NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

11.09.-17.09.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Tele Tydzień

Nr indeksu 37836A

Nr 37
7 września 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT



aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WIZYTA NA PLANIE:

ZDRADZAMY KULISY SERIALU „SŁONECZNA. POZA CISZĄ"

ZDROWIE:

- Sprawdź, co należy ci się z NFZ. Możesz sporo zyskać

MAŁGORZATA KOŻUCHOWSKA
AGATA KULESZA
MAGDALENA STUŻYŃSKA

NOWY SEZON

RODZINKA.PL

PRZYJACIÓŁKI OD SERCA I OD... RODZINNYCH DRAMATÓW! ŁĄCZY JE WIELOLETNIA WIĘŹ, CIĘTY JĘZYK I TALENT DO WPADANIA W KŁOPOTY



MISTRZOSTWA EUROPY
SIATKÓWKA MĘŻCZYZN



PREMIERA W NETFLIX
LALKA



NOWA EDYCJA
THE VOICE OF POLAND



PREMIERA W TEATRZE TELEWIZJI
BYĆ JAK CZTERDZIESTOLATEK



NOWA EDYCJA
KOCHAM CIĘ, POLSKO!



NA DOBRE I NA ZŁE

WYWIAD
POLA GONCIARZ

KUCHNIA TE CIASTA Z JABŁKAMI ROZPŁYWAJĄ SIĘ W USTACH

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 37

Numer w sprzedaży do 13.09.2026

Stylowe® ZAKUPY!

Twój STYL

twojstyl.pl

25–30 września

KUPONY W MAGAZYNACH

Twój STYL® & PANI





WYGODNE ZAKUPY NA
STYLOWEZAKUPY.PL

PONAD **230** MAREK! | RABATY DO **75%!**

JULIE ANDREWS

Wolna i szczęśliwa



Już całkiem oficjalnie Julie Andrews pożegnała się z planem i teatrem. Brytyjska aktorka w zeszłym roku skończyła 90 lat i przyznaje, że emerytura to dla niej wspaniały czas. Rozsmakowała się w niej tak bardzo, że mimo zaproszenia ze strony twórców zrezygnowała z udziału w powstającej właśnie trzeciej odsłonie „Pamiętnika księżniczki". – To było bardzo trudne, żeby odmówić. Ale to zrobiłam. Ten film poradzi sobie beze mnie – przyznała gwiazda w jednym z wywiadów. Andrews już od kilku lat rzadko pojawiała się na ekranie; ostatnio mogliśmy za to usłyszeć ją jako głos pani Whistledown w serialu Netfliksa „Bridgertonowie". **JK**

THE MONEYPENNY DIARIES

Nie tylko Bond



Internet, fora i serca kinomanów rozgrzewa debata nad tym, kto tym razem powinien zagrać agenta 007, a tymczasem na horyzoncie pojawił się nowy serial z uniwersum Jamesa Bonda. Produkcja zatytułowana „The Moneypenny Diaries" (pol. „Dzienniki Moneypenny") ma być oparta na serii książek Kate Westbrook opowiadających o losach sekretarki M. Jako główną kandydatkę do roli wymienia się Florence Pugh. Brytyjska gwiazda nie może narzekać na brak pracy (tej jesieni zobaczymy ją m.in. w adaptacji „Na wschód od Edenu" oraz kolejnych filmach ze świata Marvela i „Diuny"), czy znajdzie więc czas na serial? **JK**



Przemysław Klima jest właścicielem i szefem kuchni w restauracji odznaczonej dwiema gwiazdkami Michelina.

Co tym razem upichci dla nas Pascal Brodnicki?

PRZEMYSŁAW KLIMA, PASCAL BRODNICKI

Przepis na sukces

W nadchodzących miesiącach czeka nas jeszcze więcej gotowania na ekranie! TVN pracuje nad dwoma nowymi magazynami kulinarnymi. W planach jest m.in. audycja prowadzona przez Przemysława Klimę, choć na razie nie wiadomo, czy do emisji trafi ona już wiosną, czy dopiero za rok. Z kolei zdjęcia do autorskiego programu rozpoczął niedawno Pascal Brodnicki, który w przeszłości dał się poznać jako gospodarz formatów „Pascal: Po prostu gotuj!" i „Smakuj świat z Pascalem". Przypominamy, że obecnie obu panów możemy oglądać jako jurorów w 15. edycji „MasterChefa" (najbliższy odcinek w niedzielę o 19.45 w TVN). **JK**



Przypominamy, że już 12 września będziemy mieli okazję spotkać się z pracownikami Kropliczanki podczas Dni Siedlec.

MICHAŁ SIKORSKI

Nowy nabytek

Mówi z dziwacznym akcentem, nosi kolorowy garnitur i w lot łapie poczucie humoru Michała – w biurze Kropliczanki zjawi się nowy pracownik, który do Siedlec przyjedzie z samej Warszawy. I od razu wywoła lawinę absurdalnych wydarzeń. Jak zapowiadają twórcy, w porównaniu z nim Patrycja czy Darek to całkiem normalni, doskonale dostosowani do życia w społeczeństwie pracownicy biurowi... W roli ekscentrycznego Roberta wystąpi Michał Sikorski, świetnie znany wielbicielom serialu „1670". Jak odnajdzie się w „The Office PL", przekonamy się za kilka tygodni; premiera szóstego sezonu jeszcze w tym roku. **JK**

fot. East News (3), Reporter, Canal+

fot. okładka: TVP (7), Netflix/Michał Klusek, Reporter (2), East News



LEWE INTERESY

Mafia na wesoło

W apartamencie wpływowego gangstera spotyka się kilka osób. Każda z nich coś ukrywa – w grę wchodzą duże pieniądze, fałszywe tożsamości i coraz bardziej zniecierpliwione kobiety... Tak zaczyna się farsa kryminalna „Lewe interesy" Robina Hawdona w warszawskim Teatrze Capitol. Reżyser Jerzy Bończak znów udowadnia, że jak nikt zna się na humorze sytuacyjnym – cięte dialogi, zawrotne tempo akcji i zadowolona publiczność to jego znaki rozpoznawcze. Na scenie m.in. Piotr Zelt, Jacek Lenartowicz, Tomasz Dedek, Bartosz Obuchowicz, Paulina Lasota, Olga Łasak i Błażej Stencel. Kto nie chciałby spędzić wieczoru w takim towarzystwie? **JK**

KS. JAN KACZKOWSKI

Liczy się tylko miłość

– Smakuj życie, nim wyzioniesz ducha – apelował ks. Jan Kaczkowski. Był księdzem z powołania, który szedł własną ścieżką. Mawiał o sobie „onkocelebryta", żeby z dystansem opisać swoją medialną rozpoznawalność w czasie choroby nowotworowej. Przez całe życie walczył o godność innych i nieustannie przypominał, że najważniejsza jest miłość: do Boga, do siebie i do drugiego człowieka. Od jego śmierci minęło w tym roku 10 lat, a pamięć o nim wciąż jest żywa. O jego rodzinie, drodze do Pana Boga i zmaganiu się z chorobą opowiada poruszający dokument pt.„Dzień Dziecka ks. Jana Kaczkowskiego" – w kinach od 11 września. **MJ**



WOODY ALLEN

Przygoda w Madrycie

Chociaż skończy w tym roku 91 lat, wcale nie myśli o emeryturze! Genialny reżyser powraca po trzech latach przerwy i rozpoczyna prace nad 51. filmem w swoim dorobku. Produkcja będzie wynikiem współpracy Woody'ego Allena ze wspólnotą autonomiczną Madrytu oraz Radą Miasta. Reżyser dostał od lokalnych władz stolicy Hiszpanii łącznie 3 miliony euro na jej realizację w zamian za spełnienie jednego warunku: nazwa miasta musi pojawić się w tytule. Intrygująca fabuła rozgrywająca się w ojczyźnie Penélope Cruz czy Julio Iglesiasa, jak i obsada pozostają tajemnicą. **PM**





DAJĘ SŁOWO – MACIEJ ORŁOŚ

Legenda sceny

Maciej Orłoś w rozmowie z Ewą Wiśniewską wróci do najważniejszych chwil jej życia i kariery (ND, 13.09, godz. 17.35, TVP 1). Aktorka opowie o dzieciństwie w Warszawie, pierwszych marzeniach o scenie i początkach drogi do aktorstwa. Nie zabraknie wspomnień ze szkoły teatralnej, pracy w teatrze i ról, dzięki którym pokochała ją cała Polska – od „Doktor Ewy" po „Cudzoziemkę" i „Ogniem i mieczem". Pojawią się też tematy rodzinne oraz archiwalne materiały. Ewa Wiśniewska potrafi z wdziękiem, humorem i dystansem opowiadać o swoim życiu, więc możemy liczyć na rozmowę pełną barwnych wspomnień, anegdot i wzruszeń. **AC**



SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027

Tekst to podstawa!

Już w niedzielę 13 września bohaterem „Szansy..." będzie Bogdan Olewicz – z zawodu anglista, nauczyciel i tłumacz, z zamiłowania tekściarz. Zawdzięczamy mu słowa do ponad tysiąca hitów, w tym do pierwszej piosenki czołówkowej „M jak miłość", „Niewiele ci mogę dać" Perfectu, „Ratujmy co się da" Budki Suflera, „Tylko mnie poproś do tańca" Anny Jantar, „Jesteś lekiem na całe zło" Krystyny Prońko czy „Rysy na szkle" Urszuli. W programie właśnie dwie ostatnie z wymienionych pań wraz z gitarzystą i kompozytorem Dariuszem Kozakiewiczem pomogą Olewiczowi ocenić występy uczestników. Początek o godz. 15.10. **JK**

fot. AKPA, East News, TVP (3), Teatr Capitol (2), Novelas +

PATRYCJA MARKOWSKA

Rockowa dusza

Córka wokalisty Perfectu, Grzegorza Markowskiego, od dziecka nasiąkała rockowymi brzmieniami. Nic dziwnego, że swoje życie zapragnęła związać z muzyką. Dziś jest jedną z najbardziej wyrazistych rockowych wokalistek w Polsce. Udowodniła, że warto spełniać swoje marzenia. W tym roku mija 25 lat od wydania jej debiutanckiej płyty. Z tej okazji zobaczymy dwuczęściowy koncert, zatytułowany „Obłęd - 25-lecie Patrycji Markowskiej" (PT, 11.09, godz. 22.15, TVP 2). Obok artystki na scenie pojawią się wspaniali goście, m.in. szkocki wokalista Ray Wilson, pianista jazzowy Leszek Możdżer, a także Kamil Bednarek i Andrzej Krzywy. **MJ**



Od 1. odcinka



Ten 95-odcinkowy latynoski przebój z Susaną González i Fernando Colungą w rolach głównych był już emitowany w Polsce przed laty.

SIDŁA NAMIĘTNOŚCI

Serce na rozdrożu

Kolonialny Meksyk, rok 1740. Camila Darién (Susana González) w dniu swoich zaręczyn zostaje porwana przez tamtejszego zarządcę (Juan Ferrara). Udaje jej się uciec, ale trafia w ręce piratów dowodzonych przez kapitana Ricarda de Salamancę y Almonte'a (Fernando Colunga). Ten, mimo że coś do niej czuje, postanawia sprzedać ją na targu niewolników. Po latach Camila, jako zamożna wdowa, wraca w rodzinne strony. Staje przed poważnym dylematem. Z jednej strony wciąż kocha Santiago (Sebastián Rulli), z którym miała się kiedyś pobrać, z drugiej zaś – nie może zapomnieć o czarującym piracie. Telenowelę będziemy mogli oglądać na antenie Novelas+ od 11 września (emisja: PO – PT, godz. 18.00). **BD**

REKLAMA





NA DOBRE I NA ZŁE (OD 2014)
Od ponad 10 lat gra Blankę Consalidę i bardzo się z nią zżyła! Na zdj. z serialową mamą, Wiki (Katarzyna Dąbrowska).

Kocha być na scenie i przed kamerą, ale chętnie odpoczywa z dala od ludzi. Czas wolny spędza na spacerach z adoptowaną suczką Mimi i grając na konsoli.

POLA GONCIARZ

Wciąż uczę się odpuszczać

Od najmłodszych lat występuje przed kamerą, a rola Blanki w „Na dobre i na złe" towarzyszy jej już od kilkunastu lat. Pola Gonciarz opowiada o dorastaniu na oczach widzów, wymagającej szkole baletowej, momentach zwątpienia i o pracy, która wciąż potrafi ją zaskakiwać.

NA DOBRE I NA ZŁE ŚR 16.09 godz. 20.50 TVP 2

Widzowie kojarzą Cię przede wszystkim z roli Blanki w „Na dobre i na złe". Co sprawia, że jest tak lubianą postacią?
To pierwsza rola, którą stworzyłam. Gram ją już od kilkunastu lat. Jest mi przez to bardzo bliska. Jest bliska mojej wrażliwości i sposobowi reagowania na różne sytuacje. Wiele mnie nauczyła i dużo razem przeszłyśmy. Mam nadzieję, że widzowie mogą się z nią utożsamiać. Staram się prowadzić Blankę bardzo po ludzku, żeby była emocjonalna i wrażliwa.

Scenarzyści nadal potrafią Cię zaskoczyć pomysłami na dalsze losy Blanki?
Czasami nawet bardzo. Kiedy zaczynałam jako nastolatka, mówiłam tylko jedno: mam nadzieję, że nie zostanę lekarzem. Lekarze mieli najtrudniejsze kwestie i sceny operacyjne, przerażało mnie to. Jak ja to zapamiętam? Bardzo podziwiałam starszych kolegów za to, jak potrafili to wszystko udźwignąć. Tymczasem… moja bohaterka Blanka poszła na studia medyczne i została lekarzem. Dziś podchodzę do tego z uśmiechem. To ogromne wyzwanie, ale dzięki temu cały czas się uczę.

Czego przede wszystkim?
Choćby tego, że muszę robić jednocześnie kilka rzeczy,

W KILKU SŁOWACH

Ur. 13 października 1998 r. w Warszawie. Jest córką reżysera filmowego i teatralnego Sebastiana Gonciarza. W 2023 roku ukończyła studia aktorskie na Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, ale jako aktorka zadebiutowała już w 2001 roku epizodyczną rolą w „Na dobre i na złe". W 2014 r. powróciła do serialu, wcielając się w Blankę Consalidę, którą gra do dziś. Jej wielką pasją jest taniec, w 2017 r. zdobyła nagrodę publiczności w krajowych eliminacjach do konkursu Eurowizji dla Młodych Tancerzy.

które są mi obce. Mam na myśli na przykład sceny związane z medycyną albo z moją serialową roczną córką, która zaczyna już sama chodzić i poznawać świat. Często muszę angażować ją w nasze działania, pozostając w „temperaturze sceny". Żeby sprawnie zagrać, muszę być świetnie przygotowana i perfekcyjnie znać tekst. W „Na dobre i na złe" pojawia się wielu aktorów epizodycznych, więc cały czas poznaję nowe osoby. Przez dziewięć lat uczyłam się w ogólnokształcącej szkole baletowej i funkcjonowałam właściwie w tym samym gronie. Tutaj na planie nauczyłam się nawiązywać relacje i otwierać na nowych ludzi. Uwielbiam ekipę serialową. To fantastyczni ludzie. Wielu z nich pracuje razem od prawie trzydziestu lat, dlatego panuje tam naprawdę rodzinna atmosfera.

Wspomniałaś o szkole baletowej. Czego nauczył Cię balet?

Bardzo się cieszę, że skończyłam szkołę baletową, choć to była naprawdę ciężka praca. Nie miałam większych problemów z nauczycielami ani z presją z ich strony. Jeździłam na konkursy, więc tańca było w moim życiu naprawdę dużo. Większe trudności miałam z rówieśnikami, a właściwie z rówieśniczkami. Mam jednak poczucie, że szkoła baletowa przygotowała mnie nie tylko do aktorstwa, ale po prostu do dorosłego życia.

Zaczęłaś bardzo wcześnie – od castingów i reklam. Jak wyglądały Twoje pierwsze doświadczenia przed kamerą?

Pierwszy raz stanęłam przed kamerą, gdy miałam trzy lata. Nie pamiętam tego dokładnie, ale wiem, że wystąpiłam wtedy w „Na dobre i na złe" jako zupełnie inna postać. Podobno bardzo płakałam. Pamiętam też moment, kiedy odwróciłam się i zobaczyłam dwie kamery oraz całą ekipę ubraną na ciemno. Zastanawiałam się wtedy, co właściwie się tutaj dzieje. Jako dziecko brałam również udział w sesjach zdjęciowych do magazynów. Moja mama do dziś przechowuje te gazety i zawsze bardzo mnie wspiera.

„Rodzina to ogromna wartość w moim życiu."

W pewnym momencie podobno zaczęłaś rezygnować z castingów. Dlaczego?

Gdy byłam jeszcze dzieckiem, przyszedł moment, w którym zaczęło mnie przerażać to, że jestem oceniana. Bałam się chodzić na castingi. Zdarzało się, że przychodziłam z mamą, zapisywałam się na listę, a po chwili mówiłam, że nie dam rady i po prostu uciekałam. Do dziś nie wiem, skąd to się brało. Myślę, że był to też okres dorastania. Miałam trudniejsze doświadczenia z rówieśnikami w szkole, bardzo przejmowałam się tym, co mówią inni, i ciężko było mi przez to przejść. Wszystko zmieniło się po castingu do „Na dobre i na złe". Od tamtej pory przestałam uciekać.

Domyślam się, że Twoją największą fanką jest mama.

To prawda. Zresztą cała moja rodzina bardzo mnie wspiera i to jest ogromna wartość w moim życiu.

Jaka jesteś poza kamerami? Co najbardziej lubisz robić, kiedy masz wolny dzień?

Pracuję bardzo dużo, dlatego kiedy mam dzień wolny, najchętniej odpoczywam na kanapie. Mam dziewięcioletnią suczkę Mimi, którą adoptowałam trzy lata temu. Dużo z nią spaceruję. Ma swoje małe lęki, nad którymi razem pracujemy, więc poświęcam jej sporo czasu. Lubię też grać na konsoli, głównie w gry, które stereotypowo uznawane są za bardziej męskie. W ten sposób najlepiej się relaksuję. Dużo czasu spędzam również z rodziną i przyjaciółmi, ale z natury jestem introwertyczką. Żeby naładować baterie, potrzebuję pobyć w domu. Aktorstwo wiąże się z ciągłym przebywaniem wśród ludzi – w teatrze czy na planie filmowym. Nieustannie odbieramy emocje, gramy różne stany i to wszystko ma na nas ogromny wpływ. Dlatego po pracy potrzebuję chwili, żeby się wyciszyć i odzyskać energię.

Znajdujesz czas na dłuższy odpoczynek?

Nigdy nie lubiłam wyjeżdżać latem na wakacje. Mam cudowną działkę u dziadków. Las, jezioro, cisza, spokój i brak internetu. Staram się spędzać tam każdą wolną chwilę. Mimi też jest tam szczęśliwa, bo może swobodnie biegać i ma ogromną przestrzeń dla siebie. Zdecydowanie za granicę wolę wyjeżdżać wtedy, kiedy w Polsce jest już zimno. Jest wtedy mniej ludzi, wszyscy są w pracy, a ja mogę naprawdę odpocząć. Nie mam potrzeby wyjeżdżać do ciepłych krajów w środku lata, kiedy u nas również jest gorąco.

Udaje ci się zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym?

Potrafię być poza domem częściej niż w domu. Wtedy Mimi zostaje z moimi rodzicami albo towarzyszy mi w pracy. To życie na walizkach, ale naprawdę je lubię. Jednocześnie uczę się dbać o równowagę, bo ostatnio zaczęłam odczuwać, że jestem trochę przeciążona. Od czterech czy pięciu lat nie byłam na prawdziwych wakacjach – cały czas pracuję. Kocham to, ale uczę się odpuszczać, choć nie jest to łatwe. Trudno zrezygnować z ciekawej propozycji czy nie pójść na casting, bo każda taka okazja może okazać się szansą.

Rozmawiała
EDYTA KARCZEWSKA-MADEJ



TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO (2023)
W 19. edycji zachwyciła nas wcieleniami m.in. Beyoncé, Kylie Minogue i Sinéad O'Connor.



ZARAZ WRACAM (2025)
Jako dziennikarka Anna Sawicka mocno zaangażowała się w sprawy lokalnej społeczności Polskiego Pola.



PÓŁ ŻARTEM (2025)
W spektaklu w reżyserii Olafa Lubaszenki w warszawskim Teatrze Capitol wcieliła się w Marilyn Monroe!

Fot. Waldemar Kompała/TVP/East News, AKPA (2), Artrama, TVP

PORWANIE HANNY ANDERSON (2015) Tą sprawą żyła cała Ameryka. Tytułowa bohaterka, 16-letnia cheerleaderka, zostaje uprowadzona. Tego samego dnia w mieszkaniu przyjaciela rodziny Andersonów zostają odnalezione zwłoki matki i brata zaginionej. W trakcie śledztwa pojawiają się pytania, czy dziewczynę łączyły bliższe relacje z człowiekiem, który zabił jej bliskich.
➲ **SO 12.09 godz. 22.00 ANTENA HD**



GDYBY ULICA BEALE UMIAŁA MÓWIĆ (2018) Tish (KiKi Layne) i Fonny (Stephan James) kochają się nad życie. Nad ich szczęściem pojawiają się jednak ciemne chmury, gdy chłopak zostaje oskarżony o gwałt. Mimo że ma doskonałe alibi, trafia za kratki. Wszystko wskazuje na to, że policji nie podoba się kolor jego skóry.
➲ **PO 14.09 godz. 20.00 TVP KULTURA**

ODZYSKAĆ WOLNOŚĆ

Ucieczka z koszmaru

Desperacka walka o wolność od lat inspiruje twórców kina do opowiadania pełnych emocji historii. Ich bohaterowie wpadają w ręce bezwzględnych porywaczy, są więzieni w miejscach, z których niemal nie da się uciec, albo muszą ratować swoich bliskich z rąk przestępców. Przedstawiamy filmy, w których stawką jest wolność, czasem życie, a napięcie rośnie z minuty na minutę.

OKUP (1996) Milioner Tom Mullen (Mel Gibson) dowiaduje się, że jego dziewięcioletni syn Sean został uprowadzony. Porywacze żądają za jego uwolnienie ogromnego okupu. Choć żona Toma chce spełnić ich żądania, on decyduje się na ryzykowny krok – występuje w telewizji i na oczach milionów widzów wyznacza nagrodę za schwytanie przestępców.
➲ **SO 12.09 godz. 20.00 TVN 7**



UPROWADZONA (2008) Były agent służb specjalnych, Bryan Mills (Liam Neeson), rusza do Paryża, żeby odnaleźć porwaną przez gang Albańczyków córkę. Okazuje się, że bandyci polują na turystki, uzależniają je od heroiny i zmuszają do prostytucji. Bryan, walcząc z czasem, wykorzystuje wszystkie zdobyte w pracy umiejętności.
➲ **SO 12.09 godz. 20.00 TV PULS**



fot. East News (2), materiały prasowe



ZNIEWOLONY. 12 YEARS A SLAVE (2013) Stany Zjednoczone, 1841 rok. Solomon (Chiwetel Ejiofor), syn wyzwolonego niewolnika i utalentowany skrzypek, zostaje podstępnie zwabiony przez dwóch oszustów. Mężczyźni porywają go, a następnie sprzedają handlarzom niewolników. Tak rozpoczyna się jego długa i bolesna droga do odzyskania wolności.
➲ **PT 11.09 godz. 20.10 ALE KINO+**



ESCAPE ROOM (2019) Grupa ludzi spragnionych przygód, wśród nich Amanda (Deborah Ann Woll), zostaje zaproszona do nowo otwartego escape roomu. Szybko odkrywają, że znaleźli się w pułapce! Rozpoczynają dramatyczną walkę o życie, przechodząc do kolejnych pokoi, z których, jak się wydaje, nie ma wyjścia.
➲ **PT 11.09 godz. 21.00 SUPER POLSAT**



UCIECZKA Z ALCATRAZ (1979) Kultowy film ze znakomitą rolą Clinta Eastwooda. Frank trafia do Alcatraz, jednego z najcięższych więzień na świecie, z którego nikomu jeszcze nie udało się wydostać. Przez dwa lata przygotowuje plan ucieczki. Wreszcie, z dwoma innymi więźniami, wydostaje się na wolność przez wydrążony w ścianie otwór.
➲ **SO 12.09 godz. 20.00 STOPKLATKA**

ISANA®
na na na



aksamitną skórę

REKLAMA

BEZ UŚMIECHU? Trudno wyobrazić sobie Hollywood bez jego chłodnego spojrzenia. A jednak prywatnie aktor udowodnił, że potrafi się pięknie uśmiechać.



URODZENI MORDERCY (1994) W filmie Olivera Stone'a zagrał naczelnika więzienia. Co ciekawe, Jones i Stone urodzili się tego samego dnia i w tym roku obaj kończą 80 lat!
➲ ŚR 16.09 godz. 22.30
CINEMAX



ZAKOCHANI Szczęście w miłości odnalazł u boku Dawn Laurel. Para pobrała się w marcu 2001 roku i niedawno świętowała 25. rocznicę ślubu.

TOMMY LEE JONES

Uroczy mruk

W „Urodzonych mordercach" był wybuchowym naczelnikiem więzienia, a w „Facetach w czerni" – śmiertelnie poważnym agentem K, który z kamienną twarzą ratował świat przed kosmitami. Tommy Lee Jones 15 września kończy 80 lat i wcale nie ma ochoty na emeryturę.

➲ FACECI W CZERNI 2
SO 12.09 godz. 14.30
POLSAT FILM

Niewiele brakowało, by został nauczycielem, pisarzem albo futbolistą. Na Harvardzie studiował literaturę angielską, którą ukończył z wyróżnieniem. Dzielił wtedy pokój z Alem Gore'em, późniejszym wiceprezydentem USA. Świetnie radził sobie też na boisku. Grał w futbolowej drużynie Harvardu, która w 1968 roku zakończyła sezon bez porażki. Wystąpił w legendarnym meczu z Yale, w którym Harvard w ostatnich sekundach odrobił 16 punktów i doprowadził do remisu 29:29. – To była jedna z najszczęśliwszych chwil w moim życiu – wspominał. Co ciekawe, nigdy nie studiował aktorstwa.

Pierwsze kroki

Choć pierwszy raz stanął na scenie w drugiej klasie podstawówki – wcielił się w Apsika z „Królewny Śnieżki" – zawodowo poszedł tą drogą dopiero po Harvardzie. Przeniósł się do Nowego Jorku i zaczął szukać pracy. Wystarczyło dziesięć dni, by dostał rolę na Broadwayu. Rok później zadebiutował w kinie w melodramacie „Love Story" (1970), zagrał… studenta Harvardu. Na sukces musiał jednak poczekać. Nagrodę Emmy zdobył za „Pieśni kata" (1982), ale gwiazdą został dopiero dzięki „Ściganemu" (1993). Kreacja

FOT. East News (3), Polsat



FACECI W CZERNI 2 (2002) Ponury agent K był idealnym partnerem dla roztargnionego agenta J (Will Smith).

nieustępliwego szeryfa federalnego Samuela Gerarda zapewniła mu Oscara. Miał wtedy 46 lat…

Zwykle gra oszczędnych w słowach twardzieli. Prywatnie także nie słynie z wylewności. Podobno kiedy na studiach szedł z kolegami do pubu, potrafił godzinami milczeć. A potem nagle mówił jedno zdanie, trafiając w samo sedno. – Nigdy nie lubiłem rzucać słów na wiatr – przyznaje.

Ranczer z Teksasu

Pod twardą skorupą kryje się człowiek, którego życie nie oszczędzało. Dzieciństwo spędził na przeprowadzkach. Małżeństwo jego rodziców było burzliwe – rozwodzili się, ponownie pobierali, potem znów rozstawali. Jones opowiadał o przemocy ze strony ojca. Ucieczką od problemów były dla niego sport i książki.

W dorosłym życiu również nie zawsze mu się układało. Dwa pierwsze małżeństwa zakończyły się rozwodem. Z drugą żoną, Kimberleą Cloughley, miał dwoje dzieci: Austina i Victorię. I właśnie rodzinna tragedia naznaczyła rok jego 80. urodzin. 1 stycznia 2026 roku 34-letnia Victoria została znaleziona martwa w hotelu w San Francisco. Pojawiły się plotki, że przedawkowała kokainę. W tych dramatycznych chwilach Jones nie był sam. Od 2001 roku jest mężem fotografki Dawn Laurel, którą poznał na planie filmu „Zacni kowboje”.

Aktor znajduje spokój daleko od hollywoodzkiego zgiełku. – Tutaj wszyscy wszystkich znają i nie mamy żadnych gwiazd – zachwala swoje ranczo w hrabstwie San Saba w Teksasie. Biegle mówi po hiszpańsku, kocha konie i z pasją gra w polo. Jedna z jego posiadłości posłużyła nawet jako plan filmu „Trzy pogrzeby Melquiadesa Estrady”, który wyreżyserował. Przez lata wspierał też Harvard Polo Club. Zapraszał studentów na treningi, a gdy któryś zwierzał mu się, że marzy o aktorstwie, szybko studził jego entuzjazm: – Jeśli potrafisz robić cokolwiek innego, niż grać, rób to.

Choć kończy 80 lat, o emeryturze nie myśli. Jesienią znów zobaczymy go w siodle: zagrał w westernie „Angel and the Badman” (remake „Anioła i złoczyńcy” z Johnem Wayne’em). Trudno o bardziej odpowiedni film dla starego teksańskiego ranczera, który po kilkudziesięciu latach kariery wciąż nie powiedział w Hollywood ostatniego słowa.

MACIEJ MISIORNY

REKLAMA

ISANA®
na na na



nawilżenie skóry

BARBARA LIBEREK – Plakat, który moja bohaterka zawiesiła sobie na szyi, „Kryzys psychiczny? Przytul się!", zachęca do tego, żeby dzielić się swoimi problemami, nie zamykać się przed światem, a wręcz przeciwnie – wyjść i poprosić o pomoc. Lena robi to na co dzień, bo jest psychoterapeutką – mówi aktorka.



Premiera 17 września

ANDRZEJ NEJMAN – W ramach przygotowań do roli Wirgiliusza własnoręcznie zrobiłem ten prasłowiański totem. Zajęło mi to tydzień – mówi z dumą.

FILIP GURŁACZ – Bardzo zależało mi na tej produkcji. Cieszę się, że reżyser dostrzegł, że mogę w jakiś sposób wzbogacić ten projekt jako serialowy Jakub – przyznaje.

SŁONECZNA. POZA CISZĄ

Najważniejsze są relacje

Lena, młoda psychoterapeutka z Krakowa, wyrusza za miłością do Pułtuska. Codzienne życie i praca w nowym miejscu okazują się dużym wyzwaniem. Poznając mieszkańców, Lena mierzy się też z ich niechęcią do psychoterapii. Jak poradzi sobie z wszystkimi trudnościami?

SŁONECZNA. POZA CISZĄ
VOD.TVP.PL

Z ekipą serialu „Słoneczna. Poza ciszą" spotkaliśmy się niedaleko Warszawy, gdzie swoje „królestwo" ma jeden z bohaterów – Wirgiliusz, w którego wciela się Andrzej Nejman. Na miejscu mieliśmy okazję porozmawiać z aktorami i twórcami, którzy opowiedzieli nam więcej szczegółów o tej ciekawie zapowiadającej się produkcji. Przełamuje bowiem tabu, o którym wciąż boimy się rozmawiać, oraz o ludziach, którzy walczą w ciszy, bo boją się poprosić o pomoc.

Nowy rozdział

Jak powiedziała nam Barbara Liberek, odtwórczyni głównej roli, to opowieść o relacjach i o tym, jak bardzo jesteśmy sobie nawzajem potrzebni. Jej bohaterka, Lena, otworzy w Pułtusku gabinet terapeutyczny, który początkowo nie wzbudzi zainteresowania mieszkańców miasta. Wręcz przeciwnie – będą go omijać szerokim lukiem. – Przeprowadzka miała być dla mojej bohaterki superprzygodą i początkiem nowego, dorosłego życia. Czy to się udało? Nie mogę zdradzić! – zastrzega aktorka. Sama jest wielką zwolenniczką terapii. – Uważam, że ma ogromną moc i jeżeli ktoś jest w potrzebie, zachęcam, żeby skorzystał. Jest bardzo dużo nurtów terapii i sposobów na to, żeby poradzić sobie z problemami. Naj-

FOT. TVP/David Olczak (3), arch. prywatne



WALERIA GOROBETS (z lewej, z Barbarą Liberek) – Jako Sylwia, zastępca dyrektora miejscowej szkoły, poznaję Lenę, kiedy ta przyjeżdża do Pułtuska. Od początku popieram jej działania i pomagam na tyle, na ile mogę – mówi aktorka.

gorzej jest uciekać od ludzi. W ciszy, która znalazła się w tytule naszego serialu, często tych rozwiązań nie znajdujemy – dodaje.

W stylu eko

Oponentem młodej psychoterapeutki jest Wirgiliusz. Jak mówi grający go Andrzej Nejman – to męska wersja szeptuchy. – Skoro mamy główną bohaterkę, która niesie ze sobą pewną tezę, warto dać jej przeciwnika. Na zasadzie kontrastu i dyskusji będzie przedstawiać – nie mentorsko, tylko emocjonalnie, czyli filmowo – swoje treści – tłumaczy. – Początkowo mój bohater miał być hochsztaplerem, który wykorzystuje naiwność ludzką, żeby zarabiać pieniądze. Potem jednak ze scenarzystą i z reżyserem doszliśmy do wniosku, że może fajnie by było, gdyby on też miał swoje racje; wtedy te przeciwieństwa będą się lepiej ścierały – zdradza nam kulisy budowania swojej postaci. – Wpadłem na pomysł, żeby Wirgiliusz czerpał z naszych kulturowych tradycji i korzeni. Dlatego jest to facet, który lubi tulić się do polskich lip i sosen. Stąd też ten jego słowiański kostium w stylu eko. I choć patrzymy na niego z przymrużeniem oka, czasem to, co mówi, wcale nie jest takie głupie – dodaje.

Skryty weterynarz

W głównej roli męskiej zobaczymy Filipa Gurłacza. – Jakub jest weterynarzem i dobrym kumplem z dawnych lat męża głównej bohaterki, którego gra Jacek Knap. Jest częścią lokalnej społeczności. Choć wszyscy znają go jako wesołego, otwartego chłopaka i zaangażowanego społecznika gotowego zawsze komuś pomóc, ma też swoją mroczną tajemnicę, o której wie właściwie tylko on – mówi aktor. – Bardzo spodobał mi się pomysł, żeby pokazać, jak trudno czasami poprosić innych o pomoc. Jak nieudolnie zmagamy się z bezsilnością i bezradnością. Ludzie próbują sami naprawić coś, czego sami naprawić nie mogą. Mam nadzieję, że ten serial otworzy niektórym oczy i ośmieli ich do sięgania po pomoc, jeżeli zmagają się z czymś naprawdę trudnym – podkreśla.

Obok naszych rozmówców w serialu wystąpią również m.in. Łukasz Nowicki, Marek Siudym, Magdalena Walach i Agnieszka Suchora. Reżyserem jest Jarosław Banaszek, a operatorem Paweł Szkolik. Premiera pierwszych 30 odcinków „Słonecznej. Poza ciszą" zaplanowana jest na 17 września na vod.tvp.pl. Niewykluczone, że jeszcze w tym roku pojawi się również na jednym z kanałów TVP. Kto wie, może ten serial zagości na antenie na dłużej…

MARZENA JURACZKO



REKLAMA


Paulina składa w sądzie zeznania...


...przeciwko swojemu mężowi.


Reakcja Sylwii zaskakuje Wernera.

Rogowska i Agnes mają wypadek.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Jabłoński trafia na ławę oskarżonych. Adam naraża się partnerce. Walat mimo zakazu wsiada za kółko. Ma to fatalne konsekwencje.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1939
Paweł organizuje casting na nianię dla Antosia. Daje tym jasno do zrozumienia, że nie chce, by chłopiec spędzał zbyt wiele czasu z Agnes. Dominik Walat znów doprowadza do wypadku. Tym razem poszkodowanymi są Agnes, Maria i przypadkowy rowerzysta. Wieści o wybrykach chłopaka doprowadzają Zduńskiego do szału i rozpalają w nim na nowo pragnienie zemsty za śmierć Franki. Magda i Andrzej jadą do sądu na finał procesu Jabłońskiego, licząc na ostateczne rozstrzygnięcie. Tymczasem Werner zaskakuje Sylwię propozycją podpisania intercyzy zamiast klasycznych oświadczyn. Gdy dodatkowo wypomina jej tykający zegar biologiczny, Kostecka traci cierpliwość i podejmuje przełomową decyzję. 60 min

WT ODC. 1940
Kinga mówi Piotrowi, że wyczuła w piersi guzek. Zdenerwowani Zduńscy jadą do specjalisty na badania. Filarska po upadku ze schodów trafia do szpitala. Przerażone bliźniaczki uciekają z zajęć na basenie, przekonane, że babcia ucierpiała z ich winy. Bogna dostrzega Mateusza z Majką. Dochodzi do wniosku, że chłopak kocha inną i postanawia zniknąć z jego życia. Matylda umawia się w bistro na randkę z chłopakiem poznanym w sieci. Janek wspiera ją na każdym kroku. Tomek mówi Majce, że pragnie uczestniczyć w wychowaniu swojego syna i pyta, czy ona potrafi to zaakceptować. Michał przedstawia bratu i studentom Jamesa Waltersa, weterana z Afganistanu, który uratował mu życie. 60 min

Klan

Roksi nie jest zadowolona z niespodziewanego spotkania w kawiarni.

TVP 1, 18.05 PO ODC. 4732
Agnieszka podejrzewa, że Zosia mieszka sama, a Jaromir wrócił do rodziców. Bruno i Marzena znajdują w papierach Zdziśka akt notarialny zakupu domu. 35 min

WT ODC. 4733
Jasiek i Roksi udają się do kawiarni. Dziewczyna zauważa tam Norberta w towarzystwie Sandry. Oskar snuje plan urządzenia w winnicy bachanaliów. 35 min

ŚR ODC. 4734
Kariera Agaty w agencji reklamowej nabiera tempa. Niebawem kobieta oznajmia Gustawowi, że wylatuje na zdjęcia do nowej kampanii do Egiptu. Beata konfrontuje się z Michałem w sprawie apteki. 35 min


Ukochana Jaśka traci dobry humor.

CZ ODC. 4735
Ula zgadza się, by Piotruś sam chodził do szkoły. Po lekcjach chłopiec wraca do domu zapłakany, gdyż wdał się w bójkę. Marzena wraca z Otwocka. Postanawia wyremontować dom. 35 min

Pierwsza miłość

Doktor Nowaczyk chce naprawić relacje z żoną. Eliza znika bez śladu.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4245
Kacper chce pogodzić się z Marysią. Przyjeżdża po nią i Kingę do hoteliku. Seweryn ucieka ze szpitala. Nie jest w stanie wytrzymać z Kazanową, która zmieniła się po wypadku. Śmiałek organizuje dyżury przy chorej. 50 min


Kacper odbiera Marysię z hotelu.

PO ODC. 4246
Angelika podejrzewa, że ojciec planuje podstęp w związku z rozwodem. Przed Iskrą, którą czeka mecz o awans, piętrzą się problemy. Klubowi odcięto wodę, a piłkarze się buntują. Borys stara się ratować sytuację. 50 min

CZ ODC. 4247
Przed ważnym meczem Koczarski upija się. Awans klubu staje pod znakiem zapytania. Eliza nie przychodzi na spotkanie z prawnikami. Angelika sądzi, że ojciec wie, co stało się z matką. Zgłasza jej zaginięcie. 50 min


Celina ma pewien plan, w który angażuje Łukasza.


Borys przedstawia młodym swój pomysł.

Barwy szczęścia

Brońska podstępem zdobywa informacje o Karolinie. Grzelakowie chcą pomóc Ewie i Romeo.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3396
Kornel chwali się rzekomymi wygranymi w hazardzie online dzięki wróżbom Joli. Jednak kiedy ponosi porażkę, wyrzuca Kozłowską z redakcji. 35 min

PO ODC. 3397
Celina namawia Łukasza, by zaprosił Karolinę i Stańskiego. Potem potajemnie kopiuje z telefonu Różańskiej dane. 35 min

WT ODC. 3398
Renata w nocy spotyka się z dilerem. Celina przekazuje Justinowi informacje o Karolinie. 35 min

ŚR ODC. 3399
Po kłótni Kodur zaczyna śledzić partnerkę. Aldona i Borys mają dla Romea propozycję. 35 min

CZ ODC. 3400
Broda jedzie na występ Janki. Chce zrobić z niej gwiazdę. U Pyrków dochodzi do awarii pieca. 35 min


Ewelina kolejny raz doświadcza przemocy.

Na Wspólnej

Smolna odzyskuje wolność. Dzwoni do męża po pomoc.

TVN, 20.15 PO ODC. 4276
Krzysztof odbiera połączenie od Basi, która dzwoni z cudzego telefonu. Żona wysyła mu lokalizację i błaga, by natychmiast po nią przyjechał. Zdybicka chce sprzedać bar Zięby bankowi. Dorota jest gotowa ratować rodzinny biznes. 35 min

WT ODC. 4277
Po dwóch tygodniach abstynencji Julka, za zgodą terapeuty, ma wrócić do szkoły. Nawet nie wchodzi do budynku. Idzie prosto do dilera. Teresa szykuje hotelową randkę z Rafałem. W prowokacyjnym przebraniu czeka w pokoju. 35 min

ŚR ODC. 4278
Córka namawia Ewelinę, by poszukała pracy i miała własne pieniądze. Sam pomysł żony doprowadza Grega do furii. Igor zawozi Julkę do ośrodka terapii uzależnień. Dziewczyna, wściekła i na głodzie, odmawia wejścia. Tomek w ramach resocjalizacji trafia do służby zieleni. 35 min

CZ ODC. 4279
Weronika próbuje dodzwonić się do Eweliny. W domu zastaje pobitą Kalską w rozpaczy. Zabiera ją do siebie. Żaba zleca bratu przecięcie przewodów monitoringu kantoru. 35 min


Krzysztof znajduje wycieńczoną Basię.


Jadzia próbuje uspokoić Andrzeja.

Na dobre i na złe

Profesor Falkowicz odkrywa, że przybrana córka ma chłopaka. Nie potrafi zaakceptować jej wyboru.

TVP 2, 20.50 ŚR ODC. 997
Zrozpaczona Blanka przez kolejne godziny szuka małej Niny. Policjanci Dorota Kowal i Radosław Biegun prowadzą śledztwo w sprawie porwania. Gdy na miejscu pojawia się Mario, natychmiast staje się jednym z głównych podejrzanych. Tymczasem Matylda wyznaje Falkowiczowi, że ma nowego ukochanego. Profesor postanawia poznać „delikwenta". Dziewczyna zaprasza wybranka na rodzinną kolację, na którą przychodzi też Michał. Kiedy Falkowicz odkrywa, że ratownik Dariusz jest od Matyldy starszy o kilkanaście lat, z trudem panuje nad emocjami. 60 min

REKLAMA





Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1019-1023

Matematyk Cezary wykorzystuje uczennice. Jedna z jego ofiar, 15-letnia Daga, postanawia chronić koleżankę. Klara opiekuje się chorą córką, 5-letnią Amelką. Ma żal do męża, Marka, że musiała zrezygnować z pracy w ich wspólnej firmie. Jego zachowanie ostatnio budzi niepokój jednej z podwładnych. Grażynka z Ziutkiem kupują rzeczy na działkę. Patrycja znów spotyka Selera. Budzi to jej obawy. Kazimierz rano zastaje na kanapie w firmie będącego pod wpływem alkoholu mężczyznę. Domaga się wyjaśnień od Tanka i Nano. Zaniedbanie zamknięcia lokalu na noc grozi konsekwencjami. 60 min



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 SO ODC. 322

Podczas przejażdżki quadem para nastolatków natyka się na zwłoki Marka Depty, pedagoga podejrzewanego o niewłaściwe kontakty z uczennicami. Do sprawy zostaje wezwany zespół śledczych, w tym aspirant Bielski, a Alex niezwykle precyzyjnie lokalizuje miejsce zbrodni oraz znajduje łuski z pistoletu, które są kluczowym dowodem. Wraz z rozwojem wydarzeń okazuje się, że broń użyta do zastrzelenia nauczyciela została wykorzystana również w innych morderstwach. W międzyczasie policyjny pies znów wykazuje się odwagą oraz szybkością reakcji, ratując dziecko w dramatycznych okolicznościach. 60 min



Gra z Cieniem 2

TVP 1, 20.25 ND ODC. 15

Sytuacja uciekinierek z więzienia w Olkuszu staje się coraz bardziej napięta. Pościg prowadzi bezwzględny Wiktor Lipmann, który kieruje zakrojoną na szeroką skalę operacją aparatu bezpieczeństwa. Równolegle, pomimo odniesionych obrażeń, Kosek podejmuje się zadania wytropienia Heleny oraz jej syna. Przerażona kobieta czuje się osaczona. Z każdej strony czyha na nią poważne zagrożenie. Licząc na szansę na normalne życie, chce spróbować odnaleźć Pawła. Ma nadzieję na ratunek oraz schronienie. Niestety, nieświadoma jest faktu, że wróg śledzi jej każdy krok. 60 min



Felicita

TVP 1, 20.30 PO ODC. 4

Zośka szuka wymówki, aby nie iść na kolację, ale przypomina sobie, że powinna to zrobić dla Oliwii i Nico. Giulia ujawnia, że połowa jej domu należała do Kamila. WT ODC. 5 Zośka nie potrafi pogodzić się z tym, co odkryła po śmierci męża. Zapłakana dzwoni do Ewki, a następnego dnia postanawia natychmiast wracać do Polski. Chce też znaleźć dokumenty dotyczące nieruchomości. ŚR ODC. 6 Oliwia bierze udział w proteście przed siedzibą związku łowieckiego. Razem z innymi aktywistami trafia na komisariat. Ewka, jako prawniczka, szybko podważa podstawy zatrzymania i doprowadza do wypuszczenia młodych. 25 min

Ranczo



TVP 1, 9.00
PT-CZ ODC.2-7

Wójt próbuje sprawić, by Lucy uwierzyła, że w dworku straszy. Ma nadzieję, że wtedy opuści Wilkowyje. Na pomoc zostają wezwani proboszcz i Kusy. Pomagają oni odkryć prawdę o intrydze. Później Amerykanka poznaje Witebskiego. 65 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50
PT-CZ ODC.139-143

W płonącym bloku ratownicy znajdują poparzoną Romkę. Sąsiedzi nie kryją niechęci do jej rodziny, co pogłębia rozpacz ojca. Bartek oświadcza Kaśce, że dom należy do niego. Wystawia nieruchomość na sprzedaż. Krzysztof chce zamieszkać z Darią. 65 min

Konflikt



TVP 1, 20.30
PT ODC.1/6

W Finlandii trwają przygotowania do Midsommar. W tym czasie w nadmorskim miasteczku uzbrojeni żołnierze biorą mieszkańców na zakładników. Wiadomość o dramatycznych wydarzeniach jest szokiem dla nowo wybranej prezydent Linnei Saaristo. 60 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00
SO ODC.314

W Polsce pojawia się nowy milioner – Kacper. Najmłodszy z braci dysponuje teraz dużą gotówką. Planuje przeznaczyć ją na zakup własnego mieszkania. Tomek i Magda coraz gorzej radzą sobie z rodzicielskimi wyzwaniami. 30 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.475-479

Martina zaprzyjaźnia się z Juaną. Vera wyznaje Lopemu, że Santos ją szantażuje. Cruz, słysząc o bombardowaniach w okolicy, z której pisał Manuel, zaczyna drżeć o życie syna. 55 min

Gliniarze



Polsat, 15.55
PT-CZ ODC.1224-967

Śledczy wyjaśniają okoliczności śmierci podopiecznego Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. Okazuje się, że z placówki zniknęła również dziewczyna. W jej pokoju zostaje znaleziony test ciążowy. 60 min

Gliniarze. Śląsk



Polsat, 16.55
PT-CZ ODC.10-14

Policjanci poszukują zabójcy kobiety, której ciało znaleziono na leśnym parkingu. Właściciel firmy windykacyjnej Jerzy Ferenc zostaje napadnięty. Gutek i Igor szybko ustalają, jakim autem poruszali się sprawcy. 65 min

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00
ND ODC.140, 141

Ewa cieszy się z pierwszych sukcesów wydawniczych. Jej plany przerywa akcja porodowa Soni. Po przeprowadzce do Sałacińskich Maria odczuwa brak kontaktu z Anną. Wraca do alkoholowego nałogu. 60 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.40
PT-CZ ODC.954-958

Trini wraca ze szpitala. Chociaż czuje się coraz gorzej, ukrywa to przed mężem. Tymczasem Celia niepokoi się, że Lucia zbliża się do Samuela. Zaczyna podejrzewać, że się w nim zakochała. 50 min

U Pana Boga w ogródku



TVP 1, 9.05
ND ODC.2

Były gangster Żuraw wprowadza w Królowym Moście nowe porządki. Na plebanii zjawiają się komendant i burmistrz. Obaj skarżą się na przybysza. Proszą proboszcza o pomoc w jego okiełznaniu. 50 min

Patience 2



Ale kino+, 20.10
ND ODC.3, 4

Mężczyzna zostaje zastrzelony w sali konferencyjnej pełnej ludzi. Problem w tym, że nikt nie widział zabójcy. Martwa sroka jest jedyną wskazówką. Patience próbuje rozwiązać zagadkę. 130 min

Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.1, 2/8

Grupa terrorystyczna uprowadza mikrobiolożkę. Przestępcy zmuszają ją do stworzenia potężnej broni. Zara i Vincent wpadają na trop niebezpiecznego spisku. 90 min



Na sygnale

TVP 2, 21.50 PO ODC. 919 Zespół doktora Góry rusza do dziewczynki, która podczas zabawy na trudno dostępnym strychu złamała rękę. Alek i Romek jadą do warsztatu. Mechanik dostał udaru cieplnego, a jego pomocnik zemdlał.
WT ODC. 920 W skateparku dochodzi do wypadku. Ratownicy muszą zająć się zwichniętym barkiem. Banach walczy o życie pacjenta z zatorowością płucną. Ekipa Góry próbuje pomóc pacjentce po udarze.
ŚR ODC. 922 Róża wciąż widuje Leona, ale ukrywa to przed kolegami. Na dyżurze z Martyną Potocka jedzie do mężczyzny po wypadku przy myciu okien. Odkrywają zatrucie bromem. 30 min



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 452
Biskup poleca proboszczowi zajęcie się sprawą siostry Łucji, cierpiącej na niezidentyfikowane zaburzenia. Chce, żeby ustalił, czy potrzebuje ona interwencji duchowej lub egzorcyzmów. Tymczasem ktoś grozi hipnoterapeucie Jerzemu Stefańskiemu. Nieznajomy żąda natychmiastowego zamknięcia jego gabinetu. Mężczyzna postanawia nie zgłaszać sprawy organom ścigania. Wkrótce zostaje zamordowany. Policyjne śledztwo szybko ujawnia zaskakujące związki zmarłego z lokalnym zgromadzeniem. Okazuje się, że zmagająca się z problemami zakonnica była kiedyś jego pacjentką. 55 min



Zdrada

Polsat, 21.40 CZ ODC. 3
Bartek jest w poważnych tarapatach, o czym doskonale wie Wysocki. Jeśli wdowa po Karolczaku zezna na policji, że widziała Czarcińskiego na miejscu zdarzenia, jego alibi zostanie podważone. Nikt nie będzie wówczas negował hipotezy, że mężczyzna został nasłany na Ludwika przez Huberta.
Paweł próbuje uświadomić teściowi, jak wygląda sytuacja. Obaj jednak czują się bezradni, tym bardziej, że Bartek wciąż nie chce ujawnić, co wydarzyło się nad rzeką w feralny wieczór. Julia szuka nowych informacji o kochanku. Nie ma wątpliwości co do zamiarów swojego męża. 75 min



Czas niedokonany

TVP 1, 22.30 CZ ODC. 2 Akcja serialu realizowanego przez Roberta Rojka toczy się w 1976 roku. Benedykt wraca z Katowic, gdzie miał napisać reportaż o powstającej hucie. Jego pociąg zostaje zatrzymany w Ursusie przez protestujących robotników. W tłumie zauważa Tadka. Milicja brutalnie pacyfikuje protest, a chłopak zostaje pobity i aresztowany. Zuzanna dowiaduje się o zatrzymaniu. Ma żal do męża, że ukrył udział jej brata w strajku. Benedykt próbuje mu pomóc, prosząc o wsparcie wpływowego redaktora naczelnego, który może doprowadzić do zwolnienia Tadka, lecz wieczór u niego kończy się wybuchem skandalu. 55 min

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.05
PT-CZ ODC.1445-1449
Kostyra wpada na plan, który może wpłynąć na sytuację w komendzie. Franciszka zgłasza zaginięcie córki Eweliny. Patrol Korwickiego i Włodarczyk trafia na fałszywy trop, a nastolatce grozi śmiertelne niebezpieczeństwo. 60 min

Uroczysko



TV 4, 20.05
PO-CZ ODC.269-272
Z miasteczka znika idol Kuliga, kompozytor Bałdyga. Policjant prowadzi przeszukanie kempingu i domku, ale znajduje tylko szkła kontaktowe muzyka. Dante i Nela odkrywają świeżo zakopane ciało. Między Ziomeckim a Olszewską narasta napięcie. 35 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.40
PO-CZ ODC.1048-1051
Kalicka i Kłos poszukują mordercy podróżnika Tomasza Wileńskiego, którego zmumifikowane ciało znajdowało się w splądrowanym mieszkaniu. Trop prowadzi ich do Angolczyka Manuela da Silvy. Walczak i Rosa próbują odnaleźć zaginioną Wiolę, której telefon oraz zakrwawioną sukienkę znaleziono w śmieciach. Trop wiedzie do starszego adwokata Tomasza Minowskiego, powiązanego z sutenerem Kruchym. 60 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.40
PO-CZ ODC.165-168
Berg i Pietras rozpoczynają śledztwo dotyczące śmierci rolnika Tadeusza Matysiaka. Podejrzenie pada na brata oraz sąsiadów. Znaleziony fragment palca prowadzi do Andrzeja Korzeckiego. Trwa również pościg za wspólnikiem kanibala Szableckiego. Psychopata popełnił samobójstwo, ale jego kompan pozostaje na wolności. Osica i Serafin zajmują się sprawą zabójstwa studentki Klaudii Synkiewicz, do którego doszło w domu na sprzedaż. 65 min

Zajazd. Będzie się działo 2



STOPKLATKA, 16.00
PO-CZ ODC.9-12
W zajeździe Pietrzaków odbywa się spotkanie z okazji 25-lecia matury fryzjerki Agaty. Kobieta boi się obecności byłego męża z nową partnerką. Po pobiciu Darka atmosfera w lokalu gęstnieje. 60 min

Matlock



TVP 2, 23.20
PO ODC.13 Olimpia broni Zoey. To studentka, którą oskarżono o przyczynienie się do zatrzymania akcji serca u koleżanki po dolaniu alkoholu do jej drinka. Ofiara umiera w szpitalu. Matty przegląda monitoring. 50 min

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.05
PO ODC.3 W jednym z hoteli na Brooklynie zostaje znalezione ciało zamordowanej kobiety. Jej twarz była wykorzystywana jako wizerunek internetowego chatbota, działającego z użyciem sztucznej inteligencji. 55 min

Edukacja XD



Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.5, 6 Prezes chce wzmocnić swój osobisty wizerunek poprzez pochówek babci w lokalizacji premium. Ze względu na wysokie ceny nieruchomości ostatnia droga seniorki przebiega przez szarą strefę. 70 min

REKLAMA



PREMIERA 16.09

Lalka



SERIAL KOSTIUMOWY

Nowa adaptacja powieści Bolesława Prusa to jedna z najbardziej wyczekiwanych premier tej jesieni. W netfliksowej interpretacji „Lalki" w reżyserii Pawła Maślony („Kos") poznajemy młodą i niedostępną arystokratkę, Izabelę Łęcką (Sandra Drzymalska), oraz pragnącego przynależności do elity Stanisława Wokulskiego (Tomasz Schuchardt). Dla niej ta znajomość to szansa na uratowanie majątku przed wierzycielami, dla niego – życie z kobietą, o jakiej zawsze marzył. Ale kiedy do głosu dochodzą rodzinne tajemnice i liczne konflikty, wszystko się komplikuje.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFLIM

NETFLIX



PREMIERA 14.09

Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen

SERIAL THRILLER

Po fiasku misji w Libii agentka MI6 Zara Taylor (Ritu Arya) i były funkcjonariusz ochrony Vincent Taleb (Tewfik Jallab) ponownie zmuszeni są współpracować. Tym razem ich przeciwnikiem jest bezwzględny Jurij Miszkin, który planuje uwolnić śmiercionośnego wirusa i rozprzestrzenić go w całej Europie. Taylor i Taleb rozpoczynają dramatyczny wyścig z czasem, ale wirus wydostaje się z Libii i dociera do kolejnych europejskich miast. Serial jest drugą odsłoną popularnej serii, zapoczątkowanej w 2024 roku przez „Paryż w ogniu: Paryż Has Fallen".

