc w domowych sprawach. Wymiana myśli uporządkuje oczekiwania. **PRACA** Zaktualizuj CV i profil zawodowy. Spisz osiągnięcia z ostatnich miesięcy. **ZDROWIE** Ciało potrzebuje rozluźnienia. Masaż, pilates lub pływanie przyniosą ulgę.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Niespodziewane wydarzenie odmieni Twoje dotychczasowe spojrzenie na relacje. **PRACA** Kreatywne projekty przyniosą satysfakcję. Pilnuj terminów oraz budżetu. **ZDROWIE** Ruch będzie sprzymierzeńcem Wodnika. Warto popracować nad kondycją fizyczną.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Intuicja ułatwi zrozumienie partnera. Samotne Ryby mogą przeżyć zauroczenie. **PRACA** Twoja wrażliwość okaże się atutem w negocjacjach. Nie przeładowuj grafiku zadaniami. **ZDROWIE** Nawilżanie skóry przyniesie efekt, ale to sen będzie najlepszym kosmetykiem.

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



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

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

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

96 TELETYDZIEŃ

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

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

rechocze w stawie	▼	Irena, śpiewała „Motylem jestem”	▼	... Nicholson, „Czułe słówka”	▼	nad kolanem	▼	zakres działań	▼	przypomnienie, ponaglenie	▼	bucha z pieca	▼	jednostka masy	▼	efekt wypadku
►	7			scena boksera		wieść	►				4	przewód gazowy	►			
buty piłkarza		Russell „Człowiek ringu”	►					wojsko chana	►					Bullock „Speed”		imitacja
►						imię Opani	▼	biały napój		pokaz mody		ćwierćbeczka	roraty		5	▼
postać z „Samych swoich”		zbudował ją Noe	przyjęcie w ambasadzie		▼	zwód, wolta	►				3		▼	edukacja		paliwo jądrowe
zjawia	►		▼		▼			zmora Sycylii	►					wodny ptak	►	
►				żyłka liścia	►				2	graniczy z tajgą	►				6	
część stołu	miara drewna	►						sąsiad Turcji	►					muzyka Eminema	►	
►				śpi na niej marynarz	►					linia z kątami	►					

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

z trąbką Eustachiusza	▼	chłód	▼	okres upałów	▼	Jason ..., „Jeden gniewny człowiek”	▼	„... z okienka”, film	▼	podbite oko	Jerzy ..., aktor	▼	szkic o sztuce	▼	Oldfield, muzyk	▼
diabeł	►					Ryszard „Czarne chmury”	►	1								
przebój, szlagier	►	5		Hanusz-kiewicz, reżyser	►					krowie dziecko			dawny zarządca ziemski		sprzęt alpinistyczny	
►						„... w muzeum”, komedia	►				w rękach stangreta	►				
kładka	zadrapanie na szkle		nie pion i nie poziom	śpiewa „Skyfall”		książę		uchwyt ślusarski	►			3		podobna do alpaki		polana w Tatrach
►				kraśnik tłuszczy na rosale	►						„Fijał”, „Ślad”	u mądrego w głowie	►			
12 tuzinów		wystaje z dachu	►				2		miasto na Cyprze	►			4			
►						np. współczesnych	►					zwid	►			
załom		śpiewał „Cud nie-pamięci”	►		7				gady z rodziny aligatorów	►						6

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

ostry czubek	faluje na zagonie	pora lepienia bałwana	▼	na stopie żaka		▼	lśniąca przynęta	wypadek, kolizja	▼	Julianne ..., „Godziny”	..., Chastain, aktorka	▼	jadłospis	▼	podobne do brydża
▶	▼				tkanka pod korą	▶		▼		na rykowisku	▶				
reaguje na popyt		ukochany, luby	▶				pręt na szaszłyki	▶					można się nudzić jak on		narzędzie żenca
▶			4		towot	▶				wąsata rybka	▶		▼		▼
... Tadla		w filmie szukał milion	kończy grę w szachy	▶		8	ciasto pełne bakalii	▶			saper		poddany Monte- zummy		
▶		▼			grał Janka Kosa	▼	płynie przez Bonn	▼	perkusyj- ne talerze	zastój	▶	▼	▼		
z hydro- masażem	osobliwy pojazd		zachwyt sobą	▼	w nim auto	▶		▼		gdy wszyscy milczą		6			
finał maratonu	▶	▼	▼				jedna z muz	▼	gaz palny	▶			choroba zakaźna, dur		płoza na śnieg
▶					100 senów	▶		▼	film Marka Piwow- skiego	▼	atrybut kelnera	w gazie ziemnym	▶		▼
np. „Lśnienie”	▶	2					sztuka pięknej wymowy	▶							9
▶					ryżowy trunek	▶				suche gałęzie		na głowie żubra		zwada o miedzę	
piłśń, wojtek		wtedy wschód słońca			... mo- czanowa		cukrowy puch		grupa krzewów	▶		▼			
zagrała Jagnę w „Chło- pach”	▶	▼			▼			▼	7			choroba zakaźna	▶		
▶					komputer na baterie		afisz, ogłosze- nie	▼	miasto w Danii		rumowi- sko skalne w żlebie	Edgar Allan ..., poeta		sypialnia	wyści- gówka
dawniej fałsz	stary statek		wśród darów Trzech Króli	▶				▼			honor, dobre imię	▶			▼
▶	▼		▼		lepka substanc- ja	gałgan, nicpoń	▶				▼		szybowy wyciąg		język krowy
zużyty metal		z niej kawior	▶				miara gruntu	▼		z konia na ziemię	▶		▼		▼
dowódca drużyny wikingów	▶			5	indiańska łódź	▶		▼				samica sarny	▶		
bicz na krótkiej rękojeści		wypoczy- nek	▶				3		do spania w namiocie	▶			1		
▶					temat, fabuła	▶					plótno na worki	▶			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

JBL



pl.jbl.com



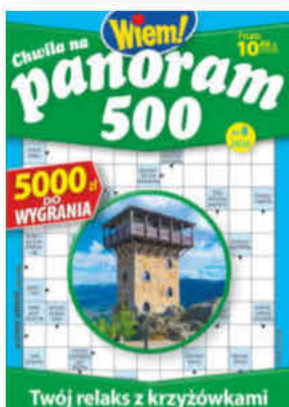
GRIP

**CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!**



Klik. JUSH. Gotowe.

Skoro można mieć już, po co czekać!



Dostawa zamówienia nawet w **15 minut**
na terenie: 📍 Warszawa 📍 Wrocław 📍 Kraków