CANAL+

PREMIERA 17.09

Potwór: Historia Lizzie Borden

SERIAL KRYMINALNY

Czy Lizzie Borden była morderczynią? Pochodząca z Massachusetts kobieta uchodziła za wzór do naśladowania. Ona i jej starsza siostra od dzieciństwa były wychowywane w szacunku do bliskich oraz religii. Kiedy więc Lizzie oskarżono o zamordowanie siekierą ojca i macochy, mało kto chciał w to wierzyć. Również sąd – z powodu braku jednoznacznych dowodów – uniewinnił ją. W 4. części serialowej antologii Ryana Murphy'ego w roli Lizzie występuje Ella Beatty, a jej ojca gra Charlie Hunnam. Co ciekawe, w poprzedniej części antologii aktor wcielił się... w mordercę Eda Geina.



NETFLIX

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 16.09

Neagley

SERIAL KRYMINALNY

Frances Neagley (Maria Sten), przyjaciółka Jacka Reachera (Alan Ritchson) z elitarnego 110. Oddziału Śledczego Żandarmerii Wojskowej USA, po zakończeniu służby została prywatną detektyw w Chicago. W nadchodzącej produkcji – spin-offie „Reachera" opartego na powieściach Lee Childa – Neagley wyrusza na niebezpieczną misję na wieść o śmierci przyjaciela z przeszłości. Mężczyzna, który zginął w podejrzanym wypadku, najprawdopodobniej został zamordowany. W dochodzeniu Neagley zamierza wykorzystać wszystko to, czego nauczyła się w oddziale 110.

prime video

PREMIERA 10.09

Kłamstwo idealne

SERIAL KRYMINALNY

Przeprowadzka do Bergen ma być nowym początkiem dla Karen (Loes Haverkort) i jej bliskich. Na miejscu witają ich przyjaciele – Everet, jego żona i dzieci, którzy zapewniają, że Bergen to oaza spokoju. Ale podczas wspólnych kolacji okazuje się, że za fasadą luksusowego życia kryje się niepokój. Gdy pewnej nocy w willi Evereta wybucha pożar, a on sam ginie, wychodzi na jaw, że ich wydawałoby się godne pozazdroszczenia życie to jedno wielkie kłamstwo. Holenderski serial oparty jest na bestsellerowej powieści „The Dinner Club" Saskii Noort.



NETFLIX



PREMIERA 16.09

Kulawe konie 6

SERIAL KRYMINALNY

Jackson Lamb (Gary Oldman) nie ma wątpliwości, że Diana Taverner (Kristin Scott Thomas) – nowa szefowa MI5 – zaczyna traktować Slough House jak jednorazowe narzędzie do samobójczej misji. Wszystko wskazuje na to, że zespół Lamba nie może liczyć na żadne wsparcie i jako przeznaczony do „wymazania" z systemu będzie zmuszony działać poza strukturami MI5. Tylko czy Taverner pozwoli im się wycofać i zejść do podziemia? Nadchodzący sezon produkcji będzie adaptacją powieści „Joe Country" i „Slough House" Micka Herrona.

tv

PREMIERA 18.09

Ty+ja - wbrew wszystkim

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Pochodząca z zamożnej rodziny Alma Lancaster (Vittoria Di Savoia) miała studiować prawo – taki był plan jej bliskich. Sama Alma marzyła o reżyserii, dlatego w tajemnicy przed rodziną wybiera inny kierunek studiów. Gdy na uczelni poznaje charyzmatycznego Vadima Arcadiego (Lucas Barski), z którym ma stworzyć swój debiutancki projekt filmowy, nie przypuszcza, że jej życie jeszcze bardziej się skomplikuje. Coraz bliżsi sobie młodzi muszą stawić czoła nie tylko dzielącemu ich pochodzeniu, ale też komuś, kto zrobi wszystko, by ich rozdzielić.



prime video

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (3), Prime Video (2), Apple TV, Canal+

PRZYRODA I PODRÓŻE

Nasz hit



Akwedukt Pont du Gard czy zamek hrabiego Drakuli zachwycają przybyszów na tle piękna przyrody.

Najdziksze ostępy Europy 2

ND ***Planete+, 15.50*** W cieniu murów i na stokach Mont Blanc dzikie życie adaptuje się do naszego rytmu. Tam, gdzie turyści szukają śladów historii, natura prowadzi własną opowieść o sprycie i przetrwaniu.

Zamek w Branie, akwedukt Pont du Gard, zamek Duart, masyw Mont Blanc i zamek Haut-Koenigsbourg co roku przyciągają do Europy tysiące turystów. Czy powstały z rąk człowieka, czy zostały ukształtowane przez naturę, łączy je jedno: wokół ich murów i na okolicznych terenach tętni dzikie życie. Film pokazuje, jak w cieniu słynnych zabytków i krajobrazów przyroda walczy o przestrzeń, a jednocześnie stawia pytanie, jak zachować równowagę między jej potrzebami a ekspansją człowieka.

W krainie legend

Majestatyczny i ponadczasowy Mont Blanc to znacznie więcej niż tylko górski szczyt. Wznoszący się na wzgórzach Alzacji od XII w. zamek Haut-Koenigsbourg był świadkiem walk o władzę, które ukształtowały ten region. W skąpanej w słońcu garrigue rzeka Gardon tworzy dziki krajobraz, w którym życie dostosowuje się do jej kaprysów. 2000 lat temu Rzymianie rzucili wyzwanie tej nieposkromionej rwącej wodzie, budując Pont du Gard – prawdziwe arcydzieło inżynierii. Górujący nad rumuńskimi Karpatami zamek w Branie strzeże krainy legend. Kojarzony z najsłynniejszym z wampirów, Drakulą, przyciąga rzesze turystów poszukujących mocnych wrażeń. W samym sercu wyspy Mull, smaganej wiatrami i morską mgłą, zamek Duart góruje nad dzikim krajobrazem.

Riverboom – podróż po...

SO ***TVP Dokument, 20.05***



Rok po zamachach z 11 września dziennikarz Claude Baechtold trafia do Afganistanu. Daje się wciągnąć w dwumiesięczną wyprawę po kraju u boku dwóch nieustraszonych reporterów.

Życie w Karpatach

ND ***National Geogr. Wild, 15.00***



Wiosną Karpaty budzą się do życia. Prastary las staje się schronieniem dla niedźwiedzi, głuszców i kozic, a ich codzienne rytuały pokazują, jak w tym miejscu odradza się przyroda.

Dzikie Indie

WT ***TVP 1, 12.55***



Badlandy tworzą mozaikę jednych z najbardziej ekstremalnych siedlisk w Indiach. Pasmo górskie Arawali w Radżastanie wyznacza granicę leżącej w samym sercu tego regionu pustyni Thar.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Świat po klęsce Hitlera

PT ***Fokus TV, 22.00***



Klęska III Rzeszy dla wielu ludzi nie była końcem koszmaru. Rozpoczął się czas przymusowych przesiedleń, uwięzień i internowania. Zrujnowana Europa musiała wyleczyć rany i się odbudować.

Céline Dion. Tak rodzi się...

SO ***Planete+, 20.50***



Céline Dion została obdarowana pięknym głosem i skomplikowanym życiorysem. Jej droga na szczyt nie była usłana różami. Materiały archiwalne pokazują jej fascynującą historię.

Oliver Stone – wieczny...

PO ***TVP 1, 22.25***



Dokument pokazuje, jak wojna w Wietnamie i zamach na Johna F. Kennedy'ego odcisnęły piętno na USA i ukształtowały twórcę, dla którego kino jest narzędziem poszukiwania prawdy.

Obietnica. Oszukana...

CZ ***Planete+, 22.00***



W latach 60. XX wieku Papua Zachodnia, dawna kolonia holenderska, ogłosiła niepodległość. Wkrótce jednak kontrolę nad bogatym w surowce regionem przejęło indonezyjskie wojsko.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Muzyka ma moc
PT *TVP Dokument, 15.40*



Naukowcy z dziedziny neurologii i psychologii dokonali przełomowych odkryć dotyczących wpływu muzyki na człowieka. Okazuje się, że przyczynia się ona m.in. do rozwoju mózgu.

Jak pieniądz kształtował...
PO *TVP Dokument, 20.10*



Miniseria dokumentalna opowiada historię pieniądza i pokazuje, jak wpływał on na rozwój naszej cywilizacji. Potrafił przyspieszać postęp, ale też pogłębiać konflikty i nierówności.

Krótki dokument o gwałcie
ŚR *Planete+, 23.10*



Kilka krajów europejskich zmieniło definicję gwałtu, by skuteczniej chronić ofiary przemocy seksualnej. Mimo to większość z nich nie zgłasza sprawy. Twórcy filmu szukają przyczyny.

Ocalić dom: Interwencja
CZ *Discovery Channel, 21.00*



Raneyowie przyjeżdżają na Alaskę na wezwanie rodziny zmagającej się z poważnymi problemami na odludziu. W okolicy grasują niedźwiedzie, a woda jest skażona arsenem.

DOM I KUCHNIA

24/24
PT *Food Network, 20.50*



Uczestnicy przekonują się, że przygotowania na podstawie poprzednich sezonów na niewiele się zdadzą. Na kucharzy czekają nowe, nieprzewidywalne i zaskakujące zadania.

Wielkie projekty: Nowa...
SO *CANAL+ DOMO, 21.00*



Tom Webster odwiedza niezwykłe domy w różnych zakątkach Nowej Zelandii. Widzowie zobaczą m.in. zaprojektowany w modernistycznym stylu budynek połączony z galerią sztuki.

Klejnoty Morza...
ND *CANAL+ KUCHNIA, 11.40*



Pełna wrażeń podróż przez wyspy i wybrzeża Morza Śródziemnego. Miejsca te należą do najbardziej malowniczych zakątków globu. Widzowie poznają ich tradycje i kuchnie.

Pogromcy chaosu
CZ *HGTV, 19.05*



Wiola mieszka wraz z synami i mężem w gdańskim falowcu. Dorota Szelągowska sprawdzi, czy na 44 metrach kwadratowych uda się zorganizować przestrzeń dla czworga osób.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Z drugiej ręki
PT *TVN Turbo, 21.15*



Grzegorz Leszko ponownie sprawdzi, co opłaca się kupić. Przyjrzy się modelom w budżecie 20-40 tys. zł. Porówna importowane pojazdy z autami o krajowej historii serwisowej.

Od samochodu do domu 3
SO *Discovery Channel, 11.00*



Drew zaskakuje wszystkich, gdy stawia na Hot Roda o mocy 520 KM. Tymczasem Andy i Marino przyglądają się maszynie z rosnącą ciekawością, zastanawiając, czy auto ma potencjał.

Zenit: Postępy...
ND *TVP Nauka, 11.10*



Technologiczny postęp pozwala ludziom na kolejne osiągnięcia w badaniu wszechświata. Człowiek jeszcze nigdy nie był tak blisko gwiazd. Twórcy opowiadają m.in. o silnikach rakietowych.

Ikony lotnictwa
PO *National Geographic, 22.00*



W późnych latach 60. Boeing skonstruował model 747, szerokokadłubowy odrzutowiec pasażerski przeznaczony do lotów dalekiego zasięgu. Innowacyjny jumbo jet to ikona przestworzy.

MOCNE OPOWIEŚCI

11 września: dni, które...
PT *Discovery Channel, 22.00*



11 września 2001 r. terroryści porwali cztery samoloty i przystąpili do skoordynowanego ataku na USA. W wyniku zamachów zginęło 2977 osób. Dramat rozegrał się na oczach świata.

Ciemna strona świata
SO *National Geographic, 23.00*



Mariana van Zeller sprawdzi pogłoski o tym, że młode Wietnamki są porywane i zmuszane do ślubu. Obserwowana przez agentów, szuka prawdy. Odkrywa szokujące fakty.

Gra na śmierć i życie
PO *ID, 21.00*

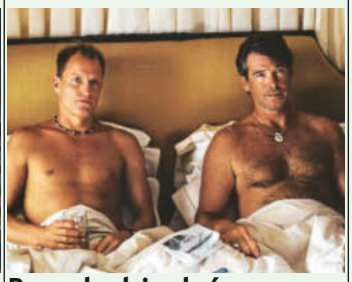


Koszykarz Patrick Dennehy z Uniwersytetu Baylor nagle znika, a jego bliscy i środowisko akademickie rozpoczynają poszukiwania. Pojawiają się tropy, które zmieniają bieg sprawy.

Zabójcze roboty: przyszłość...
ŚR *TVP 1, 22.55*

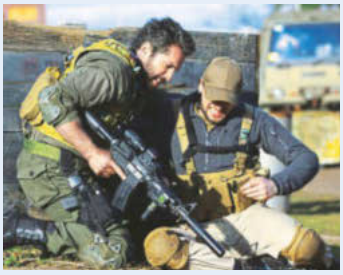


Od hipersonicznych pocisków po działa laserowe i chińskie rakiety antysatelitarne – globalny wyścig zbrojeń nabiera tempa. Specjaliści przewidują, jak będą wyglądały wojny przyszłości.

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				 NA FAKTACH
	Sonic 2. Szybki jak błyskawica PT ***Paramount Network, 20.00*** Na Ziemię powraca zły doktor Robotnik. Towarzyszy mu kosmita Knuckles. Chcą odnaleźć kamień, który może zniszczyć cywilizację. Kino akcji w wydaniu familijnym. ***150 min*** USA/Japonia 2022 reż. J. Fowler, wyk. J. Marsden, J. Carrey, T. Sumpter, N. Rothwell	**Men in Black: International** PT ***AXN, 21.05*** Okazuje się, że w strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg obcych. Agenci M i H mają za zadanie go zdemaskować. Sequel znakomitej serii sci-fi z zupełnie nową obsadą. ***130 min*** Chiny/USA 2019 reż. F. G. Gray, wyk. C. Hemsworth, T. Thompson, R. Ferguson	**Ślub na medal** PT ***TVP Kobieta, 22.30*** Romantyczna historia wykorzystująca popularny motyw organizowania wesela. Taylor i Ben rywalizują o intratne zlecenie, prześcigając się w pomysłach. Z czasem zauważają, że wiele ich łączy. ***105 min*** Kanada 2023 reż. P. Mosleh, wyk. G. Panton, N. McKenzie, R. Kahlon, M. Mahannah	**Przysięga Ireny** PT ***TVP 1, 21.30*** Historia Ireny Gut-Opdyke – polskiej pielęgniarki uhonorowanej odznaczeniem Sprawiedliwej wśród Narodów Świata. Swoje doświadczenia bohaterka opisała w książce „Ratowałam od Zagłady". ***130 min*** Kan./Pol. 2023 reż. L. Archambault, wyk. S. Nélisse, D. Scott, A. Seweryn, S. Azrieli
SOBOTA				 NA FAKTACH
	Balerina SO ***PULS 2, 19.00*** Urzekająca wizualnie animacja o wytrwałym dążeniu do celu. 11-letnia Felicja, wychowanka sierocińca, marzy o zostaniu baletnicą. Razem z przyjacielem wyrusza do Paryża, aby uczyć się tańca. ***110 min*** Francja/Kanada 2016 reż. E. Summer, É. Warin, dub. J. Kamińska, A. Królikowski	**Ministerstwo Niebezpiecznych Drani** SO ***TVP 1, 21.25*** Komedia szpiegowska Guya Ritchiego nawiązująca do brytyjskiej operacji specjalnej z czasów II wojny światowej. Zespół indywidualistów mierzy się z nazistami. ***130 min*** USA/Wielka Brytania/Turcja 2024 reż. G. Ritchie, wyk. A. Ritchson, H. Cavill, E. González	**Znów mam 17 lat** SO ***TVN Fabuła, 17.55*** Sfrustrowanemu Mike'owi w średnim wieku marzy się nowy początek. Następnego dnia budzi się jako uczeń liceum. Lubiany motyw powrotu do młodości z idolem nastolatek Zakiem Efronem. ***125 min*** USA 2009 reż. B. Steers, wyk. Z. Efron, L. Mann, T. Lennon, M. Perry, T. Steelman	**Elvis** SO ***TVN Fabuła, 22.15*** Opowiadający o karierze scenicznej Elvisa Presleya obraz, którego główną oś fabularną stanowi trwająca ponad 20 lat współpraca piosenkarza z menedżerem zwanym Pułkownikiem Parkerem. ***195 min*** USA/Australia 2022 reż. B. Luhrmann, wyk. A. Butler, T. Hanks, O. DeJonge, H. Thomson
NIEDZIELA				 NA FAKTACH
	Mała syrenka ND ***Polsat, 11.35*** Żyjąca w podwodnym królestwie Ariel obdarza uczuciem księcia Eryka. Zamierza wyjść z morskich głębin do świata ludzi. Aktorska wersja słynnej produkcji studia Walta Disneya. ***170 min*** USA 2023 reż. R. Marshall, wyk. H. Bailey, J. Hauer-King, M. McCarthy, J. Bardem	**Po zachodzie słońca** ND ***TVP 2, 20.40*** Agent podąża za sprytnymi złodziejami na Bahamy. W skąpanych słońcem plenerach jego czujność zostaje uśpiona. Brett Ratner, reżyser „Godzin szczytu", umiejętnie łączy wartką akcję z humorem. ***110 min*** USA 2004 reż. B. Ratner, wyk. P. Brosnan, S. Hayek, W. Harrelson, D. Cheadle	**50 pierwszych randek** ND ***Super Polsat, 12.55*** Kolejne spotkanie Adama Sandlera i Drew Barrymore, filmowej pary z „Od wesela do wesela". Hawaje. Henry zakochuje się w cierpiącej na zaniki pamięci Lucy. Codziennie zabiega o nią od nowa. ***125 min*** USA 2004 reż. P. Segal, wyk. A. Sandler, D. Barrymore, R. Schneider, S. Astin	**Zenek** ND ***TVN, 21.25*** Droga do sławy gwiazdora disco polo. Przełom lat 80. i 90. Pochodzący z podlaskiej wsi Zenek Martyniuk marzy o muzycznej karierze. Dzięki ciężkiej pracy dociera na sam szczyt. ***145 min*** Polska 2020 reż. J. Hryniak, wyk. K. Czeczot, J. Zając, K. Bielawka, K. Dziuba

WEEKEND od piątku 11.09 do niedzieli 13.09

SENSACJA I THRILLER



Jeden strzał

PT ***TV Puls, 20.00***

Dowódca oddziału Navy SEALs wraz z analityczką ma wydostać z położonego na wyspie więzienia osadzonego, który posiada informacje o bombie. Kino z mistrzem sztuk walki, Scottem Adkinsem.

125 min **USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. J. Nunn, wyk. S. Adkins, A.G. Khoury, R. Phillippe, E. Imani**



PREMIERA W TV

Greenland 2

SO ***CANAL+ PREMIUM, 21.00***

Świat po katastrofie. Inżynier Garrity z rodziną znalazł schronienie w bunkrze na Grenlandii. Teraz jednak muszą szukać innego azylu. Ruszają na południe Francji. Kontynuacja hitu z 2020 roku.

100 min **Wlk. Bryt./USA 2026 reż. R. R. Waugh, wyk. G. Butler, M. Baccarin, R. G. Davis, R. Evelyn**



John Wick 4

ND ***TV Puls, 20.00***

Mistrz krwawego fachu wyzywa na pojedynek nowego szefa Gildii Zabójców. Jeśli wygra, odzyska wolność. Kontynuacja kasowej serii nakręconej przez byłego kaskadera Chada Stahelskiego.

215 min **USA/Niem. 2023 reż. C. Stahelski, wyk. K. Reeves, D. Yen, B. Skarsgard, H. Sanada**

AKCJA I PRZYGODA



Igrzyska śmierci

PT ***TVN, 20.00***

Ekranizacja bestsellerowej książki Suzanne Collins. W totalitarnym państwie władze organizują krwawy turniej. Nastoletni Katniss i Peeta są skazywani na porażkę. Rzucają wyzwanie przeznaczeniu.

190 min **USA 2012 reż. G. Ross, wyk. S. Tucci, J. Lawrence, L. Hemsworth, J. Hutcherson**



Robin Hood: Początek

SO ***AXN, 20.00***

Nowa wersja losów słynnego angielskiego banity. Robin z Loxley powraca z wyprawy krzyżowej. Jego ukochana wyszła za mąż, a majątek przepadł. Rycerz staje do walki o sprawiedliwość.

145 min **USA/Hongkong/Chorwacja 2018 reż. O. Bathurst, wyk. T. Egerton, J. Foxx, E. Hewson**



Diuna

ND ***TVN 7, 20.00***

Nagrodzona sześcioma Oscarami adaptacja prozy Franka Herberta. Na pustynnej planecie wybucha konflikt. Stawką są bezcenne złoża melanżu. Ważną rolę w tej historii odegra młody Paul z rodu Atrydów.

205 min **Kanada/Norwegia/USA 2021 reż. D. Villeneuve, wyk. T. Chalamet, R. Ferguson**

HORROR I SF



Morbius

PT ***Polsat 2, 22.00***

Laureat Oscara Jared Leto („Witaj w klubie") wciela się w biochemika cierpiącego na rzadką chorobę. Szukając skutecznego leku, wszczepia sobie geny nietoperza i zamienia w bestię żywiącą się krwią.

125 min **USA 2022 reż. D. Espinosa, wyk. J. Leto, M. Smith, A. Arjona, J. Harris, T. Gibson**



Jurassic World: Dominion

SO ***Polsat, 22.00***

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

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



Blade Runner 2049

ND ***Super Polsat, 21.05***

Oficer K dowiaduje się o zbrodniczym spisku. Musi wytropić ukrywającego się łowcę androidów. Sequel filmu Ridleya Scotta opartego na prozie Philipa K. Dicka. Oscar za zdjęcia i efekty specjalne.

195 min **USA/Wielka Brytania/Węgry 2017 reż. D. Villeneuve, wyk. R. Gosling, H. Ford**

KLASYKA



Depresja gangstera

PT ***TVP 1, 23.40***

Mafioso Vitti popada w depresję. Szuka porady u doktora Sobela. Po pewnym czasie nie potrafi już funkcjonować bez swojego lekarza. Robert De Niro i Billy Crystal stworzyli znakomity komediowy duet.

110 min **USA/Australia 1999 reż. H. Ramis, wyk. R. De Niro, B. Crystal, L. Kudrow, J. Viterelli**



NA FAKTACH

Ucieczka z Alcatraz

SO ***STOPKLATKA, 20.00***

Recydywista Frank trafia do najlepiej strzeżonego więzienia w Ameryce. Do brawurowej ucieczki przygotowuje się dwa lata. Scenariusz na podstawie powieści J. Campbella Bruce'a.

135 min **USA 1979 reż. D. Siegel, wyk. C. Eastwood, P. McGoohan, R. Blossom, F. Ward**



Jerry Maguire

ND ***Polsat, 22.55***

Agent sportowy traci pracę, gdy buntuje się przeciwko nieuczciwości. Z pomocą swojego jedynego klienta zamierza odzyskać pozycję. Oryginalne połączenie dramatu i romansu.

180 min **USA 1996 reż. C. Crowe, wyk. T. Cruise, C. Gooding Jr., R. Zellweger, K. Preston, J. Mohr**

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				
	W 80 dni dookoła świata PO ***Paramount Network, 10.31*** XIX wiek. Wynalazca Fogg podejmuje wyzwanie rzucone przez londyńskich naukowców. Chce okrążyć Ziemię w niecałe trzy miesiące. Towarzyszą mu lokaj Passepartout i Monique. Adaptacja prozy Juliusza Verne'a. ***149 min*** **USA/Niem./Irl. 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. De France, R. Fyfe**	**Legendy ringu** PO ***TVN Fabuła, 20.00*** Spotkanie na filmowym ringu Roberta De Niro („Wściekły Byk") i Sylvestra Stallone'a („Rocky"). Bokserzy Billy i Henry niegdyś ze sobą rywalizowali. Po latach mają szansę rozstrzygnąć, który z nich jest lepszym pięściarzem. ***155 min*** **USA 2013 reż. P. Segal, wyk. K. Hart, R. De Niro, S. Stallone, A. Arkin, K. Basinger**	**Boski żigolo** PO ***Super Polsat, 21.05*** Komedia wyprodukowana przez wytwórnię Adama Sandlera z Robem Schneiderem w roli głównej. Pechowy czyściciel akwariów musi naprawić szkody wyrządzone w domu klienta. Zostaje żigolakiem. ***115 min*** **USA 1999 reż. M. Mitchell, wyk. R. Schneider, W. Forsythe, E. Griffin, O. Fehr**	**Gdyby ulica Beale umiała mówić** PO ***TVP Kultura, 20.00*** Harlem, lata 70. XX wieku. Tish i Fonny są kochającą się parą. Ich szczęście zostaje zburzone, kiedy mężczyzna trafia do aresztu pod zarzutem gwałtu. Oscar i Złoty Glob dla Reginy King. ***130 min*** **USA 2018 reż. B. Jenkins, wyk. K. Layne, S. James, R. King, T. Parris, C. Domingo**
WTOREK				
	Kevin sam w Nowym Jorku WT ***Polsat, 20.35*** Druga część przygód rezolutnego chłopca, który tym razem, zamiast spędzić z rodziną święta w Paryżu, trafia przez przypadek do Nowego Jorku. Spotyka tam Harry'ego i Marva, czyli złodziei, którym się kiedyś naraził. ***150 min*** **USA 1992 reż. C. Columbus, wyk. M. Culkin, J. Pesci, D. Stern, C. O'Hara, J. Heard**	**Wykapany ojciec** WT ***TVP Kobieta, 22.30*** Lekkoduch musi ponieść konsekwencje swoich dawnych decyzji. Dowiaduje się, że ma liczne potomstwo. Remake kanadyjskiego filmu „Starbuck" z 2011 roku. Tym razem na ekranie Vince Vaugh. ***115 min*** **USA 2013 reż. K. Scott, wyk. V. Vaughn, C. Pratt, C. Smulders, A. Blumenfeld**	**Bez urazy** WT ***Polsat Film, 21.00*** Laureatka Oscara Jennifer Lawrence („Poradnik pozytywnego myślenia") wciela się w przewodniczkę po życiu dla młodszego o ponad dekadę introwertyka. Poruszająca opowieść okraszona bezpruderyjnym humorem. ***125 min*** **USA 2023 reż. G. Stupnitsky, wyk. J. Lawrence, A. B. Feldman, M. Broderick**	**W trójkącie** WT ***Ale kino+, 22.05*** Wyróżnione Złotą Palmą dzieło twórcy „The Square" i „Turysty". Tonie luksusowy jacht. Pasażerowie i personel trafiają na bezludną wyspę. Pieniądze i pozycja społeczna nie mają tu znaczenia. Zaczyna się walka o przeżycie. ***170 min*** **Szwecja/Francja/Wlk. Bryt. 2022 reż. R. Östlund, wyk. T. Thorwid, H. Dickinson**
ŚRODA		 PREMIERA W TV	 PREMIERA W TV	 NA FAKTACH
	Psy i koty 3: Łapa w łapę ŚR ***Warner TV, 18.40*** Znów wybucha globalna kocio-psia wojna. Zespół początkujących agentów będzie musiał zdać się na zwierzęcy instynkt, by przywrócić porządek. Kontynuacja familijnej serii zapoczątkowanej w 2001 roku. ***100 min*** **USA 2020 reż. S. McNamara, wyk. M. Rauch, M. Greenfield, G. López, C. S. Airlie**	**Dalej jazda!** ŚR ***Polsat, 20.35*** Józek i jego cierpiąca na alzheimera żona udają się w sentymentalną podróż przez Polskę. To, co wydarzy się po drodze, zmieni życie całej ich rodziny. Opowieść, która bawi i wzrusza, a jednocześnie jest pełna ciepła. ***130 min*** **Polska 2024 reż. M. Kuczewski, wyk. M. Opania, M. Rożniatowska, W. Zborowski**	**Miłość od drugiego wejrzenia** ŚR ***TVP 2, 23.20*** W przeddzień 50-tych urodzin Mindy przechodzi kryzys wieku średniego. Podczas weekendu nad jeziorem spotykają się: jej były chłopak, eksmąż oraz córka i jej dziewczyna. Na ekranie Teri Hatcher („Gotowe na wszystko"). ***95 min*** **Kanada/USA 2022 reż. T. Ingram, wyk. T. Hatcher, J. Tupper, B. Markinson, J. Laporte**	**Żeby nie było śladów** ŚR ***TVP Kultura, 20.00*** Maturzysta Grzegorz Przemyk zostaje skatowany przez milicję. Umiera po dwóch dniach. Jego kolega Jurek walczy o sprawiedliwość. Przejmujący obraz powstał na podstawie reporterskiej książki Cezarego Łazarewicza. ***165 min*** **Polska 2021 reż. J. P. Matuszyński, wyk. M. Górski, S. Korzeniak, T. Ziętek, J. Braciak**
CZWARTEK				 PREMIERA W TV
	Jak ukraść Księżyc CZ ***Polsat Film, 15.05*** Nominowana do Złotego Globu animowana opowieść o ambitnym złoczyńcy, uroczych sierotkach i żółtych stworkach. Słynny złodziej Gru planuje prawdziwie astronomiczną kradzież. ***120 min*** **USA 2010 reż. C. Renaud, P. Coffin, dub. M. Robaczewski, J. Boberek, Z. Konopka**	**Porachunki pana Poutifarda** CZ ***PULS 2, 21.00*** Czołowy francuski komik Christian Clavier („Goście, goście") w roli emerytowanego nauczyciela, który chce zemścić się na swoich byłych wychowankach za doznane upokorzenia. ***105 min*** **Bel./Fr. 2023 reż. P. Martin-Laval, wyk. C. Clavier, I. Nanty, J. A. Walker, R. Schinasi**	**Bezsenność w Seattle** CZ ***Polsat Film, 18.50*** Ośmiolatek szuka partnerki dla samotnego ojca. Jego wybór pada na uroczą dziennikarkę. Jedna z najlepszych hollywoodzkich komedii romantycznych otrzymała dwie nominacje do Oscara. ***130 min*** **USA 1993 reż. N. Ephron, wyk. T. Hanks, M. Ryan, R. Malinger, B. Pullman**	**Sprawa honoru** CZ ***Polsat Film, 21.00*** Paryż, 1887 rok. Mistrz szermierki uczy Marie-Rose sztuki pojedynku. Wspólnie walczą o godność w brutalnym świecie. Nagroda Publiczności na MFF w Karlowych Warach. ***125 min*** **Francja 2023 reż. V. Perez, wyk. R. Zem, D. Tillier, V. Perez, D. Bonnard, N. Edje**

od poniedziałku 14.09 do czwartku 17.09

SENSACJA I THRILLER



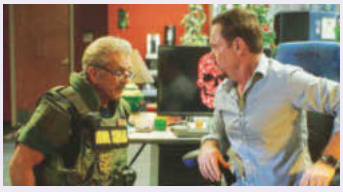
Wściekły pies
PO ***STOPKLATKA, 20.00***
Popis umiejętności mistrza sztuk walki Scotta Adkinsa. Indochiny. Skazany na więzienie bokser Tillman walczy w turniejach. Gdy skorumpowane władze zakładu odbierają mu to, co najcenniejsze, postanawia się zemścić.
120 min **USA 2017 reż. J. V. Johnson, wyk. S. Adkins, M. Zaror, J. Chan, C. Le, V. Kulich**



Split
WT ***TV 4, 23.10***
Cierpiący na osobowość mnogą Kevin więzi trzy nastolatki. Jedna z dziewczyn znajduje zaskakującego sojusznika. James McAvoy kontra Anya Taylor-Joy („Gambit królowej") w dreszczowcu twórcy „Szóstego zmysłu".
150 min **Jap./USA 2016 reż. M. N. Shyamalan, wyk. J. McAvoy, A. Taylor-Joy, B. Buckley, J. Sula**



Mizantrop
ŚR ***TV Puls, 22.25***
Pierwszy anglojęzyczny film Argentyńczyka Damiána Szifróna – autora nominowanych do Oscara „Dzikich historii". Snajper zabija przypadkowe osoby. Agent FBI angażuje do śledztwa młodą policjantkę.
155 min **USA/Kan. 2023 reż. D. Szifrón, wyk. S. Woodley, B. Mendelsohn, J. Adepo, R. Ineson**



Gorące krzesło
CZ ***TV Puls, 20.00***
Były haker Orlando zostaje zmuszony do udziału w spektakularnej kradzieży. Do akcji wkracza policjant Wallace Reed. Mel Gibson w typowej dla siebie roli doświadczonego stróża prawa.
120 min **USA 2022 reż. J. C. Bressack, wyk. M. Gibson, K. Dillon, S. Doherty, M. Welch**

AKCJA I PRZYGODA



Gra fortuny
PO ***TVN, 22.40***
Kolejny owoc współpracy Guya Ritchiego z Jasonem Stathamem („Przekręt", „Porachunki"). Orson Fortune ma pokrzyżować plany handlarza bronią. Do swojej misji chce zwerbować gwiazdora Hollywood.
140 min **USA/Chiny/Wielka Brytania 2023 reż. G. Ritchie, wyk. J. Statham, A. Plaza, C. Elwes**



16 przecznic
WT ***TV Puls, 20.00***
Bruce Willis w filmie Richarda Donnera, wykorzystującym pomysł znany z „Wyzwania" Clinta Eastwooda. Policjant eskortuje do sądu ważnego świadka. Pokonanie kilkunastu przecznic zmienia się w walkę o życie.
120 min **USA/Niemcy 2006 reż. R. Donner, wyk. B. Willis, M. Def, D. Morse, C. Cozart, T. Fong**



Dzika furia
ŚR ***TVN Fabuła, 22.20***
Zoolog Davis Okoye zaprzyjaźnia się z gorylem. W wyniku eksperymentu małpa zmienia się w przerażającą bestię. Gdy ucieka, badacz wyrusza jej tropem. Scenariusz inspirowany jest grą „Rampage" z lat 80.
130 min **USA 2018 reż. B. Peyton, wyk. D. Johnson, N. Harris, M. Akerman, J. D. Morgan**



Dziedzictwo Bourne'a
CZ ***TV 4, 23.20***
Kontynuacja cyklu zapoczątkowanego przez powieść Roberta Ludluma. Agent Aaron Cross brał udział w tajnym projekcie. Teraz ma zostać zlikwidowany. Tropią go wyszkoleni zabójcy.
165 min **USA 2012 reż. T. Gilroy, wyk. J. Renner, S. Glenn, S. Keach, E. Norton, R. Weisz, D. Murphy**

HORROR I SF



Terminator
PO ***Paramount Network, 20.00***
Android z przyszłości ma zabić kobietę, której syn odmieni przebieg wojny ludzi z maszynami. Przełomowy obraz był trampoliną do kariery Arnolda Schwarzeneggera oraz wizjonera sztuki filmowej – Jamesa Camerona.
145 min **USA/Wlk. Bryt. 1984 reż. J. Cameron, wyk. A. Schwarzenegger, M. Biehn, L. Hamilton**



To
WT ***TVN 7, 23.15***
W Derry giną dzieciaki prześladowane przez demonicznego klauna. Grupa nieletnich przyjaciół jednoczy siły, by pokonać mordercę. Ekranizacja horroru uważanego za najbardziej przerażający w dorobku Stephena Kinga.
165 min **USA/Kanada 2017 reż. A. Muschietti, wyk. B. Skarsgard, F. Wolfhard, J. R. Taylor**



Zapłata
ŚR ***STOPKLATKA, 20.00***
Adaptacja opowiadania Philipa K. Dicka z Benem Affleckiem i Umą Thurman. Specjalista od tajnych zadań, Michael Jennings, po każdej akcji poddaje się czyszczeniu pamięci. Wkrótce staje się celem zabójcy.
155 min **USA/Kanada 2003 reż. J. Woo, wyk. B. Affleck, A. Eckhart, U. Thurman, P. Giamatti**



Wyspa
CZ ***TVN Fabuła, 20.00***
Mieszkańcy podziemnego miasta wierzą, że jako jedyni ocaleli z katastrofy ekologicznej. Lincoln i Jordan odkrywają spisek. Filmowe widowisko z laureatką Złotego Globu Scarlett Johansson.
175 min **USA 2005 reż. M. Bay, wyk. E. McGregor, S. Johansson, D. Hounsou, S. Bean**

KLASYKA



Miś
PO ***Kino Polska, 22.00***
Ryszard chce dotrzeć do banku w Londynie przed byłą żoną. Szuka sobowtóra. Jedna z najlepszych komedii Stanisława Barei, w której reżyser puentuje absurdy rzeczywistości przełomu lat 70. i 80. XX wieku.
155 min **Polska 1981 reż. S. Bareja, wyk. S. Tym, B. Burska, C. Paul, K. Kowalewski**



Łowca androidów
WT ***Polsat, 23.05***
Oparty na prozie Philipa K. Dicka kultowy film z muzyką Vangelisa. Los Angeles, przyszłość. Były policjant poluje na zbiegłe roboty łudząco podobne do ludzi. Podczas realizacji misji zakochuje się w Rachael.
145 min **USA/Hongkong 1982 reż. R. Scott, wyk. H. Ford, R. Hauer, S. Young, D. Hannah**



Dirty dancing
ŚR ***Paramount Network, 20.00***
Klasyk pełen kultowych hitów. Patrick Swayze w swojej popisowej roli. Rok 1963. Nastoletnia Frances zastępuje partnerkę instruktora tańca Johnny'ego. W trakcie treningów zakochują się w sobie.
130 min **USA 1987 reż. E. Ardolino, wyk. J. Grey, P. Swayze, J. Orbach, C. Rhodes, J. Brucker**



Miasto aniołów
CZ ***Polsat, 22.55***
Nicolas Cage oraz Meg Ryan w produkcji nawiązującej do słynnego „Nieba nad Berlinem" Wima Wendersa. Zakochany w kobiecie anioł zrzeka się swoich nadprzyrodzonych mocy.
140 min **USA/Niemcy 1998 reż. B. Silberling, wyk. N. Cage, M. Ryan, A. Braugher, D. Franz**



Patrik Wålemark zdobył trzy gole w dwumeczu Lecha z FC Thun (9:2).

Jesús Imaz jest najskuteczniejszym strzelcem w historii Jagiellonii.

Skrzydłowy Crystal Palace Yéremy Pino w lipcu zdobył z reprezentacją Hiszpanii mistrzostwo świata.

PIŁKA NOŻNA • LIGA EUROPY UEFA

Trudna misja

W poprzednich sezonach Kolejorz i Jaga zaznaczyły swoją obecność w Lidze Konferencji. W kampanii 2026/27 poprzeczka pójdzie w górę.

CRYSTAL PALACE – LECH POZNAŃ CZ 17.09 godz. 20.50 POLSAT SPORT 1

Rok temu o tej porze Polska miała w pucharach czterech reprezentantów. Teraz ma dwóch, ale za to na wyższym poziomie rozgrywkowym. Oznacza to trudniejszych rywali, ale też większe pieniądze do zgarnięcia. Lech zarobi co najmniej 9 mln euro, a Jagiellonia – 7,1 mln. Te kwoty mogą wzrosnąć. Każde zwycięstwo w fazie zasadniczej Ligi Europy jest bowiem wyceniane na 450 tys. euro. Będzie o nie jednak bardzo trudno.

Mocne marki

Mistrz Polski nie miał szczęścia w losowaniu. Na początek czeka go starcie na Selhurst Park z Crystal Palace, ostatnim triumfatorem Ligi Konferencji. W kolejnych meczach Lech zmierzy się z Bayerem, Sunderlandem, Benficą (z ekslechitą Jakubem Kamińskim w składzie), Royale Unionem Saint-Gilloise, pogromcą Górnika Zabrze – Ferencvárosi, SCU Torreense i OFI Kreta.

Od Grecji po Czechy

Dumie Podlasia również przyjdzie rywalizować z Sunderlandem i Crystal Palace, a ponadto z Ararat-Armenia, Anderlechtem, Lewskim Sofia, Olympique'em Lyon i Viktorią Pilzno. Swoją przygodę z Ligą Europy Białostoczanie rozpoczną zaś w Pireusie od meczu z wicemistrzem Grecji, Olympiakosem (ŚR 16.09 godz. 20.50 Polsat Sport 1). Przyszłość Jagi i Lecha w Europie pozostaje niewiadomą. Pewne jest to, że polskich kibiców znów czeka jesień pełna futbolowych emocji. **TJ**

TENIS • TURNIEJ US OPEN W NOWYM JORKU

Kluczowe pojedynki



Iga Świątek rozpoczęła turniej w Nowym Jorku od wygranej z Xiyu Wang.

Carlos Alcaraz w finale ubiegłorocznego US Open pokonał Jannika Sinnera.

FINAŁ KOBIET SO 12.09 godz. 21.30, FINAŁ MĘŻCZYZN ND 13.09 godz. 19.45 EUROSPORT 1

Przed nami wisienka na torcie ostatniego wielkoszlemowego turnieju w sezonie. W sobotę 12 września o tytuł mistrzowski US Open zawalczą panie, a dzień później do akcji wkroczą panowie. Zwycięzcy decydujących pojedynków wrócą do domu bogatsi o 5,5 miliona dolarów. Iga Świątek przystąpiła do zmagań z nadzieją na nawiązanie do sukcesu sprzed czterech lat, kiedy to odniosła jedyny jak dotąd triumf w US Open. Drugie w karierze zwycięstwo w Nowym Jorku marzy się też Carlosowi Alcarazowi. W tegorocznej edycji imprezy Hiszpanowi zadanie ułatwić mogła absencja Jannika Sinnera oraz ekspresowe odpadnięcie z turnieju innego z faworytów, Novaka Djokovicia. **TJ**

FOT. materiały prasowe



BIEGUNKA, BÓL BRZUCHA, WZDĘCIA

Dlaczego nie powinieneś ignorować tych objawów

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?

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

Obecne odkrycia naukowe 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. 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.[1]

Przełom w badaniach

Na podstawie tych odkryć rozpoczęto poszukiwania skutecznego rozwiązania. W ich trakcie włoscy naukowcy natrafili na szczególny szczep bakterii bifido:

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.[2,3]

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.

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 klinicznie[4]



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH
Am Haag 14 • 82166 Gräfelfing • Niemcy
Tel.: +48 2230 77116 • info@kijimea.pl • www.kijimea.pl

[1]Wood 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. • [2]Guglielmetti 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. • [3,4]Andresen 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. • Zdjęcie ma charakter ilustracyjny.

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

KALENDARZ SPORTOWY od piątku 11.09

PIŁKA NOŻNA

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Raków – Motor Lublin

PT (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
18.25 Mecz: 1. FC Nürnberg – Hannover 96

PT Liga niemiecka Eleven Sports 3
20.20 Mecz: Union – Schalke 04

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok



PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.40 Mecz: Puszcza – ŁKS Łódź

PT (P) Liga francuska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Stade Rennais FC – Olympique Marsylia

PT Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Venezia – Fiorentina

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 2
12.55 Mecz: 1. FC Magdeburg – FC Kaiserslautern

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.55 Mecz: Racing Santander – CD Alaves

SO Betclic 2. Liga TVP Sport
14.10 Mecz: Hutnik Kraków – Zawisza Bydgoszcz

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Śląsk – Korona Kielce

SO Liga włoska Eleven Sports 4
14.55 Mecz: Genoa – Frosinone

SO Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: Borussia Dortmund – SC Paderborn 07

SO Betclic 1. Liga TVP 3
15.25 Mecz: Ruch – Podbeskidzie

SO Liga angielska CANAL+ Extra 6
15.55 Mecz: AFC Bournemouth – Brentford FC

SO (P) Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55 Mecz: Aston Villa FC – Nottingham Forest FC

SO Liga angielska CANAL+ Extra 3
15.55 Mecz: Chelsea – Hull City AFC

SO Liga angielska CANAL+ Extra 7
15.55 Mecz: Crystal Palace FC – Ipswich Town FC

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55 Mecz: Liverpool – Fulham

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
16.10 Mecz: Osasuna – Espanyol

SO (P) Liga francuska Eleven Sports 4
17.10 Mecz: Strasbourg – Monaco

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Górnik Zabrze – Lech

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: Sassuolo – Juventus

SO (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
18.20 Mecz: 1. FC Köln – Werder

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.25 Mecz: Athletic Club – Elche

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Tottenham – Everton

SO Liga holenderska Polsat Sport 2
19.55 Mecz: Fortuna – Ajax

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: KGHM Zagłębie Lubin – GKS Katowice

SO (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
20.25 Mecz: FC St. Pauli – VfL Wolfsburg

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Atalanta – Cagliari

SO Liga francuska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Paris FC – Olympique Lyon

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Sunderland AFC – Arsenal FC

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: Wisła Płock – Cracovia

ND (P) 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
13.25 Mecz: VfL Osnabrück – Hertha BSC

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia
14.25 Mecz: Lechia – Miedź

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Pogoń – Wieczysta

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
14.55 Mecz: Coventry – Brighton

ND Liga francuska Eleven Sports 4
14.55 Mecz: Lille OSC – Troyes

ND Liga włoska Eleven Sports 2
14.55 Mecz: US Lecce – AC Monza

ND Liga niemiecka Eleven Sports 3
15.20 Mecz: RB Lipsk – Hamburger

ND (P) Liga francuska Eleven Sports 4
17.10 Mecz: Le Mans FC – RC Lens

ND (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
17.20 Mecz: SV 07 Elversberg – FC Bayern Monachium

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: Legia – Widzew Łódź

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.25 Mecz: Manchester United – Manchester City FC

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: SSC Napoli – Bologna

ND Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Śląsk II Wrocław

ND Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: SS Lazio – AC Milan

ND Liga francuska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Stade Brestois 29 – Paris Saint-Germain

PO Liga włoska Eleven Sports 2
18.25 Mecz: Como – Parma

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Torino FC – AS Roma

PO Betclic 1. Liga TVP Sport
18.55 Mecz: Stal – Termalica

PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Radomiak – Piast

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Inter – Udinese

PO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Villarreal – Betis

WT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55 Mecz: Raków – Zagłębie

WT Liga hiszpańska CANAL+ Sport
19.55 Mecz: CD Alaves – Valencia

WT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Korona Kielce – Górnik Zabrze

WT Puchar Włoch Polsat Sport 2
20.55 Mecz: Fiorentina – Pisa SC

ŚR (P) Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.55 Mecz: Deportivo – Sevilla C

ŚR Liga Europy Polsat Sport 1
20.50 Mecz: Olympiakos SFP – Jagiellonia Białystok

ŚR Liga hiszpańska CANAL+ Sport
21.25 Mecz: Levante – Athletic

CZ Liga Europy Polsat Sport 1
20.50 Mecz: Crystal Palace – Lech Poznań

CZ Liga hiszpańska CANAL+ Sport
21.25 Mecz: Malaga – Villarreal

FORMUŁA 1

PT GP Hiszpanii Eleven Sports 1
13.25 1. sesja treningowa

PT GP Hiszpanii Eleven Sports 1
16.55 2. sesja treningowa

SO GP Hiszpanii Eleven Sports 1
12.25 3. sesja treningowa

SO GP Hiszpanii Eleven Sports 1
15.55 Sesja kwalifikacyjna

ND GP Hiszpanii Eleven Sports 1
14.55 Wyścig

HOKEJ

SO Liga Mistrzów Polsat Sport 3
17.50 Mecz: GKS Tychy – Geneve-Servette HC

KOLARSTWO

PT Vuelta a Espana Eurosport 1
13.15 19. etap: Vélez-Málaga – Penas Blancas

SO Vuelta a Espana Eurosport 1
12.15 20. etap: La Calahorra – Collado del Alguacil

ND GP de Fourmies Eurosport 1
14.00 93. edycja

ND Vuelta a Espana Eurosport 1
16.00 21. etap: Grenada – Grenada



WT Giro d'Abruzzo Eurosport 1
13.35 1. etap

ŚR Giro d'Abruzzo Eurosport 1
13.35 2. etap

ŚR GP de Wallonie Eurosport 1
15.30 66. edycja

ŚR Tour de Luxembourg Eurosport 1
17.20 1. etap

CZ Giro d'Abruzzo Eurosport 1
13.35 3. etap

CZ Tour de Luxembourg Eurosport 1
16.20 2. etap

KOSZYKÓWKA KOBIET

SO MŚ – Niemcy 2026 TVP Sport
19.55 Mecz półfinałowy

ND MŚ – Niemcy 2026 TVP Sport
17.25 Mecz o 3. miejsce

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 17.09

ND **MŚ – Niemcy 2026** TVP Sport
19.45 Mecz finałowy

PIŁKA NOŻNA KOBIET

PT **MŚ U-20 – Polska 2026** TVP Sport
17.55 Mecz: Benin – Polska

ŚR **Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026** TVP Sport
14.50 Mecz 1/8 finału

CZ **Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026** TVP Sport
14.50 Mecz 1/8 finału

PIŁKA RĘCZNA KOBIET

WT **ORLEN Superliga Kobiet** Polsat Sport 3
20.15 Mecz: Enea MKS Gniezno – Zagłębie Lubin

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO **ORLEN Superliga** Polsat Sport 2
18.00 Mecz: Ostrovia – Wisła Płock

ND **ORLEN Superliga** Polsat Sport 3
15.00 Mecz: Zepter KPR Legionowo – Corotop Gwardia Opole

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Kolstad Handball – Industria Kielce

CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 1
18.35 Mecz: ORLEN Wisła Płock – MT Melsungen

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **ME 2026** Polsat Sport 2
18.45 Mecz: Serbia – Estonia

PT **ME 2026** Polsat Sport 1
20.45 Mecz: Słowacja – Słowenia

SO **ME 2026** Polsat; Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Polska – Izrael

SO **ME 2026** Polsat Sport 2
15.45 Mecz: Francja – Turcja

SO **ME 2026** Polsat Sport 1
20.50 Mecz: Grecja – Włochy

ND **ME 2026** Polsat; Polsat Sport 1
17.45 Mecz: Macedonia Północna – Polska

ND **ME 2026** Polsat Sport 2
18.45 Mecz: Łotwa – Francja

ND **ME 2026** Polsat Sport 1
20.50 Mecz: Włochy – Słowacja

PO **ME 2026** Polsat Sport 1
15.45 Mecz: Serbia – Holandia

PO **ME 2026** Polsat Sport 1
20.45 Mecz: Słowenia – Grecja

WT **ME 2026** Polsat; Polsat Sport 1
17.45 Mecz: Polska – Ukraina

WT **ME 2026** Polsat Sport 2
18.45 Mecz: Francja – Niemcy

WT **ME 2026** Polsat Sport 1
20.50 Mecz: Czechy – Włochy

ŚR **ME 2026** Polsat; Polsat Sport 1
17.45 Mecz: Polska – Bułgaria

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 2
18.45 Mecz: Francja – Rumunia

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 3
20.45 Mecz: Czechy – Słowenia

CZ **ME 2026** Polsat Sport 2
15.45 Mecz: Serbia – Belgia

CZ **PLS 1. liga** Polsat Sport 3
20.00 Mecz: MKS Będzin – Sparta Grodzisk Mazowiecki

CZ **ME 2026** Polsat Sport 2
21.00 Mecz: Włochy – Słowenia

TENIS

PT **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
18.00 Finał gry podwójnej kobiet

PT **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
20.30 Półfinał gry pojedynczej mężczyzn

SO **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
18.00 Finał gry podwójnej mężczyzn

SO **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
21.30 Finał gry pojedynczej kobiet

ND **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
19.45 Finał gry pojedynczej mężczyzn

PO (P) **Turniej WTA w Guadalajarze** CANAL+ Sport 2
22.00 Mecze 1. i 2. rundy

WT **Turniej WTA w Guadalajarze** CANAL+ Sport 2
22.00 Mecz 2. rundy

ŚR **Turniej WTA w Guadalajarze** CANAL+ Sport 2
22.00 Mecz 3. rundy

CZ **Turniej WTA w Guadalajarze** CANAL+ Sport 2
22.00 Mecz ćwierćfinałowy

ŻUŻEL

SO **Grand Prix Danii** Eurosport 3
14.00 Kwalifikacje

SO **Grand Prix Danii** Eurosport 3
18.30 9. runda

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz finałowy fazy play-off

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
14.00 Mecz o 7. miejsce

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Półfinał: Sparta Wrocław – Unia Leszno

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ **DOBRYM WZROKIEM**

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.
Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplmentacji wspierającej wzrok."

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na zdrowe oczy – doustne"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

SZWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3343651 ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

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

REKLAMA

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO • RAFAŁ BRZOZOWSKI

Wziąć na klatę i walczyć

Wiele się u niego dzieje i prywatnie, i zawodowo. Dzięki udziałowi w show Polsatu wrócił do śpiewania, które jest najbliższe jego sercu.





W pierwszym odcinku show „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" piosenkarz wcielił się w George'a Michaela.



Wystąpił w Polsacie w koncercie „Nie ma jak u mamy". Na zdj. z mamą, Grażyną Brzozowską.

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO PT 11.09 godz. 19.55 POLSAT

Tej jesieni oglądamy Pana w show „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Oglądał Pan wcześniejsze edycje? Co myśli Pan o tym formacie?

Oczywiście, że znam ten program. Jest świetny! Podziwiałem niektóre metamorfozy moich kolegów, którzy znakomicie dawali sobie w nim radę. Niektórzy wręcz przechodzili samych siebie. Słyszałem od niektórych znajomych, że udział w nim jest nie lada wyzwaniem, bo wymaga silnej koncentracji i poświęcenia, i pochłania dużo czasu. Po nagraniach odcinków, w których wziąłem udział, mogę potwierdzić, że jest to absolutnie przejmujący, zajmujący i absorbujący program. Prawdziwym wyzwaniem jest próba zbliżenia się do oryginału zarówno pod względem fizycznym, jak i wokalnym.

Co najbardziej przekonało Pana do tego, żeby wziąć w nim udział?

Przyznam, że próbowałem już wcześniej zmierzyć się z tym formatem, ale pracowałem wtedy w innej stacji i kolidowało to z moimi różnymi zajęciami. Tym razem idealnie wszystko się ułożyło. Przede wszystkim miałem czas, żeby poświęcić 3–4 miesiące na ciężką pracę, bo ten program wymaga pełnego zaangażowania.

Podobno najbardziej wymagająca jest wielogodzinna charakteryzacja.

Rzeczywiście, do tego trzeba się przyzwyczaić – nie ma innego wyjścia. To dwa dni w charakteryzatorni, non stop po pięć-sześć godzin. Wiązało się to z różnymi komplikacjami. Miałem cały dzień maskę na twarzy, soczewki w oczach i te sztuczne szczęki, które przeszkadzały w jedzeniu, napić się można było tylko przez słomkę. Nie było to łatwe. Przed występem są liczne próby, a potem już nagranie odcinka. Śpiewamy tylko raz: jeśli coś się nie uda, to trudno. Trzeba więc w tym momencie dać z siebie wszystko.

A co jest najtrudniejsze w takim występie?

Dla mnie było to zapamiętywanie tekstów. Zazwyczaj na występach mam podpowiedź w postaci promptera. Jestem do niego przyzwyczajony. Tutaj tego nie ma, więc trzeba bardzo uważać, żeby się nie pomylić.

Był Pan sportowcem – czy duch rywalizacji odezwał się w Panu na planie?

Zdarzały się momenty, że włączała się rywalizacja, ale zdecydowanie zdrowa. Zawsze starałem się walczyć do końca, nie odpuszczałem, nawet jak byłem załamany i wiedziałem, że nie dam rady czegoś zrobić. Mówiłem sobie wtedy: „Dobra, trudno, trzeba to wziąć na klatę i walczyć. Nie poddać się". I było to widać w programie.

Jakie nadzieje wiąże Pan z udziałem w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo"?

Bardzo się cieszę, że mogłem pośpiewać i że Polsat dał mi taką szansę. To było absolutnie wyjątkowe doświadczenie. I chociaż wypromowanie kilku przebojów nie jest łatwe, ten program może dać mi nowe muzyczne życie, o które z powrotem bardzo zabiegam. Bo bycie piosenkarzem daje niezależność. Nie ma wtedy znaczenia, w jakiej jesteś stacji, kto nią zarządza i jaka jest decyzja dyrekcji, prezesów czy zarządu. Po prostu śpiewa się piosenki i można je wykonywać we wszystkich mediach. I to jest chyba najpiękniejsze w tym wszystkim.

Czy jest Pan szczęśliwym człowiekiem?

Czuję się teraz bardzo szczęśliwym człowiekiem! Rozpocząłem nowy etap w życiu, zarówno zawodowym, jak i prywatnym. Mam poczucie, że wszystko zmierza we właściwym kierunku i chciałbym, żeby ten czas trwał jak najdłużej.

Rozm. MARZENA JURACZKO

FOT. Polsat/Maciej Zawada (2), AKPA



KOCHAM CIĘ, POLSKO!

Zmiana kapitana!

KOCHAM CIĘ, POLSKO! PT 11.09 godz. 20.40 TVP 2

Przed nami premierowy sezon lubianego przez Polaków teleturnieju „Kocham Cię, Polsko!". W roli prowadzącej ponownie zobaczymy Marzenę Rogalską, ale czeka nas zmiana w obsadzie kapitanów – rywalem Michała Koterskiego będzie Łukasz Kadziewicz! W rozmowie z nami zdradził, że w pierwszym odcinku nowego sezonu jego poprzednik, Filip Gurłacz, oficjalnie przekaże mu dowodzenie drużyną. – Wyznaczył wysoki standard, więc chociaż cieszę się, że go zastąpiłem, to mam z tyłu głowy pytanie, czy wchodząc w buty Filipa, sprostam oczekiwaniom widzów. Mam nadzieję, że tak – powiedział dziennikarz, którego doskonale znamy z magazynu „Pytanie na śniadanie". **MJ**

11 WRZEŚNIA: TRAGEDIA NA OCZACH ŚWIATA

Godziny pełne grozy

11 WRZEŚNIA: TRAGEDIA NA OCZACH ŚWIATA PT 11.09 godz. 21.00 HISTORY

Dokument przygotowany z okazji 25. rocznicy zamachów z 11 września to poruszająca relacja z tamtej tragedii pokazana z perspektywy osób uwięzionych w wieżach. Gdy 11 września 2001 roku świat oglądał ataki na World Trade Center głównie z zewnątrz, ta produkcja przenosi uwagę widza do wnętrza budynków. Odtwarza to, co widzieli i słyszeli ludzie znajdujący się w środku: narastający chaos, urywające się komunikaty, dramatyczne wybory i desperackie próby ewakuacji. W tych strasznych chwilach splatają się losy ratowników i zwykłych pracowników, tworząc przejmujący obraz odwagi, strachu i walki o przetrwanie. **MP**



FOT. TVP (2), History

REKLAMA

Skandynawskie tabletki na wypadanie włosów o skuteczności potwierdzonej klinicznie!

MOJE WŁOSY przestały wypadać!





Rachel 45-letnia gospodyni domowa z Manchesteru zbyt długo zaniedbywała swoje potrzeby. Teraz wreszcie znalazła czas dla siebie, uprawia własne warzywa, chodzi na spotkania do klubów czytelniczych i stara się odzyskać pewność siebie.

Rachel zauważyła, że jej włosy stają się coraz cieńsze i zaczynają wypadać: *„Moje włosy były nie tylko cienkie, ale wypadały w takim tempie, że zaczynałam przez nie dostrzegać skórę głowy."*

Prześwitująca skóra głowy

Rachel zawsze dbała o swoje włosy, dlatego nie rozumiała czemu stawały się one coraz cieńsze, co bardzo wpływało na obniżenie jej nastroju.

Koniec z paniką!

"Wypadanie włosów się nasilało, nadszedł więc czas, aby znaleźć skuteczne rozwiązanie." Po przeczytaniu w internecie setek recenzji, Rachel natrafiła na opinie o skandynawskim suplemencie diety **Hair Volume.** Zaczęła go stosować i po jakimś czasie zauważyła, że włosy przestały wypadać, a skóra głowy nie prześwituje już tak bardzo.

Rachel znalazła wreszcie naturalny produkt, który okazał się skuteczny.

Wielki błąd

Po kilku miesiącach zrobiłam przerwę i przestałam stosować Hair Volume, co okazało się wielkim błędem. Zauważyłam, że włosy znów zaczynają wypadać. Bez wahania powróciłam do tabletek Hair Volume i biorę je regularnie. Różnicę widać gołym okiem! Koniec z wypadaniem! Moje włosy uwielbiają składniki zawarte w tych naturalnych tabletkach. Już nigdy nie przestanę ich stosować."

★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii **„Preparaty na włosy i paznokcie"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

- **100% naturalnych składników**
- Pomaga zachować gęste, piękne i lśniące włosy
- Stymuluje mieszki włosowe i pobudza wzrost włosów
- Pomaga zachować prawidłową pigmentację włosów

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów/SLS i silikonu.



NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7938085**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

TVP 1

4.40 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Pol. 2026
5.20 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.30 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.50 **Akacjowa 38** (937) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Agape blisko Ciebie** – mag. religijny, Polska 2023-2025
8.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2022
9.00 **Ranczo** (2) – serial kom., Pol.
10.05 **Komisarz Alex** (5) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 20** (258) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn Rolniczy** – 2026
12.55 Natura w Jedynce: **Piękno i uwodzenie w przyrodzie** – film dokum., Hiszpania 2025
14.00 **Splątane losy** (43) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1027) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4731) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (954) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Pol. 2026



20.30 SENSACYJNY

Konflikt (1)

W Finlandii trwają przygotowania do Midsommar, święta letniego przesilenia. W nadmorskim miasteczku pojawia się nieznany wróg. Uzbrojeni żołnierze biorą mieszkańców na zakładników. Kpt. Ohrankämmen (Peter Franzén, zdj.) próbuje opanować sytuację. **60 min**



21.30 DRAM. OBYCZ.

Przysięga Ireny

II wojna światowa. Irena (Sophie Nélisse, zdj.) musi pracować na rzecz hitlerowców. Ryzykując życie, ukrywa grupę Żydów w domu majora SS Eduarda Rugemera (Dougray Scott). **130 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (932): Znajda – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1836) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Aleksandra Podowska – talk-show
6.55 **Barwy szczęścia** (3395) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Operacja zdrowie** (84) – magazyn medyczny, Polska 2026
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (194) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (918) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (475) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Martina zaprzyjaźnia się z Juaną. Opowiada jej o swojej relacji z Currem. Catalina próbuje ustalić, skąd pochodzi cykuta, by rozwikłać sprawę otrucia hrabiego. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (195) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Derya marzy o pracy fryzjerki i ćwiczy umiejętności na Cemilu. Engin prosi o nagrania z monitoringu. Chce ustalić, kim była pacjentka Yasemin. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3395) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.40 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (1)

W pierwszym odcinku nowego sezonu w drużynie Michała Koterskiego (zdj.) wystąpią Piotr Głowacki, Tamara Arciuch i Jan Wieczorkowski. W zespole Łukasza Kadziewicza (zdj.) zobaczymy Filipa Gurłacza, Bartka Kasprzykowskiego i Romę Gąsiorowską. **95 min**



22.15 KONCERT

Obłęd – 25-lecie Patrycji Markowskiej – akustycznie

Leszek Możdżer, Kamil Bednarek, Andrzej Krzywy, Marcin Koczot, Ray Wilson i inni artyści uświetnią jubileusz Patrycji Markowskiej (zdj.). **65 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy**
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – pr. inf.
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.40 **Ewa gotuje** (577) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Prowadząca przybliża atrakcje Pojezierza Łęczyńsko-Włodawskiego. Przyrządza zupę z suszonych grzybów oraz pieczeń z sarny. Na deser serwuje ciasto jogurtowe z jagodami. **40 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (9): Złe miejsce, zły czas – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (958, 959) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1223): Prawda leży w ośrodku – serial paradok., Polska 2026 Adam i Olga wyjaśniają okoliczności śmierci podopiecznego Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego. Okazuje się, że z placówki zniknęła również dziewczyna. W jej pokoju zostaje znaleziony test ciążowy. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (10): Martwa natura – serial kryminalny, Polska 2026 Policjanci poszukują zabójcy kobiety, której ciało znaleziono na leśnym parkingu. Zaginięcie ofiary zgłoszono kilka tygodni temu. Działająca na własną rękę Marta zostaje uprowadzona. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4245) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – publ.
19.25 **Wypasiona kuchnia** (12) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4245)

Kacper (Damian Kulec, zdj.) chce pogodzić się z żoną (Aneta Zając, zdj.). Przyjeżdża po Marysię i jej towarzyszkę do leśnego hoteliku. Kinga bierze od recepcjonisty Arka numer telefonu. Angelika oznajmia ojcu, że będzie zeznawać na korzyść matki. **50 min**



19.55 ROZRYWKA

Twoja Twarz Brzmi Znajomo (227)

Treningi wokalne pomogą uczestnikom show wcielić się w gwiazdy estrady. Występy ocenią m.in. Małgorzata Walewska i Justyna Steczkowska (obie na zdj.). **130 min**

REKLAMA



20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Konflikt** (1) – serial sensacyjny, Finlandia/USA 2024 (patrz obok)
21.30 Okruchy losu: **Przysięga**
FILM **Ireny** – dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023, reż. Louise Archambault, wyk. Sophie Nélisse, Dougray Scott, Andrzej Seweryn (patrz obok)
23.40 **Depresja gangstera**
FILM – komedia, USA/Australia 1999, reż. Harold Ramis, wyk. Robert De Niro, Billy Crystal, Lisa Kudrow, Chazz Palminteri (patrz obok)
1.30 **Polowanie** – thriller, Polska
FILM 2023, reż. Paweł Chmielewski, wyk. Michał Czernecki, Magdalena Walach
3.40 **Morderstwa w Cognac**
FILM – film kryminalny, Francja 2020, reż. Adeline Darraux ▶ 5.15



23.40 KOMEDIA

Depresja gangstera

Mafioso Paul (Robert De Niro) popada w depresję. Szuka pomocy u doktora Sobela (Billy Crystal, zdj.). Z czasem nie może już bez niego funkcjonować. Psychiatrą interesuje się FBI. **110 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3396) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Kocham Cię, Polsko!** (1) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.15 **Obłęd – 25-lecie Patrycji Markowskiej – akustycznie** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
23.20 **Obłęd – 25-lecie Patrycji Markowskiej – elektrycznie** – koncert, Polska 2026
0.20 **Nieznajoma** (1, 2) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020, reż. Daniel O'Hara, wyk. Richard Armitage, Hannah John-Kamen, Siobhan Finneran, Jacob Dudman (patrz obok)
2.30 **Randka na zamówienie**
FILM – komedia romantyczna, Kanada/USA 2023, reż. Lucie Guest
4.10 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 5.00



0.20 KRYMINALNY

Nieznajoma (1, 2)

Prawnik Adam Price dowiaduje się od nieznajomej, że jego żona skrywa pewien sekret. Gdy chce ją prosić o wyjaśnienia, kobieta nagle znika. Policjantka Griffin (Siobhan Finneran, zdj.) zaczyna śledztwo. **130 min**

19.55 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (227) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.05 **Egzorcysta papieża**
FILM – horror, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2023, reż. Julius Avery, wyk. Russell Crowe, Franco Nero, Alex Essoe, Peter DeSouza-Feighoney (patrz obok)
0.30 **Wodny świat** – film
FILM przygodowy, USA 1995, reż. Kevin Reynolds Przyszłość. Ziemię pokryły oceany. Żeglarz (Kevin Costner) wraz z Helen i jej małą podopieczną szuka legendarnego lądu. **170 min**
3.20 **Nasz nowy dom** (321) – reality show, Polska 2024
4.20 **Kabaretowa Ekstraklasa** (128) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.05 HORROR

Egzorcysta papieża

Rok 1987. Ksiądz Amorth (Russell Crowe, zdj.) ma zbadać sprawę opętania chłopca. Dziecko zaczęło się dziwnie zachowywać po przeprowadzce do opuszczonego opactwa. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1472) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2023
Magda Gessler odwiedza wieś Górki Wielkie. Dziupla u Wuja działa przy ruchliwej drodze. Właściciele zdecydowali się przenieść biznes do większej karczmy. Niestety, to znacznie pomnożyło koszty. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje (9, 8) – program rozrywkowy, Pol.
Na obrzeżach Chorzowa Katarzyna i Tomek prowadzą Bistro AĘ. Brakuje im doświadczenia w gastronomii. Gościom codziennie oferują inne dania, jednak lokal nie cieszy się popularnością. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1614, 1615, 1758) – serial paradokumentalny, Polska
Nastoletni Damian żyje w swoim świecie. Rodzice chłopaka, profesorowie fizyki, nie lubią jego przyjaciółki, która odbiega wyglądem od rówieśników. Niebawem Maria dowiaduje się prawdy o relacjach syna z kobietami. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (139) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55 Detektywi (340) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Młoda kobieta poruszająca się na wózku pada ofiarą napaści. Wkrótce ktoś podrzuca jej zdjęcia, dając do zrozumienia, że jest obserwowana. Detektywi trafiają na grupę chuliganów, którzy próbują zniszczyć rampę dla wózków. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport

19.35 Raport US Open (13) – magazyn sportowy, Polska 2026

19.40 Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (139)
W płonącym bloku ratownicy znajdują ciężko poparzoną Romkę. Sąsiedzi nie kryją niechęci do jej rodziny. Policja ustala, że doszło do podpalenia. Bartek oświadcza Kaśce (Joanna Liszowska, zdj.), że dom należy do niego. Wystawia go na sprzedaż. **65 min**



20.00 DRAMAT SF

Igrzyska śmierci
Przyszłość. W państwie Panem dostatnio żyją tylko wybrańcy. Pozostali cierpią głód. Władze organizują krwawy turniej, by zapobiec wybuchowi rebelii. Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) oraz Peeta, którzy nigdy nie byli szkoleni do walki, w oczach widzów skazani są na porażkę. Rzucają wyzwanie przeznaczeniu. **190 min**

20.00 Igrzyska śmierci – dramat FILM s.f., USA 2012, reż. Gary Ross, wyk. Stanley Tucci, Wes Bentley, Jennifer Lawrence, Willow Shields (patrz obok)
Widowiskowa adaptacja powieści dla młodzieży autorstwa Suzanne Collins. **190 min**

23.10 Wojna światów FILM – thriller s.f., USA 2005, reż. Steven Spielberg, wyk. Tom Cruise, Dakota Fanning, Justin Chatwin (patrz obok)

1.35 Kuba Wojewódzki (2) – talk-show, Polska 2026

2.50 Uwaga! – magazyn reporterów

3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009

4.10 Młode gliny (7) – serial kryminalny, Polska 2026

5.10 Nauka jazdy 5 (29) – program rozrywk., Pol. 2022



23.10 THRILLER SF

Wojna światów
Kosmici atakują Ziemię. Robotnik Ray (Tom Cruise, zdj.) robi wszystko, by ocalić córkę i syna. We troje wyruszają w niebezpieczną podróż. Po drodze mijają tłumy uciekinierów i zrujnowane domy. **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (5, 6): Borrasca; Na linii ognia – serial kryminalny, USA 1988

8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Koniec służby; Alarm ślubny – serial sensacyjny, Niemcy 2019

10.00 Zaklinaczka duchów 5 (89) – serial fantasy, USA 2009-2010

11.00 Kotka (28) – telenowela, Meksyk 2014
Virginii śni się koszmar o ojcu. Budzi się przerażona i natychmiast idzie go szukać. W chwili, gdy wchodzi do jego gabinetu, on przykłada sobie pistolet do skroni. Pablo chce odszukać Esmeraldę. **60 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (159) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Ana Julia opowiada Juanowi Miguelowi o przygotowaniach Marichuy do ślubu. Przyszła panna młoda poznaje niewidomego Rafaela. Tymczasem Daniel nie ustaje w próbach zdobycia Rocio. **60 min**

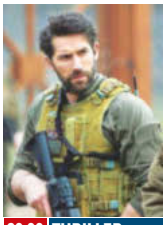
13.00 Wspaniałe stulecie (1) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014, wyk. Halit Ergenç, Vahide Gördüm

14.00 Kurierzy 2 (78) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (738, 739) – serial obyczajowy, Polska 2024

17.00 Kurierzy 2 (79) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Mery i Aga znają się od dzieciństwa. W przeszłości obie dziewczyny były zakochane w Czarku. Teraz dowiadują się, że mężczyzna przyjeżdża do Polski. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1018, 1019) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dwaj kieszonkowcy znajdują w skradzionym portfelu zwycięski kupon lotto. Muszą znaleźć pośrednika, który odbierze wygraną, i nie zdradzi, skąd ma los. **120 min**



20.00 THRILLER

Jeden strzał
Dowódca oddziału Navy Seals Jake Harris (Scott Adkins, zdj.) musi uwolnić z więzienia osadzonego Amina Mansura (Waleed Elgadi), który ma informacje dotyczące bomby, i eskortować go do Waszyngtonu. Stawką jest bezpieczeństwo USA. Skazańca planuje odbić paramilitarna grupa. **125 min**



22.05 SENSACYJNY

Liberator 2
Agent Travis Dane (Eric Bogosian), po wykluczeniu go z rządowego zespołu, chce się zemścić. Porywa pociąg „Grand Continental" i przejmuje kontrolę nad satelitarnym systemem bojowym. Grozi zniszczeniem Pentagonu. Nie wie, że jednym z pasażerów jest komandos i były agent, Casey Ryback (Steven Seagal, zdj.). **120 min**

20.00 Piątki ze Scottem Adkinsem: Jeden strzał FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2021, reż. James Nunn, wyk. Scott Adkins, Ashley Greene Khoury, Ryan Phillippe, Emmanuel Imani (patrz obok)

22.05 Liberator 2 – film FILM sensacyjny, USA 1995, reż. Geoff Murphy, wyk. Steven Seagal, Eric Bogosian, Everett McGill, Katherine Heigl (patrz obok)
Kontynuacja przygód słynnego antyterrorysty Caseya Rybacka – sztandarowej postaci w aktorskiej karierze Stevena Seagala. **120 min**

0.05 Po prostu walcz! – dramat FILM sensacyjny, USA 2008, reż. Jeff Wadlow, wyk. Sean Faris, Amber Heard, Cam Gigandet, Evan Peters (patrz obok)

2.20 Zobacz to!



0.05 DRAM. SENS.

Po prostu walcz!
Nastoletni Jake Tyler (Sean Faris, zdj.) po śmierci ojca przeprowadza się z matką (Leslie Hope) na Florydę. Podczas imprezy wdaje się w bójkę. Wkrótce rozpoczyna treningi mieszanych sztuk walki. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (40) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (442-444) – serial paradokumentalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1383, 1535, 1536) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (676-678) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
Komisarze znajdują ciało nastolatki. Przed kilkoma dniami zginął tragicznie jej młodszy brat. Dziewczyna była notowana za prześladowanie koleżanki. **125 min**

13.55 Detektywi (124): Kłusownik – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)

15.00 Szpital (872, 873) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pomocy lekarskiej potrzebuje sześćdziesięciolatka, która po upadku zraniła się w nogę. Na oddziale przebywa również roczny chłopiec pogryziony przez owady. Ojciec zaniedbuje dziecko. **120 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (552) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Marek Droczek zaprzecza zarzutom pobicia i uprowadzenia Tomasza Zaręby. Poszkodowany twierdzi, że celem napaści miał być jego współlokator, który zaginął w niewyjaśnionych okolicznościach. **60 min**

18.00 Rozwód. Walka o wszystko (4): Rozwód pod jednym dachem – serial paradokumentalny, Polska 2020

19.00 Ukryta prawda (1684) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Dagmara zaręcza się z Rafałem. Wkrótce dostaje anonim o rzekomej zdradzie. Podejrzewa byłą dziewczynę narzeczonego, ale okazuje się, że autorką listów jest jego siostra. **60 min**



13.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (124)
Trwają poszukiwania Macieja Dębosza (zdj.). Jakub Nowacki prowadzi śledztwo dotyczące zniknięcia Natalii oraz innej nastolatki. Równocześnie badana jest sprawa dziewczyny, której ciało znaleziono w lesie. W okolicy byli ostatnio widziani podejrzani mężczyźni. **65 min**



20.00 MUZYCZNY

Narodziny gwiazdy
Jack Maine (Bradley Cooper, zdj.) zyskał sławę jako muzyk country. Sfrustrowany tym, że traci słuch, popada w nałogi. Pewnego wieczoru artysta trafia do klubu, w którym występuje kelnerka Ally (Lady Gaga, zdj.). Będąc pod wrażeniem jej talentu, stara się pomóc dziewczynie w karierze. **165 min**

20.00 Narodziny gwiazdy FILM – film muzyczny, USA 2018, reż. Bradley Cooper, wyk. Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott, Andrew Dice Clay (patrz obok)

22.45 Miłość wysokich lotów FILM – dramat obyczajowy, Kanada 2021, reż. Christie Will Wolf, wyk. Jessica Lowndes, Christopher Russell, Amélie Will Wolf, Donna Benedicto (patrz obok)

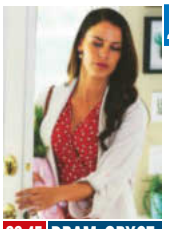
0.40 Hotel Paradise 13 (10) – reality show, Polska 2026

1.35 Wrota piekieł 3 (2) – dok.

2.35 Fachowcy 2 (8) – serial paradokumentalny, Polska

3.20 Usterka 12 (1) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019

3.55 Dorota was urządzi! (10) – program rozrywk., Polska



22.45 DRAM. OBYCZ.

Miłość wysokich lotów
Hannah (Jessica Lowndes, zdj.) przygotowuje się do udziału w zawodach na festiwalu latawców. Pomaga jej sąsiad Gavin (Christopher Russell). Zakochują się w sobie. **115 min**

TVP 3

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

TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
15.40 **Pięknie przyprawiONÁ 2** (6) – magazyn kulin.
16.00 **Generał polskich nadziei – Władysław Anders** (2)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Stacja Arktyka**
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (42) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (25, 1)
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (132) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (609-611) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1089, 1090) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (893-895) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1444) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1361) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (437)
19.00 **Wypasiona kuchnia** (11) – pr. rozr., Pol. 2026
19.05 **Policjantki i Policjanci** (1445) – obycz., Pol. 2026
20.05 **A na obiad...** (1) – mag.

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 4** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1006) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Program rozrywkowy**
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (7) – serial kom.
14.15 **Pan Mama** (54, 55)
15.30 **Do śmiechu!** (13, 14)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.30 **Kabaret Letnią Porą** (46) – pr. rozr., Pol. 2021
21.25 **Do śmiechu!** (16) – rozr.

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (14, 15)
8.30 **Kartoteka 6** (22, 23)
10.35 **Detektywi** (113, 335)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (1)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (8)
14.35 **Nic do ukrycia** (4) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 8** (3)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (28)
17.45 **Down the road 4** (1)
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (15)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Życie na kredycie 9** (3, 4) – reality show, Polska
21.05 **Zakup w ciemno extra** (26) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (237)

Pelin pomaga Feritowi odnaleźć Sehmuza. Orhan zostaje odbity, ale niebawem dochodzi do tragedii. Halis jest wdzięczny Ifakat za wsparcie po pogrzebie. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (892)
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Prywatne życie zwierząt 4** (1) – przyrod.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Echo serca (12)

Na ulicy mdleje student. Karetka transportuje chłopaka do Szpitala Północnego. Pacjent bagatelizuje swój stan. Magda stwierdza, że dolegliwości mogą mieć podłoże psychosomatyczne. **50 min**

21.15 **Na sygnale** (663, 664)
22.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (1)
23.15 **Panorama**
23.45 **Zmiennicy** (2) – kom.
0.45 **Rodzinka.pl** (286) – kom.
1.10 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** – cykl reportaży
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

ROZRYWKA



20.20 Gwiazdy Kabaretu (183, 182) – Polska 2026

Paranienormalni zaproszą widzów do zwariowanego „Teleturnieju". Pomiędzy skeczami Igor Kwiatkowski wygłosi swoje monologi o codzienności. Prowadzi Robert Korólczyk (zdj.). **135 min**

22.35 **Misjonarz** – film
FILM sensacyjny, USA 2007
0.25 **Opowiem ci o zbrodni** (5, 6) – serial dokum., Pol.
1.25 **Opowiem ci o zbrodni 2** (1, 2) – dok.
2.20 **Hardkorowy lombard** (58) – serial dokumentalny
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (14) – dok.
3.25 **Lubię disco!** (257) – muz.

DRAMAT SENSACYJNY

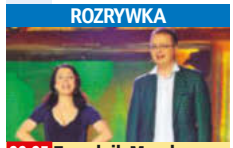


21.00 Lot 93 – Francja/USA/
FILM Wielka Brytania 2006

11 września 2001 r. terroryści uprowadzają cztery samoloty. Pasażerowie jednego z nich dowiadują się o atakach na WTC oraz Pentagon. Podejmują desperacką walkę z zamachowcami. **155 min**

23.35 **Ludojad** – thriller,
FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2021
1.35 **Piła 7** – horror, Kanada/
FILM USA 2010, wyk. Tobin Bell
3.20 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (270) – serial obyczajowy, Polska 2020
4.20 **Niesamowite!** (3) – dok.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 3** (2) – pr. rozr., Polska 2013

ROZRYWKA



22.25 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (2) – Polska

Wybór najlepszych skeczy znanej warszawskiej grupy. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. **40 min**

23.05 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (1) – pr. rozr., Pol. 2025
2.50 **Kabaret Letnią Porą** (41, 42) – pr. rozr., Polska
4.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**

DOKUMENT



22.00 Kochaj albo wróć (2)

Dalsze losy międzykulturowych par, które poznały się podczas wakacji lub przez aplikację randkową. Ich codzienność jest pełna kompromisów, poświęcenia i trudnych decyzji. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (12, 13) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.00 **Diabelnie boskie 3** (18, 19) – reality show, Polska 2024
1.55 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (3, 4) – serial obyczajowy, Turcja 2023
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (532) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.25 Wojownicy czasu **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.20** Z Koronkiewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Bez kantów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Uwierz w sport **17.30** Klub Kultura **18.15** Słowo daję! **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Woda bydgoska **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 17.00 Za miastem **17.13** Dzień z bliska **17.30** Chodźmy do teatru **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych **18.01** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

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

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

POZNAŃ 16.44 Prosto z lasu **17.00** Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **18.55** TalentAsy Senior **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

RZESZÓW 16.44 Stacja Rzeszów Główny **17.02** Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.03** Rusz się, człowieku **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 16.45 Pensjonat nad rozlewiskiem **17.30** Misja Przyroda! **17.45** Gwiazdorska kuchnia Ani **18.15** Witaj w klubie **18.30** Kronika **18.53** Lena na Bałkanach **19.17** Całkiem niezła historia **21.00** Odnaleźć zaginione **21.30** Kronika

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia **17.45** Pora na seniora **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.44 Okno na pogranicze **17.15** Fenomeny **17.46** Magazyn Dolnośląski **18.01** Bezpieczny Wrocław **18.09** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** W swoim czasie **21.02** Pamięć zapisana w pikselach **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

7.55 **Rodzinka.pl** (65, 66) – kom.
8.55 **Ojciec Mateusz 31** (395, 396) – krym., Pol. 2024
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (782, 783)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (142)
13.20 **Komisarz Alex 22** (277)
14.15 **Ranczo 9** (107, 108)
16.10 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (13) – talk-show
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (385)
19.20 **Ranczo 7** (84) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (258, 259)
21.25 **Ojciec Mateusz 34** (446)
22.20 **Pogromcy duchów 2**
FILM – komedia s.f., USA 1989
0.20 **Glina** (3-5) – serial krym.
3.45 **Teraz albo nigdy**
FILM – kom. romant., USA 2018

TVP KULTURA

12.00 **Autor „Solaris"** – dok.
13.40 **„W Polsce idziemy...", czyli jubileusz Wiesława Gołasa** – program rozrywkowy, Pol. 2001
14.45 **Chopin. Pragnienie miłości**
FILM – melodramat, Polska 2002
16.55 **Kolumbowie** (2) – wojenny
18.05 **Tygodnik kulturalny** – magazyn kulturalny
18.50 **Kroniki Sherlocka Holmesa** (3) – serial krym.
20.00 **Wieczór kinomana** – magazyn filmowy
20.05 **Nostalgia** – dramat obycz.,
FILM Włochy/Francja 2022
22.15 **PitBull** (1) – serial sensacyjny, Polska 2005
23.15 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy

ANTENA HD

11.05 **Niezwykły dr Pol** (20)
12.05 **Wojny kontenerowe** (13, 14) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (15) – reality show, USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (1, 2) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (4) – krym., USA
16.55 **Detektywi z Bordeaux 6** (5) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (6, 10) – rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Amboise** – dramat kryminalny, Fr./Belgia 2022
22.05 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Rochefort sur mer** – thriller, Francja 2019
0.10 **Dziewczyna z piwnicy**
FILM – thriller, USA 2021

TV 6

6.55 **Policjantki i Policjanci** (799, 800) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (118, 119)
10.55 **48h. Zaginieni** (83-85)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1245) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (135, 136)
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (120, 121)
18.05 **Strażnik Teksasu** (2, 3)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (191, 192) – krym.
22.00 **Kości** (165, 166) – krym.
0.00 **Wirus-32** – horror,
FILM Argentyna/Urugwaj 2022
1.55 **Krejzi patrol** (26-28)
3.30 **Kochane pieniądze** (74, 75) – serial paradokum.
5.35 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Śmierć pod palmami 9** (4) – serial kryminalny
11.50 **Z pamiętnika położnej 13** (5) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood 2** (1) – serial kryminalny, Nowa Zelandia 2015
14.55 **Ojciec Brown 12** (4)
15.55 **Lewis 2** (6) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (10)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 18** (6)
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (5) – serial kryminalny
21.00 **Po powodzi** (4) – krym.
22.00 **W cieniu podejrzeń** (5)
23.10 **Harry Wild 5** (2) – krym.
0.05 **Annika** (5) – serial krym.

ROMANCE TV

12.25 **Kwiaty tęsknoty**
FILM – dramat obycz., Niem. 2007
14.20 **Inga Lindström: Poszukując Ciebie**
FILM – melodramat, Niemcy 2019
16.15 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Kraina tęsknoty** – film obycz., Niem./Austria 2006
18.05 **Górski lekarz** (84) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Statek marzeń – Utah**
FILM – film obycz., Niemcy 2023
21.55 **Lilly Schönauer: Głos**
FILM **serca** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2006
23.50 **Górski lekarz** (84) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Statek marzeń – Utah**
FILM – film obycz., Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 2** (5-8) – kom.
8.50 **Przyjaciele 9** (5-10) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 2** (9-12)
16.25 **Przyjaciele 9** (11-16)
19.30 **Gliniarz z Beverly Hills 2**
FILM – komedia sens., USA 1987
21.50 **The Office PL 4** (7, 8)
23.00 **Comedy Club 8** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (10, 11)
1.00 **Pracoholicy 3** (19, 20)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (19, 20) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 8** (7-9)
4.30 **Comedy Club 6** (12) – rozr.
5.00 **Comedy Club 7** (1, 2)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (5) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (1) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (86, 87) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (6) – krym.
14.55 **Detektywi** (623, 624)
16.05 **Na Wspólnej** (78, 79) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Top 100: filmy wszech czasów** (6) – pr. rozr., Pol.
17.45 **Motywy filmowe** – mag.
18.00 **Igrając z ogniem**
FILM – komedia, USA 2019
20.00 **San Andreas** – dramat
FILM katastroficzny, USA 2015
22.30 **Nieuchwytny** – film
FILM sensacyjny, USA 1996
0.30 **Eagle Eye** – thriller,
FILM Niemcy/USA 2008

STOPKLATKA

- 6.00 **Kabaretowe hity** (2)
- 6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
- 7.50 **Robert Makłowicz** (226, 242) – mag. kulin.
- 9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (10)
- 9.50 **Górski lekarz** (11, 12) – obycz., Niemcy/Austria
- 11.55 **Kryminalne zagadki Mazur** (2) – krym., Niem.
- 14.00 **Hudson i Rex 8** (8)
- 15.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (2) – krym.
- 17.00 **Katastrofy w przestworzach 3** (13) – serial dokumentalny
- 18.05 **Katastrofy w przestworzach** (3, 10) – serial dok., Kan.
- 21.55 **Niezgodna** – film s.f., FILM USA 2014, wyk. Shailene Woodley, Theo James
- 0.45 **Ekstradycja 2** (5, 6) – serial sensacyjny, Polska
- 3.25 **Supermarket** O FILM – thriller, Polska 2012, wyk. Mikołaj Roznerski, Marian Dziędziel
- 5.05 **Jaś Fasola** (1) – pr. rozr.

POLSAT 2

- 5.50 **Wydarzenia**
- 6.30 **Nasz nowy dom** (254) – reality show, Pol. 2022
- 7.30 **Na ratunek 112** (1019, 1020) – paradok.
- 8.30 **Sekrety rodziny** (125-127) – paradok., Pol.
- 11.30 **Trudne sprawy** (916) – serial paradokumentalny
- 12.30 **Dlaczego ja?** (1442, 1443) – paradok.
- 14.30 **Świat według Kiepskich** (345-349) – serial kom., Polska 2010
- 17.00 **48h. Zaginieni** (249, 250) – serial kryminalny, Polska
- 19.00 **Gliniarze** (1042) – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00 **Ślad** (34) – serial krym.
- 21.00 **Gliniarze** (972) – paradok.
- 22.00 **Morbius** – USA 2022, FILM reż. Daniel Espinosa

Biochemik Michael (Jared Leto, zdj.) cierpi na rzadką chorobę. Szukając lekarstwa, wszczepia sobie geny nietoperza. Wskutek eksperymentu zamienia się w bestię żywiącą się ludzką krwią. **125 min**

- 0.05 **Straż sąsiedzka** FILM – komedia s.f., USA 2012, wyk. Ben Stiller
- 2.20 **Interwencja** – mag.
- 2.35 **Wydarzenia**
- 3.15 **Ewa gotuje** (543) – magazyn kulinarny
- 3.45 **Interwencja** – mag.
- 4.00 **Strzelectwo z Renatą Mauer i Navalem 2020** (9) – magazyn sportowy

TVP SERIALE

- 5.45 **Rodzinka.pl** (149) – kom.
- 6.20 **Na sygnale** (531, 532)
- 7.25 **Ojciec Mateusz 6** (81)
- 8.20 **Komisarz Alex 9** (113)
- 9.15 **Rodzinka.pl** (150) – kom.
- 9.45 **Klan** (1497) – telen., Pol.
- 10.20 **Ranczo 2** (18) – obycz.
- 11.10 **Rodzinka.pl** (312, 313)
- 12.10 **Felicita** (2, 3) – obycz.
- 13.30 **Ojciec Mateusz 33** (432, 433) – serial krym.
- 15.25 **Komisarz Alex 9** (114)
- 16.15 **Na sygnale** (533, 534)
- 17.25 **Ranczo 2** (20, 21) – obycz.
- 19.20 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
- 19.30 **Ojciec Mateusz 34** (434) – serial kryminalny, Polska
- 20.30 **Ojciec Mateusz 6** (82) – serial kryminalny, Polska
- 21.30 **Ranczo 2** (22, 23) – Polska 2007

Nowo otwarty uniwersytet ludowy w Wilkowyjach nie cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców. Lucy jest zrozpaczona. Ksiądz z ambony nawołuje parafian do nauki. **120 min**

- 23.30 **Ojciec Mateusz 34** (435) – serial kryminalny, Polska
- 0.30 **Gra z Cieniem 2** (14) – serial kryminalny, Polska
- 1.30 **Trzeci oficer** (2, 3) – serial sensacyjny, Polska
- 3.25 **Stulecie Winnych 4** (51) – serial obycz., Pol. 2022
- 4.15 **Klan** (1497) – telen., Pol.
- 4.50 **Zaraz wracam 3** (137) – serial obycz., Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (9, 10) – serial dok., 2022
- 6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
- 7.15 **Reksio** (5, 6) – serial anim.
- 7.35 **Podróże kapitana Klipera** (3, 4) – anim.
- 7.55 **Złoty interes** (2) – rozr.
- 8.50 **Nibylandex** – film krótkometrażowy, 2026
- 9.25 **Diabeł** – film krótkometr.
- 9.45 **Znachor** – dramat FILM obyczajowy, 1981
- 12.35 **Nie ma róży bez ognia** FILM – kom. obycz., 1974, wyk. Jacek Fedorowicz
- 14.45 **Mała wielka miłość** FILM – komedia romant., 2008
- 17.10 **Pogranicze w ogniu** (15, 16) – serial sensacyjny
- 20.00 **Wałęsa. Człowiek z nadziei** FILM – 2013

Pracownik gdańskiej stoczni, Wałęsa (Robert Więckiewicz, zdj.), angażuje się w walkę o prawa robotników. Z czasem staje się przywódcą, który budzi w Polakach marzenie o wolności. **165 min**

- 22.45 **Wymyk** – dramat FILM obyczajowy, 2011, wyk. Robert Więckiewicz
- 0.35 **Ostatni prom** O FILM – dramat obyczajowy, 1989, wyk. Krzysztof Kolberger
- 2.35 **Mniejsze zło** O FILM – film obyczajowy, 2009, wyk. Lesław Żurek
- 4.55 **Jesteśmy razem** – dok.

AXN

- 6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (2, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2014-2015
- 7.30 **Ostry dyżur 5** (3, 4) – serial obyczajowy, USA
- 9.20 **Castle 7** (1, 2) – serial krym., USA 2014-2015
- 11.20 **Rekrut 5** (19, 20) – serial krym., USA 2022-2023
- 13.15 **Dowody zbrodni 5** (4, 5) – serial kryminalny, USA
- 15.15 **FBI 5** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2022
- 17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 19.05 **Castle 7** (3, 4) – serial krym., USA 2014-2015
- 21.05 **Men in Black: International** – Chiny/ FILM USA 2019, reż. F. Gary Gray

W tajnej organizacji rządowej pracę rozpoczyna agentka M (Tessa Thompson, zdj.). Zostaje partnerką H (Chris Hemsworth, zdj.). Razem muszą stawić czoło zagrożeniu, by ocalić ludzkość. **130 min**

- 23.15 **Robin Hood: Początek** FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, wyk. Taron Egerton
- 1.30 **Castle 7** (3, 4) – serial krym., USA 2014-2015
- 3.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (20, 21) – krym., USA/Kan.
- 5.05 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.05 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
- 7.45 **Hollywoodgate** – dok.
- 9.20 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – komedia, Polska 2002
- 10.20 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
- 12.15 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
- 14.10 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016
- 16.10 **Bałtyk** – film dok., Pol.
- 17.15 **Chopin, Chopin!** FILM – dramat biograficzny, Polska 2025
- 19.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 19.30 **Skok na milion** FILM – Francja/Belgia 2025

Stan (Rayane Bensetti, zdj.) zostaje zwolniony. Kradnie z firmy milion euro i rusza na lotnisko. W drodze dowiaduje się, że doszło do pomyłki. Musi naprawić błąd. **90 min**

- 21.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (7) – serial grozy, USA 2026
- 21.50 **Pojedynek** – thriller FILM wojenny, Polska/ Irlandia/Ukraina 2026
- 23.40 **Zawód: Szpieg** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001

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

KOMEDIA PRZYGODOWA



20.00 Wreszcie piątek: FILM **Eurotrip** – USA/Czechy 2004, reż. Jeff Schaffer

Amerykanin Scott (Scott Mechlowicz, zdj.) udaje się z przyjaciółmi do Berlina, aby odnaleźć dziewczynę, z którą korespondował przez internet. Ich podróż obfituje w szalone wydarzenia. **115 min**

HORROR



OBYCZAJOWY



BIOGRAFICZNY



KOMEDIA SF



KOMEDIA



13 ULICA

- 6.20 **Morderstwo w Biot** – film FILM kryminalny, Francja 2021
- 8.15 **Motyw 2** (4, 5) – krym.
- 10.10 **Bez śladu** (21, 22) – krym.
- 12.05 **Kasandra 3** (3) – krym., Fr.
- 14.10 **Morderstwo w Saint-Martin** – dramat FILM kryminalny, Francja 2024
- 16.15 **Motyw 2** (6, 7) – krym.
- 18.10 **Bez śladu** (23) – krym., USA
- 19.05 **Bez śladu 2** (1) – krym.
- 20.00 **Kasandra 3** (4) – krym., Fr.
- 22.00 **Tajemnice Hannah Swensen 5: Szczypta oszustwa** – film FILM kryminalny, USA/Kan. 2024
- 23.55 **Uwięziona moc** – film s.f., FILM USA 2022, wyk. Bruce Willis
- 2.10 **Motyw 2** (4, 5) – krym.
- 4.00 **Morderstwo w Biot** – film FILM kryminalny, Francja 2021

POLSAT FILM

- 6.00 **Jedziemy na ryby!** (32)
- 7.00 **Na ratunek 112** (870) – serial paradok., Pol. 2023
- 7.30 **Doktor Martin** (1) – obycz.
- 8.35 **Przyjaciółki** (225, 226) – serial obycz., Polska 2022
- 10.30 **Świat według Kiepskich** (79, 80, 173, 174, 200, 201)
- 13.55 **Wielki dar** – dramat FILM obyczajowy, USA 2017
- 16.00 **Bad Company** – komedia FILM sens., USA/Czechy 2002
- 18.30 **Szklana pułapka 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
- 21.00 **Creed: Narodziny legendy** – dramat FILM obyczajowy, USA 2015
- 23.45 **Na linii ognia** – dramat FILM sensacyjny, USA 1993
- 2.25 **Ślad** (47-49) – serial krym.
- 5.25 **Na ratunek 112** (927)

HBO

- 9.00 **Prezydentka z przypadku** – film dokum.
- 10.30 **Mój mistrz** – dramat FILM obyczajowy, Włochy 2025
- 12.30 **Na planie 23** (37) – mag.
- 13.00 **Nowy początek** – film s.f., FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
- 14.55 **The Pitt 2** (8) – serial obycz.
- 15.45 **Kaskader** – komedia FILM sensacyjna, USA 2024
- 17.50 **Więzień labirytu: Próby ognia** – thriller, USA 2015
- 20.00 **Kac Vegas** – komedia, FILM USA/Niemcy 2009
- 21.40 **Clown in a Cornfield** FILM – horror, USA/Luksemburg/ Wielka Brytania 2025
- 23.15 **Prawa ludzi** – film FILM kryminalny, USA 2024
- 0.55 **Królowa kości** – horror, FILM USA 2024, wyk. Julia Butters

WARNER TV

- 8.15 **Bajer z Bel-Air 2** (24)
- 8.40 **Bajer z Bel-Air 3** (1) – kom.
- 9.10 **Prawo Agaty 6** (8) – obycz.
- 10.10 **Pełniejsza chata 2** (7, 8)
- 11.20 **Teraz albo nigdy!** (11, 12)
- 13.20 **Bajer z Bel-Air 2** (24)
- 13.45 **Bajer z Bel-Air 3** (1-3)
- 15.20 **Pełniejsza chata 2** (7-10)
- 17.40 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
- 20.00 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
- 21.35 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sens., USA 1985
- 23.40 **John Q.** – dramat FILM sensacyjny, USA 2002
- 1.55 **Książę i żebrak** FILM **na Gwiazdkę** – komedia kryminalna, USA 2022
- 3.30 **Wrogie niebo 5** (7, 8) – s.f.
- 5.10 **Z góry przepraszam** (10)

ALE KINO+

- 8.35 **The Office PL 2** (5, 6)
- 9.45 **Bestia** (5, 6-ost.) – krym.
- 11.45 **Detektyw Foyle 2** (4)
- 13.50 **Złota dama** – film biograf., FILM Wielka Brytania 2015
- 15.55 **Shalako** – western, Wielka FILM Brytania/RFN 1968
- 18.05 **Detektyw Foyle 3** (1)
- 20.10 **Zniewolony. 12 Years a Slave** – dram. biograf., FILM USA/Wielka Brytania 2013
- 22.45 **Charlotte Link: Poszukiwanie** FILM (1) – film kryminalny, Niemcy 2021
- 0.40 **Gorący temat** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2019
- 2.55 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (6) – serial kryminalny, Polska
- 3.50 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021
- 5.10 **Powrót** (5) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 11.50 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
- 13.20 **Zmiennokształtni 2** – film FILM familijny, Niemcy 2026
- 15.00 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
- 16.55 **Premierowa jazda** – mag.
- 17.10 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024
- 19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 **Father Mother Sister** FILM **Brother** – komediodramat, Wlk. Bryt./USA/Włochy 2025
- 21.50 **Herosi wojny** – thriller, FILM USA 2024, wyk. Frank Grillo
- 23.30 **30 dni mroku** – horror, FILM USA/Nowa Zelandia 2007, wyk. Danny Huston
- 1.20 **Julia wraca do domu** FILM – dramat obycz., Niemcy/ Kanada/Pol. 2002

SCI FI

- 6.00 **Kroniki Spiderwick** (7) – serial s.f., USA/Kan. 2024
- 7.05 **Bibliotekarze 2** (3, 4) – serial przyg., USA 2015
- 9.10 **Medium 5** (11, 12) – krym.
- 11.10 **Przygody Merlina 5** (7-10)
- 15.10 **Medium 5** (13, 14) – krym.
- 17.00 **Przygody Merlina 5** (10-13) – fantasy, Wlk. Bryt.
- 21.00 **Transformers: Ciemna strona Księżyca** FILM – film s.f., USA 2011
- 0.05 **Tożsamość** – thriller, USA FILM 2003, wyk. John Cusack
- 2.00 **Navy Seals kontra zombie** FILM – horror s.f., USA 2015, wyk. Ed Quinn
- 3.50 **Kroniki Spiderwick** (6, 7) – serial s.f., USA/Kan. 2024

PARAMOUNT NETWORK

- 11.00 **Starsza pani musi zniknąć** FILM – komedia, USA/Niemcy 2003
- 13.00 **Czarodziejki 3** (17, 18)
- 14.55 **Pingwiny z Madagaskaru** (26) – serial animowany
- 15.25 **Star Trek 4: Powrót na Ziemię** – film s.f., USA 1986, wyk. William Shatner
- 17.55 **Sonic. Szybki jak błyskawica** FILM – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
- 20.00 **Sonic 2. Szybki jak błyskawica** FILM – film przygodowy, USA/Jap. 2022
- 22.30 **Krzyk 2** – horror, USA FILM 1997, wyk. Neve Campbell
- 0.55 **Raport mniejszości** FILM – film s.f., USA 2002

FX

- 9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (7) – serial krym.
- 10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
- 11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
- 13.45 **Agenci NCIS 10** (15, 16)
- 15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
- 17.25 **Z archiwum X** (18, 19) – s.f.
- 19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (14)
- 20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
- 22.05 **Punisher** – film sensacyjny, FILM Niemcy/USA 2004
- 0.35 **Z archiwum X** (19) – s.f.
- 1.35 **Zabójcze umysły** (7-9)
- 4.45 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 9.45 **Vera 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (1) – krym.
- 12.55 **Poirot** – serial kryminalny
- 15.00 **Strażnik Teksasu** (1, 2)
- 17.05 **Vera 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 19.00 **Poirot** (8) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.00 **Robin Hood: Początek** FILM – film przygodowy, USA/ Hongkong/Chorwacja 2018
- 22.35 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
- 0.40 **48 godzin** – komedia FILM sensacyjna, USA 1982
- 2.50 **Arena** – thriller, USA 2011, FILM wyk. Samuel L. Jackson, Kellan Lutz
- 4.55 **Klasyka krótkich animacji** (22) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

- 9.50 **W rytmie wolności** (1)
- 10.45 **Naruto 5** (3-5) – anime, Jap.
- 12.15 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.
- 12.50 **The Office PL 2** (7-9)
- 14.35 **Captain Tsubasa** (43-45)
- 15.55 **Hollywood Buzz** – mag.
- 16.30 **Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa** (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
- 18.00 **Spirala kłamstw** (3, 4)
- 20.00 **Kontyngent** (3, 4) – serial wojenny, Szwecja 2025
- 21.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 22.00 **The Walking Dead: Daryl Dixon** (5, 6) – serial grozy
- 0.00 **Wywiad z wampirem 2** (2, 3) – serial fantasy, USA
- 1.55 **Czarne stokrotki** (7, 8)
- 3.55 **Mały Grand Hotel** (8)

CANAL+ 360

- 14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (15) – dok.
- 14.55 **Wykrywacz historii 4** (1)
- 16.05 **Okręty wojenne** (7) – dok.
- 17.00 **W trasie z Normanem Reedusem** (6) – serial dok.
- 18.00 **Porzucona Ameryka 2** (3)
- 18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (13) – dok.
- 19.50 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (1) – dok.
- 20.50 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (4) – serial dok., 2021
- 21.55 **Eksperyment: Odsiadka** (3) – reality show, Pol. 2025
- 23.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 23.55 **Sędziowie 2** (2) – dok., Pol.

TLC

8.00 **Megasknery 2**
9.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
11.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** (10) – reality show
13.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi 4:** June – serial dok.
17.00 **Dr Pryszczylla 4:** W poszukiwaniu miłości
18.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**



20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (14)
21.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
22.00 Premiera: **Jay i Pamela 2** (5) – reality show, USA
23.00 **Dr Pryszczylla – kulisy 5**
0.00 **Dr Pryszczylla 4**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (132-134)
7.30 **Przyjaciółki** (15, 16) – serial obycz., Pol. 2013
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (63, 64) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (7, 8) – serial paradokumentalny, Pol.
14.30 **Komisarz Mama** (30) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (141) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (25) – reality show, Pol. 2015
18.00 **Nasz nowy dom** (270, 271) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (83) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 **Więzienie kobiet** (84, 85) – serial dok., Pol.
22.00 **Gry małżeńskie** – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (82-85) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (128-130) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.20 **Tu jest pięknie** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2017
5.55 **Ugotowani** (10, 11) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.25 **Ugotowani** (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (2, 14-ost.) – pr. rozr., Pol.
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1, 2) – reality show, Polska 2016
17.05 **Salon sukien ślubnych: Polska** (6-ost.) – rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (9, 10, 1) – pr. rozr., Polska



20.50 **Bitwa o gości** (6)
21.50 **Jestem z Polski 16** (31, 32) – serial dokum.
23.50 **Kobieta na krańcu świata** (1) – serial dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (3)
1.55 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3**
2.40 **Zrób coś z tym dzieckiem** (2, 3) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Fani czterech kółek**
7.00 **Być jak Da Vinci** (8)
8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Parker na złotym szlaku**
10.00 **Wyprawa w nieznane**
11.00 **Gorączka złota 16**
12.00 **Przemytnicy: na morzu**
13.00 **W dżungli z Edem Staffordem** (2)
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie** (6)
15.00 **Złomowisko PL 9** (5)
16.00 **Rolnicy w akcji** (2)
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja**



18.00 **Specjalistki** (7)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 5**
21.00 **Zawodowcy** (8)
22.00 Premiera: **11 września: dni, które wstrząsnęły światem 2** (1, 2)
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (3)

TVP HISTORIA

7.45 **Nazajutrz** – reportaż
8.15 **Dom** (9) – serial obycz.
10.00 **Wszystkie kolory świata** (19)
11.05 **Królowe, które zmieniły świat** (1)
12.00 **Odkryć tajemnicę**
12.55 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (2)
14.00 **Dom** (10) – serial obycz.
15.30 **Sensacje XX wieku**
17.25 **Wojenne dziewczyny** (10) – serial hist., Pol. 2016
18.15 **Wojownicy czasu**
18.55 **Wszystkie kolory świata 2** (8): Owernia – wulkaniczna Francja



20.00 **Przełęcz ocalonych**
FILM – dramat wojenny, USA/Australia 2016
22.20 **Historia w postaciach zapisana:** Człowiek w żelaznej masce
0.25 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
2.20 **Wojenne dziewczyny** (10) – serial hist., Pol. 2016

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici 9** (7)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (1, 2) – reality show, USA
12.00 **Maszyny bojowe** (3)
13.00 **Poszukiwacze historii** (12, 1)
14.00 **Zapomniane fronty II wojny światowej** (6)
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (4)
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (4, 5) – serial dokum., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (3, 4)
20.00 **Megakonstrukcje przeszłości** (2) – dok., Fr.
21.00 Premiera: **Koloseum** (8)



22.00 Premiera: **Świat po klęsce Hitlera** (1, 2) – film dok., Francja 2024
0.00 **Ameryka Trumpa – od kontroli granicznych do cięć budżetowych** – film dok., Francja 2025
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (26-29) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – mag.

METRO

7.35 **Szpital** (884-886) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (449, 450)
12.30 **Szkoła** (624) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (125, 126) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (22)
15.50 **Magda M. 3** (8) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 4** – dok.
19.00 **Kartoteka 6** (24) – fab.-dok.
20.00 **World Trade Center**
FILM – dramat społeczny, USA 2006
22.30 **Taskmaster** – rozr., Pol. 2026
23.35 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.25 **Szpital** (882) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (627) – paradok., Pol.
3.25 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.25 **Szpital** (881) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 3** (4, 6)
10.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (5, 6) – sens.
12.05 **Piekło na Ziemi**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 5** (9, 10) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 22** (8) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4, 5) – krym.
23.00 **Magia nagości. Włochy**
0.30 **Milf manor – mamuśki rządzą** – reality show, USA
1.45 **Magia nagości. Najlepsze momenty** – rozr., Wlk. Bryt.
2.50 **Kabaretowe przeboje 3**
5.00 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.55 **Magda gotuje internet**
11.30 **Makłowicz w drodze**
12.05 **Człowiek, ogień i wyżerka 8** – magazyn kulin.
13.05 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.05 **Akcja: Restauracja! 20**
15.10 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Włoski turniej smaku: Apulia** – reality show
18.50 **Chłopcy od babeczek** – film dokumentalny, USA
19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.50 **24/24** – maraton kulinarny
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.
23.55 **Symon gotuje w domu**
0.25 **Symon gotuje w ogrodzie**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
8.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (2) – dok.
9.00 **Gwiezdne bitwy**
11.00 **W sieci eksperymentów**
13.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
21.00 **DNA epoki lodowcowej** – film dokumentalny, 2019
23.00 **Kosmiczna mapa skarbów:** Wrak na mieliźnie; Skarb i tragedia – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Starożytne konstrukcje**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Zagłuszone sygnały
16.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
17.00 **Szlakiem przeklętych miejsc:** Atlantyda – dok.
18.00 **Wojna widziana z powietrza**
19.00 **Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (2) – film dokumentalny, Kan.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Piłkarska tragedia
21.00 **Al-Kaida: Przed 11 września** (3-ost.) – film dok.
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
23.00 **Przywódcy III Rzeszy**

BBC EARTH

8.15 **Amazonia z Robsonem Greenem** (2) – film dokum.
9.15 **Dzika Francja** – serial dok.
10.15 **Życie na pustkowiu 10**
11.15 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
12.20 **Tajlandia z Sue Perkins** (3)
13.20 **Królestwo zwierząt** – dok.
14.25 **W okowach mrozu 7** – dok.
15.25 **Życie na pustkowiu 10**
16.30 **Dzika Wielka Brytania**
17.35 **Królestwo zwierząt** – dok.
18.45 **Wielka kanadyjska przygoda** – serial dokum.
19.45 **Przez dziką Amazonię** (2)
20.55 **W okowach mrozu 8** – dok.
22.55 **Brutalna planeta** – dok.
23.50 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
0.50 **Królestwo zwierząt** – dok.
1.50 **Zabójcza pogoda 6** – dok.

WP

11.00 **Wariaci za kierownicą 6**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 8** (1)
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.05 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
18.55 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci w akcji** (4)
21.00 **Policjanci w akcji 2** (2)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**

NOWA TV

7.30 **Świat według Kiepskich** (546-550) – serial kom., Polska
10.00 **Komisarz Mama** (5) – krym.
11.00 **Poirot 6** – serial kryminalny
13.00 **Poirot 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Świat według Bundych 6** (112-117) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (10) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (76-78) – serial kom., Pol. 1998-2001
21.00 **Zdrady** (55) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (5, 6, 102) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (9, 10)
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Letnia chata na lata 12**
12.00 **Odlotowy ogród** – mag.
12.35 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** – serial dokum.
14.30 **Mieszkanie na miarę 2**
16.30 **Polowanie na ogród 4**
18.20 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
20.10 **Zgłoś remont** – pr. rozrywk.
21.05 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
22.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów** – program rozrywkowy
23.40 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
0.15 **Kamera, akcja, wpadka!**
1.45 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Bahamach**
8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Nieoczywiste miejsca**
12.15 **Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
19.00 **10 dni, by przeżyć** – dok.
21.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti** – serial dokum.
2.55 **Tajemnice wraków Bałtyku** – serial dokum.
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Olbrzymy z głębin** – dok.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Wrogi świat:** Pustynie – dok.
13.00 **Parki narodowe Ameryki**
14.00 **Kraina rysia iberyjskiego**
15.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski:** Królestwo orek – dok.
16.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Siła sprawcza – dok.
17.00 **Zwierzęta parków narodowych USA** – dok.
18.00 **Żłobki natury** – dok., Niem.
19.00 **Jak przeżyć na Alasce:** Uwaga na niedźwiedzie – dok.
20.00 **W pułapce żywiołów**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Parki narodowe Ameryki**
3.00 **Kraina rysia iberyjskiego**

POLSAT VIASAT HISTORY

12.05 **Naziści: kosmiczny wyścig** – film dokumentalny
13.00 **Starożytne superbudowle 3**
16.30 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.40 **II wojna światowa: ostatnie miesiące** – dok.
18.40 **Starożytna apokalipsa 2**
19.45 **Tajemnice jeziora Iznik** – film dok., Francja 2022
21.00 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
22.10 **Starożytne superbudowle 4**
23.15 **Wszystko, co zobaczyli** – film dokum., Wielka Brytania

CANAL+ KUCHNIA

12.50 **Podróże piekarza z Hebrydów** – serial dokumentalny
13.45 **Włoskie życie Sophie Grigson** – serial dokum.
14.40 **U sąsiadów w kuchni 14**
15.45 **Nie tylko kimchi** – mag.
16.40 **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
18.30 **Podróże piekarza z Hebrydów** – serial dokumentalny
19.25 **M jak mięso** – serial dokum.
19.50 **Nico wrzuca na ruszt**
20.20 **Jamie: uczta za mniej**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
23.55 **Top Chef 21** – reality show

CANAL+ DOMO HD

14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Daleko od miasta 16** – dok.
16.50 **Gardeners' World 16** – magazyn poradnikowy
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
21.55 **Wielkie projekty: Australia 11** – serial dokum.

SUPER POLSAT

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** (493) – serial komediowy, Pol.
18.30 **SuperMarket Chef**
19.00 **Świat według Kiepskich** (546, 547) – serial komediowy
20.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Escape room**
FILM – horror, USA 2019
23.05 **Jutro będzie futro**
FILM – komedia, USA 2010
1.05 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (9) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.55 **Lecę za miłością** – magazyn
14.30 **Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską**
15.00 **Rodzinka.pl** (292) – kom.
15.35 **Ojciec Mateusz 11** (137, 138) – serial kryminalny
17.25 **Kultura miejska:** Nowy Jork
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (361) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (342)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (316) – serial obycz.
22.30 **Ślub na medal** – komedia
FILM romantyczna, Kanada 2023

PLANETE+

13.40 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
14.50 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
15.45 **Piesze wędrówki po świecie 2** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 12**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.35 **T-Rex. Historia ewolucji**
19.40 **Atom, narkotyki, brudne pieniądze** – serial dokum.
20.50 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
22.00 **Ekskluzywna szkoła dla lokajów** – serial dokum.
22.40 **Ten inny Bond** – film dokum.

TVP DOKUMENT

12.00 **Rajskie zakątki Europy**
12.50 **Roland Garros. Kulisy turnieju** (4-ost.) – film dok.
13.35 **Tajemna wiedza zwierząt**
14.40 **Najwspanialsze ikony natury:** Wiatr – serial dokum.
15.40 **Muzyka ma moc** – film dok.
16.45 **Rzym: armia budowniczych** – film dok.
17.50 **Sanatorium miłości 3**
18.45 **Jacek Cygan. Życie jest sztuką** – film dok., Pol. 2025
20.00 **Konstruktorzy z Ground Zero** – film dokum., USA 2024
21.05 **Ocean, nasz dom** – film dok.
22.15 **Na własnych zasadach**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.15 **Koszykówka kobiet:** Mistrzostwa świata – Niemcy 2026 – mecz ćwierćfinałowy
10.15 **Piłka nożna** – Mecz Jubileuszowy z okazji 110-lecia Legii Warszawa
12.00 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026: Polska – Argentyna
14.10 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – mecz: Polska – Meksyk
16.15 **Ring TVP Sport** – mag.
17.15 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026: Benin – Polska **(live)**



20.40 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Puszcza Niepołomice – ŁKS **(live)**
23.15 **Sportowy wieczór**
23.40 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz: Benin – Polska
1.50 **Sporty walki:** Oktagon 92 w Pradze

EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 18. etap
8.30 **Żeglarstwo:** SailGP w Walencji
9.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał gry pojedynczej kobiet
11.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał gry pojedynczej kobiet
12.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 18. etap
13.15 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 19. etap **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry podwójnej kobiet **(live)**



20.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał gry pojedynczej mężczyzn **(live)**
0.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry podwójnej kobiet
0.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał mężczyzn **(live)**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Polska – Portugalia
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Portugalia
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Holandia – Belgia **(live)**
17.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Portugalia – Bułgaria **(live)**



20.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Słowacja – Słowenia **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Portugalia
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
3.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026

TVP ABC

6.25 **Agi Bagi**
6.50 **Przygody kota Filemona**
7.05 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.43 **Belfort i Lupin**
8.05 **Ernest i Celestyna**
8.20 **Dino Kumple**
8.30 **Wissper**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
9.55 **Ugotuj nam bajkę**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**



12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**

MINIMINI+

3.31 **Wygibajki**
3.48 **Wygibajki 2**
4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 5**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**



12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Treasure of Sylvanian Families** – anim., Japonia
18.40 **Dora i przyjaciele**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – GKS Katowice
13.45 **Premier League: The Big Interview**
14.30 **Ekstraklasa po godzinach**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Sociedad – Celta
18.10 **Premier League Review**
19.20 **Klich. Poza schematem** (3)
20.00 **Super Piątek**
20.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Jagiellonia **(live)**
22.30 **Super Piątek**
23.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 170
1.00 **Boks:** BKFC 93: Hollywood: L. Perdomo – A. Garrett **(live)**

EUROSPORT 2

8.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 18. etap
11.00 **Snooker:** Turniej English Open – 4. dzień
12.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał
13.45 **Snooker:** Turniej English Open – ćwierćfinał **(live)**
17.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn – finały
18.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Vélez-Málaga – Penas Blancas
19.45 **Snooker:** Turniej English Open – ćwierćfinał **(live)**
23.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Vélez-Málaga – Penas Blancas
1.30 **Snooker:** Turniej English Open – mecz ćwierćfinałowy

POLSAT SPORT 2

8.00 **Hokej:** Liga Mistrzów – mecz: GKS Tychy – HC Davos
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026 – mecz grupy B: Ukraina – Macedonia Płn. **(live)**
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Serbia – Estonia **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 4**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.20 **Harmidom 7**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 17**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

12.10 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – półfinał gry pojedynczej: Elina Switolina – Iga Świątek
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – finał: I. Świątek – J. Rybakina
17.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – finał: Coco Gauff – Jessica Pegula
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – finał gry pojedynczej
22.15 **Tenis:** Turniej WTA w Waszyngtonie: Jessica Pegula – Alexandra Eala
23.45 **Tenis:** Turniej WTA w Toronto – finał: I. Świątek – J. Rybakina
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – GKS Katowice

ELEVEN SPORTS 1

12.10 **Ligue 1 Preview** (4)
12.45 **F2: Chasing the Dream**
13.10 **Formuła 1:** GP Hiszpanii – 1. sesja treningowa **(live)**
14.55 **Formuła 2:** GP Hiszpanii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
16.00 **GP Confidential**
16.40 **Formuła 1:** GP Hiszpanii – 2. sesja treningowa **(live)**
18.20 **Formuła 3:** GP Hiszpanii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
19.20 **Ligue 1 Show** (4)
20.00 **Inside Serie A** (4)
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Venezia FC – Fiorentina **(live)**
22.55 **Formuła 1:** GP Hiszpanii – 1. i 2. sesja treningowa
1.45 **F2: Chasing the Dream**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska – mecz: Al-Nassr FC – Abha Club
15.00 **Atleci**
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Grecja **(live)**
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Szwajcaria – Rumunia **(live)**
22.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
0.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów: Industria Kielce – HC Kriens-Luzern
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 5**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 5**
13.35 **Świnka Peppa 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
16.15 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 5**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.50 **Premier League: The Big Interview** (4)
12.25 **Speedway+**
13.00 **Dart:** Flanders Darts Trophy **(live)**
17.15 **Premier League: The Big Interview** (4)
17.50 **Premier League Stories** (3)
18.25 **Klich. Poza schematem** (3)
19.00 **Dart:** Flanders Darts Trophy **(live)**
23.05 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 170
1.15 **Premier League: The Big Interview** (4)
2.00 **Ligomistrzowe historie**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Stuttgart – 1. FC Köln
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Milan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Hoffenheim – BVB
18.00 **Bundesliga Clubs**
18.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Nürnberg – Hannover 96 **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Stade Rennais – Olympique Marsylia **(live)**
22.55 **Najlepsi obrońcy Bundesligi lat 90.**
23.40 **Najlepsze gole VfL Wolfsburg**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe 15**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze**
18.10 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.10 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina** – serial dokumentalny, Polska 2026
23.05 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

8.20 **Gadżet 4.0**
9.20 **Fani czterech kółek 18**
11.15 **Złomowisko PL 10**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Ciężarówką przez pół świata**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

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

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Droga do świętości**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Nowy sezon





Magda i Tomek mierzą się z rodzicielskimi wyzwaniami. Jak to wpłynie na ich relację?

Natalia jak zawsze będzie mogła liczyć na wsparcie swoich przyjaciółek: Violi (Magdalena Stużyńska) i Marii (Agata Kulesza).



Kuba będzie miał problemy z... higieną osobistą. Co na to jego dziewczyna (Helena Englert)?

RODZINKA.PL

Kacper milionerem!

Premierowa odsłona perypetii rodziny Boskich. Na początek prawdziwa bomba! Kacper (Mateusz Pawłowski) pokaże wszystkim, jak zdobyć duże pieniądze.



W życiu Kacpra zajdą poważne zmiany. Czy fortuną podzieli się z bratanicą Majką?

RODZINKA.PL SO 12.09 godz. 20.00 TVP 2

Rodzina Boskich znów dostarczy widzom powodów do śmiechu, ale i skłoni do refleksji. W premierowych odcinkach nie zabraknie rodzinnych komplikacji oraz sytuacji, nad którymi trudno będzie przejść do porządku dziennego. Przed nami 19. sezon „Rodzinki.pl", w którym, jak obiecują twórcy serialu, nudy nie będzie!

Na co wydać milion?

Już w pierwszym odcinku okaże się, że Kacper jest milionerem! Niespodziewany przypływ gotówki postanowi przeznaczyć na realizację własnych planów – w tym na zakup mieszkania. Ma już bowiem dość dzielenia lokum z rodzicami i chce wreszcie pójść na swoje.

Zapytaliśmy grającego tę postać Mateusza Pawłowskiego, co on zrobiłby, gdyby nagle został milionerem. – Chciałbym mieć pewność, że te pieniądze się nie zmarnują. Na pewno odłożyłbym je w formie jakiegoś zabezpieczenia na przyszłość, może bym je zainwestował – powiedział nam aktor. – Oczywiście część tej kwoty może wydałbym na szaloną wyprawę albo spełnienie jakiegoś marzenia. Uważam, że należy czerpać z życia, ile się da. Z drugiej jednak strony dobrze jest rozsądnie wydawać pieniądze i mieć też świadomość, że jeśli łatwo przychodzą, tym bardziej trzeba uważać, aby za szybko ich nie przejeść – dodał. – Zdradzę, że Kacper nie będzie jedyną bardzo zamożną osobą wśród bohaterów „Rodzinki.pl". Podobna historia przydarzy się jeszcze jednej postaci, ale nie powiem komu – proszę oglądać nasz serial – zakończył rozmowę z uśmiechem.

Rodzinne kłopoty

Jak na pomysł opuszczenia rodzinnego gniazda przez najmłodszą pociechę zareaguje Natalia (Małgorzata Kożuchowska)? Okaże się, że będzie to dla niej wyjątkowo trudne doświadczenie. Spróbuje wszystkiego, by przekonać Kacpra do zmiany decyzji. Niestety, raczej bez szansy na powodzenie. Nie będzie to jedyne zmartwienie Boskiej. Sen z powiek zacznie jej spędzać nowa znajoma Ludwika (Tomasz Karolak) z pracy. Zapewnienia, że jest to zwykła relacja biznesowa, nie przekonają Natalii. Kobieca intuicja podpowiada, że to poważna sprawa i lepiej dmuchać na zimne.

Co wydarzy się u pozostałych członków rodzinki? Tomasz (Maciej Musiał) i Magda (Olga Kalicka) zmierzą się z trudnościami rodzicielskimi. Wychowując dwie pociechy, zaczynają przechodzić poważny kryzys – coraz wyraźniej odczuwają, jak trudne jest łączenie domowych obowiązków z wyzwaniami zawodowymi. Swoją pomoc w rozwiązaniu problemów zaoferuje im ich nastoletnia córka Majka (Emma Pokromska). Jak to jednak w życiu bywa, zamiast uspokoić sytuację, przysporzy im tylko kolejnych zmartwień i wywoła dodatkowe emocje. Niespodziewane kłopoty zacznie sprawiać również Kuba (Adam Zdrójkowski). Wszyscy będą mieli dość jego zaskakującego podejścia do… higieny.

Stresujące urodziny

W tym sezonie Boscy hucznie uczczą urodziny jednego z członków klanu. Główną organizatorką imprezy będzie Natalia, która – mimo licznych sprzeciwów samego jubilata, wzbraniającego się przed uroczystością – nie zrezygnuje ze swoich planów. Na trzymane w wielkiej tajemnicy przyjęcie w domu Boskich ściągnie cała rodzina. Czy dotrze także główny zainteresowany? Tego nie zdradzimy – zapraszamy przed telewizory!

MARZENA JURACZKO

FOT. TVP



THE VOICE OF POLAND

Nowicjuszka i weterani

THE VOICE OF POLAND
SO 12.09 godz. 20.30 TVP 2

Tej jesieni minie 15 lat od premiery pierwszej edycji „The Voice of Poland" – jednego z najpopularniejszych wokalnych talent show w polskiej telewizji. 17. sezon zapowiada się wyjątkowo ciekawie: wśród trenerów pojawi się Edyta Bartosiewicz – legenda polskiej muzyki rockowej, znakomita wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów i producentka. To duże wydarzenie, bo artystka bardzo rzadko pojawia się w mediach. Jak sama zdradziła w jednym z wywiadów, propozycję udziału w programie dostała już w pierwszej edycji. Wtedy odmówiła, ale trenerami zdecydowali się wówczas zostać Baron i Tomson, którzy dziś są prawdziwymi weteranami tej produkcji. **MJ**

MINISTERSTWO NIEBEZPIECZNYCH DRANI

Misja niemożliwa

MINISTERSTWO NIEBEZPIECZNYCH DRANI
SO 12.09 godz. 21.25 TVP 1

Scenariusz filmu Guya Ritchiego opiera się na niedawno odtajnionych aktach brytyjskiego Departamentu Wojny i opisanych w książce brytyjskiego pisarza Damiena Lewisa. W przedstawionej w nim operacji „Postmaster", przeprowadzonej w 1942 r. na wyspie Fernando Po, wzięli udział członkowie tajnej organizacji Special Operations Executive (SOE). Mieli za zadanie zająć wrogie włoskie i niemieckie statki stojące w tamtejszym porcie i odpłynąć nimi do Lagos – nigeryjskiego zaplecza aliantów. Film przedstawia udramatyzowaną i zabarwioną humorem swobodną wersję tego wydarzenia. W roli dowódcy grupy, Gusa March-Phillipsa, wystąpił Henry Cavill. **EGP**

Na faktach



FOT. TVP/Krystian Szczesny (2), TVP

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

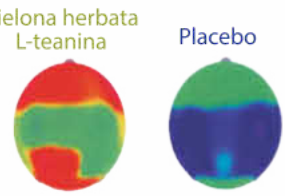


Zapominasz imion? Gubisz drogę? Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.
Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: *„Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykłe, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej."*

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach zawierających **60 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



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

REKLAMA

TVP 1

5.25 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny, Polska 2025-2026
6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2023-2026
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.40 Rok w ogrodzie (1182)
8.05 Rok w ogrodzie extra (455)
8.20 Pełnosprawni (669) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 Rancho (3): Ksiądz z inicjatywą – serial komediowy, Polska 2006
9.50 Felicita (1-3) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026
11.20 Ojciec Mateusz 20 (259): Zły los – serial kryminalny, Polska 2018
12.10 Dobre strony: Margaret, Tomasz Kot – cykl felietonów, Polska 2024
12.30 FILM Gwiazdy w południe: **Szeryf** – western, USA 1971, reż. Michael Winner, wyk. Burt Lancaster, Robert Ryan, Lee J. Cobb, Robert Duvall (patrz obok)
14.25 Okrasa łamie przepisy: Soczewiaki, czyli soczewica na talerzu – magazyn kulinarny, Polska 2025
15.00 Rolnik szuka żony 13 (1) – telenowela dokumentalna, Polska 2026
16.00 Zaraz wracam 3 (138, 139) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.30 Ojciec Mateusz 35 (451): Miłość na wagę – serial kryminalny, Polska 2026
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



12.30 WESTERN
Szeryf
Jered Maddox (Burt Lancaster, zdj.) jest sumiennym strożem prawa. Przybywa do miasta Sabbath, żeby schwytać grupę zbirów, którzy zabili starszego mężczyznę. Spotyka bossa Bronsona, dla którego pracują poszukiwani przestępcy. Konfrontacja wydaje się nieunikniona. **115 min**



20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 26 (322)
Para nastolatków znajduje w lesie zwłoki nauczyciela. Dębiec (Karol Dziuba, zdj.) z ekipą odkrywają, że z broni użytej przez mordercę zastrzelono inne osoby. **60 min**

TVP 2

5.15 Barwy szczęścia (3392, 3393) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1937) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Program publicystyczny
12.35 Informacje kulturalne
13.00 Panna młoda (195) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
15.15 Szansa na sukces. Opole 2027 (1): Reni Jusis – widowisko, Polska 2026
Bohaterką pierwszego odcinka nowego sezonu jest Reni Jusis. Artystka opowie m.in. o kulisach powstania „Zakręconej", napisanej na plaży w Mielnie. Zwycięzca odcinka awansuje do finału, którego stawką jest występ w Opolu. **65 min**
16.20 Na dobre i na złe (996): Męski świat – serial obyczajowy, Polska 2026
Jakubek przerywa pracę. Jest przekonany, że ma zawał. Blanka kłóci się z Mariem, a nazajutrz zabiera Ninę na spacer. Dochodzi do dramatycznych wydarzeń. **60 min**
17.20 Panna młoda (196) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (313): Don Giovanni – serial komediowy, Polska 2026
Kuba nie ustaje w staraniach, by uratować związek z Sonią. Ludwik odbywa szczerą rozmowę z Natalią. Nagle pojawia się podejrzenie, że Magda zaczęła rodzić. **35 min**



17.20 OBYCZAJOWY
Panna młoda (196)
Decyzja Cihana (Cenay Türksever, zdj.), by Hancer (Talya Çelebi, zdj.) pozostała wywołuje poruszenie. Melih stara się przekonać go, że obrana droga ma sens. Proponuje zorganizowanie rodzinnej kolacji, by uspokoić sytuację. Engin próbuje ustalić, kim była tajemnicza pacjentka. **55 min**



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (314)
Kacper dysponuje dużą gotówką, którą planuje przeznaczyć na zakup mieszkania. Tomek (Maciej Musiał, zdj.) i Magda walczą z rodzicielskimi wyzwaniami. Napięcie w domu sięga zenitu. **30 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
Wywiady z gwiazdami, porady ekspertów i kulinarne inspiracje. W studiu poruszane są zagadnienia bliskie potrzebom widzów – od zdrowia po wychowanie dzieci. **215 min**
11.35 FILM **Jumanji: Następny poziom** – film przygodowy, USA 2019, reż. Jake Kasdan
Spencer (Alex Wolff) nie czuje się zbyt dobrze na studiach w Nowym Jorku. W trakcie spędzanej w domu rodzinnym przerwy świątecznej sięga po konsolę, by powrócić do pełnego przygód świata. Martha (Morgan Turner), Bethany (Madison Iseman) oraz Fridge (Ser'Darius Blain) spieszą mu na ratunek. **165 min**
14.20 Studio sport
14.50 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Polska – Izrael **(live)** (patrz obok)
17.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026
Krzysztof Ibisz zaprasza kolejne drużyny do emocjonującej rozgrywki, w której oprócz wiedzy ogólnej liczą się refleks i strategia. Prowadzący zadaje pytanie z konkretnej kategorii, a zespoły licytują, ile pieniędzy z puli mogą przeznaczyć, aby uzyskać prawo do odpowiedzi. **80 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicystyczny, Polska
19.25 Wypasiona kuchnia (13) – program rozrywk., Pol. 2026
19.35 Sport, Pogoda

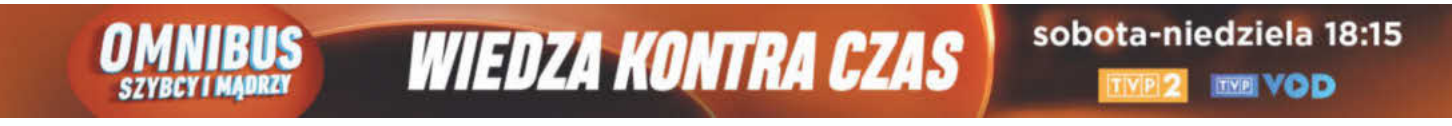


14.50 SPORT
Mistrzostwa Europy 2026
Drugim rywalem Biało-Czerwonych w czempionacie Starego Kontynentu będzie zespół, który zagrał w półfinale tegorocznej Ligi Europejskiej. Izrael zajmuje w rankingu CEV siedemnaste miejsce i nie powinien sprawić podopiecznym Nikoli Grbicia problemów. **160 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (2)
Robert Górski (zdj.) oraz inny satyrycy zapraszają na skecze nawiązujące do codzienności. Nie zabraknie scenek portretujących fachowców i polityków. **125 min**

REKLAMA



20

20.05 Sport, Pogoda
20.25 Komisarz Alex 26 (322): Ocaleni – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 FILM Hit na sobotę: **Ministerstwo Niebezpiecznych Drani** – komedia wojenna, USA/Wielka Brytania/Turcja 2024, reż. Guy Ritchie, wyk. Alan Ritchson, Henry Cavill, Eiza González, Cary Elwes (patrz obok)
Film zainspirowany został prawdziwą historią. Fabułę oparto na książce Damiena Lewisa. **130 min**
23.35 FILM Klasyka kina: **Brudny Harry** – film sensacyjny, USA 1971, reż. Don Siegel
1.25 FILM **Przysięga Ireny** – dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023, reż. Louise Archambault
3.35 Jaka to melodia? – teleturniej muz. ▶ **4.55**



21.25 KOM. WOJENNA
Ministerstwo Niebezpiecznych Drani
II wojna światowa. Colin przygotowuje się do misji przeciwko nazistom. Do zuchwałej operacji zostają zwerbowani m.in. Gus (Henry Cavill, zdj.) oraz Marjorie. **130 min**

20.00 Rodzinka.pl (314): Pusia – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 The Voice of Poland 17 (1, 2): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.00 Program rozrywkowy
23.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.30 FILM **Teoria chaosu** – komedia, USA 2008, reż. Marcos Siega
Frank Allen (Ryan Reynolds) postanawia odbyć poważną rozmowę z przyszłym zięciem (Mike Erwin), którego nie darzy zbytnią sympatią. Opowiada mu o swojej dawnej obsesji dotyczącej organizacji dnia. **90 min**
2.00 FILM **Herkules** – film przygodowy, USA 2014, reż. Brett Ratner
3.45 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **4.35**



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (1, 2)
Obok Michała Szpaka, Kuby Badacha oraz Tomsona i Barona w fotelu trenerskim zasiądzie Edyta Bartosiewicz. Program prowadzą Paulina Chylewska i Maciej Musiał (oboje na zdj.). **150 min**

19.55 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (2): Nad mętną rzeką – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 FILM **Jurassic World: Dominion** – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Laura Dern, Sam Neill (patrz obok)
Szósta odsłona widowiskowego cyklu zapoczątkowanego w 1993 roku przez Stevena Spielberga. Akcja rozgrywa się cztery lata po wydarzeniach z filmu „Jurassic World: Upadłe królestwo". **185 min**
1.05 FILM **Nowe oblicze Greya** – melodramat, USA/Chiny 2018, reż. James Foley
3.25 Świat według Kiepskich (407, 408): Samotność w sieci; Kanalia – serial komediowy, Polska 2013



22.00 FILM SF
Jurassic World: Dominion
Claire i Owen (Chris Pratt, zdj.) poszukują porwanej wnuczki Lockwooda. Tymczasem naukowcy prowadzą eksperymenty na dinozaurach, które zagrażają przyszłości całego świata. **185 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1473) – serial dokumentalny, Polska 2023
6.50 Kobieta na krańcu świata (2) – serial dokumentalny, Polska 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Dobrze zrobione w domu (4) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
11.35 Na Wspólnej (4272-4275) – serial obyczajowy, Polska 2026
Po uprowadzeniu Basi policja obserwowuje Sandrę i Jana Rybę. Smolny, drżąc o życie żony, żąda od funkcjonariuszy zdecydowanych działań. Kalski twierdzi, że Zoja sama musi zdecydować, czy oskarży partnera. **120 min**
13.35 MasterChef (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
Na krakowskim Małym Rynku setka pasjonatów gotowania z całej Polski prezentuje jurorom swoje popisowe dania. Do oficjalnej kuchni programu przechodzi tylko 24 najlepszych. W wyborze uczestników jurorów wspiera m.in. Wiktoria Nawara. **105 min**
15.20 FILM Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia – film przygodowy, USA/Niemcy/Japonia 2003, reż. Jan de Bont, wyk. Angelina Jolie, Gerard Butler, Ciarán Hinds, Chris Barrie (patrz obok)
Kontynuacja kinowego hitu „Tomb Raider". Tę część wyreżyserował Jan de Bont, twórca „Speed – niebezpieczna szybkość". Największe atuty filmu to imponujące efekty specjalne oraz znakomita gra Angeliny Jolie. **155 min**
17.55 Taskmaster (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.00 Fakty
19.30 Sport
19.35 Raport US Open (14) – magazyn sportowy, Polska 2026
19.40 Pogoda



15.20 PRZYGODOWY
Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia
Lara Croft (Angelina Jolie, zdj.) ma odnaleźć mityczną puszkę Pandory. Tajemniczy przedmiot ukryty jest w miejscu zwanym kolebką życia. Interesuje się nim też dr Reiss, specjalista od broni biologicznej. Chce go wykorzystać do swoich celów. **155 min**



19.45 REALITY SHOW
Azja Express (2)
Influencer Adam Naruciak z muzykiem Dezyderym (obaj na zdj.) mają już za sobą pierwszy etap wyprawy. Nie brakowało niespodzianek i ciężkich wyzwań. Czas na kolejne zadania, które przetestują cierpliwość uczestników. Czeka ich wjazd na Jawę, gdzie zaczyna się prawdziwy survival w błocie. **110 min**

19.45 Azja Express (2) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
21.35 Wiek Adaline FILM – melodramat, USA/Kanada 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively, Michiel Huisman, Harrison Ford, Ellen Burstyn (patrz obok)
23.50 To FILM – horror, USA/Kanada 2017, reż. Andy Muschietti
W miasteczku Derry postrach sieje okrutny klaun Pennywise (Bill Skarsgard). Do walki z nim staje grupa dzieci, m.in. Bill (Jaeden Lieberher). **170 min**
2.40 Uwaga! – magazyn reporterów
3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
4.10 Młode gliny (8) – serial kryminalny, Polska 2026
5.05 Nauka jazdy 5 (30) – program rozrywk., Pol. 2022



21.35 MELODRAMAT
Wiek Adaline
Po wypadku Adaline (Blake Lively, zdj.) przestaje się starzeć. Ukrywa się przed władzami. Po latach samotności spotyka Ellisa (Michiel Huisman, zdj.), dla którego jest gotowa poświęcić nieśmiertelność. **135 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (4-6) – serial sensacyjny, Niemcy 2019
Nad ranem w hotelu Paul odkrywa, że dziewczyna, z którą spędził wieczór, została zabita. Co gorsza, trzyma w dłoni zakrwawioną broń. Nie może sobie przypomnieć wydarzeń minionej nocy. Semir angażuje się w sprawę morderstwa, by pomóc koledze. **180 min**
9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**
9.25 Boso przez świat: Wyprawa na Madagaskar – cykl reportaży, Polska 2009
Kulisy powstawania odcinka o podróży na Madagaskar. Dowiemy się, w jakich warunkach mieszkali uczestnicy wyprawy, co i gdzie jedli oraz jakimi środkami lokomocji się poruszali. **35 min**
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (731, 733, 735, 737, 739) – serial obyczajowy, Polska 2024
Maturzystka Kasia po śmierci matki straciła mnóstwo pewności siebie. Mimo tego, iż ojciec stara się podbudować jej samoocenę, dziewczyna jest przekonana, że nikomu się nie podoba. Rodzic płaci swojemu pracownikowi, Fronczakowi, żeby zaprosił Kasię na studniówkę. **300 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1015-1019) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ireneusz Pakulski jest dawcą nasienia. Nie interesuje się losem dzieci do chwili, gdy 39-letnia Hania dzwoni z informacją, że tylko on może uratować życie ich córce. Strażacy badają przyczynę pożaru lombardu. **300 min**



20.00 SENSACYJNY
Uprowadzona
Były agent służb specjalnych Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) pracuje jako ochroniarz. Jego córka, Kim (Maggie Grace), wraz z przyjaciółką (Katie Cassidy) wyjeżdża do Paryża. Zaraz po przybyciu na miejsce zostają uprowadzone. Mężczyzna natychmiast rusza do stolicy Francji. **120 min**



22.00 SENSACYJNY
Niezniszczalna
Agentka CIA (Kate Beckinsale, zdj.) odkrywa, że jej mąż został uprowadzony. By go ocalić, musi wypełnić instrukcje szantażystów, które są równoznaczne ze zdradą kraju. Kobieta zaczyna skomplikowaną rozgrywkę w walce o życie ukochanego. Wie jednak, że spełnienie żądań porywaczy doprowadzi do globalnego kryzysu. **125 min**

20.00 FILM Mocne sobotnie kino: **Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Olivier Rabourdin (patrz obok)
Gwiazdor kina Liam Neeson w swojej ikonicznej roli, która ugruntowała jego pozycję w Hollywood. **120 min**
22.00 FILM Niezniszczalna – film sensacyjny, Wielka Brytania 2024, reż. Pierre Morel, wyk. Kate Beckinsale, Ray Stevenson, Rupert Friend, Saffron Burrows (patrz obok)
0.05 FILM Peacemaker – film sensacyjny, USA 1997, reż. Mimi Leder, wyk. George Clooney, Nicole Kidman, Marcel Iures, Aleksandr Bałujew (patrz obok)
2.30 Zobacz to!



0.05 SENSACYJNY
Peacemaker
Ekspertka od broni nuklearnej Julia Kelly (Nicole Kidman, zdj.) i oficer wywiadu Thomas Devoe (George Clooney) za wszelką cenę próbują unieszkodliwić skradziony przez terrorystów ładunek jądrowy. **145 min**

TVN 7

DVB T2

5.00 Szkoła (445) – serial paradokumentalny, Polska 2017
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (21) – program rozrywkowy, USA 2019
6.55 Tajna baza FILM – film przygodowy, USA 2022, reż. Henry Joost
Charlie Kincaid (Walker Scobell) odkrywa pod swoim domem podziemny kompleks. Okazuje się, że to siedziba superbohatera, Kapitana Fantastycznego (Owen Wilson). Chłopiec zaczyna wierzyć, że jest nim jego wiecznie nieobecny ojciec, który prowadzi podwójne życie. **130 min**
9.05 The Floor – teleturniej, Polska 2026
10.20 Ukryta prawda (1527) – serial paradokumentalny, Polska 2023
11.20 Mówię Wam 5 (4) – program kulturalny, Polska 2026
12.35 Ukryta prawda (1528, 1529) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.35 Szpital św. Anny (57, 58) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.35 Detektywi (120): Ewa vel Roksi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Była prostytutka zwraca się w o pomoc w identyfikacji osoby, która ją nęka. Niebawem znika nastoletnia córka kobiety. Anna Potaczek i Jakub Nowacki docierają do znajomej z przeszłości swojej klientki oraz do jej byłego partnera. **65 min**
17.40 Geosztorm FILM – film s.f., USA 2017, reż. Dean Devlin, wyk. Gerard Butler, Jim Sturgess, Abbie Cornish, Alexandra Maria Lara (patrz obok)
Drugi film produkcji Warner Brothers poruszający tematykę kontroli sił natury, pierwszym był „Rewolwer i melonik" z 1998 roku z Ralphem Fiennesem i Umą Thurman. Za kamerą współautor scenariusza kasowego przeboju „Dzień Niepodległości". **140 min**



17.40 FILM SF
Geosztorm
System satelitów, który powstał, by zapobiec klęskom żywiołowym, zaczyna niszczyć Ziemię. Z polecenia prezydenta USA (Andy Garcia, zdj.) twórca tej technologii (Gerard Butler) i jego brat mają usunąć awarię. Odkrywają, że powstała ona na skutek działań szaleńca. **140 min**



20.00 THRILLER
Okup
Podczas festynu w Central Parku 9-letni Sean (Brawley Nolte, zdj.) zostaje uprowadzony. W zamian za uwolnienie chłopca porywacze żądają okupu w wysokości 2 mln dolarów. Ojciec Tom Mullen (Mel Gibson, zdj.) nie zamierza ulegać przestępcom. Wyznacza nagrodę za ich schwytanie. **155 min**

20.00 FILM Okup – thriller, USA 1996, reż. Ron Howard, wyk. Mel Gibson, Rene Russo, Brawley Nolte (patrz obok)
22.35 FILM Nico: Ponad prawem – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988, reż. Andrew Davis
Policjant (Steven Seagal) odkrywa przemyt materiałów wybuchowych. Mimo ryzyka kontynuuje śledztwo. **125 min**
0.40 FILM Morderstwo w Białym Domu – film sensacyjny, USA 1997, reż. Dwight H. Little, wyk. Wesley Snipes, Diane Lane, Daniel Benzali, Dennis Miller (patrz obok)
2.55 Wrota piekieł 3 (2) – serial dokumentalny, USA 2022
3.50 Fachowcy 2 (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.30 Dorota was urządzi! (11) – program rozrywk., Pol. 2016



0.40 SENSACYJNY
Morderstwo w Białym Domu
W apartamencie prezydenta ginie kobieta. Prowadzący śledztwo Regis (Wesley Snipes, zdj.) podejrzewa głowę państwa lub syna polityka. Wspiera go Nina Chance (Diane Lane). **135 min**

TVP 3

10.25 **Makłowicz w podróży**
11.00 **Dziupla i ich mieszkańcy** – film dok.
11.50 **Pierwsza Druga w Trójce** – mag. piłkarski
12.05 **Między polem a domem** – reportaż, Pol.
12.35 **Rączka gotuje** – mag.
13.10 **Regiony na TAK** – mag.
13.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Ruch Chorzów – Podbeskidzie **(live)**
17.30 **Program lokalny**
20.00 **Dziennik regionów**
20.15 **Regiony na TAK** – mag.
20.30 **O milimetr** – magazyn
21.00 **Program lokalny**

TVP POLONIA

12.40 **Podróż za jeden uśmiech** (7-ost.)
13.15 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (68)
13.45 **Echo serca** (12) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (663, 664)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (1)
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1928)
18.20 **Alternatywy 4** (1) – serial komediowy
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (43) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (211) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1150, 1151) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **A na obiad...** (1) – mag.
9.35 **Galileo** (1152, 1206, 1207) – popularnonauk.
12.40 **Mini Galileo** (194)
12.55 **Ponad wszystko** – film obyczajowy, USA 2017
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1431-1434) – obycz., Pol.
19.00 **Wypasiona kuchnia** (12) – pr. rozr., Pol. 2026
19.05 **Policjantki i Policjanci** (1435) – obycz., Pol. 2026
20.05 **A na deser...** (11) – mag.

PULS 2

5.50 **Ale numer! 18** (11) – rozr.
6.35 **Smerfy** – serial anim.
7.35 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
8.40 **Kapitan Szabłozęby i magiczny diament** – anim., Norwegia 2019
10.35 **Zwierzaki na resorach** – film animowany, USA/Wielka Brytania/ZEA 2023
12.20 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (3, 4) – dok.
13.30 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (14, 3) – pr. rozr., Pol. 2023
15.30 **Kot w butach** – baśń filmowa, Niemcy 2009
16.45 **Zaklęta księżniczka** – baśń film., Czechy 2020

TVP ROZRYWKA

10.00 **Tańcząca ze światem – Maroko** (4) – magazyn
10.35 **Program rozrywkowy**
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2026** (11)
11.45 **Przyrodnik na tropie** (45) – serial dokumentalny
12.20 **Prywatne życie zwierząt 15** (1) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (41) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (8) – rozr.
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.10 **Program rozrywkowy**
18.20 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** (2)
19.25 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (1)

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (2)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (2)
12.05 **Zakup w ciemno extra 3** (7) – reality show
12.35 **Zakup w ciemno 8** (6-8)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (1) – rozr.
17.05 **Usterka 14** (29) – serial fab.-dokum., Polska 2021
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno extra 3** (6) – reality show
18.45 **Kochaj albo wróć** (2)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (1)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (2)

PROGRAM INFORMACYJNY



22.00 Dziennik regionów
Reporterzy stacji zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one wydarzeń politycznych, kulturalnych oraz gospodarczych. **30 min**

22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **O milimetr** – magazyn
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.55 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** – cykl reportaży
1.05 **Dziennik regionów**
1.35 **Sprawa dla reportera**

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

SZPIEGOWSKI



20.20 Zatoka szpiegów 2 (18, 19) – Polska 2025
Sabotaż Bismarcka zostaje zagrożony przez zdradę Johanna. Eva stara się zorganizować na pancerniku raut, kluczowy dla przeprowadzenia akcji. Franz musi opracować nowy plan. **105 min**

22.05 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (41) – talk-show
23.00 **Stawka większa niż życie** (2) – wojenny, Pol.
0.05 **To jest grane – wakacyjnie** (103)
0.40 **M jak miłość** (1928)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1044-1047) – Polska 2026
Barbara i Sławomir badają sprawę więźnia Marcina Kaszuby, który trafił do szpitala z poważnymi obrażeniami. Policjanci wciąż szukają też sprawcy porwania sześciorga uczniów i zabójstwa trojga opiekunów. **245 min**

0.25 **Gwiazdy Kabaretu** (180, 181) – rozr., Pol. 2026
2.25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.25 **Lubię disco!** (258)
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

ANIMOWANY



19.00 Balerina
FILM – Francja/Kanada 2016
Felicja ucieka z sierocińca. Pragnie spróbować swoich sił w paryskiej szkole baletowej. Plany zdolnej nastolatki może pokrzyżować zazdrosna rywalka. **110 min**

20.50 **Straszny film 4** – horror FILM komediowy, USA 2006
22.30 **Podróże z diabłem** FILM – thriller, Kolumbia/USA 2019, wyk. Nicolas Cage
0.15 **Wstydliwe choroby 6** (11) – serial dok., Wlk. Bryt.
1.15 **Wstydliwe choroby: XXL** (1) – dok., Wlk. Bryt.
2.20 **Niesamowite!** (4) – dok.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (264, 271)

ROZRYWKA



20.30 Życie to kabaret: **Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia** (1, 2)
Autorski program stołecznej grupy. Widowisko opiera się na skeczach, monologach i piosenkach, które opisują naszą rzeczywistość w kontekście trendów i wydarzeń ostatniego roku. **125 min**

22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
23.35 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
0.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.05 **Kabaret Letnią Porą** (20, 45) – pr. rozr., Polska
4.05 **Do śmiechu!** (15) – rozr.
5.05 **Malicki & Laskowik. The Best of** (1)

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (5) – Polska 2026
Trójmiejska restauratorka ściera się z wiejskimi porządkami. Musi też zmienić codzienne przyzwyczajenia. Tymczasem Krysia odkrywa uroki miejskiego życia i zakochuje się w curlingu. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (14)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (2)
1.20 **Diabelnie boskie 3** (20)
1.50 **Zapukaj do moich drzwi** (145) – telenowela
2.50 **Za głosem serca** (2) – telen., Brazylia 2023
3.55 **Detektywi** (55) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora 17.55 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Słownik polsko@polski 19.40 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport

BYDGOSZCZ 17.30 Bliżej nieba 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Spotkania z ekologią 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

KATOWICE 14.50 Gramy dla was 17.31 Misja interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Na KONcu świata 19.27 Godka bez granic 19.40 Wykrywacz kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziołowa 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 14.45 Zobacz, co słychać 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Film dokumentalny 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po Łodzi i regionie 17.45 RODowity działkowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą

POZNAŃ 17.31 Teleskop. Tydzień 17.52 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Pociąg do Wielkopolski 19.22 Reportaż sportowy 19.46 Prosto z lasu 21.01 Wyższa Szkoła Jazdy 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.30 Osobliwości Pogranicza 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 19.29 Koncert 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Pracownia reportażu 17.48 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Przyroda! 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia artysty 21.30 Kronika

WARSZAWA 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 To był tydzień 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 18.55 Stefa sportu 19.33 Reagujemy 21.00 Eksperyment empatia 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 14.38 Kościoły łaski 17.31 Przyszłość jest teraz 17.45 Studio 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.57 Studio 19.12 Pamięć Miasta 19.33 Mój pierwszy dzień 21.03 Wyższa Szkoła Jazdy 21.30 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (514)
6.55 **Ranczo 3** (36) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (67, 68) – kom.
8.55 **Ojciec Mateusz 31** (397, 398) – krym., Pol. 2024
10.45 **Czy wiesz, że?** (304) – dok.
11.20 **Na sygnale** (784, 785)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (143)
13.20 **Komisarz Alex 22** (278)
14.15 **Ranczo 9** (109, 110)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (386) – serial kryminalny, Polska
19.20 **Ranczo 7** (85-87) – obycz.
22.20 **Ranczo Wilkowyje** FILM – komedia, Polska 2007
0.05 **Glina** (6-8) – serial krym.
3.25 **Ludzie honoru** – dramat FILM sensacyjny, USA 1992

TVP KULTURA

9.55 **Kosmos 1999** (29) – s.f.
11.00 **Wspólny krok czyli Pawilon Tańca w Warszawie** – reportaż
11.35 **Hollywoodzki remake** (2)
12.40 **Dwa księżyce** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993
15.10 **Alternatywy 4** (6) – kom.
16.25 **Tamte lata, tamte dni**
17.10 **Amerykański świat podziemia** – dramat obyczajowy, USA 1961
19.00 **Gala baletowa z Teatru Wielkiego – Opery Narodowej**
22.00 **Wielkie oczy** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2014
23.55 **Wieczór kinomana**
0.00 **Nostalgia** – dramat obycz., FILM Włochy/Francja 2022
2.10 **Wydarzenie aktualne**

ANTENA HD

8.00 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
8.55 **Niezwykły dr Pol** (16-20) – serial dokumentalny, USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (19, 20, 1) – dok., Australia
17.00 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (2) – pr. rozr.
18.00 **77 TV 5** (7) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 6** (3) – pr. rozr., Polska
20.00 **Morderstwa we Francji – Kermadec** FILM – dramat kryminalny, Francja 2022
22.00 **Porwanie Hanny** FILM **Anderson** – film kryminalny, USA 2015
23.50 **Toni Braxton: nie łam mi serca** FILM – dramat biograficzny, USA 2016
1.35 **Raport 77** (3)

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
7.55 **Paddington** – film FILM familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
9.55 **Cobra Kai** (6-9) – przyg.
12.30 **Strażnik Teksasu** (5, 6) – serial sensacyjny, USA
14.25 **Poirot** – serial kryminalny
16.45 **Columbo** (43, 44) – serial kryminalny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (193, 194) – serial kryminalny, USA 2010-2011
21.55 **Kości** (167, 168) – serial kryminalny, USA 2013
23.50 **Jednoosobowa armia** FILM – film sensacyjny, USA 2020
1.40 **Kochane pieniądze** (76-79) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.20 **Morderstwa w Midsomer 4** (9, 10)
12.35 **Ojciec Brown 9** (10)
13.35 **Ojciec Brown 10** (1, 2)
15.35 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (3, 4) – krym.
17.40 **Z pamiętnika położnej 11** (2) – obycz.
18.45 **Śmierć z dala od palm 2** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (6) – serial kryminalny
21.00 **Annika** (6) – serial krym.
22.05 **Milczący świadek 24** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt. 2021
0.15 **Po powodzi** (4) – krym.
1.15 **Śmierć z dala od palm 2** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

13.20 **Lilly Schönauer:** FILM **Okrężna droga do szczęścia** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
15.05 **Statek marzeń** FILM **– Vancouver** – film obyczajowy, Niemcy 2023
17.00 **Bachmannowie. Jak zawsze za późno?** FILM – komedia, Niemcy 2024
18.55 **Falk** (3) – serial kom., Niem.
20.00 **Lost w Fusecie** FILM **– Kryminał z Portugalii, część 2** – film kryminalny, Niemcy 2022
21.55 **Zabójcza układanka** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
23.55 **Lato na Istrii** – film FILM obyczajowy, Niemcy 2021

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 3** (9-13)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 3** (8-18) – kom.
13.20 **Przyjaciele 8** (11-17)
16.50 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy
17.50 **Gliniarz z Beverly Hills 2** FILM – komedia sens., USA 1987
20.00 **Rodzina Addamsów 2** FILM – czarna komedia, USA 1993
22.00 **The Office PL 4** (9, 10) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 8** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (2-5) – serial anim. dla dorosłych, USA 2004
2.00 **Pracoholicy 3** (11-14) – serial komediowy, USA
4.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (11-14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

6.45 **Seriaale: rozmowy 2**
7.30 **Lekarze 2** (8-11) – obycz.
11.30 **Alfabet filmowy** – mag.
11.40 **Igrając z ogniem** FILM – komedia, USA 2019
13.45 **Ella zaklęta** – film fantasy, FILM USA/Irlandia/Wlk. Bryt. 2004
15.50 **Elf** – film familijny, USA FILM 2003, reż. Jon Favreau
17.55 **Znów mam 17 lat** FILM – komedia, USA 2009
20.00 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
22.15 **Elvis** – dramat biograficzny, FILM USA/Australia 2022
1.30 **Jak w niebie** – komedia FILM romantyczna, USA 2005
3.30 **Absolwenci** (6)
4.05 **Ukryta prawda** (1364)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 7** (1-4) – serial kryminalny, Niemcy/Austria
10.00 **Hudson i Rex 4** (1, 2) – serial kryminalny, Kan.
12.00 **Kryminalne zagadki Mazur** (3) – serial kryminalny, Niemcy 2023
14.00 **Flintstonowie** FILM – komedia, USA 1994, wyk. John Goodman, Kyle MacLachlan
15.50 **Poszukiwany, poszukiwana** FILM – komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal
17.40 **Zbuntowana** – film s.f., FILM USA 2015, wyk. Shailene Woodley, Kate Winslet

SENSACYJNY



20.00 Głośne hity: **Ucieczka z Alcatraz** FILM – USA 1979, reż. Don Siegel

Rok 1960. Frank Morris (Clint Eastwood, zdj.) trafia do najcięższego amerykańskiego zakładu karnego. Opracowuje plan wydostania się z wyspy, w który wtajemnicza dawnych kompanów. **135 min**

22.15 **Missisipi w ogniu** FILM – dramat kryminalny, USA 1988, wyk. Gene Hackman
0.55 **Hooligans 3** – dramat FILM sensacyjny, Wielka Brytania 2013
3.00 **Nazywam się Bruce Lee** – film dok., Kan. 2012
5.20 **Widzisz?** – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (110) – reality show, Polska 2024
7.30 **Ewa gotuje** (572, 573) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1438-1442) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (192) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (114-117) – serial dokum.
17.00 **Nasz nowy dom** (362) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (5, 6) – serial paradokumentalny

KOMEDIA SF



20.10 **Straż sąsiedzka** – USA FILM 2012, reż. Akiva Schaffer

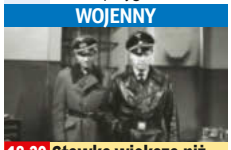
W Glenview dochodzi do serii zagadkowych morderstw. Twórca straży sąsiedzkiej, Evan (Ben Stiller, zdj.), oraz jego kompani uważają, że są za nie odpowiedzialni kosmici. **125 min**

22.15 **Witajcie w dżungli** FILM – film przyg., USA 2003
0.20 **Salt** – thriller, USA 2010, FILM wyk. Angelina Jolie
2.30 **Interwencja** – mag.
2.50 **Wydarzenia**
3.30 **Ewa gotuje** (544, 545)
4.30 **SuperLudzie** (21) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (65) – serial dokumentalny

TVP SERIALE

5.25 **Na sygnale** (908, 909) – serial fabularno-dokum.
6.25 **Czarne chmury** (4) – serial przyg., Pol. 1973
7.25 **Na sygnale** (910-914) – serial fabularno-dokum.
10.15 **Ranczo 2** (16) – serial obyczajowy, Polska 2007
11.15 **Na dobre i na złe** (995) – serial obycz., Pol. 2026
12.15 **Rodzinka.pl** (312, 313) – serial kom., Polska 2026
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (426, 427) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 26** (321) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 2** (17) – serial obyczajowy, Polska 2007
17.30 **Czarne chmury** (5) – serial przyg., Pol. 1973

WOJENNY



18.30 **Stawka większa niż życie** (2) – Polska 1968

Kloss ma nawiązać kontakt z szefową działającej w Gdańsku siatki szpiegowskiej. Ginie ona w tajemniczych okolicznościach, a Kloss, podążając śladem mordercy, trafia do hotelu Excelsior. **75 min**

19.45 **Ojciec Mateusz 33** (428-430) – serial krym.
22.45 **Ranczo 2** (18, 19) – obycz.
0.40 **Komisarz Alex 26** (321) – serial kryminalny, Polska
1.30 **Ojciec Mateusz 35** (450) – serial kryminalny, Polska
2.25 **PitBull** (28) – serial sens.
3.25 **Trzeci oficer** (3) – sens.
4.25 **Rodzinka.pl** (170, 171) – serial kom., Polska 2016

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 2** (7, 8) – program rozrywk., 2023
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **Reksio** (13, 14) – anim.
8.40 **Miś Kudłatek** (5, 6) – serial animowany, 1971
9.00 **Do przerwy 0:1** (5, 6) – serial obyczajowy, 1969
10.15 **Akademia Pana** FILM **Kleksa** (1/2, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983
13.55 **Motylem jestem, czyli** FILM **romans czterdziestolatka** – komedia obyczajowa, 1976
15.55 **Rozmowy kontrolowane** FILM – komedia, 1991
18.20 **Na układy nie ma rady** FILM – komedia, 2017

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 **Brunet wieczorową porą** FILM – 1976

W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zjawia się Dzidek, który wkrótce potem umiera. Gospodarz z pomocą przyjaciela postanawia rozwiązać zagadkę jego śmierci. **120 min**

22.00 **Skrzydlate świnie** FILM – komediodramat, 2010
0.00 **Drogówka** – dramat FILM kryminalny, 2013
2.40 **Zwolnieni z życia** – FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992
4.40 **High Life** – film krótkometrażowy, 2024
4.55 **Ze mną się nie bój**
5.35 **Sabina** – film krótkometr.

AXN

6.15 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
8.10 **FBI: International 4** (21) – serial kryminalny, USA 2024-2025
9.10 **FBI: Most Wanted 5** (2) – serial kryminalny, USA 2020
10.10 **Rekrut 5** (11-15) – serial krym., USA 2022-2023
15.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (4-8) – serial kryminalny, USA/Kanada 2014-2015

Nauczyciel chemii pada ofiarą zbrodni. Okazuje się, że produkował sterydy anaboliczne. **290 min**

PRZYGODOWY



20.00 **Robin Hood: Początek** FILM – USA/Hongkong/Chorwacja 2018

Rycerz Robin z Loxley (Taron Egerton, zdj.) wraca z wyprawy krzyżowej. W rodzinnych stronach staje do walki z chciwym szeryfem. Zamierza też odzyskać ukochaną Marion. **145 min**

22.25 **Karate Kid 4: Mistrz i uczennica** FILM – film przygodowy, USA 1994
0.25 **Sahara** – film przyg., USA/ FILM Hiszpania/Niemcy 2005
3.00 **Londyński bulwar** FILM – film kryminalny, USA/ Wielka Brytania 2010
5.05 **Rekrut 5** (7) – serial krym.
5.50 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

7.35 **Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł**
8.25 **Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję**
9.20 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
11.00 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
12.35 **Gorzko** – film krótkometr.
13.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
13.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024
15.00 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/ Szwecja 2024
16.45 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024
19.30 **Ocaleni** – thriller, FILM USA/Kanada 2008

THRILLER



21.00 **Greenland 2** – Wielka PREMIERA Brytania/USA 2026 FILM

Świat po katastrofie. Inżynier Garrity (Gerard Butler, zdj.) z rodziną znalazł schronienie w bunkrze na Grenlandii. Teraz jednak muszą szukać innego azylu. **100 min**

22.40 **Zabójca** – film FILM sensacyjny, USA 2007
0.20 **Siedem zasłon** – dramat FILM psychologiczny, Kanada/ Finlandia/USA 2023
2.10 **Skarbek** – thriller, Polska/ FILM Wielka Brytania/USA 2024
3.55 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006

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

13 ULICA

6.05 **Morderstwo w Charentes** FILM – film kryminalny, Francja 2022
8.00 **Bez śladu** (15-20) – krym.
13.55 **Kasandra 2** (4) – krym., Fr.
15.55 **Kasandra 3** (1) – krym., Fr.
18.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.10 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (1, 2) – serial krym., Kanada
22.00 **Zabójstwo w Amiens** FILM – dram. krym., Francja 2022
0.05 **Wyspa morderców** FILM – thriller, USA 2023
2.00 **Tajemnice Hannah** FILM **Swensen 5: Szczypta oszustwa** – film kryminalny, USA/Kan. 2024
3.55 **Morderstwo w Herault** FILM – film kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

6.00 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (190) – rozr., Pol.
8.00 **Sąsiedzi** (30) – serial anim.
8.15 **Był sobie człowiek** (24-26) – serial animowany
10.00 **Hop** – film familijny, USA FILM 2011, wyk. James Marsden
11.55 **Powrót do przyszłości** FILM – komedia s.f., USA 1985
14.30 **Faceci w czerni 2** FILM – komedia s.f., USA 2002
16.05 **Jak ukraść Księżyc** – film FILM animowany, USA 2010
18.15 **Anioły i demony** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Tom Hanks
21.00 **Mumia** – film przygodowy, FILM USA 2017, wyk. Tom Cruise
23.25 **Wrogowie publiczni** FILM – film gangsterski, USA 2009
2.05 **Ślad** (67, 50, 51) – krym.
5.10 **Na ratunek 112** (928)

HBO

10.30 **Wolfgang** – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2025
12.20 **Jak wytresować smoka** FILM – film animowany, USA 2010
14.00 **Ludzkie dzieci** – dram. s.f., FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
15.55 **Milcząca przyjaciółka** FILM – dramat historyczny, Niemcy/Węgry/Francja 2025
18.20 **The Bad Guys** – film FILM animowany, USA/Jap. 2022
20.00 **Spinal Tap II: To nie koniec** FILM – komediodramat, USA 2025
21.25 **Dom dobry** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
23.10 **Nie oddychaj** – horror, FILM USA 2016, wyk. Stephen Lang, Jane Levy
0.35 **Złodziej z przypadku** FILM – thriller, USA 2025

WARNER TV

9.30 **Kopciuszek. W rytmie miłości** – komedia romantyczna, USA 2011
11.10 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
13.50 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, USA 1992
15.50 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** FILM – sens., USA/ Hongkong/Ukraina 1996
17.30 **Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie** FILM – komedia, USA 1985
19.10 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
22.05 **Purpurowy jeździec** FILM – western, USA 1996
0.00 **Hannibal** (7, 8) – krym.
1.45 **Płonący wieżowiec** – film FILM katastroficzny, USA 1974
4.50 **Tropiciele** (1, 2) – krym.

ALE KINO+

7.10 **Perfect Days** – dram. FILM obycz., Japonia/Niem. 2023
9.40 **Mads Mikkelsen. Diabeł wcielony** – film dokum., Fr.
10.55 **Wszyscy wiedzą** – krym., FILM Hiszpania/Francja/Wł. 2018
13.30 **Ostatni mistrz** – dramat FILM obyczajowy, USA 2020
15.55 **Patience 2** (1, 2) – krym.
18.10 **Ocalona** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2015
20.10 **Tajne przez poufne** FILM – kom. krym., USA/Francja/ Wielka Brytania 2008
22.05 **Zaginione** – western, FILM USA 2003
0.55 **Przekleństwo wyspy** FILM – thriller, Fr./Kan./USA 2000
3.15 **Sweat** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2020
5.10 **Powrót** (6-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ FILM

12.00 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
12.55 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
14.55 **Dalej jazda! 2** FILM – komedia, Polska 2025
16.35 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
18.15 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kraina mroku** FILM – horror, USA 2025
21.45 **Follemente. W tym** FILM **szaleństwie jest metoda** – komedia, Włochy 2025
23.20 **Dotyk** – melodramat, FILM Islandia/Wlk. Bryt. 2024
1.20 **Wrooklyn Zoo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Medium 5** (5-9) – krym.
10.40 **Przygody Merlina 4** (12, 13) – fantasy, Wlk. Bryt.
12.40 **Przygody Merlina 5** (1-3) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
15.40 **Transformers: Ciemna** FILM **strona Księżyca** – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley
18.45 **Push** – thriller s.f., USA/ FILM Kan./Wielka Brytania 2009
21.00 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
23.15 **Resident Evil: Witajcie** FILM **w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
1.30 **Bibliotekarze** (6-10) – serial przyg., USA 2014

PARAMOUNT NETWORK

9.45 **Szybki jak błyskawica** FILM – dramat sens., USA 1990
12.00 **W 80 dni dookoła** FILM **świata** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
14.30 **Zaginione miasto** – film FILM przygodowy, USA 2022
17.00 **Noe: Wybrany przez** FILM **Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
20.00 **Zakładnik** – film FILM sensacyjny, USA 2004
22.30 **Wywiad z wampirem** FILM – horror, USA 1994, wyk. Tom Cruise, Brad Pitt
1.00 **Negocjator** – film sens., FILM USA/Niemcy 1998
4.00 **Policyjna grupa pościgowa 20** (4) – dok.

FX

5.45 **9-1-1: Nashville** (9)
6.40 **Agenci NCIS 10** (7) – sens.
7.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3-5) – serial krym.
10.20 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9-11)
13.05 **Z archiwum X** (15-17) – s.f.
15.50 **The Mandalorian** (3, 4) – serial s.f., USA 2019
17.25 **Spider-Man: Daleko od** FILM **domu** – film s.f., USA/ Australia/Czechy 2019
20.00 **Obcy: Ziemia** (3, 4) – s.f.
22.15 **Szklana pułapka 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
0.50 **Uciec, ale dokąd?** – film FILM sensacyjny, USA 1993
2.55 **Zakłamanie** (10) – obycz.
4.05 **Tropiciel** (5) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu** (19-23) – serial sensacyjny, USA
10.55 **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 **Wciąż ją kocham** FILM – melodramat, USA 2010
15.20 **Fenomen** – komediodramat, USA 1996
17.40 **Wyścig** – film sensacyjny, FILM USA/Kanada/Australia 2001
20.00 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **American Beauty** FILM – dramat obyczajowy, USA 1999, wyk. Annette Bening
0.40 **Ninja** – dramat sensacyjny, FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins
2.25 **Ninja: Cień łzy** – film FILM sens., Tajlandia/USA 2013
4.50 **Klasyka krótkich animacji** (12) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2** (5, 6)
10.45 **The Office PL 2** (10-12)
12.30 **Hrabstwo Kerry: Dzika Irlandia** (1, 2) – film dokum.
14.30 **Naruto 5** (9-11) – anime
16.00 **Hollywood Buzz** – mag.
16.30 **Cat's Eyes** (7, 8) – przyg.
18.20 **The Office PL 3** (7-9) – serial komediowy, Polska
20.00 **S.W.A.T.** (1, 2) – serial sens.
21.40 **Ekspedycja XD** (1) – kom.
22.00 **Klangor 2** (5, 6) – krym.
23.40 **Scarlet Hill** (1, 2) – krym.
1.45 **Miłość i seks w Korei Południowej** – film dok.
2.50 **Kryptonim Polska** (1-3) – serial komediowy, Polska
5.10 **Miasta rytm** (11) – dok.

CANAL+ 360

12.00 **Stalowe bestie z demobilu** (7) – serial dok.
14.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (6) – dok.
15.00 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (3, 4) – serial dokum.
16.55 **Z archiwów historii** (6)
18.00 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 **Na krawędzi możliwości** (7, 8) – serial dokumentalny
20.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (1) – serial dokum.
21.15 **Okręty wojenne** (6) – dok.
22.10 **Porzucona Ameryka** (3) – serial dokumentalny, USA
23.05 **Co poszło nie tak 5** (1) – serial dok., Wielka Brytania

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

SOBOTA 12 września

WSCH. SŁ. 06.13 | ZACH. SŁ. 19.06 | Imieniny: Marii, Marleny, Piotra

TeleTydzień

TLC

8.00 **Sześć razy córka 4** (6)
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Ekstremalne choroby**
13.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
14.00 **Megasknery: Brazylia**
14.30 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
17.00 **Wielkie lato małych ludzi** (9) – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (16)
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (13)



21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**
22.00 Premiera: **Kamera, akcja, wpadka!** – rozr.
23.00 **ER: Caught On Camera** (1): Polub, zasubskrybuj i przetrwaj – serial dokum.
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (13)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (17) – serial kryminalny, Polska
7.05 **Demakijaż** (135) – rozr.
7.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (18) – rozr., Pol.
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (142, 143, 158) – reality show, Polska
11.00 **Nasz nowy dom** (272) – reality show, Pol. 2022
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (73-75) – rozr., Polska 2022
15.00 **Kolacja w ciemno** (51-53) – rozr., Polska 2024
18.00 **Nasz nowy dom** (273, 274) – reality show



20.00 **Zdrady** (1, 2) – serial paradokumentalny, Polska
22.05 **Więzienie kobiet** (22, 23) – serial dokum.
23.00 **Gry małżeńskie** (166, 167) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (86-89) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (131-133) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

6.35 **Co za tydzień** – mag.
7.05 **Magda gotuje internet** (7) – magazyn kulinarny
7.35 **Dobrze zrobione w domu** (2) – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Jestem z Polski** (7, 16)
14.30 **Do zobaczenia 2** (7)
15.00 **Bitwa o gości** (6)
16.00 **Ostre cięcie 12** (6) – rozr.
17.00 **Zgłoś remont 11** (7)
18.00 **Mniej znaczy więcej. Better for Less** (1)
18.35 **Ugotowani w parach** (10) – reality show, Polska
19.35 **Kuchenne rewolucje** (13, 3) – pr. rozrywk., Pol.



21.40 **Top Model** (2) – reality show, Polska 2026
23.05 **Nagi raj. Wielka Brytania 2** (2) O
0.10 **Dziewice** (2) O
1.10 **Pani gadżet erotycznie** (2) O – mag. poradnikowy
1.45 **Apetyt na miłość** (4)
2.50 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3**

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5:** Złoto czy porażka
10.00 **Złoto drwali:** Sroga zima
11.00 **Od samochodu do domu 3** (3)
12.00 **Awantura o furę:** Jaguar XJ220; Dziwaczny hot rod
13.00 **Złomowisko PL 5** (7, 8)
15.00 **Nic do zgłoszenia** (4)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (7)
17.00 **Ciężarówką przez Route 66** (4)
18.00 **W dżungli z Edem Staffordem** (4)



19.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
20.00 **11 września: dni, które wstrząsnęły światem 2** (1, 2)
22.00 **Złoto drwali:** Sroga zima
23.00 **W oku cyklonu**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (2)

TVP HISTORIA

11.55 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
12.55 **Magiczny Adriatyk** (5)
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Po własnym pogrzebie** – dramat wojenny, Polska 1989
15.55 **O zwierzętach i ludziach** – film dokum.
17.00 **Królowe, które zmieniły świat** (1)
17.55 **Sława i chwała** (7)
19.05 **Długa droga do wojny** (2) – film dok., Wlk. Bryt.
20.10 **Największe tajemnice monarchii** (2)



21.15 **Pianista** – dramat wojenny, Fr./Niemcy/Wielka Brytania 2002
23.50 **Przełęcz ocalonych** – dramat wojenny, USA/Australia 2016
2.20 **Historia w postaciach zapisana:** Neron, tyran nad tyranami – cykl dok.
4.25 **Sława i chwała** (7)

FOKUS TV

7.00 **Rolnicy. Podlasie** (27, 28) – serial dokum.
9.00 **Wielkie wycieczkowce** (3, 4)
11.00 **Architektura z odzysku** (1) – dok.
12.00 **Straż graniczna 9** (2, 3)
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (34-36) – serial dok., Pol.
16.00 **Podróże Gienka i Jastrzębia** (3, 4) – dok.
17.00 Premiera: **Podróże z Danem Snowem 2** (2)
18.00 **Ekstremalne drogi do szkoły 2** (2) – dok., Fr.
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (6) – dok., USA



20.00 Premiera: **Świat z góry. Zamki** (3) – serial dokum.
21.00 **Mroczne tajemnice templariuszy** (2) – dok.
22.00 Premiera: **Wygrać z żywiołem** (5) – dok.
23.00 **Poza kontrolą: Teneryfa. Najtragiczniejszy wypadek lotniczy w historii** – dok., Fr.

METRO

5.40 **Makłowicz w drodze 2**
6.15 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
7.05 **Gorączka złota 12** – dok.
8.55 **Klan z Alaski** – serial dokum.
11.55 **Złomowisko PL 4** – dok.
13.55 **Makłowicz w drodze 2**
15.05 **Farma Clarksona** – dok.
16.10 **Azja Express** – reality show
17.55 **Kryminalni** (3, 4) – krym.
20.00 **Morderstwo w Białym Domu** – film sens., USA 1997
22.10 **Krwawy diament** – dramat przygodowy, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2006
1.00 **Kuba Wojewódzki**
2.05 **Szpital** (885) – paradok., Pol.
3.05 **Szkoła** (628) – paradok., Pol.
4.05 **Szpital** (874) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
8.30 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.20 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – serial wojenny, Pol.
18.00 **Jaś Fasola** (13) – serial kom.
18.35 **Komedia małżeńska** – komedia obycz., Pol. 1993
20.50 **Kogel-mogel** – komedia obyczajowa, Polska 1988
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.35 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**

FOOD NETWORK

8.20 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.20 **Misja: kolacja** – serial dok.
12.20 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.30 **W kuchni szefa**
14.35 **Molly gotuje na farmie**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Szef Jet: przepis na Azję**
17.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
18.50 **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
19.50 **Makłowicz w Polsce**
20.55 **Magda gotuje internet**
21.25 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.35 **Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe** – mag. kulin.
1.45 **Budżetowe wyzwanie**

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
12.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
14.00 **Autostrada spotkań z UFO**
16.00 **Misja SpaceX – powrót z kosmosu** – film dok., USA
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO**
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Śladami Wielkiej Stopy**
2.00 **Zaginione miejsca**
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
4.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Uwaga, katastrofa!** – dok.
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Morskie megamaszyny**
17.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
20.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
21.00 **Odkopać historię**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Nieznani zbrodniarze III Rzeszy** – dok.

BBC EARTH

9.55 **Dzika Wielka Brytania**
11.00 **Przez dziką Amazonię** (2)
12.00 **W okowach mrozu 4** – dok.
17.10 **David Attenborough i cuda natury 4** – serial dok.
17.45 **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.
18.45 **Planety** – serial dokum.
19.45 **Zjawiskowa Ziemia** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Dzika Wielka Brytania**
0.00 **Brutalna planeta** – dok.
0.55 **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny
2.00 **Dzika Francja** – serial dok.
3.50 **Dzika Wielka Brytania**

WP

11.10 **Pogoda**
11.15 **Wariaci za kierownicą 6**
12.15 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.10 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
14.10 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver:** Tracey and Rob
15.10 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
16.55 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
19.00 **Policjanci w akcji 2** (2)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
21.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 6**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
0.00 **Przebojowe kabarety**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**

NOWA TV

6.15 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (574) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (21, 22) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (10-18)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 5** (39, 40) – kom., Wlk. Bryt. 1995
15.20 **Co ludzie powiedzą?** (1)
16.00 **Miodowe lata** (111-114)
20.00 **Poirot 7** (1, 2) – serial krym.
0.00 **Ślad** (84) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (11, 12)
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.45 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.45 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
12.45 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
13.40 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 2**
16.05 **Polowanie na ogród 3**
16.40 **Polowanie na ogród 2**
17.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
18.55 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
20.45 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
21.40 **Mieszkanie na miarę**
22.35 **Mieszkanie na miarę 2**
23.35 **Zamek w spadku 2** – dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
12.15 **Baseny z rozmachem** – reality show
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.10 **Azja Express** – reality show
23.45 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.50 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.55 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
13.00 **Japan's Wild Side** – dok.
14.00 **Zjednoczone Stany Zwierzęce**
15.00 **Dzika Japonia**
17.00 **Kalahari: podziemne życie pustyni** – film dokumentalny
18.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
19.00 **Łowca doskonały** – dok.
20.00 **Europa z powietrza** – dok.
21.00 **Walki zwierząt:** Rosomaki, szerszenie azjatyckie i koale
22.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Jeździec bez głowy
23.00 **Europa z powietrza:** Węgry
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.15 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
9.30 **Naziści: korzenie zła**
12.25 **Tajne bronie II wojny światowej**
15.50 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
18.00 **1776: niepodległość USA**
21.00 **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk** (2) – film dokum.
22.15 **Wojna Adolfa Hitlera**
0.35 **Tajne bronie II wojny światowej:** Okręty; Bomby; Tajne działania – serial dokum.
3.15 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
5.05 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

14.35 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
15.30 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
16.00 **Jamie: uczta za mniej**
16.55 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.55 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
18.45 **Czego nie jeść** – serial dok.
19.50 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
20.40 **Włoska uczta** – serial dok.
21.40 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
22.35 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
23.00 **Wszystkie smaki fermentacji 2** – serial dok.

CANAL+ DOMO HD

13.10 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo**
14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
17.00 **Kupione i co dalej? 3**
18.00 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.00 **Zbudujemy ten dom 3**
20.00 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
21.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
22.00 **W mieście czy na wsi?**
22.50 **Luksusowa ucieczka 8**

SUPER POLSAT

12.25 **Świat według Kiepskich** (586-588, 541, 542) – kom.
15.00 **SuperMarket Chef**
15.30 **Serca dwa** – serial dokum.
16.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (544, 545, 548, 549) – kom.
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Uncharted** – film przygodowy, USA/Hiszp. 2022
23.25 **Maksimum ryzyka** – film sensacyjny, USA 1996
1.30 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (10) – serial kom.
2.00 **Świat według Kiepskich** (370-373) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 **Program rozrywkowy**
13.00 **Pszczeli dylemat – profity czy ochrona gatunku**
14.00 **Rodzinka.pl** (184, 185)
15.00 **Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 11** (139, 140) – serial kryminalny
17.25 **Z ust royalsów**
18.30 **Piknik Country 2026**
19.30 **Miłość i nadzieja** (362) – telenowela
20.30 **Wichrowe wzgórze** (343)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii**
23.25 **Nadzieja** – melodram., Norwegia/Dania 2019

PLANETE+

12.30 **Świat według termitów**
13.35 **Świetliki. Boskie światło natury** – film dokumentalny
14.45 **Najdziksze ostępy Europy**
16.50 **Targowiska świata**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2**
19.45 **Nicole Kidman. Oczy szeroko otwarte** – film dok.
20.50 **Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda** – film dokum.
22.00 **Catherine Denevue. W centrum kadru** – dok.
23.10 **Cosa Nostra. Mroczne serca morderców** – dok.

TVP DOKUMENT

13.10 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.40 **Tacy byliśmy**
14.10 **Dzikie korytarze**
15.00 **Ningaloo – oceaniczny cud Australii** – film dokum.
16.05 **Windy jutra** – film dok., Fr.
17.05 **Podróżnicy – odkrywcy**
18.05 **Sanatorium miłości 3**
19.00 **Wszystkie role Stanisława Barei** – dok.
20.05 **Riverboom – podróż po Afganistanie** – film dokum.
21.50 **Poświęciłem wszystko, życie poświęciłem – Jerzy Stuhr** – film dok., Polska 2024
22.55 **Na własnych zasadach**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.25 **Koszykówka 3x3:** FIBA 3x3 Europe Cup – mecz mężczyzn: Niemcy – Polska, mecz kobiet: Polska – Belgia
11.25 **Polska Liga Żeglarska** – magazyn sportowy
11.50 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – mecz: Benin – Polska
14.10 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: Hutnik Kraków – Zawisza **(live)**
16.20 **Kamerą TVP Sport**
16.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Lech Poznań **(live)**



19.55 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – półfinał **(live)**
22.05 **Sportowy wieczór**
22.30 **Sporty walki:** Oktagon 93 w Brnie
0.30 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
1.35 **Boks:** Gala w Nowym Jorku – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Vélez-Málaga – Penas Blancas
8.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał gry pojedynczej
10.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał gry pojedynczej
12.15 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 20. etap **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy gry podwójnej mężczyzn **(live)**
20.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał



21.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry pojedynczej kobiet **(live)**
0.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 20. etap
3.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał
4.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry pojedynczej kobiet

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Izrael **(live)**
17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Rumunia – Niemcy **(live)**
20.50 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Grecja – Włochy **(live)**
23.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Jean Silva – Jose Delgado **(live)**
1.00 **Boks**

TVP ABC

7.05 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.43 **Belfort i Lupin**
8.05 **Ernest i Celestyna**
8.20 **Dino Kumple**
8.30 **Wissper**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 6**
12.25 **Domisie**



13.00 **Kocie kalamburki**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Zwierzaki Czytaki**
15.40 **Mała Marinette**

MINIMINI+

7.05 **Staś i fajna Babcia**
7.34 **Bardzo małe stworzonka**
7.58 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Koci domek Gabi**
8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**



14.00 **Bing 2**
14.20 **Blaze i megamaszyny 3**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George**
17.55 **Dora poznaje świat 8**

TVN 24

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



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.45 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.15 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **Premier League: The Big Interview** (4)
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Racing Santander – CD Alaves **(live)**
16.10 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Osasuna – Espanyol **(live)**
18.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – Elche CF **(live)**
20.45 **Champions Pack**
22.00 **Boks:** BKFC 93: Hollywood – waga ciężka: Leonardo Perdomo – Anthony Garrett
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 170
0.15 **Premier League Stories**

EUROSPORT 2

11.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz ćwierćfinałowy
12.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy
13.45 **Snooker:** Turniej English Open – półfinał **(live)**
17.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed par mieszanych – finały
18.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 20. etap
19.45 **Wyścigi samochodowe:** Drift Masters **(live)**
22.15 **Snooker:** Turniej English Open – półfinał **(live)**
23.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 20. etap
0.30 **Hard Knocks**

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026: Dania – Holandia **(live)**
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** ME 2026: Francja – Turcja **(live)**
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga: Ostrovia – ORLEN Wisła Płock **(live)**
19.55 **Piłka nożna:** Liga holenderska: Fortuna Sittard – AFC Ajax Amsterdam **(live)**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

7.25 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.15 **Sonic Prime 2**
11.10 **Harmidom 8**
11.40 **Harmidom**
11.55 **Grzmotomocni**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.20 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.20 **Harmidom 9**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
16.50 **Sonic Prime**
17.20 **Sonic Prime 2**

TELETOON+

8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 3**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.48 **Siostry 2**
15.30 **Za moich czasów**
16.30 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 3**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.42 **Polska na tak**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **100 pytań do...**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Rozmowy nocą**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.40 **Padel:** Turniej Premier Padel w Madrycie
13.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu **(live)**
15.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu **(live)**
17.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu **(live)**
19.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu **(live)**
21.20 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu
23.40 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Hiszpanii – sprint **(live)**
12.10 **Formuła 1:** Grand Prix Hiszpanii – 3. sesja treningowa **(live)**
14.10 **Formuła 2:** Grand Prix Hiszpanii – sprint **(live)**
15.15 **Formuła 1:** GP Hiszpanii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
17.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Sassuolo – Juventus FC **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta BC – Cagliari **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.20 **Formuła 1:** GP Hiszpanii – sesja kwalifikacyjna
1.50 **Formuła 2:** Grand Prix Hiszpanii – sprint

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: HBC Nantes – ORLEN Wisła Płock
8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów: Industria Kielce – HC Kriens-Luzern
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
14.20 **Hokej:** Liga Mistrzów: Skelleftea – HC Davos **(live)**
17.50 **Hokej:** LM – mecz: GKS Tychy – Geneve-Servette HC **(live)**
21.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów: Industria Kielce – HC Kriens-Luzern
23.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Nantes – Wisła Płock
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 6**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 4**
11.50 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 6**
13.35 **Świnka Peppa 3**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
15.15 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Klub Myszki Miki Plus**
8.30 **Spidey i superkumple 4**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Superkoty**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.30 **Klub przyjaciół Myszki Miki**

POLSAT NEWS

9.55 **Cztery strony mediów Kutyny**
11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.00 **W rytmie dnia**
17.30 **Na miejscu zbrodni**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Wydarzenia 24**
0.00 **Prezydenci i premierzy**

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Premier League Preview**
11.55 **Champions Pack**
13.00 **Dart:** Flanders Darts Trophy **(live)**
17.15 **Premier League: The Big Interview** (4)
17.50 **Klich. Poza schematem** (2, 3)
19.00 **Dart:** Flanders Darts Trophy **(live)**
23.20 **Liga+**
0.35 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 170
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok

ELEVEN SPORTS 2

12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: 1. FC Magdeburg – Kaiserslautern **(live)**
15.05 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dok.
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Paderborn **(live)**
17.35 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**
18.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Köln – Werder **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Paris FC – Olympique Lyon **(live)**
22.55 **Najlepsi napastnicy...**
23.40 **Najlepsze gole VfB Stuttgart**

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Poszukiwacze historii**
10.05 **Potęga i mit hitlerowskiego SS**
13.35 **Świat po klęsce Hitlera** – film dokumentalny, Fr. 2024
15.40 **Tajna historia XX wieku**
16.05 **Pociągi**
17.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.00 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.30 **Zawodowi handlarze**
10.15 **Moto kombat**
11.00 **Ciężarówką przez pół świata**
12.00 **Mobilni mechanicy**
12.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.45 **Zawodowi handlarze**
17.30 **Jeździć, obserwować**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Mobilni mechanicy**
20.30 **Zawodowi handlarze**
22.00 **Naprawy nie do naprawy**
23.30 **The Grand Tour**
1.30 **Megatransporty**

TVS

7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy**
11.20 **Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy**
14.00 **Szlagierowa lista**
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela**
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza**
22.05 **Koncert w TVS**
23.45 **Szlagierowa lista**
1.40 **Program muzyczny**

TV TRWAM

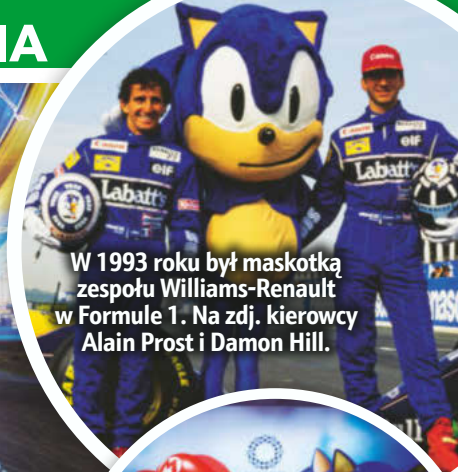
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Superjeż Sonic trafia na Ziemię, by pokonać szalonego naukowca Robotnika, a także stawić czoła wojownikowi Knucklesowi i mrocznemu jeżowi Shadowowi.

Wielkim fanem przygód Sonica jest m.in. Elijah Wood. Na zdj. z twórcą kultowych gier, Yuji Naką.



W 1993 roku był maskotką zespołu Williams-Renault w Formule 1. Na zdj. kierowcy Alain Prost i Damon Hill.



Niebieski jeż miał konkurować z Mariem. Obaj są dziś znani na całym świecie, nie tylko graczom.

SONIC. SZYBKI JAK BŁYSKAWICA

Dokąd biegnie superjeż?

Niebieskie futro, czerwone buty i niewyobrażalna prędkość – oto Sonic! Jeden z ulubionych bohaterów gier wideo, a od niedawna także filmów, w tym roku obchodzi 35. urodziny.

SONIC. SZYBKI JAK BŁYSKAWICA ND 13.09 godz. 16.55 TVN

W walce o tytuł najszybszego biegacza wszech czasów mógłby stanąć w szranki ze Strusiem Pędziwiatrem, Speedym Gonzalesem czy Flashem. Potrafi biec z prędkością ponad miliard kilometrów na godzinę – a nie jest to szczyt jego możliwości! Choć Sonic doczekał się własnego filmu stosunkowo niedawno, bo w 2020 roku, szybko stał się jednym z ulubieńców dzieci. Sprytny i charyzmatyczny jeż ma fanów także wśród starszej części widowni. Pierwotnie był bohaterem kultowych gier wideo, które z łezką w oku wspomina niejeden zapalony gracz.

Misja – pokonać Maria

Zanim Sonic wywalczył sobie miejsce w sercach fanów, przeszedł długą drogę. Na przełomie lat 80. i 90. japońska firma Sega, produkująca gry wideo, szukała nowej maskotki, która mogłaby konkurować z innymi popularnymi postaciami. Takiej, która zyska większą popularność niż kultowy hydraulik Mario, uwielbiany od Los Angeles po Tokio. Oznaczało to, że gra z nową postacią musiała sprzedać się w nakładzie ponad miliona egzemplarzy.

Przez klika miesięcy projektanci zgłaszali tysiące pomysłów, które od razu odrzucano. Pojawiły się m.in. koncepcje pancernika, królika chwytającego uszami przedmioty oraz postaci przypominającej Theodore'a Roosevelta (26. prezydenta USA) w piżamie. Wygrał projekt Naoto Ōshimy – niebieski jeż. W przeciwieństwie do spokojnego, statecznego już Maria, Sonic miał być zadziorny, pewny siebie i uosabiać młodzieńczy bunt. Czerwone buty superjeża były inspirowane obuwiem Michaela Jacksona z teledysku „Bad"! Kilka lat później, gdy Sonic był już sławny, piosenkarz współtworzył nawet muzykę do gier o jego przygodach.

Za sukces projektu „Sonic" odpowiadał genialny programista Yuji Naka, który stworzył nowoczesny algorytm pozwalający na płynne przemieszczanie się postaci w grze z ogromną prędkością – naddźwiękowa szybkość stała się znakiem rozpoznawczym jeża. Gra „Sonic the Hedgehog", która zadebiutowała w 1991 roku, błyskawicznie podbiła rynek i okazała się hitem, zwłaszcza w Ameryce.

Wszyscy go kochają!

Niebieski jeż pędzący z prędkością światła dziś jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych postaci w historii gier wideo. W tym roku świętuje już swoje 35-lecie! Sega dba o popularność swojego ulubieńca, nie tylko regularnie wydając nowe gry z jego udziałem – wielkim sukcesem okazały się filmy z Sonikiem w roli głównej, przełamując panującą przez lata w Hollywood „klątwę ekranizacji gier". Cała trylogia zarobiła w kinach na całym świecie ponad miliard dolarów! Ponadto od lat powstają parki rozrywki dedykowane Sonikowi i retrocentra z klasycznymi automatami do gier, organizowane są zloty fanów i festiwale muzyki rockowej inspirowane grami z Sonikiem.

Wielkimi fanami Sonica są m.in. Keanu Reeves, Jim Carrey oraz Idris Elba, którzy wcielili się w postaci z filmów. Sami grali w te gry kilkadziesiąt lat temu, a ponowne spotkanie z Sonikiem było spełnieniem dziecięcych marzeń. – On reprezentuje czystą, dziecięcą energię. To postać, która ma wielkie serce – przekonuje Jim Carrey. **PM**

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

TANIEC Z GWIAZDAMI • JULIA WIENIAWA

Komu da wysoką notę?

TANIEC Z GWIAZDAMI ND 13.09 godz. 19.55 POLSAT

Jeszcze sześć lat temu sama drżała o punkty, teraz przyznaje je innym! Julia Wieniawa dołączyła do jury 19. edycji „Tańca z gwiazdami", gdzie zasiada obok Iwony Pavlović, Rafała Maseraka i Tomasza Wygody. Aktorka i piosenkarka doskonale zna emocje towarzyszące uczestnikom show. W 2020 roku w parze ze Stefano Terrazzino dotarła aż do finału i zajęła drugie miejsce. Ma też doświadczenie jurorskie – oceniała uczestników programu „Mam talent!". Teraz oceni m.in. Helenę Englert. I tu ciekawostka. Obie wystąpiły w „Rodzince.pl". Julia przez lata grała Paulinę, dziewczynę Kuby Boskiego, a Helena w najnowszej odsłonie serialu wciela się w Sonię, jego nową partnerkę. **MAM**



Jurorka Julia Wieniawa doskonale czuje się u boku Iwony Pavlović, Rafała Maseraka i Tomasza Wygody.

W najnowszym odcinku oceni m.in. Helenę Englert.



Od 1. odcinka

Młoda Brigitte zaczyna walczyć o niezależność.

BARDOTKA

Narodziny ikony kina

BARDOTKA ND 13.09 godz. 21.30 TVP KOBIETA

Zanim została symbolem seksapilu i ikoną francuskiego kina, była nieśmiałą dziewczyną z dobrego domu, która marzyła o balecie. Brigitte Bardot miała niespełna 15 lat, gdy jej zdjęcie w magazynie „ELLE" zwróciło uwagę ludzi filmu. Wkrótce poznała Rogera Vadima – scenarzystę i przyszłego reżysera, który został jej pierwszym mężem i miał ogromny wpływ na jej karierę. To z nim w 1956 r. nakręciła „I Bóg stworzył kobietę" – film, po którym świat oszalał na jej punkcie. Serial pokazuje moment, gdy jej życie nabiera tempa. Są pierwsze role, bunt przeciw rodzicom, wielka miłość i coraz silniejsze pragnienie, by żyć po swojemu. **ACZ**

TAJEMNICZE SŁONIE ANGOLI

Na tropie legendy

TAJEMNICZE SŁONIE ANGOLI ND 13.09 godz. 16.00 NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

Badacze przez siedem lat próbowali sfotografować tajemnicze słonie żyjące w niedostępnych wyżynach Angoli – i dopiero sieć 180 fotopułapek dała pierwszy dowód, że naprawdę tam są. Wybitny reżyser Werner Herzog rusza ich tropem z biologiem Steve'em Boyesem. Towarzyszy im Xui, mistrz tropienia z ludu San, który potrafi rozpoznawać pojedyncze słonie po śladach. Chcą sprawdzić, czy „słonie-duchy" mogą być spokrewnione z gigantem zastrzelonym w Angoli w 1955 r. i dziś wystawianym w Narodowym Muzeum Historii Naturalnej w Waszyngtonie. To przyrodnicze śledztwo o jednej z ostatnich wielkich tajemnic Afryki. **ACZ**



Nowość w TV!

Niesamowita wyprawa śladem słoni-duchów.

Fot.: AKPA (2), National Geographic/Skellig Rock, TVP

TVP 1

5.00 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 Słownik polsko@polski (692)
6.50 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8.30 Pociąg do Polski – serial dokumentalny, Polska 2026
9.05 U Pana Boga w ogródku (2) – serial komediowy, Polska 2008
9.55 Ojciec Mateusz 20 (260): Odpowiedni moment – serial kryminalny, Polska 2018
10.55 Komisarz Alex 26 (322) – serial kryminalny, Pol. 2026
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.50 Dożynki Prezydenckie – program informacyjny, 2026
14.15 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
14.40 Lalka (2): Pamiętnik starego subiekta – serial obyczajowy, Polska 1977
16.00 Zaraz wracam 3 (140, 141) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (42): Ewa Wiśniewska – talk-show
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



16.00 OBYCZAJOWY
Zaraz wracam 3 (140, 141)
Ewa (Barbara Kurdej-Szatan, zdj.) cieszy się z sukcesów wydawniczych, ale jej plany przerywa akcja porodowa Soni. Udalska, zmuszona koniecznością uregulowania długu syna, postanawia sprzedać cały swój dobytek. Tomek wdaje się w bójkę. **60 min**



20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem 2 (15)
Sytuacja uciekinierek z Olkusza staje się coraz trudniejsza. Tymczasem zdesperowana Helena (Natalia Rybicka, zdj.) podejmuje ryzykowną próbę odnalezienia Pawła. **60 min**

TVP 2

4.40 Barwy szczęścia (3394-3396) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1938) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (69) – magazyn kulturalny, Polska 2026
Profesor Bralczyk podzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem, komentując język współczesnej polityki oraz niepoprawne formy. Katarzyna Kasia postawi pytania, które nurtują widzów. **40 min**
11.40 The Voice of Poland 17 (1, 2): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
15.10 Szansa na sukces. Opole 2027 (2) – widowisko, Polska 2026
Bogdan Olewicz tworzył hity dla Perfectu, Krzysztofa Krawczyka, Budki Suflera czy Anny Jantar. Razem z nim na kanapie zasiądą Urszula, Krystyna Prońko oraz gitarzysta i kompozytor Dariusz Kozakiewicz. **60 min**
16.10 Europa da się lubić – nowe pokolenie (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2026
18.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej, Polska 2026
19.10 Kocham Cię, Polsko! (1) – program rozrywkowy, Polska 2026
Dwie drużyny złożone z celebrytów sprawdzają swoją wiedzę. Gościem muzycznym wydania jest Kayah. **90 min**



16.10 ROZRYWKA
Europa da się lubić – nowe pokolenie (2)
Widowisko ukazujące Europę przez pryzmat ludzi, ich historii i kultur. W każdym odcinku sześcioro uczestników z różnych krajów, którzy związali swoje życie z Polską, bierze udział w zabawnych konkurencjach. Prowadzi Katarzyna Zielińska (zdj.). **65 min**



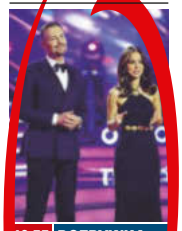
20.40 KOM. SENS.
Po zachodzie słońca
Para złodziei, Max (Pierce Brosnan, zdj.) i Lola, przybywa na Karaiby. Ich zabezpieczeniem jest drogocenny brylant. Śladem rabusiów podąża nieustępliwy agent FBI. **110 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.35 Mała syrenka
FILM – film przygodowy, USA 2023, reż. Rob Marshall
Najmłodsza córka Trytona (Javier Bardem), Ariel (Halle Bailey), jest zafascynowana ludzkim światem, chociaż nigdy go nie widziała. Oczarowana księciem Erykiem (Jonah Hauer-King) syrenka zamierza przedostać się z morskich głębin na ląd. Wiedźma Urszula (Melissa McCarthy) obiecuje pomóc jej w metamorfozie. **170 min**
14.25 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (227) – program rozrywkowy, Polska 2026
16.30 Awantura o kasę – teleturniej, Polska 2026
17.50 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Macedonia Północna – Polska **(live)** (patrz obok)
Broniący mistrzowskiego tytułu Polacy rozegrali już w Sofii dwa mecze. Przed nimi teoretycznie najłatwiejsze spotkanie w pierwszej rundzie czempionatu Starego Kontynentu. **95 min**
19.25 Wypasiona kuchnia (14) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.30 Być Gwiazdą – magazyn kulturalny, Polska 2026
Cykl reportaży, którego bohaterami są wyjątkowe osoby ze świata kultury. W kolejnych odcinkach pojawią się portrety znanych aktorów, piosenkarzy, tancerzy oraz artystów estradowych. **25 min**



17.50 SPORT
Mistrzostwa Europy 2026
Macedonia Północna to najniżej notowany zespół w grupie B, plasujący się na dwudziestym dziewiątym miejscu w rankingu CEV. Biało-Czerwoni mierzyli się z tą reprezentacją podczas poprzednich mistrzostw Europy. Wygrali wówczas 3:0. **95 min**



19.55 ROZRYWKA
Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (185)
Paulina Sykut-Jeżyna i Krzysztof Ibisz (oboje na zdj.) ponownie zapraszają pary na parkiet. W roli jurorki tanecznego show debiutuje Julia Wieniawa. **180 min**

REKLAMA



20

20.05 Sport, Pogoda
20.25 Gra z Cieniem 2 (15) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Rolnik szuka żony 13 (2) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Rolnik szuka żony. Odwiedziny (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
22.45 Zakochana Jedynka:
FILM **Ostatnia szansa Harveya** – dramat obyczajowy, USA 2008, reż. Joel Hopkins, wyk. Dustin Hoffman
0.30 Ministerstwo Niebezpiecznych Drani
FILM – komedia wojenna, USA/Wielka Brytania/Turcja 2024, reż. Guy Ritchie
2.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
3.35 Film dokumentalny ▶ 4.30



21.25 TELEN. DOKUM.
Rolnik szuka żony 13 (2)
Justyna, Mariusz, Wiktor, Karol i Łukasz spotykają się z wybranymi przez siebie osobami. Okaże się, czy ich serca już po pierwszym spotkaniu zabiją dla kogoś mocniej. **55 min**

20.40 Gwiazdy w akcji:
FILM **Po zachodzie słońca** – komedia sensacyjna, USA 2004, reż. Brett Ratner, wyk. Pierce Brosnan, Salma Hayek (patrz obok)
Choć zdjęcia trwały zaledwie 60 dni, to efekt spełnił oczekiwania fanów kryminalnych produkcji w stylu „Afery Thomasa Crowna". **110 min**
22.30 Bracia – dramat obyczajowy, USA 2009, reż. Jim Sheridan, wyk. Tobey Maguire, Jake Gyllenhaal (patrz obok)
0.25 Będziemy mieszkać razem (2) – serial obyczajowy, Polska 2023
1.25 Jak najdalej stąd
FILM – komediodramat, Polska/Irlandia 2020, reż. Piotr Domalewski
3.15 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.05



22.30 DRAM. OBYCZ.
Bracia
Sam (Tobey Maguire, zdj.) wyrusza do Afganistanu. Gdy trafia do niewoli, zostaje uznany za zmarłego. Traumatyczne przeżycia zbliżają do siebie jego żonę (Natalie Portman, zdj.) i brata (Jake Gyllenhaal). **115 min**

19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (185) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 Jerry Maguire
FILM – dramat obyczajowy, USA 1996, reż. Cameron Crowe, wyk. Tom Cruise, Cuba Gooding Jr., Renée Zellweger, Kelly Preston (patrz obok)
Znakomicie przyjęty przez krytyków i widzów film twórcy „U progu sławy" i „Vanilla Sky", który łączy dramat z romansem. Pamiętną kreację Cuby Goodinga Jr. nagrodzono Oscarem. **180 min**
1.55 Pitch Perfect 3
FILM – komedia muzyczna, USA/Chiny 2017, reż. Trish Sie
3.55 Świat według Kiepskich (409): Gorzelak, Kobielak i majster Kurdzielak – serial komediowy, Polska 2013



22.55 DRAM. OBYCZ.
Jerry Maguire
Agent sportowy (Tom Cruise, zdj.) publikuje memoriał o potrzebie uczciwości. Wkrótce traci pracę i klientów. Dzięki pomocy futbolisty Tidwella (Cuba Gooding Jr.) próbuje powrócić na szczyt. **180 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1474) – serial paradokumentalny, Polska 2023
30-letnia Arleta od roku jest kochanką 50-letniego Jurka, który wraz z żoną prowadzi sieć salonów SPA. Ze względu na dzieci mężczyzna nie chce się rozwieść. **55 min**

6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2026
Małgosia mimo braku doświadczenia w gastronomii otwiera Pizzę Marysin. Początkowo lokal przyciąga tłumy, ale szybko traci klientów przez mało ciekawe menu. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Kobieta na krańcu świata (3) – serial dokumentalny, Polska 2026

12.40 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

13.20 Azja Express (2) – reality show, Polska 2026

15.10 Bociany – film animowany, FILM USA 2016, reż. Nicholas Stoller
Bociany zamiast dzieci dostarczają dziś przesyłki. W wyniku przypadkowego uruchomienia Maszyny Produkującej Dzieci na świat przychodzi dziewczynka. Pracownik firmy szuka jej opiekunów. **105 min**

16.55 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, FILM USA/Japonia/Kanada 2020, reż. Jeff Fowler, wyk. James Marsden, Jim Carrey, Tika Sumpter, Natasha Rothwell, Adam Pally (patrz obok)
Adaptacja serii gier wideo. Początkowo wygląd superbohatera miał przypominać ludzko-zwierzęcą hybrydę. Po sprzeciwie fanów zdecydowano się jednak wprowadzić zmiany. **125 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport

19.35 Raport US Open (15) – magazyn sportowy, Polska 2026

19.40 Pogoda



16.55 FAMILIJNY

Sonic. Szybki jak błyskawica

Obdarzony nadprzyrodzonymi zdolnościami niebieski jeż Sonic zyskuje nowego przyjaciela, Toma Wachowskiego (James Marsden). Łączy z nim siły, aby powstrzymać złego geniusza, doktora Robotnika (Jim Carrey), chcącego przejąć władzę nad światem. **125 min**



19.45 ROZRYWKA

MasterChef (2)

Uczestnicy przygotowują efektowne torty. W kolejnej konkurencji bohaterem staje się pomidor. Do wygrania jest m.in. wyjazd do Neapolu. W finale odcinka kucharze mają za zadanie przygotować omlet francuski. Decyzją jurorów, m.in. Michela Morana (zdj.), jedna osoba pożegna się dziś z programem. **100 min**

19.45 MasterChef (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

21.25 Zenek – film biograficzny, FILM Polska 2020, reż. Jan Hryniak, wyk. Krzysztof Czeczot, Jakub Zając

23.50 Bogowie – dramat biograficzny, Polska 2014, FILM reż. Łukasz Palkowski, wyk. Tomasz Kot, Piotr Głowacki, Szymon Piotr Warszawski, Magdalena Czerwińska, Rafał Zawierucha (patrz obok)

2.25 Uwaga! – magazyn reporterów

2.45 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026

3.20 Klara (3, 4) – serial komediowy, Polska 2024

4.35 Nauka jazdy 6 (1) – program rozrywkowy, Polska 2025

5.05 Zamieszkać na plaży 5 (6) – program rozrywkowy, USA



23.50 BIOGRAFICZNY

Bogowie

Lata 80. XX wieku. Kardiochirurg Zbigniew Religa (Tomasz Kot, zdj.) walczy o sprzęt i fundusze, by przeprowadzić pionierską operację transplantacji serca. Mimo przeszkód dokonuje niemożliwego. **155 min**

TV PULS

DVB T2

5.55 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.15 Kobra – oddział specjalny (7): Koniec służby – serial sensacyjny, Niemcy 2019

7.15 Don Matteo: Boski detektyw 15 (17, 18): Wierność, część 1; Wierność, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026

9.20 Kurierzy 2 (75, 76) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

11.30 Johnny English: Reaktywacja – komedia FILM przygodowa, Wielka Brytania/USA/Francja 2011, reż. Oliver Parker
Zbliża się wizyta premiera Chin w Anglii. Brytyjski wywiad ustala, że planowany jest zamach na polityka. Agent Johnny English (Rowan Atkinson) musi rozpracować konspiracyjną siatkę. **130 min**

13.40 Johnny English: Nokaut – komedia sensacyjna, FILM Wielka Brytania/USA/Francja 2018, reż. David Kerr, wyk. Rowan Atkinson, Ben Miller, Kevin Eldon, Emma Thompson (patrz obok)
Znany z roli Jasia Fasoli komik Rowan Atkinson już po raz trzeci wciela się w fajtłapowatego brytyjskiego agenta wywiadu. **110 min**

15.30 Goście, goście – komedia, FILM Francja 1993, reż. Jean-Marie Poiré, wyk. Jean Reno, Christian Clavier, Valérie Lemercier, Marie-Anne Chazel (patrz obok)
Współautorem scenariusza jest aktor Christian Clavier, odtwórca jednej z głównych ról w filmie. **130 min**

17.40 Goście, goście 2 – komedia, Francja FILM 1998, reż. Jean-Marie Poiré
Średniowieczny rycerz Godefroy (Jean Reno) wyrusza w przyszłość, by odzyskać skradzioną relikwię. Przy okazji może odnaleźć wiernego giermka Jacquouille'a (Christian Clavier). **140 min**



13.40 KOM. SENS.

Johnny English: Nokaut

Wskutek ataku hakerskiego dochodzi do wycieku danych tajnych agentów Wielkiej Brytanii. Emeryt Johnny English (Rowan Atkinson, zdj.) zostaje przywrócony do służby. Ma odnaleźć cyberprzestępcę. Musi oswoić się z nowoczesną technologią. **110 min**



15.30 KOMEDIA

Goście, goście

Rycerz Godefroy (Jean Reno, zdj.) razem ze swoim giermkiem Jacquouille'em (Christian Clavier) zostaje przeniesiony do XX wieku. Jego potomkowie zamienili rodową siedzibę w hotel, który teraz znajduje się na skraju bankructwa. Godefroy postanawia im pomóc. Musi również znaleźć sposób na powrót do swoich czasów. **130 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: **John Wick 4** – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2023, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Donnie Yen, Bill Skarsgard, Laurence Fishburne (patrz obok)
Zachwycające choreografią sceny walki kino akcji w reżyserii byłego kaskadera Chada Stahelskiego. **215 min**

23.35 Trefny wóz – film FILM sensacyjny, USA 2012, reż. Mukunda Michael Dewil
Amerykanin Michael (Paul Walker) przybywa do RPA. Wypożycza samochód, lecz przez pomyłkę wsiada do innego. Wplątuje się w intrygę związaną z korupcją. **100 min**

1.15 Godziny: Wyścig z czasem – dramat obyczajowy, FILM USA 2013, reż. Eric Heisserer

3.20 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY

John Wick 4

Stawka za głowę legendarnego zabójcy (Keanu Reeves, zdj.) rośnie. Egzekutor chce wywalczyć sobie wolność. Musi jednak wygrać pojedynek z szefem międzynarodowej siatki morderców (Bill Skarsgard). **215 min**

TVN 7

DVB T2

5.00 Szkoła (446) – serial paradokumentalny, Polska 2017

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (22) – program rozrywkowy, USA 2019

6.55 Nowe Zwariowane Melodie (41, 42) – serial animowany, USA 2018

7.25 Mój przyjaciel delfin FILM – film familijny, USA 2011, reż. Charles Martin Smith
Samica delfina, Winter, zaplątuje się w sieć rybacką. Walcząc o uwolnienie z pułapki, traci płetwę. Zwierzęciu pomagają 11-letni Sawyer (Nathan Gamble) i jego matka (Ashley Judd). Delfin trafia do morskiego akwarium. Pojawia się szansa skonstruowania dla niego protezy. **140 min**

9.45 The Floor – teleturniej, Polska 2026

11.05 Top Model (2) – reality show, Polska 2026

12.35 Ukryta prawda (1530, 1531) – serial paradokumentalny, Polska 2023

14.35 Szpital św. Anny (59, 60) – serial obyczajowy, Polska 2025

16.35 Detektywi (121): Dzik – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Kobieta zgłasza zniknięcie ojca. Nie cieszy się on dobrą opinią w okolicy, ponieważ donosi na mieszkańców policji i gromadzi kompromitujące informacje na ich temat. Śledczy odwiedzają restaurację należącą do sąsiada zaginionego 60-latka. **65 min**

17.40 Starcie tytanów FILM – film fantasy, USA 2010, reż. Louis Leterrier, wyk. Sam Worthington, Liam Neeson, Ralph Fiennes, Jason Flemyng (patrz obok)
Remake klasycznego filmu Desmonda Davisa „Zmierzch tytanów" z 1981 roku. Scenariusz powstał na podstawie greckiego mitu o Perseuszu. Produkcja była nominowana do Saturna w kategorii najlepszy film fantasy. **140 min**



17.40 FANTASY

Starcie tytanów

Mieszkańcy Argos wypowiadają posłuszeństwo bogom. Hades (Ralph Fiennes) stawia im ultimatum – jeśli nie złożą w ofierze księżniczki, zniszczy całe miasto. Perseusz (Sam Worthington, zdj.) wraz z grupą śmiałków wyrusza do krainy zmarłych, aby go powstrzymać. **140 min**



20.00 FILM SF

Diuna

Planeta Arrakis została przekazana w lenno Atrydom. Na czele rodziny stoi książę Leto (Oscar Isaac), ale przyszłością jest jego syn Paul (Timothée Chalamet, zdj.). Wkrótce wybucha konflikt z klanem Harkonnenów. Stawką są złoża melanżu – przyprawy, która pozwala uwolnić zdolność jasnowidzenia. **205 min**

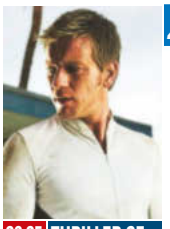
20.00 Diuna – film s.f., Kanada/ FILM Norwegia/USA 2021, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Rebecca Ferguson, Oscar Isaac, Jason Momoa (patrz obok)
Zrealizowana z rozmachem adaptacja pierwszej części powieści Franka Herberta. Sześć Oscarów, w tym za zdjęcia i efekty specjalne. **205 min**

23.25 Wyspa – thriller s.f., USA FILM 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok)

2.05 Smętarz dla zwierzaków FILM – horror, USA/Kanada 2019, reż. Kevin Kolsch

4.05 Fachowcy 2 (10) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.40 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywk., Pol. 2016



23.25 THRILLER SF

Wyspa

Rok 2019. Mieszkańcy ukrytego pod ziemią ośrodka wierzą, że jako jedyni ocaleli z katastrofy. Z czasem Lincoln (Ewan McGregor, zdj.) i Jordan (Scarlett Johansson) odkrywają spisek władz. **160 min**

20

TVP 3

7.45 **Polska o poranku** – inf.
8.05 **Kryminalna siódemka** – magazyn
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **W aptece i kuchni**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Między polem a domem** – reportaż, Pol.
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia**
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Lechia Gdańsk – Miedź Legnica **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1929) – serial obycz., Pol. 2026
18.20 **Kabaretomaniacy**
19.10 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (44) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**
20.20 **Komisarz Alex 23** (294)

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (212) – reality show, Polska 2023
7.00 **Wielkie tajemnice historii** (1, 2) – serial dok.
8.50 **A na deser...** (11) – mag.
8.55 **Galileo** (1208, 1209) – pr. popularnonaukowy
11.00 **Ace Ventura Junior** FILM – film przyg., USA 2008
12.55 **Gra dla dwojga** FILM – komedia szpiegowska, USA/Niemcy 2009
15.35 **Chiński zodiak** – film FILM karate, Hongkong/Chiny 2012, wyk. Jackie Chan
17.55 **Uroczysko** (203-206) – serial kryminalny, Polska
20.00 **Wypasiona kuchnia** (13) – pr. rozr., Pol. 2026

PULS 2

5.55 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (4)
6.50 **Taki jest świat 11** – inf.
7.15 **Aukcja w ciemno 2** (12)
7.50 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (5-7) – dok.
9.30 **Żandarm i policjantki** FILM – komedia, Francja 1982
11.30 **Powrót Różowej** FILM **Pantery** – komedia, Wielka Brytania/USA 1975
13.45 **Magiczna grota** – baśń FILM filmowa, Słowacja/Czechy/Węgry 2022
15.50 **Zaklęta księżniczka 2** FILM – baśń film., Czechy 2022
18.45 **Najpiękniejsze baśnie:** FILM **Królewskie dzieci** – baśń film., Niemcy 2019

TVP ROZRYWKA

9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Maroko** (5) – magazyn
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2025** (2)
11.50 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 15** (2) – przyrod.
14.15 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (2) – mag.
14.50 **Tak to leciało!**
15.45 **Moje przeboje** (13)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (1): Reni Jusis – widowisko, Polska 2026
19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (1) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD

11.05 **Zakup w ciemno extra 3** (8) – reality show
11.35 **Zakup w ciemno 8** (5)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (2)
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (5) – fab.-dok., Pol.
14.40 **Kochaj albo wróć** (2)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (2) – rozr.
17.10 **Życie na kredycie 9** (3)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (4)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (2) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (6)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (2)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga: Sandecja Nowy Sącz – Śląsk II **(live)**

W ubiegłym sezonie w meczu u siebie Sandecja przegrała z ekipą z Wrocławia 0:4. Na boisku rywali zrewanżowała im się jednak takim samym wynikiem. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – program informacyjny
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**

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

DRAMAT WOJENNY



21.15 Filip – Polska 2022, reż. FILM Michał Kwieciński

Frankfurt, rok 1943. Nikt nie wie, że kelner Filip (Eryk Kulm, zdj.) stracił bliskich w Polsce. Żyjąc w sercu nazistowskich Niemiec, ukrywa on żydowskie pochodzenie i chce zemsty. **125 min**

23.20 **Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było!** (1) – widowisko
0.20 **Cafe Fogg** (1)
0.40 **M jak miłość** (1929)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Zatoka szpiegów 2** (18, 19) – szpiegowski, Pol.
3.45 **Ojciec Mateusz 3** (34)

KRYMINALNY



20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (161-164) – Polska 2026

Damian i Roman prowadzą śledztwo w sprawie śmierci technika Tomaszewskiego. W jego mieszkaniu policjanci znajdują obrazy żony – strażaczki. Kobieta zginęła podczas akcji. Wdowiec sam szukał winnych tragedii. **250 min**

0.15 **STOP Drogówka**
1.15 **Gwiazdy Kabaretu** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2018
1.30 **Wielkie tajemnice historii** (3, 4) – serial dok.
3.25 **Lubię disco!** (259) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

THRILLER



20.00 Czarny demon – USA/ FILM Dominikana/Meksyk 2023

Ines (Fernanda Urrejola, zdj.) wraz z dziećmi towarzyszy mężowi, który ma skontrolować platformę wiertniczą w meksykańskim miasteczku. Okazuje się, że w okolicy grasuje krwiożerczy rekin. **125 min**

22.05 **Bitwa o Long Tan** FILM – dramat wojenny, Australia 2019
0.15 **Dzielnica strachu 10** (474, 475) – serial krym.
2.10 **Niesamowite!** (5) – dok.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (265, 267) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (551) – obycz.

TELETURNIEJ



20.00 Jaka to melodia?

W grze udział bierze troje zawodników. Ich zadaniem jest rozpoznanie fragmentów utworów i podanie ich tytułów. Za każdą wskazaną piosenkę otrzymują określoną kwotę. **60 min**

21.00 **Kocham Cię, Polsko!** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 **Kabaret Letnią Porą** (21, 46) – pr. rozr., Polska
4.00 **Do śmiechu!** (16) – rozr., Polska 2024-2026
5.00 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (2) – pr. rozr., Pol. 2025

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (2)

Niezwykła grupa młodych ludzi przemierza Tajlandię, poznając jej uroki i ciemne strony. Podróżnikom towarzyszy Monika Hoffman-Piszora (zdj.). Mają do pokonania 1200 kilometrów. **60 min**

23.00 **Ciężarówką przez Chile** (2) – pr. rozr., Polska
0.00 **Nic do zgłoszenia 6** (2) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Down the road 4** (1) – serial dokumentalny, Pol.
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (29, 30) – serial paradokumentalny, Polska
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (531) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Tatarskie wieści 16.40 Panorama litewska 16.50 Blisko siebie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.20 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 15.45 Prosto z lasu 16.00 Eko-opcja 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agroregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Bez barier 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 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 15.47 Mikrokosmosy 16.15 Godka bez granic 16.45 Eko-agent 17.05 Wykrywacz kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.53 Bliżej polityki 19.07 Nowohucka kronika filmowa 21.30 Kronika

LUBLIN 16.00 Który Jesteś 16.15 Film dokumentalny 17.10 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 16.30 Prosto z lasu 16.45 ABC pacjenta 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowe lato w TVP3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi

POZNAŃ 16.24 Reportaż 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 TalentAsy Senior 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stąd 19.03 Reportaż 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.30 Aktualności

SZCZECIN 16.16 Z indeksem w ręku 16.35 Barka 17.00 Pełnosprawni 17.22 Podlaskie w polskim filmie 17.35 Arka 18.00 Łódź Kultury 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Z indeksem w ręku 21.31 Kronika

WARSZAWA 17.15 Spacerowym okiem 17.30 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 18.00 Tacy byliśmy 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 19.00 To był tydzień 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.12 Schlesien Journal 16.29 W swoim czasie 16.43 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 17.10 Wakacyjny Dolny Śląsk – Ruszaj z nami 17.34 Platerówki 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 31** (399, 400) – krym., Pol. 2024
10.45 **Czy wiesz, że?** (305) – dok.
11.20 **Na sygnale** (786, 787)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (144)
13.20 **Komisarz Alex 22** (279)
14.15 **Ranczo 9** (111, 112)
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (387)
19.20 **Ranczo 7** (88-90) – obycz.
22.20 **Córy szczęścia** – dramat FILM obyczajowy, Niemcy/Polska/Węgry 1999
0.30 **Kariera Nikodema Dyzmy** (5, 6) – obycz., Pol.
2.45 **Pogromcy duchów 2** FILM – komedia s.f., USA 1989
4.40 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**

TVP KULTURA

10.00 **Kroniki Sherlocka Holmesa** (3) – serial krym.
11.05 **Kosmos 1999** (30) – s.f.
12.10 **Damy i huzary**
14.10 **Wielkie oczy** – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2014
16.05 **Alternatywy 4** (7) – kom.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.15 **Zazdrość**
20.00 **Ojciec** – dramat obycz., FILM Francja/USA/Wlk. Bryt. 2020
21.45 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
22.25 **Tycjan – za zamkniętymi drzwiami** – dok., Wlk. Bryt.
23.40 **Ptak na półwyspie** – film animowany, Japonia 2022
0.00 **Słońce** – film anim., Pol.
0.15 **Jarocin – koncert na 40-lecie zespołu Dżem** – Polska 2019

ANTENA HD

8.15 **Koniec świata na 10 sposobów** (1) – serial dok.
9.15 **Wielkie ucieczki z więzienia** – film dokum.
11.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
12.05 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (3) – pr. rozr.
13.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (5-8) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 6** (3) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 5** (10) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (5-9) – krym.
0.40 **Porwanie Hanny** FILM **Anderson** – film kryminalny, USA 2015
2.40 **Wielkie ucieczki z więzienia** – film dokum.
4.35 **Celnicy 3** (1) – serial dok.

TV 6

6.00 **Columbo** (43, 44) – krym.
9.05 **Poirot** – serial kryminalny
11.25 **Cobra Kai** (6) – serial przyg.
12.05 **Jak długo jeszcze?** FILM – komedia, USA/Kan. 2007
14.00 **Policjantki i Policjanci** (268-271) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (195, 196) – serial kryminalny, USA 2010-2011
21.55 **Kości** (169, 170) – serial kryminalny, USA 2013
23.55 **Zasady walki 2 – Zdrada** FILM – thriller, Kanada 2008
2.05 **Krejzi patrol** (29) – serial kryminalny, Polska 2023
2.40 **Kochane pieniądze** (80, 1, 2) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.40 **Śmierć z dala od palm 2** (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
9.50 **Sanditon 3** (5, 6) – kostium.
11.45 **Duchy 5** (4-6) – serial kom.
13.35 **Morderstwa w Midsomer 5** (1-4)
17.50 **Z pamiętnika położnej 11** (3) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 3** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (7) – serial kryminalny
21.00 **W cieniu podejrzeń** (6) – serial sens., Wlk. Bryt./USA
22.05 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (6) – krym.
23.15 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (1) – krym.
0.25 **Annika** (6) – serial krym.
1.30 **W cieniu podejrzeń** (6)

ROMANCE TV

13.20 **Inga Lindström: Konie z Katarinabergu** – film obyczajowy, Niemcy 2007
15.15 **Lost w Fusecie**
FILM **– Kryminał z Portugalii, część 1** – film kryminalny, Niemcy 2022
17.05 **Lato na Langeoog**
FILM – dramat obycz., Niem. 2022
19.00 **Falk** (4) – serial kom., Niem.
20.00 **Doktor Maiwald** (2) – obycz., Niemcy/Austria
21.55 **Rejs ku szczęściu**
FILM **– Podróż poślubna do Ligurii** – film obyczajowy, Niemcy 2022
23.50 **Lato na Mazurach** – film FILM obyczajowy, Niemcy 2015
1.45 **Doktor Maiwald** (2)

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 3** (19-23) – kom.
10.35 **Teoria wielkiego podrywu 4** (1-7) – kom.
13.30 **Przyjaciele 8** (18-20)
15.00 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy
15.55 **Rodzina Addamsów** FILM – czarna komedia, USA 1991
18.00 **Rodzina Addamsów 2** FILM – czarna komedia, USA 1993
20.00 **Moje wielkie greckie wesele** – komedia romant., USA/Kanada 2002
22.00 **The Office PL 4** (11, 12) – serial komediowy, Polska
23.05 **Comedy Club 8** (5, 6)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (6-9)
2.00 **Pracoholicy 3** (15-18)

TVN FABUŁA

6.30 **Lekarze 2** (12, 13) – obycz.
8.25 **Lekarze 3** (1, 2) – obycz.
10.20 **Wredne dziewczyny** FILM – komedia, USA/Kan. 2004
12.40 **Sami swoi. Początek** FILM – komedia obycz., Pol. 2023
15.05 **San Andreas** – dramat FILM katastroficzny, USA 2015
17.40 **Zimowa opowieść** FILM – dramat obycz., USA 2014
20.00 **Kilerów 2-och** FILM – komedia, Polska 1999
22.30 **Strażnicy** – film s.f., USA FILM 2009, reż. Zack Snyder
1.55 **Żołnierz przyszłości** FILM – film s.f., USA/ Wielka Brytania 1998
3.55 **Alfabet filmowy** – mag.
4.05 **Ukryta prawda** (1365)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 7** (4-7) – serial kryminalny, Austria/Niemcy
10.00 **Hudson i Rex 4** (3-5) – serial kryminalny, Kan.
13.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (3) – serial kryminalny, Austria/Niem.
15.00 **Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** FILM – komedia, USA 2000, wyk. Mark Addy, Stephen Baldwin
16.50 **Jaś Fasola** – serial kom., Wielka Brytania 1995
17.55 **Nie ma róży bez ognia** FILM – komedia obyczajowa, Polska 1974, wyk. Jacek Fedorowicz, Halina Kowalska

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (193) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (194) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (952-956) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (195) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (118-121) – serial dokumentalny, Pol. 2026
17.00 **Nasz nowy dom** (363) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (7, 8) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.30 **Czarne chmury** (5) – serial przyg., Pol. 1973
6.30 **Na sygnale** (915-918) – serial fabularno-dokum.
8.50 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – serial wojenny, Polska
11.10 **Czterej pancerni i pies** (12, 13) – serial wojenny
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (429, 430) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 26** (322) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 2** (20) – serial obyczajowy, Polska 2007
17.30 **Czterej pancerni i pies** (14, 15) – serial wojenny, Polska 1969
19.45 **Ojciec Mateusz 35** (451) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 3** (1, 2) – program rozrywk., 2024
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Reksio** (18, 21) – anim.
8.40 **Miś Kudłatek** (7, 8) – serial animowany, 1971
9.00 **Do przerwy 0:1** (7) – serial obyczajowy, 1969
9.45 **Moja** – film krótkometr.
10.00 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001, wyk. Karolina Sawka
12.40 **Podróże Pana Kleksa** FILM (1/2, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
16.25 **Krzyżacy** – film FILM historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grażyna Staniszewska

AXN

6.20 **Paddington 2** – film FILM familijny, USA/Wielka Brytania/Francja 2017, wyk. Hugh Bonneville, Sally Hawkins
8.10 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.10 **Rekrut 5** (16-20) – serial krym., USA 2022-2023
15.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (9-13) – serial kryminalny, USA/Kanada 2014-2015
W więzieniu ginie osoba będąca policyjnym informatorem. Zespół CSI odkrywa, że denat pracował również dla FBI. **290 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Dog Man** – film FILM animowany, USA 2025
7.45 **Most do Terabithii** FILM – film familijny, USA 2007
9.20 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
10.55 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
12.40 **Łapu capu Extra** (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026
13.10 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
15.10 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

KOMEDIODRAMAT



20.00 Twarda sztuka – USA FILM 2007, reż. Garry Marshall
Rachel (Lindsay Lohan, zdj.) sprawia duże problemy wychowawcze. W końcu trafia pod opiekę babci (Jane Fonda, zdj.), która słynie z żelaznych zasad. **145 min**

22.25 **Millennium: Dziewczyna, która igrała z ogniem** – dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009, wyk. Michael Nyqvist, Noomi Rapace
Hakerka zostaje oskarżona o trzy zabójstwa. Mikael nie wierzy w jej winę. **150 min**
0.55 **Ajlawju** – komedia, FILM Polska 1999

THRILLER



20.10 Salt – USA FILM 2010, reż. Phillip Noyce
Agentka Evelyn Salt (Angelina Jolie, zdj.) zostaje oskarżona o udział w spisku przeciwko Stanom Zjednoczonym. Ucieka, by oczyścić się z zarzutów i odkryć, kto chce ją skompromitować. **120 min**

22.10 **Egzorcyzmy Emily** FILM **Rose** – horror, USA 2005
0.40 **Komisarz Mama** (15) – serial kryminalny, Polska
1.50 **Wydarzenia**
2.30 **Ewa gotuje** (546) – mag.
3.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
3.35 **Oblicza Ameryki** – mag.
4.00 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (3)

KRYMINALNY



20.45 Ojciec Mateusz 33 (431, 432) – Polska 2025
Podczas spotkania w posiadłości Stefana Dziedzica jego przybrany syn ulega zatruciu skażonym trunkiem. Możejko i jego ludzie wszczynają śledztwo. W sprawę włącza się Mateusz. **110 min**

22.35 **Ranczo 2** (21, 22) – obycz.
0.35 **Rodzinka.pl** (313, 314) – serial komediowy, Pol.
1.45 **Korona królów. Jagiellonowie** (29, 30) – telenowela hist., Polska
2.45 **Krucjata. Prawo serii** (4) – serial kryminalny, Pol.
3.45 **Londyńczycy** (12)
4.40 **Dom pod Dwoma Orłami** (7) – obycz., Pol.

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Sztos – 1997, reż. FILM Olaf Lubaszenko
Sopot, lata 70. XX wieku. Cinkciarze Kazik (Cezary Pazura, zdj.) i Eryk przygotowują brawurowy przekręt. Zamierzają zemścić się na znajomym, który ich oszukał. Potrzebują pieniędzy. **115 min**

21.55 **Wygrany** – dramat FILM obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
0.10 **Dzień kobiet** – dramat FILM obyczajowy, 2012
2.15 **Obcy musi fruwać** FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
4.20 **Moje stare** – etiuda film.
5.00 **Leben** – krótkometraż.
5.45 **Masza** – film krótkometr.

KOMEDIA SF



20.00 Pogromcy duchów 2 FILM – USA 1989
Raymond (Dan Aykroyd, zdj.), Egon (Harold Ramis, zdj.) i Winston (Ernie Hudson, zdj.) mają zakaz zwalczania upiorów. Wkraczają do akcji, gdy światu zagraża XVI-wieczny czarnoksiężnik Vigo. **140 min**

22.20 **Sahara** – film przyg., USA/ FILM Hiszpania/Niemcy 2005
0.40 **Robin Hood: Początek** FILM – przyg., USA/Hongkong/Chorwacja 2018
2.55 **Karate Kid 4: Mistrz i uczennica** FILM – film przygodowy, USA 1994
5.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (4) – serial kryminalny
5.55 **Blok promocyjny AXN**

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Widzew **(live)**
Wojskowi lepiej weszli w sezon od swoich rywali. Łodzianie w sześciu pierwszych kolejkach wygrali zaledwie raz. **130 min**

19.35 **Liga+ Extra** – mag.
21.30 **Niewypowiedziana wojna 2** (4) – serial sens.
22.20 **7 snajperów** – thriller, FILM Australia/Wielka Brytania/USA 2026
23.50 **Brutalista** – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024

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

13 ULICA

6.00 **Morderstwa w Tours** FILM – film kryminalny, Fr. 2018
7.50 **Bez śladu** (21-23) – serial kryminalny, USA 2003
10.50 **Bez śladu 2** (1) – serial kryminalny, USA 2003-2004
11.45 **Kasandra 3** (2-4) – serial kryminalny, Francja 2019
18.00 **Podróżnik** (1) – serial krym.
20.00 **Morderstwa w La Ciotat** FILM – thriller, Francja 2016, wyk. Elodie Varlet, Philippe Bas
22.00 **Morderstwa w Aix-en-Provence** FILM – thriller, Francja 2016
0.00 **Morderstwo w Bearn** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
2.05 **Zabójstwo w Amiens** FILM – dram. krym., Francja 2022
4.00 **Morderstwo w Biot** – film FILM kryminalny, Francja 2021

POLSAT FILM

7.55 **Sąsiedzi** (7) – anim.
8.10 **Był sobie kosmos** (1-3)
9.55 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (50-52)
11.30 **Szaleństwa minionków**
11.40 **Jak ukraść Księżyc** – film FILM animowany, USA 2010
13.40 **Powrót do przyszłości 2** FILM – komedia s.f., USA 1989
15.50 **Szklana pułapka 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
18.30 **Król Artur** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt./Irl. 2004
21.00 **Na linii ognia** – dramat FILM sensacyjny, USA 1993
23.40 **Bez urazy** – komedia, FILM USA 2023
1.50 **Ślad** (69) – krym., Pol. 2019
2.50 **Gliniarze** (655, 656) – serial paradokumentalny, Pol.
4.50 **Na ratunek 112** (928, 929)

HBO

12.35 **Obóz Niedźwiedzi** FILM **Pazur** – komedia, Hiszpania/Portugalia 2025
14.10 **Przepiękne!** FILM – komediodramat, Pol. 2025
16.10 **Istoty fantastyczne** FILM – komediodramat, USA 2024
17.50 **Superman** – film FILM przygodowy, USA 2025
20.00 **Supergirl** – film s.f., USA/ FILM Wlk. Bryt./Australia 2026
21.50 **Creed: Narodziny legendy** FILM – dramat obyczajowy, USA 2015
0.00 **Until Dawn** – horror, USA/ FILM Węgry 2025, wyk. Ella Rubin
1.45 **Raz, dwa, trzy...** FILM **Wchodzisz do gry!** – horror, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023
3.00 **Latarnie** (5) – s.f., USA 2026

WARNER TV

8.25 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
11.20 **Pan niania** – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
13.00 **Akademia policyjna 2:** FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
14.45 **Superman 2** – przyg., Wlk. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
17.20 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
20.00 **Czerwona Planeta** FILM – film s.f., USA/Australia 2000, wyk. Val Kilmer
22.05 **Mad Max pod Kopułą** FILM **Gromu** – film s.f., Australia/ USA 1985, wyk. Mel Gibson
0.10 **Martwa cisza** – thriller, FILM Australia/USA 1989
1.35 **Cela** – thriller, Niemcy/USA FILM 2000, wyk. Jennifer Lopez

ALE KINO+

10.35 **Uma Thurman, wojowniczka Hollywoodu** – dok., Niem.
11.50 **Błękitny dym** – dramat FILM obyczajowy, USA 2007
13.50 **Marzyłam o Afryce** FILM – dramat obycz., USA 2000
16.10 **41 dni nadziei** – dramat FILM przygodowy, USA/ Islandia/Hongkong 2018
18.10 **Porwanie Heinekena** FILM – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
20.10 **Patience 2** (3, 4) – krym.
22.20 **Zdrajca** – film krym., FILM Włochy/Fr./Niemcy 2019
1.15 **Eastern** – thriller, Polska FILM 2019, wyk. Maja Pankiewicz
2.55 **Świeżak** – film krótkometr.
3.30 **Kobieta na dachu** FILM – dram. obycz., Polska 2022

CANAL+ FILM

12.10 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
13.50 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
15.15 **W pamięci** – krótkometraż.
15.30 **Balony** – film krótkometr.
16.00 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
17.40 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Lwica** – thriller, FILM Wielka Brytania 2025
21.35 **13 dni, 13 nocy** – thriller, FILM Francja/Belgia 2025
23.25 **Dom 1000 trupów** FILM – horror, USA 2003
0.55 **Dziki** – dramat FILM przygodowy, Polska 2025

SCI FI

6.00 **Medium 5** (10-14) – serial kryminalny, USA 2009
10.30 **Przygody Merlina 5** (7-13) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
17.35 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sensacyjny, Chiny/Kanada/ USA 2017, wyk. Donnie Yen
19.50 **Zakazane królestwo** FILM – film przygodowy, USA/ Chiny 2008, wyk. Michael Angarano, Jackie Chan
22.00 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016, wyk. Blake Lively, Óscar Jaenada
23.55 **Wyspa fantazji** – horror, FILM USA 2020, wyk. Maggie Q, Lucy Hale
2.05 **Bibliotekarze 2** (1-4) – serial przyg., USA 2015

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Wojownicze Żółwie Ninja: Zmutowany chaos** FILM – film animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
12.45 **Zaginione miasto** – film FILM przygodowy, USA 2022
15.00 **Indiana Jones i świątynia zagłady** FILM – film przygodowy, USA 1984, wyk. Harrison Ford
17.30 **Sonic 2. Szybki jak błyskawica** FILM – film przygodowy, USA/Jap. 2022
20.00 **Dungeons & Dragons: Złodziejski honor** FILM – film przygodowy, USA/Kanada/ Wielka Brytania 2023
23.00 **John Wick 4** – film sens., FILM USA/Niemcy 2023

FX

5.30 **Agenci NCIS 10** (8, 9) – serial sensacyjny, USA
7.20 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
9.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (12, 13) – serial kryminalny, USA
10.55 **Z archiwum X** (18, 19) – s.f.
12.45 **The Hunting Party** (8)
13.40 **Titanic** – dramat katastrof., FILM USA/Meksyk/Australia 1997
17.30 **Pojutrze** – dramat FILM katastroficzny, USA 2004
20.00 **The Mandalorian** (5, 6)
21.40 **Obserwator** – thriller, USA FILM 2000, wyk. James Spader
23.40 **Szklana pułapka 3** – film FILM sensacyjny, USA 1995
2.15 **Obcy: Ziemia** (3, 4) – s.f.

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu** (24-26)
8.55 **Strażnik Teksasu 5** (1, 2)
10.55 **Vera 5** (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 **Sierżant Bilko** FILM – komedia, USA 1996
14.55 **Robin Hood: Początek** FILM – film przygodowy, USA/ Hongkong/Chorwacja 2018
17.15 **Iluzja 2** – thriller, Francja/ FILM USA/Hongkong 2016
20.00 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Mechanik: Prawo zemsty** – sens., USA 2011
23.55 **Wykidajło** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989
2.40 **Kontakt bezpośredni** FILM – sens., Niemcy/USA 2009
4.40 **Klasyka krótkich animacji** (9, 21)

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (9, 10) – anime
10.50 **Naruto 6** (11) – serial anime
11.20 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
12.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
13.00 **Hollywood Buzz** – mag.
13.30 **Afryka z góry 2** (1) – dok.
14.30 **Naruto 5** (12-14) – anime
16.00 **Pisarze. Serial na krótko** (9) – serial komediowy, Pol.
16.10 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.
16.45 **The Office PL 2** (1-4)
19.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (1) – krym.
20.00 **S.W.A.T.** (3, 4) – serial sens.
21.35 **Ekspedycja XD** (2) – kom.
21.50 **Making of CANAL+**
22.00 **Wartownicy** (1, 2)
23.40 **Prosta sprawa** (1, 2)
1.50 **Miłość i seks w Dubaju**

CANAL+ 360

12.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Cracovia **(live)**
14.50 **Klopp: transfer stulecia** (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
16.00 **Na krawędzi możliwości** (7, 8) – serial dokumentalny
17.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (1) – serial dokum.
18.15 **Koleją przez świat 3** (3)
19.10 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (6) – dok.
20.05 **Pelé: Król gry** – film dok.
21.00 **Eksperyment: Odsiadka** (4) – reality show, Pol. 2025
22.10 **Pieniądze to nie wszystko** FILM – komedia, Polska 2001
0.10 **Haaland podbija Anglię**

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji · – tylko dla dorosłych

NIEDZIELA 13 września

WSCH. SŁ. 06.15 | ZACH. SŁ. 19.04 | Imieniny: Aleksandra, Chryzostoma, Jana

TeleTydzień

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych: Ameryka** (4) – pr. rozr.
8.00 **Sześć razy córka 4**
10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3** – reality show
11.00 **Miłość za granicą**
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** (10) – reality show
13.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
14.00 **Jay i Pamela 2** (5)
15.00 **Włoskie zdrady** (39, 40)
16.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
20.00 **Wielkie lato małych ludzi** (10) – reality show



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (17)
23.00 **Ekstremalne choroby:** Do góry nogami – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla 4**
1.00 **Wielkie lato małych ludzi** (10) – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (17)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (18)
7.05 **Demakijaż** (136) – rozr.
7.35 **Wypasiona kuchnia**
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (104) – reality show
9.00 **Rolniczki** (7, 8) – dok.
11.00 **Działkowcy** (15)
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (105, 106)
14.00 **Nasz nowy dom** (275)
15.05 **Demakijaż** (214) – rozr.
15.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (47)
17.00 **Bogaty dom – biedny dom** (107) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (276, 277) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (44) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (213)
22.00 **Kolacja w ciemno** (97)
23.00 **Gry małżeńskie** (168, 169) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (90-93) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (134-136) – serial paradokum., Polska

TVN STYLE

5.25 **Pary młode ponad miarę** (6) – rozr., Pol. 2020
6.20 **MasterChef** (1) – pr. rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie 12** (7) – rozr.
12.30 **Babski biznes** (7) – rozr.
13.30 **Jestem z Polski 17** (2)
14.30 **Jestem z Polski 15** (2)
15.35 **Jestem z Polski** (3)
16.35 **Bitwa o gości** (7)
17.35 **Do zobaczenia 2** (8) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani w parach** (11) – reality show, Polska
19.10 **Kuchenne rewolucje** (11, 12) – pr. rozr., Polska
21.05 **Ostre cięcie 12** (7) – rozr.



22.10 **Kobieta na krańcu świata** (2) – serial dok.
23.10 **Azja Express** (2)
0.55 **No to lecę!** (2) – pr. rozr.
1.55 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3**
2.35 **Zrób coś z tym dzieckiem** (6, 7) – mag.
3.40 **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5** (13-ost.)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Być jak Da Vinci**
9.00 **Złomowisko PL 5** (7, 8)
11.00 **Poza cywilizacją** (8)
12.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (7)
13.00 **Ciężarówką przez Route 66** (1)
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
15.00 **Złoto drwali:** Sroga zima
16.00 **Zawodowcy** (8)
17.00 **Nic do zgłoszenia** (4)
18.00 **Od samochodu do domu 3** (3)
19.00 **Awantura o furę:** Jaguar XJ220; Dziwaczny hot rod



20.00 **Złoto drwali:** Sroga zima
21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**
22.00 **W oku cyklonu**
23.00 **Awantura o furę**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (3)
2.00 **Królowie asfaltu 9** (1)

TVP HISTORIA

13.15 **Najwspanialsze góry Afryki** (4) – cykl dokum.
14.15 **Flesz historii** (778)
14.40 **Podróż Fanny** – dramat
FILM obyczajowy, Fr./Bel. 2016
16.20 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (2)
17.20 **Ex Libris** – magazyn
17.45 **Na kłopoty... Bednarski** (1) – serial kryminalny, Polska 1986, wyk. Stefan Friedmann
18.55 **Nieznana wojna na Północy** (5) – dok.
20.00 **Otchłań. Narodziny i upadek nazizmu** (1)
20.55 **Polskie 100 lat**



21.25 **Dom pod Dwoma Orłami** (2) – obycz., Pol. 2021
22.25 **Po własnym pogrzebie** – dramat wojenny, Polska 1989
0.00 **Małe ojczyzny**
1.10 **Podróż Fanny** – dramat
FILM obyczajowy, Fr./Bel. 2016
2.45 **Boża podszewka** (3, 4) – serial obycz., Pol. 1997

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (61)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (29, 30) – serial dokum.
9.00 **Działkowcy** (8, 9)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (15-19) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (23)
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (1, 2) – dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (34-37) – serial dok., Pol.
21.00 **Wioski wioseczki** (2, 3): Wioseczki Kowale; Wioseczki Tuczna – dok.



22.00 **Walka o światową dominację** – film dokum.
23.00 **Najsłynniejsze napady** (4) – serial dokumentalny
0.00 **UFO. Zaginione dowody** (3) – serial dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (34-37) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

5.35 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
6.30 **Gorączka złota 12** – dok.
8.15 **Klan z Alaski** – serial dokum.
9.15 **The Floor** – teleturniej, Pol.
10.40 **Maska** – komedia, USA
FILM 1994, wyk. Jim Carrey
12.45 **Twarzą w twarz** (2) – sens.
13.50 **Diagnoza 3** (12, 13) – obycz.
15.50 **Belle Epoque** (3, 4) – krym.
17.50 **Kryminalni** (5, 6) – krym.
20.00 **Wallander** (2) – serial krym.
22.05 **Chyłka – Zaginięcie** (3, 4)
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** – serial dok.
1.00 **Szpital** (883) – paradok., Pol.
2.00 **Szkoła** (629) – paradok., Pol.
3.00 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.00 **Szpital** (877) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.00 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – serial wojenny, Polska
16.40 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
19.30 **Jaś Fasola** (2, 3) – serial kom.
20.45 **Wciąż ją kocham**
FILM – melodramat, USA 2010
23.00 **Magia nagości. Najlepsze momenty** – rozr., Wlk. Bryt.
0.05 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
1.20 **Magia nagości. Finlandia** – pr. rozrywk., Finlandia 2018
1.50 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.50 **Napad na kuchnię**
9.50 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
13.40 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.45 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
16.55 **Odkrycia Magdy Gessler**
17.30 **Magda gotuje internet**
18.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.25 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.30 **Pokusy wybrzeża** – dok.
21.35 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.40 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
0.10 **Perfekcyjni gospodarze 9**
2.20 **Makaron, ogród i fantazja**

DISCOVERY SCIENCE

10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
13.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
13.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
14.00 **Uliczne laboratorium**
16.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Megaprojekty generała Franco** – serial dokum.
21.00 **Wyprawa w nieznane 9:** Zaginiony grobowiec Aleksandra – serial dokum.
22.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
0.00 **Autostrada spotkań z UFO**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **Łowcy huraganów**
11.00 **Morskie megamaszyny**
12.00 **Eva Zu Beck: Przekroczyć granice**
12.55 **Odkopać historię**
13.55 **Makro inżynieria**
15.00 **Burzliwa historia Tudorów**
16.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
18.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
20.00 **Al-Kaida: Przed 11 września** (1) – film dokum.
21.00 **Katastrofy pod lupą**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

10.00 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
11.00 **Dzika Wielka Brytania**
12.05 **W okowach mrozu 4** – dok.
13.10 **Przez dziką Amazonię** (2)
14.15 **Dzika Francja** – serial dok.
16.30 **Życie na pustkowiu 3**
17.35 **Życie na pustkowiu 4**
18.35 **Miłosne rozgrywki zwierząt** – serial przyrod.
19.45 **Błękitna Planeta 2** – dok.
20.55 **Dzika Wielka Brytania**
22.00 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
22.55 **Przyszłość natury** – dok.
0.05 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
1.10 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
2.00 **W okowach mrozu 6** – dok.

WP

11.05 **Pogoda**
11.10 **Pogromca tajemnic** – dok.
12.10 **Świat bez fikcji** – serial dok.
13.10 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
15.05 **Strażacy z sąsiedztwa**
16.00 **Policjanci w akcji 2** (2)
16.50 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
23.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** – pr. rozr., Pol. 2021
0.00 **Mistrzowie Kabaretu**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**

NOWA TV

6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (575) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (23, 24) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (19-27)
14.00 **Kabaretowa Ekstraklasa**
16.00 **Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących**
18.00 **Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show**
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (120-123) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (13, 14)
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.05 **Polowanie na ogród 2**
12.05 **Polowanie na ogród 3**
12.40 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
13.40 **Letnia chata na lata 12**
15.45 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
16.45 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
17.40 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
18.40 **Zgłoś remont** – pr. rozrywk.
19.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2** – program rozrywkowy
21.20 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
22.20 **Dorota inspiruje 3**
23.15 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Tajemnice mrocznych wód** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
10.15 **Azja Express** – reality show
11.50 **Baseny z rozmachem**
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Pomocy! W moim domu straszy** (10, 11) – serial grozy
23.20 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 **Kraina piesków preriowych**
12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Wybrzeże Chorwacji** – dok.
14.00 **Afrykańska rzeka widmo**
15.00 **Życie w Karpatach:** Wiosna
16.00 **Tajemnicze słonie Angoli**
18.00 **Królestwo białego wilka** (1) – film dokumentalny, USA
19.00 **Wyzwania natury**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
22.00 **Dzikie królestwo Chin**
23.00 **Dzika Missisipi** (1)
0.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Sekretna broń – dok.
1.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.20 **Starożytna apokalipsa 2:** Minojczycy; Rapa Nui; Aztekowie – serial dokum.
9.30 **Starożytne superbudowle 4**
15.10 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
21.00 **Kobiety pod piracką banderą** – serial dokum.
23.10 **Piraci z Morza Śródziemnego** – film dok.
0.20 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej:** Największe bitwy; Punkt zwrotny; Wygrać wojnę – dok.
3.10 **II wojna światowa: ostatnie miesiące** – dok.
4.45 **Zakazana historia 7**

CANAL+ KUCHNIA

13.40 **Podróż przez smaki Chin 2**
14.35 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
15.25 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
16.20 **Włoska uczta** – serial dok.
17.20 **U sąsiadów w kuchni 15**
18.25 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
19.25 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
19.50 **Dzień dobry, śniadanie**
20.45 **M jak mięso** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane** – dok.
23.45 **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem**

CANAL+ DOMO HD

15.15 **Luksusowa ucieczka 8**
16.15 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.
17.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
18.05 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
18.35 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**
21.55 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
22.50 **Mały metraż w wielkim stylu 2** – serial dokumentalny
23.50 **Bitwa o wnętrza** – dok.

SUPER POLSAT

9.55 **SuperMarket Chef**
10.25 **SuperMocni** – mag.
10.55 **Fałszywa dwunastka**
FILM – komedia, USA 2003
12.55 **50 pierwszych randek**
FILM – komedia romant., USA 2004
15.00 **Jeszcze większe dzieci**
FILM – komedia, USA 2013
17.05 **Świat według Kiepskich** (550, 551) – serial komediowy
18.05 **Moja mama i twój tata**
21.05 **Blade Runner 2049**
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
0.20 **Escape room**
FILM – horror, USA 2019

TVP KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat** – mag.
13.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
14.00 **Rodzinka.pl** (186, 187)
15.00 **Pociąg do Polski** – dok.
15.30 **Ojciec Mateusz 11** (141, 142) – serial kryminalny
17.15 **Muzeum Polskiej Piosenki**
17.30 **Mnich** (1/2) – film dokum.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (363)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (344)
21.30 **Bardotka** (1, 2) – biograf.
23.30 **Fighter** – dram. biograf.,
FILM USA 2010

PLANETE+

13.35 **Motyle. Superbohaterowie przyrody** (1) – film dok.
14.45 **Najdziksze ostępy Europy**
15.50 **Najdziksze ostępy Europy 2** – serial dokum.
16.50 **Targowiska świata**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2**
19.10 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3**
19.40 **Felix Kersten. Zagadka III Rzeszy** (2) – film dokum.
20.50 **Nastassja Kinski. Wyzwolona** – film dokum.
22.00 **Śmierć na Cyprze** – dok.

TVP DOKUMENT

13.45 **Tacy byliśmy**
14.15 **Dzikie korytarze**
15.05 **Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium** – dok., Fr.
16.10 **W głąb wszechświata: zagadki kosmosu**
17.10 **Ukryte oblicze:** Szwajcaria
18.05 **Sanatorium miłości 3**
19.00 **Bruce Willis – bohater kina akcji** – film dokum., Fr.
20.05 **Krzysztof Krawczyk – całe moje życie** – film dok., Pol.
22.00 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.05 **Konstruktorzy z Ground Zero** – film dokum., USA 2024

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

12.15 Koszykówka 3x3 kobiet: FIBA 3x3 Europe Cup – ćwierćfinały **(live)**
13.20 Koszykówka kobiet: MŚ – Niemcy 2026
14.15 Koszykówka 3x3 kobiet: FIBA 3x3 Europe Cup – ćwierćfinały **(live)**
15.25 Koszykówka 3x3: FIBA 3x3 Europe Cup **(live)**
17.25 Koszykówka kobiet: MŚ – Niemcy 2026 – mecz o 3. miejsce **(live)**
18.30 Koszykówka 3x3: FIBA 3x3 Europe Cup – półfinały kobiet i mężczyzn **(live)**



19.45 Koszykówka kobiet: MŚ – Niemcy 2026 – mecz finałowy **(live)**
22.20 Sportowy wieczór
23.00 Koszykówka 3x3 kobiet: FIBA 3x3 Europe Cup – Antwerpia 2026
23.55 Koszykówka 3x3: FIBA 3x3 Europe Cup – finały kobiet i mężczyzn

EUROSPORT 1

6.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: La Calahorra – Collado del Alguacil
8.30 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał gry pojedynczej
11.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry pojedynczej kobiet
13.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana: La Calahorra – Collado del Alguacil
14.00 Kolarstwo: Grand Prix de Fourmies **(live)**
16.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana – 21. etap: Grenada – Grenada **(live)**



19.45 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn **(live)**
23.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn – finały
0.45 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz fazy grupowej
8.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz fazy grupowej
11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski
12.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
14.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Portugalia – Izrael **(live)**
16.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



17.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026: Macedonia Północna – Polska **(live)**
20.50 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026: Włochy – Słowacja **(live)**
23.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
1.00 Boks

TVP ABC

7.05 Przyjaciele Misia i Margolci
7.43 Belfort i Lupin
8.05 Ernest i Celestyna
8.20 Dino Kumple
8.30 Wissper
9.00 Tru i Tęczowe Królestwo
9.30 Ziarno
10.05 Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane
10.20 Bajki Bolka i Lolka
11.00 Pająk Lucas 2
11.30 Pszczółka Maja
11.55 Strażak Sam 7
12.25 Domisie



13.00 Zwierzaki Czytaki
13.20 Ptyś i Bill 2
13.50 Odo
14.05 Jak borsuk z lisem 2
14.45 Topo Gigio
15.10 Laboratorium alchemika
15.20 Ugotuj nam bajkę
15.40 Mała Marinette
16.10 Ropuch i przyjaciele

MINIMINI+

8.56 Marta mówi
9.22 Cloudy & Stormy
9.43 Edzio i Lusia
10.10 Baczne oczka
10.30 Jeżyk Happy
10.51 Basia 2
11.20 Marta mówi
11.50 Mały Charlie
12.20 Smerfy
12.55 Baranek Shaun
13.21 Kicia Kocia
13.37 Robotkowo
14.00 Bing 2
14.20 Blaze i megamaszyny 3
14.45 Looloo Kids
15.01 Gazu, pieski, gazu! 2
15.28 Kicia Kocia 2



15.45 Jeżyk Happy
16.02 Marta mówi
16.30 Zouk
16.56 Ciekawski George 7
17.50 Moje urodziny
17.55 Dora poznaje świat 8
19.40 Smerfy
20.08 Cloudy & Stormy
20.35 Dolina Muminków 4
21.01 Wierszyki domowe

TVN 24

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



18.30 Ranking Mazura
19.10 Serwis informacyjny
19.20 Fakty po Faktach
20.00 W kuluarach
21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.00 Fakty po Faktach
0.50 Kawa na ławę – mag.

CANAL+ SPORT

8.15 Liga+
9.30 Wysoki Pressing
11.00 Klich. Poza schematem (4)
11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Rayo Vallecano
14.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz o 7. miejsce **(live)**
16.45 Żużel: PGE Ekstraliga: Sparta – FOGO Unia Leszno **(live)**
19.15 Żużel: PGE Ekstraliga: KS Toruń – Motor Lublin **(live)**
21.30 Magazyn PGE Ekstraliga
23.00 Sport+
0.10 Klich. Poza schematem (4)
0.55 Turbokozak (1)
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew
4.20 Wysoki Pressing

EUROSPORT 2

11.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana
13.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał gry pojedynczej mężczyzn
14.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy **(live)**
17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed par – finały
18.00 Tenis: Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry pojedynczej kobiet: A. Sabalenka – A. Anisimova
19.00 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy
19.45 Snooker: Turniej English Open – mecz finałowy **(live)**
23.00 Kolarstwo: Vuelta a Espana
0.00 Kolarstwo: GP de Fourmies

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
8.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
11.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
13.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026: Estonia – Dania **(live)**
15.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026: Słowenia – Szwecja **(live)**
18.45 Siatkówka mężczyzn: ME 2026: Łotwa – Francja **(live)**
21.00 Piłka nożna: Liga holenderska
23.00 Piłka nożna: Liga holenderska
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.55 SpongeBob Kanciastoporty 14
9.25 SpongeBob Kanciastoporty 15
9.55 SpongeBob Kanciastoporty 11
10.15 Sonic Prime 2
11.10 Harmidom 8
11.40 Harmidom
11.55 Grzmotomocni
12.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2
13.20 Niebezpieczny Henryk 5
14.20 Harmidom 9
15.20 Harmidom 6
15.35 Harmidom 2
16.00 Patryk Rozgwiazda Show
16.30 Patryk Rozgwiazda Show 4
16.50 Sonic Prime 2

TELETOON+

8.34 Harmidom
9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2
11.18 Siostry 3
12.44 Kumple z dżungli na ratunek! 3
14.05 Siostry 2
14.44 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2
15.37 Kumple z dżungli – na ratunek!
16.37 Dinuś i Lusia
17.33 Kumple z dżungli na ratunek! 3
18.05 Charlotte i trzy muszkieterki
18.22 Kumple z dżungli – na ratunek!
18.49 Polly Pocket 6

TVP INFO

16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Sprawdzamy
18.00 Panorama
18.20 Teleplotki
18.30 Portfel Kowalskiego
19.00 Serwis Info Wieczór
19.30 Program informacyjny 19.30
19.58 Pytanie dnia
20.15 Raport specjalny
21.00 Serwis Info Wieczór
21.15 Rozmowy (nie)wygodne
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Rozmowy nocą
23.00 Wydarzy się jutro

CANAL+ SPORT 2

8.00 Padel: Turniej Premier Padel w Paryżu
10.00 Padel: Turniej Premier Padel w Paryżu
12.00 Padel: Turniej Premier Padel w Paryżu
14.00 Padel: Turniej Premier Padel w Paryżu – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn **(live)**
19.15 Padel: Turniej Premier Padel w Paryżu – finał kobiet
22.00 8 wspaniałych (2)
23.00 Hola LaLiga
0.15 Padel: Turniej Premier Padel w Paryżu – finał kobiet
2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

ELEVEN SPORTS 1

8.10 Formuła 1: GP Hiszpanii – sesja kwalifikacyjna
9.40 Formuła 3: Grand Prix Hiszpanii **(live)**
11.00 F2: Chasing the Dream
11.20 Formuła 2: Grand Prix Hiszpanii **(live)**
13.00 Formuła 1: GP Hiszpanii – parada kierowców **(live)**
14.55 Formuła 1: Grand Prix Hiszpanii **(live)**
17.40 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Bologna **(live)**
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: SS Lazio – AC Milan **(live)**
23.00 Eleven Gol Live
0.20 Formuła 1: GP Hiszpanii
2.25 Formuła 2: GP Hiszpanii

POLSAT SPORT 3

9.00 Piłka nożna: Liga holenderska – mecz: Fortuna Sittard – AFC Ajax Amsterdam
11.00 Piłka nożna
13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga – mecz: Ostrovia – ORLEN Wisła Płock
15.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga: Zepter KPR Legionowo – Corotop Gwardia Opole **(live)**
17.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
20.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
22.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.10 Świnka Peppa
8.25 Pan Krokodyl
8.55 Barbapapa i jego rodzinka
9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
9.45 Tim Rex wśród gwiazd
10.35 Świnka Peppa 6
10.50 Santiago z mórz
11.20 Dora 4
11.50 Zwierzęce zagadki
12.20 Rubble i jego ekipa 3
12.50 Psi Patrol 7
13.35 Świnka Peppa 4
13.50 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.40 Rogata ekipa
15.15 Zwierzęce zagadki
16.15 Świnka Peppa

DISNEY JUNIOR

8.00 Klub Myszki Miki Plus
8.30 Spidey i superkumple 4
9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
9.30 Klub Myszki Miki Plus
10.00 Blue 3
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
11.30 Superkoty
12.00 Spidey i superkumple 4
12.30 Iron Man i super ekipa
13.00 RoboGobo 2
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Ariel: Mała Syrenka 2
14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
15.30 Myszka Miki Raźni Rajdowcy

POLSAT NEWS

6.00 Nowy dzień
9.00 Msza święta ze Świątyni Opatrzności Bożej
9.55 Śniadanie Rymanowskiego
11.00 Polityczny WF z gościem
12.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.30 W rytmie dnia
17.30 Z drugiej strony
18.35 Debata polityczna
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.40 Śniadanie Rymanowskiego
21.00 Polsat News ujawnia
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie

CANAL+ SPORT 5

7.10 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Madryt – Rayo
9.30 Wysoki Pressing
11.15 Champions Pack
12.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – finał fazy play-off **(live)**
15.00 Dart: Flanders Darts Trophy **(live)**
17.15 Ligomistrzowe historie (3)
18.15 Klich. Poza schematem (4)
19.00 Dart: Flanders Darts Trophy **(live)**
23.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew
1.45 Boks: BKFC 93: Hollywood: L. Perdomo – A. Garrett

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Bundesliga Clubs
13.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Köln – Werder Brema
14.55 Piłka nożna: Liga włoska: US Lecce – AC Monza **(live)**
17.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Elversberg – Bayern **(live)**
19.35 Najlepsze gole Bayernu Monachium
19.50 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością
20.40 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Brestois 29 – PSG **(live)**
22.55 Najlepsi pomocnicy Bundesligi lat 90.
23.40 Dramatyczne rzuty karne

POLSAT PLAY

9.05 Kołowrotek
9.35 Taaaka ryba
10.05 Jedziemy na ryby!
12.10 Chłopaki do wzięcia
13.05 Zawód glina
14.05 Budowlańcy
15.05 Złomiarze
16.05 Polacy za granicą
18.10 Górale
21.05 Chłopaki do wzięcia
22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
22.30 Łowca pedofilów
23.00 Siły specjalne – Polska
2.05 Tajna historia XX wieku
4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO

12.30 Jeździć, obserwować
13.15 Duda kontra Szafrański
14.00 Moto kombat
14.45 Zawodowi handlarze
16.15 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
17.15 Ciężarówką przez pół świata
18.15 Naprawy nie do naprawy
19.00 Raport końcowy
19.25 Wojny samochodowe
21.25 Zawodowi handlarze
22.10 Jeździć, obserwować
22.55 Duda kontra Szafrański
23.40 Niebezpieczne dzielnice
0.20 The Grand Tour

TVS

8.05 Przy muzyce po Śląsku
8.35 Muzyczne dzień dobry
9.35 Przy muzyce po Śląsku
10.50 Klachy i Lachy
11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli
12.20 Hansi Hinterseer zaprasza
14.30 Śląska karuzela
16.00 Koncert życzeń
17.50 Szlagierowa lista
19.45 Koncert w TVS
21.50 Kino TVS: **Film** FILM **fabularny**
23.35 Śląska karuzela
1.20 Program kulinarny
2.50 Pasmo ciekawostek

TV TRWAM

18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Baśniowy teatr lalek
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.45 Stan bezpieczeństwa państwa
22.00 Mocni Jego mocą
22.30 Muzyczne chwile
22.45 Jak wygrać małżeństwo
23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

KINO Z ADRENALINĄ

Świetna rozrywka

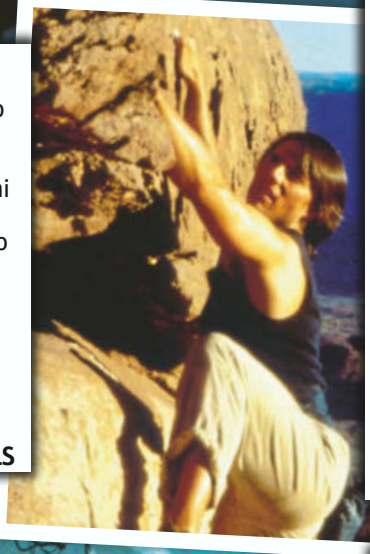
Od czasu do czasu chyba każdy ma ochotę obejrzeć porządny film akcji – zwłaszcza taki, w którym w rolach głównych występują światowe gwiazdy. Wystarczy usiąść na kanapie z kubkiem herbaty i... patrzeć, jak inni ratują świat.



OSTATNI SPRAWIEDLIWY (1996)
Wprawdzie to film w stylu retro, ale strzelanin, pościgów i trupów w nim nie brakuje. W roli głównej wystąpił Bruce Willis, który często gra samotnych wilków. Choć zwykle, trochę inaczej niż tutaj, wciela się w bohaterów jednoznacznych moralnie... Po zakończeniu zdjęć Willis wspominał z uśmiechem, że reżyser Walter Hill wręczył mu dwa pistolety, mówiąc: „Zabij wszystkich w mieście"! Scenariusz jest oparty na „Straży przybocznej" Akiro Kurosawy.
➔ **PO 14.09 godz. 22.00 WARNER TV**



WASABI: HUBERT ZAWODOWIEC (2001) Gdy film wydano na DVD, opatrzono go humorystycznym sloganem: „Prawdopodobnie najlepsza francuskojęzyczna, z angielskimi napisami, japońska komedia akcji wszech czasów". Jean Reno gra tu nieco innego twardziela niż w „Leonie zawodowcu" – musi zmierzyć się z japońską mafią i... rolą ojca. Na pomysł scenariusza wpadł sam aktor, a na papier przelał go jego przyjaciel, Luc Besson.
➔ **PO 14.09 godz. 20.00 TV PULS**



MISSION: IMPOSSIBLE 2 (2000) Wiadomo, że w tym cyklu Tom Cruise jako Ethan Hunt raz za razem ratuje świat przed zagładą. By tego dokonać, podejmuje się karkołomnych akrobacji... I właśnie o nie pokłócił się z reżyserem 2. odsłony cyklu, Johnem Woo. Cruise chciał sam zagrać w słynnej scenie wspinaczki, a Woo, cierpiący na lęk wysokości, nie chciał się na to zgodzić. Ostatecznie doszli do porozumienia, choć reżyser był ponoć bliski zawału, obserwując wyczyny Cruise'a.
➔ **PO 14.09 godz. 17.25 PARAMOUNT NETWORK**



GRA FORTUNY (2023) Hugh Grant grywa zwykle miłych, nieco fajtłapowatych gości. A tu totalne zaskoczenie – Brytyjczyk wciela się w bezwzględnego handlarza bronią. I trzeba przyznać, że całkiem mu z tym do twarzy...
– Myślę, że najważniejsze jest, by czerpać radość z granej postaci – stwierdził aktor w wywiadzie. – A ja całkiem dobrze się bawiłem, grając Grega. Prawie każdy aktor woli być złym facetem. Są zabawniejsi i bardziej... „smaczni"!
➔ **PO 14.09 godz. 22.40 TVN**



JACKIE CHAN: PIERWSZE UDERZENIE (1996) To już czwarta część opowieści o dzielnym policjancie z Hongkongu, który jako agent CIA jeździ po świecie za wyznaczonymi „celami". Tym razem trafia do Ukrainy i Rosji... Podczas pracy na planie nie wszystko szło jak z płatka. W scenie z płonącym radiowozem nagle pojazd zaczął się ślizgać po lodzie i zjeżdżać w stronę ekipy. Przerażeni filmowcy uciekali w panice, a Chan krzyczał, by kontynuowali ujęcie...
➔ **PO 14.09 godz. 17.45 WARNER TV**

FOT. East News (2), materiały prasowe



Podczas aresztowania Walat zaczyna się awanturować.

Walat zajeżdża drogę Agnes i Marii. Gdy Rogowska w kierowcy rozpoznaje zabójcę synowej, wpada w furię.

M JAK MIŁOŚĆ

O krok od kolejnej tragedii

M JAK MIŁOŚĆ PO 14.09 godz. 20.50 TVP 2

Walat (Bartosz Surówka), który jest winny śmierci Franki, znów powoduje wypadek na drodze – tym razem z udziałem Agnes (Amanda Mincewicz), Marii (Maria Pieńkowska) i rowerzysty. Rogowska na jego widok wybucha złością, a Natalia (Dominika Suchecka) z Rafałem (Jakub Kucner) w końcu chłopaka zatrzymują i informują go, że za złamanie zakazu prowadzenia pojazdów odsiedzi wyrok w więzieniu. Później Agnes z Marią postanawiają ukryć przed Pawłem (Rafał Mroczek), że wpadły właśnie na Dominika. A wieczorem Zduński zagląda do internetu i poznaje prawdę. W końcu żądny zemsty patrzy na zdjęcie Walata i zapowiada, że na niego „poczeka". **BD**

BARWY SZCZĘŚCIA

Chwila nieuwagi...

BARWY SZCZĘŚCIA PO 14.09 godz. 20.05 TVP 2

Klemens (Sebastian Perdek) ostrzeże Dominikę (Karolina Chapko), że po rozwiązaniu spółki Renata (Anna Mrozowska) może zacząć sprawiać jej mnóstwo problemów. I niestety będzie miał rację, bo wkrótce przyjaciółka odmówi dalszej pracy w Feel Good i zażąda od Kowalskiej 200 tys. zł rekompensaty! Tymczasem Justin (Jasper Sołtysiewicz) wciąż będzie walczył o sprawiedliwość i zatrudni Celinę (Orina Krajewska), by pomogła mu znaleźć dowody przeciwko Karolinie (Marta Dąbrowska). Brońska zaprosi więc Stańskich na z pozoru niewinną kolację. Gdy goście będą się dobrze bawić i zapomną o ostrożności, po cichu skopiuje dane z telefonu Różańskiej... **PM**



Celina uśpi czujność swoich gości, by wykraść dowody z telefonu Karoliny.



Przy córce nawet chaos trochę zwalnia.

Nowość w TV!

BYĆ JAK CZTERDZIESTOLATEK

Karwowski na opak

BYĆ JAK CZTERDZIESTOLATEK PO 14.09 godz. 20.55 TVP 1

Nagradzany reżyser Damian Kocur debiutuje w Teatrze Telewizji – i od razu bierze na warsztat kultowego „Czterdziestolatka". W premierowym spektaklu Stefan (Mateusz Znaniecki) próbuje ogarnąć życie, które rozsypuje mu się na wszystkich frontach: w pracy, związku i remontowanym mieszkaniu. Do tego samotnie opiekuje się kilkuletnią córką. Wspólna, zwariowana podróż przez Warszawę tylko jeszcze bardziej mnoży jego kłopoty. Dawny inżynier Karwowski jawi się tu jak bohater z innej epoki – symbol stabilności, o której współczesny czterdziestolatek może tylko pomarzyć. Bo dziś czterdziestka wcale nie oznacza, że człowiek ma już wszystko poukładane... **AC**

REKLAMA



Fot.: MTL Maxfilm (2), Artrama, TVP

TVP 1

4.40 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
4.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.20 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.30 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.50 **Akacjowa 38** (938) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (138) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo** (4) – serial komediowy, Polska 2006
10.00 **Komisarz Alex** (6) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 20** (261) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – pr. inform., Pol.
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.50 Natura w Jedynce: **Historia konia** – film dok., Niem. 2024
14.00 **Splątane losy** (44) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Pol. 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1028) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4732) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 **Akacjowa 38** (955) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4732)

Gustaw coraz bardziej martwi się planami Agaty. Tymczasem kobieta dostaje pracę w agencji reklamowej. Bruno (Dariusz Kordek, zdj.) i Marzena wpadają do Agnieszki z sensacyjną wiadomością. W papierach Zdziśka znaleźli bowiem dowód zakupu domu pod Otwockiem. **35 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (4)

Rozwija się relacja Zośki (Laura Breszka, zdj.) i Marca. Podczas kolacji u Giulii (Oriana Celentano, zdj.) Włoszka niespodziewanie ujawnia, że połowa jej domu należała do Kamila. **25 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1837) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Dlaczego tak się przywiązujesz? O stylach przywiązania – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3396) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Okrasa łamie przepisy:** Soczewiaki, czyli soczewica na talerzu – magazyn kulinarny, Polska 2025 (patrz obok)
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (196) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (918) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (476) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Martina pisze do Curra list, w którym zapewnia go o swojej miłości. Tymczasem Virtudes dowiaduje się o zbiórce pieniędzy zorganizowanej dla niej przez służbę. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (197) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3396) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

Suwalszczyzna jest znana z kartaczy czy kiszki ziemniaczanej. W przeszłości podstawą menu były zboża i rośliny strączkowe. Karol Okrasa (zdj.) przygotuje m.in. pierogi z ciasta soczewicowego z ziemniaczanym nadzieniem i klopsiki w sosie pomidorowym. **40 min**



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1939)

Dominik Walat znów doprowadza do wypadku. Tym razem poszkodowanymi są Agnes (Amanda Mincewicz, zdj.), Maria (Małgorzata Pieńkowska, zdj.) i przypadkowy rowerzysta. **60 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (432): Jako mąż i nie mąż – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (8) – program rozrywkowy, Polska 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (433): Śmiertelne odkrycie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1294, 1295) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (10): Martwa natura – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (960, 961) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1224): Dobry sąsiad – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (11): W interesach – serial kryminalny, Polska 2026 W Dąbrowie Górniczej zostaje zaatakowany właściciel firmy windykacyjnej. Gutek i Igor szybko ustalają, jakim autem poruszali się napastnicy. Ofiara umiera w szpitalu. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4246) – serial obyczajowy, Polska 2026
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (15) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (128)

Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonają się, kto podejmie ryzyko mimo wątpliwości. Gracze muszą liczyć się z tym, że jeden błąd eliminuje z rozgrywki. **40 min**



20.35 KATASTROF.

Pojutrze

Nowy Jork zostaje zalany przez ogromną falę powodziową, po której następuje gwałtowny spadek temperatury. Klimatolog Jack pragnie ocalić swojego syna Sama (Jake Gyllenhaal, zdj.). **155 min**

REKLAMA



20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (4) – serial obyczajowy, Pol./Wł. 2026 (patrz obok)
20.55 Teatr Telewizji: **Być jak czterdziestolatek** – teatr TV, Polska 2026 (patrz obok)
21.55 **Postscriptum:** „Być jak czterdziestolatek” – wywiad, Polska 2026
22.25 Świat bez fikcji: **Oliver Stone – wieczny outsider** – film dokumentalny, Francja 2025
23.25 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
0.05 **Brudny Harry** – film
FILM sensacyjny, USA 1971, reż. Don Siegel
1.55 **Uprowadzenie Agaty**
FILM – komediodramat, Polska 1993, reż. Marek Piwowski
3.25 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026
4.15 **Notacje** – cykl dokumentalny, Polska 2007 ▶ 4.25



20.55 TEATR TV

Być jak czterdziestolatek

Zmagający się z problemami Stefan (Mateusz Znaniecki, zdj.) próbuje uporać się z narastającym w jego życiu chaosem. Wraz z córką rusza w zwariowaną podróż przez stolicę. **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3397) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1939) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (919) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
22.20 **Berlin Ku'damm 77** (20) – serial obyczajowy, Niemcy 2025
23.20 **Matlock** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
1.05 **Zaślubiona** (2) – serial obyczajowy, Włochy 2022
2.00 **Bracia** – dramat obyczajowy,
FILM USA 2009, reż. Jim Sheridan
3.50 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025 ▶ 4.20



23.20 KRYMINALNY

Matlock (13, 14)

Olimpia broni studentki, którą oskarżono o przyczynienie się do zatrzymania akcji serca u koleżanki po dolaniu alkoholu do jej drinka. Ofiara umiera w szpitalu. Matty (Kathy Bates, zdj.) przegląda monitoring. **110 min**

20.35 Megahit: **Pojutrze**
FILM – dramat katastroficzny, USA 2004, reż. Roland Emmerich, wyk. Dennis Quaid, Jake Gyllenhaal, Emmy Rossum, Jay O. Sanders (patrz obok) Widowiskowa superprodukcja eksperta od kina katastroficznego, twórcy m.in. „Dnia Niepodległości” i „2012”. **155 min**
23.10 **Metro strachu**
FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán, Victor Gojcaj (patrz obok)
1.25 **Siła rażenia** – film
FILM sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Lisa Lovbrand
3.35 **Nasz nowy dom** (322) – reality show, Polska 2024



23.10 SENSACYJNY

Metro strachu

Ryder (John Travolta) i jego ludzie porywają pociąg podziemnej kolei. Grożą zabiciem pasażerów i żądają okupu. Ich plany chce pokrzyżować Garber (Denzel Washington, zdj.), były dyrektor metra. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1475) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (9) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (2, 9) – program rozrywkowy, Pol. Choroba przekreśliła karierę sportową Łukasza. Mężczyzna otworzył razem z matką w Chorzowie restaurację Amore Mio. Po odejściu kucharza spadły na nich wszystkie obowiązki. Sytuację pogarsza konkurencja. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1616, 1617, 1759) – serial paradokumentalny, Polska Zamężna Dagmara spędza noc z Jakubem, którego poznała w nocnym klubie. Zaczynają się regularnie spotykać. W końcu romans wychodzi na jaw. Mąż jest w stanie wybaczyć zdradę, ale żona chce rozwodu. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (140) – serial obyczajowy, Polska 2026 Kaja prowadzi konsultacje kolejnego pacjenta ze stażystami. Natalia forsuje własną diagnozę. Stan mężczyzny nagle się pogarsza. Maciek zabiera Kasię na oglądanie domu na sprzedaż. Dochodzi do wypadku. **65 min**
17.55 Detektywi (341) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Anna Potaczek oraz Paweł Drawicz poszukują ciężarnej kobiety. Znajomi zaginionej proszą o pomoc. Policja znajduje w jej domu krew. Trop prowadzi do złodzieja, którego auto znajdowało się pod domem kobiety. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.50 TELETURNIEJ
The Floor
W kolejnej odsłonie rywalizacji pojawiają się nowe zasady. Osoba, która do dwunastego odcinka rozegra najwięcej pojedynków, może liczyć na pewien przywilej. W grze jest również ukryty kwadrat z nagrodą o wartości 10 tys. zł. Prowadzi aktor Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**



21.30 ROZRYWKA
Taskmaster (3)
Pierwszy odcinek wygrał Rafał Rutkowski, który dobrze odnalazł się w świecie nieoczywistych zadań. Uczestnicy musieli m.in. znaleźć nowe zastosowanie dla betoniarki i odbyć jak najdłuższą rozmowę telefoniczną. Teraz gracze stają przed kolejnym nietuzinkowym wyzwaniem, które oceni Adam Woronowicz (zdj.). **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4276) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
21.30 Taskmaster (3) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)
22.40 Gra fortuny – komedia
FILM sensacyjna, USA/Chiny/Wielka Brytania 2023, reż. Guy Ritchie, wyk. Jason Statham, Aubrey Plaza, Cary Elwes, Hugh Grant (patrz obok)
1.00 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia
FILM – film przygodowy, USA/Niemcy/Japonia 2003, reż. Jan de Bont
3.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
4.10 Uwaga! – magazyn reporterów
4.30 Nauka jazdy 6 (2) – program rozrywkowy, Polska 2025
5.00 Zamieszkać na plaży 5 (7) – program rozrywkowy, USA



22.40 KOM. SENS.
Gra fortuny
Handlarz bronią zamierza wprowadzić na czarny rynek najnowocześniejszą technologię masowego rażenia. Orson (Jason Statham, zdj.) wraz ze swoją doborową ekipą chce pokrzyżować mu plany. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (6, 7): Na linii ognia; Azjatycki numer – serial kryminalny, USA
8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Alarm ślubny; Testament, część 1 – serial sensacyjny, Niemcy 2019
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (90) – serial fantasy, USA 2009-2010
11.00 Kotka (29) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Nie igraj z aniołem (160) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Ana Julia informuje Juana Miguela, że Marichuy i Daniel są razem. Lekarz mówi Puricie, że jest bezpłodna. Daniel wyznaje miłość Rocio. Ana Julia spędza noc z Amadorem. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (2) – serial kostiumowy, Turcja 2011 Sułtan zwołuje naradę, która ma rozpocząć przygotowania do wyprawy wojennej. Zarządza też podwyższenie żołdu dla janczarów. Podczas posiedzenia skazuje na śmierć kapitana Cafera Agę. **60 min**
14.00 Kurierzy 2 (79) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (740, 741) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Kurierzy 2 (80) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Dorota jest zła na Adama, który podczas firmowej imprezy przesadził z alkoholem. Kurier zastanawia się, w jaki sposób mogłyby ją udobruchać. Wpada na pewien pomysł. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1019) – serial obyczajowy, Polska 2026 Matematyk Cezary uwodzi oraz wykorzystuje uczennice. Jedna z jego ofiar, 15-letnia Daga, postanawia chronić swoją koleżankę. **60 min**
19.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1020) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.00 OBYCZAJOWY
Lombard. Życie pod zastaw 19 (1020)
Grażynka z Ziutkiem kupują w lombardzie Kazimierza (Zbigniew Buczkowski, zdj.) rzeczy na działkę. Patrycja ponownie wpada na Selera. Budzi to jej niepokój. Klara po sprzedaży biżuterii wraca po kamerkę. Ma nadzieję, że ujawni prawdę o tym, co dzieje się w domu. **60 min**



20.00 SENSACYJNY
Wasabi: Hubert zawodowiec
Paryski policjant Fiorentini (Jean Reno, zdj.) jedzie do Japonii na pogrzeb Miko, z którą przed laty łączył go romans. Dowiaduje się, że ma z nią córkę, Yumi (Ryoko Hirosue, zdj.). Wkrótce odkrywa, że dziewczynie grozi niebezpieczeństwo, a jej matkę zamordowano. Postanawia więc odnaleźć sprawców. **120 min**

20.00 Poniedziałki z Jeanem
FILM Reno: **Wasabi: Hubert zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001, reż. Gérard Krawczyk, wyk. Jean Reno, Ryoko Hirosue, Michel Muller, Carole Bouquet (patrz obok)
22.00 Jeden strzał – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2021, reż. James Nunn, wyk. Scott Adkins, Ryan Phillippe
0.00 Minuta po śmierci – thriller,
FILM USA 2022, reż. Michael Mailer, wyk. Cole Hauser, Morgan Freeman, Jaimie Alexander, Darren Mann (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 10 (470): Kluczowy świadek – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1015) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!



0.00 THRILLER
Minuta po śmierci
Mieszkańcy miasta powierzają oszczędności maklerowi Russowi (Cole Hauser). Gdy inwestycje okazują się fiaskiem, staje się on wrogiem. Jedyną osobą, która go wspiera, jest Delaine (Jaimie Alexander, zdj.). **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (41) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (447-449) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1384, 1537, 1538) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (679-681) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (125): Na tropie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (130) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dr Abratowska porządkuje sprawy związane z otwarciem bazy pogotowia lotniczego. W starym forcie dochodzi do wypadku. Pod gruzami jest ojciec, który eksplorował ten teren z synem. **60 min**
16.00 Szpital (874) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Do Jarosza trafia 38-latek z problemami z sercem, który jest zdradzany przez żonę. Kobieta wraca do niego dopiero, gdy zostaje porzucona przez kolejnego kochanka. Dr Nowicka zajmuje się parą, która uległa wypadkowi. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (553): Krzyk dziecka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Kinga jest oskarżona o zabicie noworodka. Wskazuje jako winnego konkubenta. Rzekomo zmuszał ją do ukrywania ciąży i bił. Dziecko było owocem romansu. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (5) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Naukowiec Jacek żąda od Ewy rozwodu. Twierdzi, że już jej nie kocha. Podczas pierwszej rozprawy wypomina żonie liczne zaniedbania. Niebawem jednak okazuje się, że ma romans ze studentką. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1685) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1685)
Do domu Agaty przyjeżdża były mąż, Kamil. Prosi o pomoc jej obecnego partnera, mechanika. Potrącił sarnę i ma uszkodzone auto. Nad ranem po mężczyznę zjawia się policja, gdyż okazuje się, że spowodował wypadek, w którym zginęła nastolatka. **60 min**



21.00 PRZYGODOWY
Gniew tytanów
Uwięziony w Tartarze Kronos postanawia odzyskać władzę. Osłabieni bogowie przygotowują się do starcia. Zeus (Liam Neeson, zdj.) prosi o pomoc Persesusza (Sam Worthington, zdj.). Heros wyrusza do podziemi, by stoczyć walkę ze zdrajcami i ocalić ludzkość. Towarzyszy mu m.in. Andromeda (Rosamund Pike). **135 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (11) – reality show, Polska 2026
21.00 Gniew tytanów
FILM – film przygodowy, USA/Hiszpania 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Liam Neeson, Ralph Fiennes, Sam Worthington, Rosamund Pike (patrz obok)
23.15 Krwawy diament – dramat
FILM przygodowy, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2006, reż. Edward Zwick, wyk. Leonardo DiCaprio, Djimon Hounsou, Jennifer Connelly, Kagiso Kuypers (patrz obok)
2.15 Mówię Wam 5 (4) – program kulturalny, Polska 2026
3.25 Wrota piekieł 3 (3) – serial dokumentalny, USA 2022
4.15 Fachowcy 2 (11) – serial paradokumentalny, Pol. 2018
4.50 Dorota was urządzi! (2) – pr. rozrywk., Polska 2016



23.15 PRZYGODOWY
Krwawy diament
Sierra Leone, lata 90. XX w. Rybak Solomon (Djimon Hounsou, zdj.) szuka porwanego przez rebeliantów syna. Pomaga mu przemytnik (Leonardo DiCaprio, zdj.), który chce zdobyć cenny kamień. **180 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

11.30 **Między polem a domem** – reportaż, Pol.
12.00 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
14.10 **Całkiem niezła historia**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...** – magazyn przyrodniczy
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Blondynka 6** (71, 72)
13.50 **Zmiennicy** (2) – kom.
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **100 pytań do...**
16.00 **Zaraz wracam 2** (134)
16.30 **Barwy szczęścia** (3376)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Słownik polsko@polski** (693) – talk-show, Polska
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (45) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (133) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (612-614) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1091, 1092) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (896-898) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1445) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1362) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (438)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1446) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (14) – pr. rozr., Pol. 2026

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 4** – serial anim.
13.00 **Gumisie 5** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5** – serial animowany
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (8) – serial kom.
14.20 **Rodzinka.pl** (239, 240) – serial komediowy, Pol.
15.25 **Program rozrywkowy**
15.50 **Kocham Cię, Polsko!** (1)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.25 **Postaw na milion**

TTV HD

7.35 **DeFacto 13** (16, 17)
8.30 **Kartoteka 6** (24, 25)
10.35 **Detektywi** (114, 336)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (2)
13.35 **Zakup w ciemno 7** (2)
14.35 **Nic do ukrycia** (5) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 8** (4)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (28) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (17, 18) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (1)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (9)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (9) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN



20.30 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (238)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (893)
2.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.

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

HISTORYCZNY



20.25 Wojenne dziewczyny (5) – Polska 2016
Irka pomaga zakonnicom, które ukrywają w klasztorze żydowskie dzieci. Podczas ucieczki przed łapanką Marysia wpada do piwnicy, w której ukrywają się dwie żydowskie dziewczynki. **50 min**

21.15 **Dom** (1) – serial obyczajowy, Polska 1980
22.45 **Moje przeboje** (7) – rozr.
23.15 **Panorama**
23.45 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – program publicystyczny
0.35 **Moda na język polski** (84) – magazyn
1.00 **Między pamięcią a zapomnieniem** (2)

KRYMINALNY



20.05 Uroczysko (269)
Z miasteczka znika idol Kuliga, kompozytor Bałdyga. Policjant przeszukuje teren campingu i domek, ale znajduje tylko szkła kontaktowe muzyka. Dante i Nela odkrywają świeżo zakopane ciało. **35 min**

20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1048) – krym., Pol. 2026
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (165) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (3) – dok.
23.20 **Snajper 3** – film
FILM sensacyjny, USA 2004
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (14) – reality show, Wielka Brytania

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1007) – Pol.
Filomena nagle rezygnuje z wyjazdu na zjazd absolwentów. Michał planuje odwieźć Łandę do rodziców. Jego zamiary krzyżuje Jędrzej, który niespodziewanie pojawia się przy Cichej. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 10** (475, 476) – serial krym.
23.00 **Wstydliwe choroby: XXL** (2, 3) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (474) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (25) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (272) – obycz.
4.00 **Niesamowite!** (6, 7)

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (84)
Kuba włamuje się na konto Tomka na Facebooku. Kacper, który zniszczył odkurzacz, wciąż uchodzi za wzorowego syna. Wychodzi za to na jaw, że Ludwik nie posprzątał łazienki i pił piwo. **35 min**

22.50 **The Voice of Poland 17** (1, 2) – widowisko, Polska
1.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko,, Polska 2026
1.45 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.30 **Kabaretomaniacy** (4, 10) – pr. rozr., Pol. 2019
4.35 **Hity wszech czasów** (33) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (3)
Ewa Mrozowska i Sylwia Bomba (obie na zdj.) oglądają ulubione programy. Nie zabraknie błyskotliwych komentarzy. Okazji do śmiechu i wzruszeń dostarczą „M jak miłość" czy „Milionerzy". **80 min**

23.20 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (15) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.20 **Idź na całość 3** (2) – rozr.
1.20 **Kochaj albo wróć** (2) – serial dokumentalny, Pol.
2.20 **Wyburzacze** (7, 8) – rozr.
3.40 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (20) – serial fabularno-dokum.
4.25 **Nauka jazdy 6** (2) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.35 Tatarskie wieści 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.15 Ogród i nie tylko 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

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

GDAŃSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 16.46 Dej pozór 17.15 Dzień z bliska 18.00 Dzień z bliska 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.05 Pełnosprawni 17.30 Magazyn medyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Który Jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Biblią 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawałek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Włącz SPORT 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 18.57 Pociąg do Wielkopolski 19.14 Reportaż sportowy 21.01 Czytanie puszczy 21.30 Teleskop 21.47 Informator kulturalny

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

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Pełnosprawni 21.00 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.51 Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.44 Kresowa filmoteka 17.14 Magazyn Dolnośląski 17.37 Koleją przez Dolinę Bobru? 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.56 Rozmowa „Faktów" 19.11 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.15 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

11.20 **Na sygnale** (788, 789)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (145)
13.20 **Komisarz Alex 22** (280)
14.15 **Ranczo 9** (113, 114)
16.00 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 4** – magazyn kulinarny
16.40 **Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (388)
19.20 **Ranczo 7** (91) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (300, 301)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (414)
22.20 **Emma** – film kostiumowy, FILM USA/Wielka Brytania 1996
0.35 **Córy szczęścia** – dramat
FILM obyczajowy, Niemcy/Polska/Węgry 1999

BBC FIRST

11.50 **Z pamiętnika położnej 13** (6) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood 2** (2) – krym.
14.55 **Ojciec Brown 12** (5)
15.55 **Lewis 2** (7) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 4** (1) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 19** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
19.55 **Śmierć pod palmami 9** (8) – serial kryminalny
21.00 **Harry Wild 5** (3) – krym.
22.00 **Ellis** (3) – serial kryminalny
23.55 **Zbrodnie Saint-Pierre** (6)
1.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (2) – krym.

TVP KULTURA

12.20 **Na kredyt** – film FILM obyczajowy, Polska 2008
13.00 **Hollywoodzki remake** (2)
14.05 **Kosmos 1999** (29) – s.f.
15.05 **Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą płciową** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2000
17.00 **Kolumbowie** (3) – wojenny
18.15 **Dobry tytuł** – mag. kult.
18.55 **Rawhide 3** (63) – przyg.
20.00 **Gdyby ulica Beale umiała mówić** – dramat FILM obyczajowy, USA 2018
22.10 **Ojciec** – dramat obycz., FILM Francja/USA/Wlk. Bryt. 2020
23.55 **Tycjan – za zamkniętymi drzwiami** – dok., Wlk. Bryt.
1.10 **Jeźdźcy sprawiedliwości** – komediodram., Dania/Finlandia/Szwecja 2020

ROMANCE TV

10.25 **Diagnoza Betty** (179, 180)
12.20 **Statek marzeń – Laponia** FILM – film obycz., Niemcy 2022
14.15 **Doktor Maiwald** (1) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2026
16.15 **Statek marzeń – Oman** FILM – film obycz., Niemcy 2005
18.05 **Górski lekarz** (85) – serial obycz., Niem./Austria 2023
20.00 **Podręcznik szczęścia** FILM – komedia, USA 2023
21.50 **Lilly Schönauer: Dobrze zaplanowana miłość** FILM – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
23.45 **Górski lekarz** (85) – obycz.
1.40 **Podręcznik szczęścia** FILM – komedia, USA 2023

ANTENA HD

12.05 **Wojny kontenerowe** (14, 15) – serial dokum., USA
12.55 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (16) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (3, 4) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (5) – krym., USA
16.50 **Detektywi z Bordeaux 6** (6) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (11, 7) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (19) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (9) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 6** (2) – serial krym., Fr./Bel.
0.25 **Polska. Największe tajemnice** (8) – rozr., Pol.

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 2** (9-12)
8.55 **Przyjaciele 9** (11-16)
12.00 **Teoria wielkiego podrywu 7** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 2** (13-16)
16.30 **Przyjaciele 9** (17-22)
19.30 **Duchy** (5, 6) – serial fantasy
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (14-16) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (1, 2)
23.05 **Comedy Club 8** (7, 8)
0.05 **Miasteczko South Park 8** (12, 13)
1.00 **Pracoholicy 4** (1, 2) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (1, 2) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 8** (9-11)
4.30 **Comedy Club 7** (2-4)

TV 6

6.00 **Więzienie** (160, 161) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (801, 802) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (120, 121)
11.00 **48h. Zaginieni** (86-88)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1246) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (137, 138)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (122, 123)
18.05 **Strażnik Teksasu** (4, 5)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (123, 124) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Czarna lista** (17) – krym.
23.10 **Łowca pedofilów** (218-222) – serial dokum.
1.40 **Więzienie** (172-175) – dok.
3.35 **Septagon** (75, 76) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

10.55 **Lekarze 4** (2) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (88, 89) – teleп., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (7) – krym.
14.55 **Detektywi** (626, 627)
16.05 **Na Wspólnej** (80, 81)
17.10 **Dziewczyny z Hollywood** (7) – pr. rozr.
17.30 **Sabrina** – komedia FILM romant., USA/Niemcy 1995
20.00 **Legendy ringu** – komedia, FILM USA 2013, reż. Peter Segal
22.35 **Ocean strachu** – thriller, FILM USA 2003, reż. Chris Kentis
0.00 **Coś jest nie tak z dzieciakami** FILM – horror, USA 2023
1.55 **Dziewczyny z Hollywood 2** (4) – rozr.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (227, 228) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (11)
9.45 **Górski lekarz** (12, 13) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (5, 6)
14.00 **Hudson i Rex 4** (1) – serial kryminalny, Kanada 2021, wyk. John Reardon, Mayko Nguyen
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (8, 9) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 4, 11) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (255) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1021, 1022) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (128-130) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (917) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1444, 1445) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (350-354) – serial komediowy, Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (251, 252) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1043) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.50 **Rodzinka.pl** (150) – kom.
6.25 **Na sygnale** (532, 533)
7.30 **Ojciec Mateusz 6** (82)
8.25 **Komisarz Alex 9** (114)
9.20 **Rodzinka.pl** (151) – kom.
9.50 **Klan** (1498) – telen., Pol.
10.25 **Ranczo 2** (19) – obycz.
11.20 **M jak miłość** (1938)
12.20 **Komisarz Alex 26** (322)
13.15 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.30 **Ojciec Mateusz 33** (433)
14.30 **Ojciec Mateusz 34** (434)
15.30 **Komisarz Alex 9** (115)
16.15 **Na sygnale** (534, 535)
17.25 **Ranczo 2** (21, 22) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 34** (435) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 7** (83) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (10) – serial dokumentalny
6.25 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (1)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Reksio** (7, 8) – serial anim.
7.40 **Podróże kapitana Klipera** (5, 6) – anim.
8.00 **Do przerwy 0:1** (5)
8.40 **Szumy i fonie**
8.55 **Podróż za jeden uśmiech** – przyg., 1972
10.50 **Złoty pociąg** (1/2, 2-ost.) – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
13.50 **Potop** (1/2) – film historyczny, 1974
17.15 **Pogranicze w ogniu** (16, 17) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (4, 5) – krym., USA/Kanada
7.30 **Ostry dyżur 5** (5, 6) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 7** (3, 4) – serial krym., USA 2014-2015
11.15 **Rekrut 5** (21, 22) – serial krym., USA 2022-2023
13.15 **Dowody zbrodni 5** (6, 7) – serial kryminalny, USA
15.15 **FBI 5** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2022
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (22, 23) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 7** (5, 6) – serial krym., USA 2014-2015
21.05 **FBI: International 4** (22) – serial kryminalny, USA

CANAL+ PREMIUM

9.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.15 **Królowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003
10.35 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
12.00 **Dalej jazda! 2** – komedia, Polska 2025
13.40 **Yintah** – film dok., Kan.
15.50 **Balony** – film krótkometr.
16.20 **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
18.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.10 **Niemożliwe** – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
20.00 **Niewypowiedziana wojna 2** (5) – serial sens.
20.50 **Making of CANAL+** – magazyn filmowy

SENSACYJNY



20.00 Pogromcy poniedziałków: **Wściekły pies** – USA 2017, reż. Jesse V. Johnson

Przebywający w więzieniu bokser Tillman (Scott Adkins, zdj.) walczy w turniejach obstawianych przez bogatych przestępców. Władze zakładu chcą uniemożliwić mu wyjście na wolność... **120 min**

22.00 **Ekstradycja 2** (7, 8) – serial sensacyjny, Polska
0.30 **Dług** – dramat
2.45 **Mistrz** – dramat biograficzny, Polska 2020
4.30 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
5.50 **W zakolach czasu** – film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY



20.00 Ślad (35) – Pol. 2018-2019

Zabito żonę pisarza i psychiatrę, z którym miała romans. W dniu morderstwa literat w tajemnicy został wypuszczony z kliniki. Okazuje się, że kochankowie zrobili z niego osobę niepoczytalną. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (973) – paradok.
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (133, 134)
23.00 **Świat według Kiepskich** (435, 436)
0.00 **Ślad** (105) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (49) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (547) – mag.
3.40 **Demakijaż** (105) – rozr.
4.05 **Strzelnica Navala** (2)

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 2 (23, 24) – Polska 2007

Sala uniwersytetu jest pełna słuchaczy jedynie podczas wykładów proboszcza. Duda ma pomysł, jak zapewnić frekwencję na innych prelekcjach. Michałowa urządza księdzu awanturę. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 34** (436) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (914-918) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2026
3.10 **Londyńczycy** (11) – serial obyczajowy, Polska 2008
4.05 **Klan** (1498) – telenowela, Polska 2008
4.30 **Rodzinka.pl** (313, 314) – serial komediowy, Pol.

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Job, czyli ostatnia szara komórka – 2006

Adi (Tomasz Borkowski, zdj.) i dwaj jego koledzy od dziecka mieszkają na tym samym osiedlu. Uchodzą za nieudaczników. Każdy z nich szuka sposobu, by osiągnąć życiowy sukces. **120 min**

22.00 **Miś** – komedia, 1981, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
0.35 **Karate po polsku** – dramat obycz., 1983
2.40 **Mistrz** – dramat biograficzny, 2020
4.25 **Syn szczęścia** – film krótkometrażowy, 2024
5.00 **Patrzę w niebo**
5.40 **Diabeł** – film krótkometr.

KRYMINALNY



22.05 FBI: Most Wanted 5 (3)

Ekipa Barnes bada kulisy morderstwa. Twarz ofiary tej zbrodni była wykorzystywana jako wizerunek internetowego chatbota. Hana wspiera absolwentkę Quantico, która marzy o tym, by w przyszłości pójść w jej ślady. **55 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (22, 23) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 7** (5, 6) – krym.
2.40 **FBI: International 4** (22)
3.40 **FBI: Most Wanted 5** (3)
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2005, wyk. William L. Petersen

SENSACYJNY



21.00 Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (1, 2) – Wielka Brytania/Fr.

Terroryści uprowadzają mikrobiolożkę Rachel Moss. Zmuszają kobietę do stworzenia broni biologicznej. Zara i Vincent wpadają na trop spisku. **90 min**

22.30 **Gangi Nowego Jorku** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Włochy 2002
1.10 **Pewnego razu w Paryżu** – komediodramat, Francja/Belgia 2025
3.15 **Wyrwa** – thriller, Polska 2023

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

13 ULICA

6.30 **Morderstwo w Saint-Martin** – dramat kryminalny, Francja 2024
8.25 **Motyw 2** (6, 7) – krym.
10.15 **Bez śladu** (23) – krym., USA
11.10 **Bez śladu 2** (1) – krym.
12.10 **Kasandra 3** (4) – krym., Fr.
14.10 **Morderstwo w Sainte Baume** – film kryminalny, Francja 2022
16.15 **Motyw 2** (8, 9) – krym.
18.10 **Bez śladu 2** (2, 3) – krym.
20.00 **Kasandra 4** (1) – krym., Fr.
22.00 **Astrid i Raphaëlle 2** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.20 **Podróżnik** (1) – serial krym.
2.25 **Motyw 2** (6, 7) – serial kryminalny, Kanada 2014
4.15 **Morderstwo w Saint-Martin** – dramat kryminalny, Francja 2024

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (108-110) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (2) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (227, 228) – serial obycz., Polska 2022
10.25 **Świat według Kiepskich** (81, 82, 175, 176, 202) – serial komediowy, Polska
13.20 **Faceci w czerni 2** – komedia s.f., USA 2002
15.00 **Anioły i demony** – thriller, USA 2009, wyk. Tom Hanks
17.50 **Le Mans '66** – dramat biograficzny, USA/Fr. 2019
21.00 **Wrogowie publiczni** – film gangsterski, USA 2009
23.50 **Piekarz** – film sensacyjny, Kanada/USA 2022
2.00 **Gliniarze** (656) – paradok.
3.00 **Fala zbrodni** (11, 12) – serial sensacyjny, Polska
5.10 **Na ratunek 112** (930)

HBO

11.25 **Wielka, odważna, piękna podróż** – dramat fantasy, Irlandia/USA 2025
13.15 **Do diabła z miłością** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
14.55 **Sypiając z innymi** – komediodramat, USA 2015
16.35 **Supergirl** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Australia 2026, wyk. Milly Alcock
18.25 **Gru i Minionki: Pod przykrywką** – film animowany, USA 2024
20.00 **Latarnie** (5) – s.f., USA 2026
21.00 **Lady** (3, 4) – serial krym.
22.40 **Piekło kobiet** (2) – obycz.
23.30 **Ostatni pojedynek** – film hist., Wlk. Bryt./USA 2021
2.00 **Policja zastępcza** – komedia sensacyjna, USA 2010

WARNER TV

8.05 **Bajer z Bel-Air 3** (2, 3)
9.05 **Prawo Agaty 6** (9) – obycz.
10.10 **Pełniejsza chata 2** (9, 10)
11.20 **Teraz albo nigdy!** (12, 13)
13.25 **Bajer z Bel-Air 3** (2-5)
15.25 **Pełniejsza chata 2** (9-12)
17.45 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
19.25 **Superman 3** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 1983
22.00 **Ostatni sprawiedliwy** – dramat sens., USA 1996
23.55 **Cobra** – film sensacyjny, USA/Izrael 1986
1.35 **Cela** – thriller, Niemcy/USA 2000, wyk. Jennifer Lopez
3.40 **Droga do domu na Gwiazdkę** – dramat obyczajowy, USA 2019
5.20 **Tropiciele** (4) – serial krym.

ALE KINO+

8.50 **The Office PL 2** (7, 8) – serial komedio., Polska
10.00 **Bestia 2** (1, 2) – krym., Kan.
12.05 **Detektyw Foyle 3** (1)
14.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.
14.15 **Błękitny dym** – dramat filmowy obyczajowy, USA 2007
16.15 **Ocalona** – thriller, Wielka Brytania/USA 2015
18.10 **Detektyw Foyle 3** (2)
20.10 **Byliśmy żołnierzami** – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002, wyk. Mel Gibson
22.50 **Edukacja XD** (3, 4) – kom.
0.05 **Nieukończony film** – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
2.15 **Prosta sprawa** (1) – krym.
3.30 **Ultima Thule** – dramat obyczajowy, Polska 2023
4.55 **Minuta ciszy** (1) – obycz.

CANAL+ FILM

14.35 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025
16.05 **Call me lala**
16.30 **Thelma** – komedia, Szwajcaria/USA 2024
18.05 **Cudowne życie** – komediodramat, Francja/Kanada 2025
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Christy** – dramat biograficzny, USA 2025
22.10 **Gigant** – dram. biograf., Wielka Brytania/USA 2025
0.05 **Grindhouse: Planet Terror** – horror, USA 2007
1.45 **Franz Kafka** – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
3.50 **Pornografia** – film obyczajowy, Polska/Francja 2003

SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (8) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.05 **Bibliotekarze 2** (5, 6) – serial przyg., USA 2015
9.15 **Medium 5** (13, 14) – krym.
11.25 **Przygody Merlina 5** (10-13) – fantasy, Wlk. Bryt.
15.30 **Medium 5** (15, 16) – krym.
17.20 **Czarodziejki** (1-4) – serial fantasy, USA 1998
21.00 **Linia życia** – horror s.f., USA/Kanada 2017
23.15 **Zielony Szerszeń** – komedia sens., USA 2011
1.40 **Kosmiczna apokalipsa** – film s.f., USA 2005
3.25 **Planetarny wstrząs** – film s.f., USA 2024
5.05 **Kroniki Spiderwick** (8)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 20** (5) – dok.
10.31 **W 80 dni dookoła świata** – przyg., USA/Niem./Irl. 2004
13.00 **Czarodziejki 3** (19, 20)
15.00 **Star Trek 5: Ostateczna granica** – film s.f., USA 1989, wyk. DeForest Kelley
17.25 **Mission: Impossible 2** – sens., USA/Niemcy 2000
20.00 **Terminator** – film s.f., USA/Wielka Brytania 1984
22.25 **Indiana Jones i świątynia zagłady** – film przygodowy, USA 1984
0.50 **Ocalony** – dramat wojenny, USA/Wielka Brytania 2013
3.25 **Pokerzyści** – dramat sensacyjny, USA 2003

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (8) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
13.45 **Agenci NCIS 10** (17, 18)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (19, 20) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (15)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
22.00 **The Hunting Party** (9)
22.55 **Z archiwum X** (20) – s.f.
23.55 **Liberator** – film sensacyjny, USA/Fr. 1992
2.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple: Uśpione morderstwo** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2006
9.45 **Vera 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (2) – krym.
13.00 **Poirot 6** – serial kryminalny
15.05 **Strażnik Teksasu 5** (3, 4)
17.05 **Vera 7** (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** – serial kryminalny
20.00 **Lot Feniksa** – dramat sensacyjny, USA 2004
22.15 **Niepokonani** – dramat przyg., USA/Pol./ZEA 2010
1.10 **Nim diabeł dowie się, że nie żyjesz** – dramat sensacyjny, USA/Wlk. Bryt. 2007
3.55 **Na uwięzi** – film sens., USA/Meksyk/RPA 2014

CANAL+ SERIALE

10.40 **Naruto 5** (12-14) – anime
12.10 **Cat's Eyes** (7, 8) – przyg.
14.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 5** (9-11) – anime
16.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.
16.55 **Na pierwszym planie** (3, 4) – serial dokumentalny
18.15 **13 posterunek 2** (34-36)
20.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (3, 4) – serial fantasy
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Oddział dla zuchwałych** (1, 2) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (6)
0.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
2.00 **Blizna** (5, 6) – serial sens.
3.45 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (16) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 4** (2)
16.00 **Okręty wojenne** (8) – dok.
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (1) – dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 2** (4)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (14) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (3) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 4** (4)
21.55 **Na krawędzi możliwości** (7, 8) – serial dokumentalny
23.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.55 **Sędziowie 2** (3) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 14 września

WSCH. SŁ. 06.17 ZACH. SŁ. 19.01 | Imieniny: Elżbiety, Halszki, Irmy

TeleTydzień

TLC

7.00 Salon sukien ślubnych: Ameryka (5) – pr. rozr.
8.00 Megasknery 2 (7)
9.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2
11.00 Jay i Pamela 2 (5)
12.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4 (8, 9)
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 4 (6): Gideon – dok.
17.00 Dr Pryszczylla 4: Wielkie i niebieskie – serial dok.



18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2
20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
21.00 Wiza na miłość 12 (16)
23.00 Koleżanki na zabój 2
0.00 Dr Pryszczylla 4
1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
2.00 Wiza na miłość 12 (16)

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (137-139)
7.30 Przyjaciółki (17, 18) – serial obycz., Pol. 2013
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (65, 66) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (10, 11) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (31) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (108) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (26)
18.00 Nasz nowy dom (278, 279) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (84)



21.05 Więzienie kobiet (86, 87) – serial dok., Pol.
22.05 Miłość z internetu (5, 6) – serial dokum., Pol. 2022
23.00 Gry małżeńskie (170, 171) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (94-97) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (137-139) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.25 Ugotowani (12-ost., 1) – pr. kulin.-rozrywk., Pol.
7.10 Co za tydzień – magazyn kulturalny
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Dobrze zrobione w domu (2) – mag.
11.30 Ugotowani (10, 11) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (4, 2) – pr. rozrywk., Polska
15.35 Pary młode ponad miarę (1) – rozr., Pol. 2020
16.35 Mniej znaczy więcej. Better for Less (1, 2) – magazyn poradnikowy



18.45 Kuchenne rewolucje (2-4) – pr. rozr., Pol. 2019
20.50 Kobieta na krańcu świata (2) – serial dok.
21.50 Jestem z Polski (7) – serial dokum., Pol. 2022
22.50 Hotel Paradise 13 (11)
23.45 Mój sąsiad morderca 11 (4) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (5)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Gorączka złota 16
12.00 Przemytnicy: na morzu
13.00 W dżungli z Edem Staffordem (3)
14.00 Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie
15.00 Złomowisko PL 9 (6)
16.00 Awantura o furę: Jaguar XJ220; Dziwaczny hot rod
17.00 Od samochodu do domu 3 (3)
18.00 Specjalistki (8)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 5: To lubię
21.00 Nic do zgłoszenia (5)



22.00 Od samochodu do domu 3 (4)
23.00 11 września: dni, które wstrząsnęły światem 2 (1, 2)
1.00 Hotrod wg Kindiga 9
2.00 Eurotruckersi (5)
3.00 Łowcy staroci 13 (2)
4.00 Zoom na architekturę
5.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

5.30 Fake czy historia?
6.15 Było, nie minęło...
8.15 Dom (10) – serial obycz.
9.40 Wszystkie kolory świata (25)
10.40 Na północ od piekła
11.40 Magiczny Adriatyk (5)
12.45 Długa droga do wojny (2) – film dok., Wlk. Bryt.
14.00 Dom (11) – serial obycz.
15.40 Flesz historii (778)
16.05 Sensacje XX wieku
17.35 Wojenne dziewczyny (11) – serial hist., Pol. 2016
18.25 Ex Libris – magazyn
18.55 Żwirko i Wigura. 15 dni chwały – film dok., Pol.



20.00 Zatoka szpiegów (7) – szpiegowski, Pol. 2023
20.55 Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy (2)
22.05 Otchłań. Narodziny i upadek nazizmu (1)
23.05 Sensacje XX wieku
0.55 Encyklopedia II wojny światowej
1.25 Zatoka szpiegów (7)

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (8) – krym.
7.00 Było sobie życie (21-24)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici 9 (8) – serial dokum., USA 2016
10.00 Gwiazdy lombardu (3, 4) – reality show, USA
12.00 Maszyny bojowe (4)
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)
14.00 Sekrety II wojny światowej (1) – dok., Fr.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (5)
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (6, 7) – serial dokum., USA



18.00 Rolnicy. Podlasie (5, 6)
20.00 Galileo 28 (31)
21.00 Supersamoloty bojowe (1) – serial dok.
22.00 Okręty wojenne (1, 2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 Starożytni kosmici (1) – serial dokum., USA 2014
1.00 Rolnicy. Podlasie (1-4)
5.00 Kołowrotek (12, 1)

METRO

5.55 Na Wspólnej (722) – obycz.
7.35 Szpital (887-889) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (451, 452)
12.30 Szkoła (625) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (127, 128) – kom.
14.40 Za głosem serca (23)
15.50 Magda M. 3 (9) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 4 – dok.
19.00 Kartoteka 6 (25, 26)
21.05 Kryminalni (1, 2) – krym.
23.15 Hannibal (13) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.20 Szpital (886) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (630) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.25 Szpital (884) – paradok., Pol.

ZOOM

6.00 MacGyver 5 (13, 14) – sens.
8.00 Strażnik Teksasu 3 (5)
9.55 Kobra – oddział specjalny 24 (6, 7) – sens.
12.00 Piekło na Ziemi
13.15 Sensacje XX wieku – hist.
15.40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 5 (10, 11) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (9) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (7, 8) – serial krym.
23.00 Magia nagości 6 – pr. rozr.
0.05 Magia nagości. Norwegia 2 – pr. rozrywk.
1.00 Adam szuka Ewy. Dania
2.05 Kabaretowe przeboje 3
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.15 Makłowicz w Polsce
11.30 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr.
13.15 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.15 Akcja: Restauracja! 20
15.15 24/24 – maraton kulinarny
17.15 Magda gotuje internet – magazyn kulinarny
17.50 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show
18.50 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
19.50 Pyszne miejscówki – mag.
20.50 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
22.25 Akcja: Restauracja!
23.25 Posiekani – teleturniej kulin.
0.25 Symon gotuje w ogrodzie
1.25 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
8.00 Gwiezdne bitwy
11.00 W sieci eksperymentów
13.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
21.00 Jak działa wszechświat?: Koszmary gwiazd neutronowych; Kiedy supernowa atakuje – serial dokumentalny
23.00 NASA – archiwum tajemnic 4
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Tajemnice lądowania na Księżycu

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Sekrety starożytnej medycyny
17.00 Szlakiem przeklętych miejsc: Wirginia Zachodnia
18.00 Tajemnice wojennych wraków
19.00 Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy (3)
20.00 Katastrofa w przestworzach: Gwałtowny upadek
21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
22.00 Ikony lotnictwa: 747 – dok.
23.00 Katastrofa w przestworzach
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

10.20 Życie na pustkowiu 10
11.20 Zabójcza pogoda 6 – dok.
12.25 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
13.25 Królestwo zwierząt – dok.
14.30 W okowach mrozu 7 – dok.
15.35 Życie na pustkowiu 10
16.35 Przez dziką Amazonię (1)
17.35 Królestwo zwierząt – dok.
18.40 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
19.45 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 8 – dok.
22.55 Przez dziką Amazonię (2)
23.55 Amazonia z Robsonem Greenem (1) – film dokum.
0.55 Królestwo zwierząt – dok.
2.00 Zabójcza pogoda 6 – dok.

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 2
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 8 (2)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
15.55 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.50 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5 – serial dokum.
18.55 Makłowicz w podróży
20.00 Pogromca tajemnic – dok.
21.00 Świat bez fikcji
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 5
23.00 1, 2, 3... Kabaret! – rozr., Pol.
0.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.55 Mistrzowie Kabaretu 15

NOWA TV

7.00 Disco Landia – nutki do pobudki – program muz.
7.30 Świat według Kiepskich (551-555) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (6) – krym.
11.00 Poirot 7 (1, 2) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 6 (115-120) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (79-81)
21.00 Zdrady (56) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (6, 7, 103) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (15, 16)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.55 Kamera, akcja, wpadka!
12.00 Odlotowy ogród – mag.
12.35 Wymarzony dom w 100 dni 6 – program rozrywkowy
14.30 Mieszkanie na miarę 2
16.25 Polowanie na ogród 4
18.05 Najbrzydsze podwórko w dzielnicy – pr. rozrywk.
19.05 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.00 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy
0.35 Kamera, akcja, wpadka!
1.40 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Jak to robią zwierzęta?
10.10 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.
12.15 Budowa na końcu świata
13.15 Remont safari – pr. rozrywk.
14.15 Człowiek kontra jedzenie
14.50 Nieoczywiste miejsca
16.55 Dorwać komandosa – dok.
18.55 Wyprawa w nieznane: Tropem Yeti – serial dokum.
21.00 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Budowa na końcu świata
1.50 Remont safari – pr. rozrywk.
2.45 Dorwać komandosa – dok.
4.50 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Madagaskar – najdziwniejsze gatunki
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Wrogi świat: Bieguny – dok.
13.00 Parki Narodowe Ameryki
14.00 Plaża jaguarów – film dok.
15.00 Stworzone, by przetrwać
16.00 Przedziwna planeta Ziemia: Obcy – serial dokum.
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Szympansiątko
18.00 Afrykańska rzeka widmo
19.00 Jak przeżyć na Alasce: Wędrujące karibu – serial dok.
20.00 W pułapce żywiołów
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Parki Narodowe Ameryki
3.00 Plaża jaguarów – film dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

10.40 Jeden dzień w Auschwitz
11.50 Starożytne superbudowle 4
16.20 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.30 Punkty zwrotne II wojny światowej: Przed burzą
18.40 Starożytna apokalipsa 2
19.50 Tajemnice Adriatyku: Świt cywilizacji – serial dokum.
21.00 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
22.10 Starożytne superbudowle 4
23.15 Hitler i jego władza
0.20 Starożytne superbudowle 4

KUCHNIA

13.45 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
14.40 U sąsiadów w kuchni 14
15.45 Nie tylko kimchi – mag.
16.40 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Podróże piekarza z Hebrydów – serial dokumentalny
19.25 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nico wrzuca na ruszt
20.20 Gotuj taniej z Jamiem
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
23.55 Top Chef 21 – reality show

DOMO HD

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Meblokreacje 2 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.
22.50 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
23.40 Luksusowa ucieczka 8

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia 24
10.30 SuperLudzie
12.30 Świat według Kiepskich (429, 430) – serial komediowy
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (494, 495, 551, 552) – kom.
20.05 Złomiarze – serial dokum.
21.05 Boski żigolo
FILM – komedia, USA 1999
23.00 Blade Runner 2049
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017

TVP KOBIETA

15.00 Rodzinka.pl (293) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 11 (143, 144) – serial kryminalny
17.20 Kultura miejska: Ateny
18.30 Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa – Gorzów Wielkopolski 2026
19.30 Miłość i nadzieja (364) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (345)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (317) – serial obycz.
22.30 Gambit, czyli jak ograć króla – kom. krym., USA 2012
FILM

PLANETE+

15.45 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 12
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Polska z góry: Blokowiska
19.10 Mam zamek 3: Pałac w Korczewie – serial dokum.
19.40 Ołtarz pergamoński. Zrabowany zabytek – dok.
20.50 Unia francusko-brytyjska. Desperacki plan Churchilla – film dokum.
22.00 Legendarne bitwy 2 – dok.
23.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów – serial dokum.
23.30 Sekta – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.45 Nieustraszona królowa nocy – film dokumentalny
14.45 Najwspanialsze ikony natury: Życie – serial dokum.
15.50 Tajemnice Góry Olimp
16.50 Na granicy wymarcia
18.05 Sanatorium miłości 3
19.05 Beethoven. Portret intymny – film dok., Fr. 2020
20.10 Jak pieniądz kształtował świat (1) – film dokumentalny
21.15 Kalendarz przyrody: Styczeń – cykl dokumentalny
22.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.25 Zbyt ciasny system – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Sportowy wieczór**
6.20 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – mecz: Benin – Polska
8.30 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – mecz o 3.miejsce
10.30 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – finał
12.35 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Lechia Gdańsk – Miedź Legnica
14.40 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Sandecja – Śląsk II
16.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn**



18.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: FKS Stal Mielec – Termalica **(live)**
21.00 **Betclic 1. Liga magazyn**
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.05 **Sportowy wieczór**
23.30 **Sporty walki:** Oktagon 93 w Brnie
1.45 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

8.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 21. etap: Grenada – Grenada
10.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
12.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry pojedynczej mężczyzn
13.30 **Kolarstwo:** Grand Prix Quebecu
15.30 **Kolarstwo:** Grand Prix Montrealu
17.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry pojedynczej mężczyzn
19.00 **Polo:** British Open – podsumowanie



19.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn
20.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
21.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – best of
22.00 **Tenis:** Turniej US Open – finał kobiet i mężczyzn
0.00 **Kolarstwo**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz fazy grupowej
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy C: Serbia – Holandia **(live)** Serbska drużyna w 2023 roku odpadła dopiero w ćwierćfinale europejskiego czempionatu.



18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Bułgaria – Izrael **(live)**
20.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Słowenia – Grecja **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Boks**

TVP ABC

7.05 **Przyjaciele Misia i Margolci**
7.43 **Belfort i Lupin**
8.05 **Ernest i Celestyna**
8.20 **Dino Kumple**
8.30 **Wissper**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**



13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**
14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**

MINIMINI+

4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 5**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
6.39 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**



14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Levante – Barcelona
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew
13.30 **Sport+**
14.40 **Liga+ Extra**
16.45 **Wysoki Pressing**
18.30 **Sport+**
19.30 **Jej Wysokość Premier League**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – Real Betis Balompie **(live)**
23.15 **Ekstraklasa po godzinach**
0.30 **Ekstrapaka**
1.30 **Premier League Stories** (3)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok

EUROSPORT 2

12.30 **Kolarstwo:** GP de Fourmies
13.30 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
15.00 **Tenis:** Turniej US Open – finał mężczyzn
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
18.00 **Kolarstwo:** GP Quebecu
19.00 **Kolarstwo:** GP Montrealu
20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn – finały
21.00 **Motocross:** MŚ w Szanghaju – 2. wyścigi w klasie MX2 i MXGP
22.00 **Kolarstwo:** GP Quebecu
23.00 **Kolarstwo:** GP Montrealu
0.00 **Snooker:** Turniej English Open – finał

POLSAT SPORT 2

8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Niemcy – Szwajcaria **(live)**
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Rumunia – Turcja **(live)**
21.00 **Magazyn ligi holenderskiej**
21.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
2.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime**
8.40 **Harmidom 4**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
11.00 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.20 **Harmidom 8**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.40 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu – mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn
15.15 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu – finał kobiet i finał mężczyzn
19.45 **Padel:** Turniej Premier Padel w Paryżu – finał kobiet
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok

ELEVEN SPORTS 1

6.00 **Pierwszy tytuł Kloppa**
7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Paderborn
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Lazio – Milan
11.00 **Formuła 3:** GP Hiszpanii
12.30 **Formuła 2:** GP Hiszpanii
14.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
16.00 **Ligue1** (4)
16.35 **Bundesliga** (3)
17.10 **Serie A** (4)
17.45 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
18.25 **Piłka nożna:** Liga włoska: Torino FC – AS Roma **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Udinese Calcio **(live)**
22.55 **Eleven Top Goals**
23.55 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Ukraina – Portugalia **(live)**
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Estonia – Belgia **(live)**
21.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Handball Arena**
0.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.35 **Świnka Peppa 6**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 7**
13.35 **Świnka Peppa 6**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
16.15 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 5**
17.00 **Pan Krokodyl**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

10.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Unia Leszno
13.00 **Klich. Poza schematem** (4)
13.45 **Premier League Stories** (3)
14.20 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz półfinałowy fazy play-off: KS Toruń – Motor Lublin
17.15 **Hola LaLiga**
18.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Piast Gliwice **(live)**
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.15 **Turbokozak** (1)
23.30 **Ekstrapaka**
0.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 170

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Lipsk – Hamburger SV
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Bologna
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SC Paderborn 07
18.25 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Como – Parma **(live)**
20.40 **Eleven Gol Live**
22.00 **Wywiad Eleven**
22.30 **Ligue 1** (4)
23.05 **Serie A** (4)
23.40 **Najszybsze gole Bundesligi**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Stade Brestois 29 – PSG

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe 15**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.05 **Złomiarze** – serial dokumentalny, Polska 2025
18.10 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny, Polska 2025
22.00 **Siły specjalne – Polska**
1.05 **Łowca pedofilów**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Złomowisko PL 10**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Ciężarówką przez pół świata**
21.15 **Moto kombat**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Duda kontra Szafrański**
23.00 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
1.10 **Zawodowi handlarze**
1.55 **Megatransporty**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.40 **Porady medyczne bonifratrów**
17.00 **Świadkowie**
17.30 **Spotkanie Rodziny Radia Maryja**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
23.10 **S.O.S. dla Ziemi Świętej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Przez lata zachwycała swą klasyczną urodą.

Zapomniane gwiazdy



Razem z Kaliną Jędrusik w komedii „Jutro premiera" zagrały aktorki, które miały wystąpić w sztuce pewnego debiutanta...

W dramacie „Przez łzy do szczęścia" wcieliła się w aktorkę Lenę Merwińską, w której zakochuje się lekarz z małego miasteczka (Franciszek Brodniewicz).

PRZEZ ŁZY DO SZCZĘŚCIA • IRENA MALKIEWICZ-DOMAŃSKA

Przerwana droga na szczyt

Serce oddała teatrowi, ale w filmie też sobie radziła. Podczas wojny ryzykowała życie dla ojczyzny – zamiast nagrody spotkała ją kara. Stworzyła wiele wybitnych kreacji, jednak niewielu o niej pamięta.

PRZEZ ŁZY DO SZCZĘŚCIA
WT 15.09 godz. 15.25
TVP KULTURA

Wojenne losy Ireny Malkiewicz-Domańskiej to gotowy materiał na wciągający film sensacyjno-szpiegowski. Ta kobieta o subtelnej urodzie, gdy nadszedł czas próby, w pełni zaangażowała się w działalność polskiego podziemia – i bez wahania wskazywała kolaborantów...

Mocny start

Na świat przyszła 15 września 1911 roku w Moskwie, ale maturę zdawała już w Warszawie – w Gimnazjum Anny Jakubowskiej. Od zawsze marzyła o scenie, więc rozpoczęła naukę w Państwowym Instytucie Sztuki Teatralnej w stolicy. Jej ukochanym profesorem był Aleksander Zelwerowicz, a kolegami z roku m.in. Irena Kwiatkowska i Aleksander Bardini – cała trójka ukończyła szacowną uczelnię w 1935 roku. Zaraz po dyplomie została zaangażowana do teatrów miejskich wchodzących w skład Towarzystwa Krzewienia Kultury Teatralnej. Początkowo grywała pokojówki, ale że wyglądała na księżniczkę, dość szybko zaczęto ją obsadzać właśnie w takich rolach. Wkrótce o jej talent upomniał się film.

Do wybuchu II wojny światowej zagrała w pięciu filmach. Widzom szczególnie zapadł w pamięć jej debiut przed kamerą. W „Trędowatej" w reżyserii Juliusza Gardana wcieliła się w Melanię, córkę hrabiego Barskiego oraz rywalkę Stefci Rudeckiej. Potem były jeszcze niewielkie, ale znaczące role w produkcjach „Serce matki", „Przez łzy do szczęścia", „U kresu drogi" oraz „Żona i nie żona". Kiedy wydawało się, że już za chwilę rozbłyśnie jako gwiazda pierwszej wielkości, nadszedł wrzesień 1939 roku…

Kara za patriotyzm

W czasie okupacji wraz z drugim mężem, aktorem Jerzym Pichelskim (z pierwszym, adwokatem Witoldem Domańskim, rozwiodła się po niecałych trzech latach małżeństwa), zaangażowała się w działalność konspiracyjną. Najpierw, pracując w kawiarni i kabarecie „Na Antresoli", była informatorką podziemia – doprowadziła m.in. do osądzenia kolaboranta Igo Syma. W 1943 roku wstąpiła do AK i przyjęła pseudonim „Włada". Pomagała także starszej siostrze, Izabelli Horodeckiej, która należała do oddziału bojowego kontrwywiadu Komendy Głównej AK. To Malkiewicz dostarczyła plan willi w Chyliczkach, w której ukrywał się zdrajca ojczyzny, rotmistrz Przemysław Dežakowski.

Gdy opadł wojenny kurz, zamiast podziękowań Malkiewicz i Pichelski zostali ukarani. Sąd weryfikacyjny ZASP uznał ich winnymi „nieprzemyślenia w granicach godności zagadnienia pracy w teatrach okupacyjnych pozostających na usługach propagandy niemieckiej". Otrzymali naganę, zawieszenie i karę pieniężną. Potem okazało się, że miłość, która pomogła im przetrwać wojenną zawieruchę, nie przetrwała w czasach pokoju...

Po drugim rozwodzie Malkiewicz nie związała się już z nikim, a całą energię skupiła na aktorstwie. Występowała w Teatrze Syrena, Teatrze Nowym i Teatrze Nowej Warszawy, a także w Teatrze Powszechnym w Łodzi. Nie stroniła też od małego i dużego ekranu – zagrała m.in w „Lotnej", „Pamiętniku pani Hanki" oraz „Pasażerce" i w serialach, m.in. „Doktor Ewa" i „Noce i dni". Zmarła 23 stycznia 2004 roku w wieku 93 lat.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. Narodowe Archiwum Cyfrowe, Filmoteka Narodowa, East News


Róża będą nękać niekończące się nocne koszmary.


Potocka ciągle czuje... obecność Leona.

NA SYGNALE

Powracający horror

NA SYGNALE WT 15.09 godz. 21.50 TVP 2

Róża (Adrianna Jagiełło) wyjdzie ze szpitala i spróbuje wrócić do normalnego życia. Ale im bardziej będzie starała się zapomnieć o Leonie (Julian Załuga), tym silniejszy lęk zacznie ją ogarniać. Również koledzy z Leśnej Góry będą pełni obaw, czy Potocka jest już na pewno gotowa na powrót do pracy i stresujące dyżury. Tymczasem wypieranie dramatycznych wydarzeń sprawi, że ratowniczkę zaczną prześladować nocne koszmary i... halucynacje. Róża będzie miała wrażenie, że Leon żył i nadal ją śledzi. A gdy pewnej nocy nagle się obudzi z kolejnego upiornego snu, będzie wręcz przekonana, że chłopak siedzi przy jej łóżku! **JP**

CZARNY ŁABĘDŹ

Mroczne sekrety Danii

CZARNY ŁABĘDŹ WT 15.09 godz. 23.35 TVP DOKUMENT

Dania uchodzi za jeden z najbardziej uczciwych i opartych na zaufaniu krajów świata. Ten dokument pokazuje jednak jego mroczne zaplecze. Dziennikarz Mads Brügger nawiązuje współpracę z prawniczką Amirą Smajic, która przez lata obracała się w środowisku przestępczym. W wynajętym biurze, pod okiem ukrytych kamer, kobieta staje się wabikiem na gangsterów, biznesmenów i prawników. Ich rozmowy odsłaniają świat prania pieniędzy, oszustw podatkowych i korupcji. To początek śledztwa, które wstrząsnęło Danią. Takie nagłe, szokujące wydarzenie, całkowicie zmieniające ogląd rzeczywistości, ma swoją nazwę – „czarny łabędź". **AC**


W tym biurze padają słowa, które wstrząsną całą Danią.

człowiek fałszywy, obłudny		Jan..., „Vabank"		„... da Vinci", film		... Płotnicki, aktor	żeglarska pieśń		Triumfalny w Paryżu		składnik pudru		De ..., zespół		myszka z filmów Disneya
				wczasy harcerzy					mrzonka						
mierzona na zamiary		nadzwyczaj piękna rzecz					sznur do łapania bydła					1	twarda skała		duchowny
	7			„... pierwszych żon", komedia			nie ona zdobi człowieka		... Bielska, „Krew z krwi"	spec od dedukcji					
Krzyżacy więzili w nim Juranda		osoba biorąca w czymś udział				6						ścierany z mebli		miesięczna cząstka długu	
			5	niedzielna suma					fryzura baletnicy		wigilijna ryba				3
wibrujący głos		czarna maź					2	banał, frazes					8		
				Emma ..., „Piękna i Bestia"					4		... Hayworth, „Gilda"				
zbocze z nartostradą		miasto niedaleko Ostródy						w kolczastej łupinie							

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Artrama (2), Wingman Media

TVP 1

4.35 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.50 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.45 **Akacjowa 38** (939) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (139) – serial obyczajowy, Polska 2026
9.00 **Ranczo** (5) – serial komediowy, Polska 2006
10.00 **Komisarz Alex** (7) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 20** (262) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Dzikie Indie** (1/3) – film dokumentalny, Wielka Brytania/USA 2024, reż. Paul Dennys (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (45) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1029) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4733) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (956) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Dzikie Indie (1)

Indyjskie Badlandy rozciągają się na północnym zachodzie kraju i tworzą mozaikę jednych z najbardziej ekstremalnych i surowych siedlisk. Pasmo górskie Arawali w Radżastanie wyznacza granicę leżącej w samym sercu tego regionu pustyni Thar. **65 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (5)

Zośka nie potrafi pogodzić się z tym, co odkryła po śmierci Kamila. Zapłakana dzwoni do Ewki, a następnego dnia postanawia natychmiast wracać do Polski. Przed wyjazdem Oliwia (Klementyna Karnkowska, zdj.) spotyka się z Davide (Francesco Petit, zdj.), co kończy się ich pierwszym pocałunkiem. **35 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (5) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
21.05 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
22.10 FILM **Zmiana pasa** – thriller, USA 2002, reż. Roger Michell, wyk. Ben Affleck, Samuel L. Jackson, Sydney Pollack, Toni Collette (patrz obok)
0.00 FILM **Ostatnia szansa Harveya** – dramat obyczajowy, USA 2008, reż. Joel Hopkins
1.40 FILM **Ułaskawienie** – dramat obyczajowy, Słowacja/Polska/Czechy 2018, reż. Jan Jakub Kolski, wyk. Grażyna Błęcka-Kolska
3.30 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ 4.20



22.10 THRILLER

Zmiana pasa

Na autostradzie dochodzi do stłuczki. Kierowcami są adwokat Gavin (Ben Affleck, zdj.) oraz agent ubezpieczeniowy Doyle. W konsekwencji obaj przegrywają ważne sprawy i szukają zemsty. **110 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1838) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Kościół otwartych drzwi** – reportaż, Polska 2026
6.50 **Barwy szczęścia** (3397) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Rosół polski** (38) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (197) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (919): Sprytny jak lasica – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Po wybuchu pożaru Klis zostaje uwięziony w warsztacie. Nagły wyrzut adrenaliny sprawia, że wracają do niego emocje. Kilka godzin później Alek szuka ich kolejnej dawki w parku linowym. Trafia tam na groźny wypadek. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (477) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (198) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Engin i Sila szykują się do kolacji. W altanie zbierają się zaproszeni goście. Od początku czuć napięcie pomiędzy poszczególnymi osobami. Gdy wszyscy zasiadają do stołu, rozmowy szybko przeradzają się w serię konfliktów i drobnych rozgrywek. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3397) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (477)

Gregorio odkrywa oszustwo związane z rzekomą śmiercią Píi (María Castro, zdj.). Vera postanawia przeciwstawić się Santosowi i nie ulegać jego naciskom. W sanatorium dochodzi do bójki, po której Martina zostaje oskarżona o zaatakowanie Juany. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3398)

Renata w tajemnicy spotyka się z dilerem i kupuje kolejne narkotyki. Oliwka (Wiktoria Gąsiewska, zdj.) umawia się z Kępskim, deklarując chęć nabycia jego udziałów w firmie. Tomasz wciąż wierzy w odbudowę ich relacji. Celina przekazuje Justinowi zebrane informacje o Karolinie. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3398) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1940) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.50 **Na sygnale** (920, 921) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
23.00 FILM **Córka trenera** – dramat obyczajowy, Polska 2018, reż. Łukasz Grzegorzek, wyk. Jacek Braciak, Karolina Bruchnicka, Bartłomiej Kowalski, Agata Buzek (patrz obok)
0.45 FILM **Po zachodzie słońca** – komedia sensacyjna, USA 2004, reż. Brett Ratner
2.35 **Dzieci w niewoli lajków** – film dokumentalny, Fr. 2024
3.35 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



23.00 DRAM. OBYCZ.

Córka trenera

Młoda tenisistka Wiktoria (Karolina Bruchnicka, zdj.) dorasta w cieniu ambicji ojca (Jacek Braciak, zdj.). Dzięki rówieśnikowi, Igorowi (Bartłomiej Kowalski), dziewczyna otwiera się na nowe doznania. **105 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (434) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (9) – program rozrywkowy, Polska 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (435): Złote serce – serial fab.-dok., Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1296, 1297) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (11): W interesach – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (962, 963) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1225): Fryzjerka – serial paradokumentalny, Polska 2026
Śledczy badają okoliczności śmierci spokojnej fryzjerki, która zginęła w wyniku uduszenia. Jej ciało znaleziono w salonie, w którym pracowała. Podejrzanym jest agresywny klient, który jednak ma alibi. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (12): Mały człowiek – serial kryminalny, Polska 2026
Młoda matka mdleje w trakcie spaceru. Gdy odzyskuje przytomność, leży w swoim łóżku. Z przerażeniem odkrywa, że nigdzie nie ma jej córeczki. Detektywi ścigają się z czasem, by wytropić porywacza. Śledztwo ujawnia mroczne rodzinne sekrety. **60 min**
17.55 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Polska – Ukraina **(live)** (patrz obok)
19.45 **Wypasiona kuchnia** (16) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



17.55 SPORT

Mistrzostwa Europy 2026

Kolejnym rywalem Biało-Czerwonych podczas czempionatu będą Ukraińcy, ćwierćfinaliści poprzednich ME i tegorocznej Ligi Narodów. To już czwarty mecz tych reprezentacji w 2026 r. W poprzednich górą byli Polacy, wygrywając 3:1, 3:2 i 3:1. **110 min**



20.35 KOMEDIA

Kevin sam w Nowym Jorku

Rodzina Kevina (Macaulay Culkin, zdj.) ma spędzić święta na Florydzie. Chłopiec przez pomyłkę wsiada do samolotu do Nowego Jorku. Spotyka tam złodziei Harry'ego (Joe Pesci) i Marva (Daniel Stern). Gdy dowiaduje się, że chcą okraść sklep z zabawkami, zamierza pokrzyżować im plany. **150 min**

20.35 FILM **Kevin sam w Nowym Jorku** – komedia, USA 1992, reż. Chris Columbus, wyk. Macaulay Culkin, Joe Pesci, Daniel Stern, Catherine O'Hara (patrz obok)
23.05 FILM **Łowca androidów** – film s.f., USA/Hongkong 1982, reż. Ridley Scott, wyk. Harrison Ford, Rutger Hauer, Sean Young, Daryl Hannah (patrz obok)
Oparty na prozie autorstwa Philipa K. Dicka kultowy film z nastrojową muzyką Vangelisa. Scenografię i efekty specjalne wyróżniono nominacjami do Oscara. **145 min**
1.30 FILM **Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004, reż. Roland Emmerich
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (115) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.05 FILM SF

Łowca androidów

Były policjant Rick Deckard (Harrison Ford, zdj.) ma wytropić cztery androidy, które pojawiły się w mieście. Prawdopodobnie chcą one dotrzeć do swojego twórcy, doktora Tyrella (Joe Turkel). **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1476) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)
11.20 Doradca smaku (10) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywkowy, Pol. Na obrzeżach Elbląga działa restauracja Czwórka, którą prowadzi Beata. W lokalu brakuje gości. Mimo wysiłku efektów nie widać. Pomóc może tylko Magda Gessler. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1618, 1619, 1760) – serial paradokumentalny, Polska Grzesiek namawia samotnego Norberta do założenia konta w aplikacji randkowej. Niespodziewanie znajduje tam swoją narzeczoną. Umawia się ona z szefem partnera. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (141) – serial obyczajowy, Polska 2026 Daria wychodzi z dzieckiem ze szpitala. Irena czeka na córkę i wnuczkę z niespodzianką. Na SOR zgłasza się kobieta. Wymiotuje i boli ją brzuch. Pacjentka zasłabła podczas lotu balonem. **65 min**
17.55 Detektywi (342) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Marek Grażewski znajduje w pustostanie syna i ciężko ranną nastolatkę. Dziewczyna umiera, a chłopak staje się głównym podejrzanym. Ojciec prosi detektywów o pomoc. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN

Dzień Dobry TVN

W programie ponownie pojawiają się popularne cykle, m.in. „W miejskiej dżungli", „Do zobaczenia", „Mama El Dursi" oraz modowy cykl Kasi Sokołowskiej. Magazyn prowadzą m.in. Damian Michałowski oraz Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.). **215 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4277)

Po dwóch tygodniach abstynencji Julka ma wrócić do szkoły. **35 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (7, 8): Azjatycki numer; Pechowa passa – serial kryminalny, USA 1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): Testament, część 1; Testament, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2019
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (91) – serial fantasy, USA 2009-2010
11.00 Kotka (30) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Nie igraj z aniołem (161) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (3) – serial kostiumowy, Turcja 2011 Sulejman wysyła posła do króla Węgier z rozkazem zapłaty zaległej daniny. Papież ma nadzieję, że zamieszki w Syrii odciągną uwagę sułtana od Europy. Aleksandra spędza noc z Sulejmanem. **60 min**
14.00 Kurierzy 2 (80) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (742, 743) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Kurierzy 2 (81) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 Elżbieta wraca z Niemiec. Ma prawa do domu, w którym mieszka jej były mąż z obecną żoną. Marcelina nie ma zamiaru żyć pod jednym dachem z niechcianą lokatorką. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1020, 1021) – serial obyczajowy, Polska 2026 Klara opiekuje się chorą córką, Amelką. Ma żal do swojego męża, Marka, że musiała zrezygnować z pracy w ich wspólnej firmie. Jego zachowanie ostatnio budzi niepokój jednej z podwładnych. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

16 przecznic

Zgorzkniały policjant Jack Mosley (Bruce Willis) eskortuje Eddiego Bunkera (Mos Def, zdj.). Przestępca ma zeznawać przeciwko gangsterom i skorumpowanym funkcjonariuszom. Sąd znajduje się 16 przecznic dalej. Rutynowe zadanie okazuje się jednak niezwykle niebezpieczne. **120 min**



22.00 THRILLER

Książę

Paul (Jason Patric) był liczącym się gangsterem w Las Vegas. Gdy żądny zemsty Omar (Bruce Willis, zdj.) porywa jego córkę Angelę (Jessica Lowndes), musi powrócić do miasta. **110 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (42) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (450, 452, 453) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1385, 1539, 1540) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (682-684) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (126): Leśny jar – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (131) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Szpital (875) – serial paradokumentalny, Polska 2018 Do Dominiki Gajdy trafia kobieta po rekonstrukcji błony dziewiczej. Pacjentka nie wie, że jest zdradzana. Dr Szewczyk zajmuje się chłopcem z gorączką. Jego matce zabrakło pieniędzy na leki. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (554) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 22-letnia Malwina zasiada na ławie oskarżonych jako zabójczyni szefa. Byli kochankami. Mimo obciążających dowodów kobieta nie przyznaje się do winy. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (6): Rozwód z nudziarzem – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1686) – serial paradokumentalny, Polska 2025 Daria zostaje napadnięta. Pomaga jej kurier Marcel. Kobieta w ramach podziękowania zaprasza go na obiad. Kiedy dowiaduje się o trudnej sytuacji wybawcy, zatrudnia go jako złotą rączkę. Rozstaje się też z narzeczonym. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

Rozwód. Walka o wszystko (6)

Znużona Andrzejem przebojowa Anna nawiązuje romans z Darkiem. Partner dowiaduje się o zdradzie i żąda rozwodu. Kiedy przed rozprawą dochodzi do spotkania pary, kobieta z zaskoczeniem stwierdza, że jej mąż przeszedł przemianę. **60 min**



21.00 SENSACYJNY

Nico: Ponad prawem

Były agent (Steven Seagal, zdj.) trafia na ślad procederu, w który zamieszani są politycy i biznesmeni. Z pomocą policjantki Delores (Pam Grier, zdj.) wyjaśnia sprawę. **135 min**

REKLAMA

Reutter

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4277) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuba Wojewódzki (3) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
22.45 Igrzyska śmierci – dramat FILM s.f., USA 2012, reż. Gary Ross, wyk. Stanley Tucci
1.40 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026
2.20 Uwaga! – magazyn reporterów
2.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
3.40 Młode gliny (9) – serial kryminalny, Polska 2026
4.40 Nauka jazdy 6 (3) – program rozrywkowy, Polska 2025
5.10 Zamieszkać na plaży 5 (8) – program rozrywkowy, USA



21.30 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (3)

Gościem pierwszego odcinka nowego sezonu programu był Filip Chajzer, który promował swoją nową książkę. Na kanapie zasiadł również znany z serialu „1670" Michał Sikorski. **75 min**

20.00 16 przecznic – film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Richard Donner, wyk. Bruce Willis, Mos Def, David Morse, Cylk Cozart (patrz obok)
22.00 Książę – thriller, USA/Wielka Brytania 2014, reż. Brian A. Miller, wyk. Jason Patric, Bruce Willis, John Cusack, Jessica Lowndes, Gia Mantegna (patrz obok)
23.50 Księga luster – film kryminalny, Australia/USA 2024, reż. Adam Cooper, wyk. Russell Crowe, Kiera Gillan, Marton Csokas, Tommy Flanagan (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 10 (471): Zabójcza miłość – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1016) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!

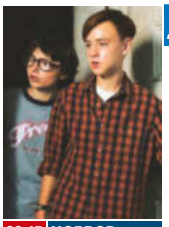


23.50 KRYMINAŁ

Księga luster

Były detektyw Roy (Russell Crowe) cierpi na alzheimera. Postanawia jeszcze raz przyjrzeć się sprawie zabójstwa, do którego doszło przed laty. Odkrywa kłamstwo swojego byłego partnera (Tommy Flanagan, zdj.). **130 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (12) – reality show, Polska 2026
21.00 Nico: Ponad prawem FILM – film sensacyjny, USA/Hongkong 1988, reż. Andrew Davis, wyk. Steven Seagal, Pam Grier, Sharon Stone, Henry Silva (patrz obok)
23.15 To – horror, USA/Kanada FILM 2017, reż. Andy Muschietti, wyk. Jaeden Lieberher, Jeremy Ray Taylor, Sophia Lillis, Finn Wolfhard (patrz obok)
2.00 Hotel Paradise 13 (11) – reality show, Polska 2026
3.00 Wrota piekieł 3 (3) – serial dokumentalny, USA 2022
3.55 Fachowcy 2 (12) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.35 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywkowy, Polska 2016



23.15 HORROR

To

W Derry dochodzi do zaginięć. Prześladowane przez demonicznego klauna dzieci muszą zjednoczyć siły. Do walki z psychopatą stają Bill (Jaeden Lieberher, zdj.) i jego przyjaciele. **165 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.05 **Dlaczego krowa...**
9.30 **Kochaj bliźniego**
10.00 **Złoty chłopak** (238)
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **W aptece i kuchni**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (8)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

13.05 **Ranczo 3** (36) – obycz.
14.00 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – pr. publ.
14.50 **Polacy światu**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Zaraz wracam 2** (135)
16.30 **Barwy szczęścia** (3377)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (46) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

8.55 **Policjantki i Policjanci** (615-617) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1093, 1094) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (899-901) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1446) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1363) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (439)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1447) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (15) – pr. rozr., Pol. 2026
20.05 **Uroczysko** (270) – krym.
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1049) – krym., Pol. 2026

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 5** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1008) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

7.05 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **Familiada** – teleturniej
8.45 **Va banque** – teleturniej
9.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Makłowicz w podróży**
10.35 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (9) – serial kom.
14.20 **Rodzinka.pl** (241, 242)
15.30 **Kabaret Letnią Porą** (43) – pr. rozr., Pol. 2021
16.30 **Kabaretomaniacy** (4)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 8** (2)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (18, 19)
8.30 **Kartoteka 6** (26, 27)
10.35 **Detektywi** (115, 337)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (3)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (9)
14.35 **Nic do ukrycia** (6) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 8** (5)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (29) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (19, 20) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (2)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

Program pełen ludzkich dramatów i sukcesów. W każdym wydaniu pojawia się też relacja z kraju, a przedstawiane problemy komentują eksperci. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (239) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (894)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (3)

Wiosna 1917 roku. Wojna zbiera śmiertelne żniwo, a grasujący w okolicy pruscy żołnierze za jedzenie są gotowi zabić każdego. Bronia angażuje się w pracę w pobliskim szpitalu. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (35)
22.15 **Żwirko i Wigura. 15 dni chwały** – film dok., Pol.
23.15 **Panorama**
23.45 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
0.40 **Zaraz wracam 2** (134)
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (170)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

KRYMINALNY



21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (166)

W domu wystawionym na sprzedaż dochodzi do zabójstwa studentki. Osica i Serafin kierują podejrzenia na właściciela lokum. Ponadto odkrywają, że dziewczyna ostatnio się wzbogaciła. **65 min**

22.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (4) – serial dokumentalny, Polska
23.10 **Split** – thriller, FILM Japonia/USA 2016
1.40 **Love Island. Wyspa miłości** (15) – reality show, Wielka Brytania
2.50 **SuperLudzie** (35-39) – serial dokumentalny, Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (476, 477) – Polska

Śledczy badają kulisy morderstwa Olgi. Podejrzewają, że zbrodnię upozorowano. Matylda próbuje pomóc ofierze przemocy, ale wpada w kłopoty. Jan musi szybko działać, by zapobiec tragedii. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby: XXL** (4, 5) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (475) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (26) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (273, 274) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (553) – obycz.

TELETURNIEJ



20.25 Postaw na milion

W każdej grze bierze udział dwoje bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **110 min**

22.15 **Rodzinka.pl** (85) – serial komediowy, Polska 2013
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki** (3) – pr. rozr., Pol.
0.55 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.20 **Kabaret Letnią Porą** (45, 46) – pr. rozr., Polska
4.15 **Hity wszech czasów** (34) – magazyn muzyczny

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 8 (10)

Nowe magazyny i zaskakujące kategorie palet przyciągają zarówno starych, jak i początkujących handlarzy. Do zdobycia są towary z likwidowanych sklepów czy nadwyżki premium. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (10) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (3) – fab.-dok., Pol.
23.00 **Kochaj albo wróć** (2)
0.00 **Fachowcy** (6) – paradok.
0.45 **Nic do ukrycia** (4) – dok.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (2) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (17)
3.00 **Szpital** (934) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.20 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapisane 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Sektor kibica 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedë jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.14 Dzień z bliska 17.59 Zdarzyło się 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.05 Labirynty Żaczka 18.00 Ekspert ZUS odpowiada 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Studiuj w Lublinie 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 ABC pacjenta 17.30 Teatr Wielki zza kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 Strefa inwestycji 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Z życia regionu 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Program publicystyczny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wyższa Szkoła Jazdy 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.45 Informacje z Mazowsza 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.16 Prosto z lasu 17.30 Przyszłość jest teraz 17.52 Strefa otwarta 18.17 Festiwal Mendelssohna Wałbrzych 18.30 Fakty 18.56 Rozmowa „Faktów" 19.10 Agro-Fakty 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (790, 791)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (146)
13.20 **Komisarz Alex 22** (281)
14.15 **Ranczo 9** (115, 116)
16.00 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 5**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (389)
19.20 **Ranczo 8** (92) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (260, 261) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (415)
22.20 **Nie powiesz nikomu?** FILM – kom. romant., USA 2019
0.05 **Syn 2** (16) – serial obycz.
1.05 **Komisja morderstw** (6, 7)
3.05 **Ranczo 9** (105) – obycz.

TVP KULTURA

12.10 **Zina widzieć** – film dok.
13.10 **Kosmos 1999** (30) – s.f.
14.15 **Dekalog 2** – dramat FILM psychologiczny, Polska 1988
15.25 **Przez łzy do szczęścia** FILM – film obyczajowy, Pol. 1939
17.05 **Kolumbowie** (4) – serial wojenny, Polska 1970
18.15 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
18.55 **Rawhide 3** (64) – przyg.
20.00 **Teatr Telewizji**
21.15 **Podróż Felicji** – dramat FILM psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada 1999
23.20 **Gdyby ulica Beale umiała mówić** FILM – dramat obyczajowy, USA 2018
1.35 **The Rolling Stones – życie w rytmie rocka** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.

ANTENA HD

12.10 **Wojny kontenerowe** (15, 16) – serial dokum., USA
12.55 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (17) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (5, 6) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (6) – krym., USA
16.55 **Detektywi z Bordeaux 6** (7) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (14, 15) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (20) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 4** (10) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 6** (3) – serial krym., Fr./Bel.
0.30 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.

TV 6

6.00 **Więzienie** (162, 163) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (803, 804) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (122, 123)
10.55 **48h. Zaginieni** (89-91)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1247) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (139, 140)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (124, 125)
18.05 **Strażnik Teksasu** (6, 7)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (125, 126)
22.00 **Czarna lista** (18) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (765, 766)
1.05 **Kości** (165, 166) – krym.
3.05 **Krejzi patrol** (30) – krym.
3.35 **Septagon** (77, 78) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.55 **Tajemnice Brokenwood 2** (3) – serial kryminalny
14.45 **Ojciec Brown 12** (6)
15.50 **Lewis 2** (8) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 4** (2)
17.55 **Morderstwa w Midsomer 19** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.45 **Śmierć pod palmami 10** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Francja/USA 2021
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (7) – serial kryminalny, Kanada
22.00 **TrueLove** (1, 2) – obycz.
23.55 **Zbrodnie na Szetlandach 2** (4) – serial krym.
1.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (3) – krym.

ROMANCE TV

12.30 **Pastorka** – melodramat, FILM Niemcy 2013
14.25 **Poślub mnie w Yosemite** FILM – komedia romantyczna, USA 2022, wyk. Cindy Busby
16.15 **Malibu – Kemping dla początkujących** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2022
18.05 **Górski lekarz** (86) – obycz.
20.00 **Rosamunde Pilcher: Nagłówek „Miłość"** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2023
21.55 **Katie Fforde: Powrót nad morze** FILM – melodramat, Niemcy 2015
23.50 **Górski lekarz** (86) – obycz.
1.45 **Rosamunde Pilcher: Nagłówek „Miłość"** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (14-19) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 2** (17-20)
16.25 **Przyjaciele 9** (25) – kom.
17.25 **Przyjaciele 10** (1-4) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (20-24) – kom.
21.35 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1) – serial komediowy, USA 2014-2015
22.00 **The Office PL 2** (3, 4)
23.05 **Comedy Club 8** (9, 10) – program rozrywkowy
0.05 **Miasteczko South Park 8** (14)
0.30 **Miasteczko South Park 28** (1)
1.00 **Pracoholicy 4** (3, 4) – kom.

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (7) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (3) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (90, 91) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (8) – krym.
14.55 **Detektywi** (628, 629)
16.05 **Na Wspólnej** (82, 83)
17.10 **Superbohaterowie** – kult.
17.45 **Dzika furia** – film FILM przygodowy, USA 2018
20.00 **Valerian i Miasto Tysiąca Planet** – film przygodowy, FILM Francja/Chiny/Belgia 2017
22.55 **Eagle Eye** – thriller, FILM Niemcy/USA 2008
1.20 **Legendy ringu** – komedia, FILM USA 2013, reż. Peter Segal
3.40 **Magia kina** – program kult.
4.05 **Ukryta prawda** (1367)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (237, 231) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (12)
9.45 **Górski lekarz** (13, 14) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6, 7) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (2) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (9, 10) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 5, 1) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (256) – reality show, Polska 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1023, 1024) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (131-133) – serial paradokumentalny, Polska
11.30 **Trudne sprawy** (918) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1446, 1447) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (355-359) – serial kom., Polska 2011
17.00 **48h. Zaginieni** (253, 254) – serial kryminalny, Polska

TVP SERIALE

5.55 **Rodzinka.pl** (151) – kom.
6.30 **Na sygnale** (533, 534) – serial fabularno-dokum.
7.40 **Ojciec Mateusz 7** (83)
8.35 **Komisarz Alex 9** (115)
9.25 **Rodzinka.pl** (152) – kom.
10.00 **Klan** (1499) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 2** (20) – obycz.
11.25 **M jak miłość** (1939)
12.20 **Zaraz wracam 3** (138, 139) – serial obycz.
13.30 **Ojciec Mateusz 34** (434, 435) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 9** (116) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (535, 536) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 2** (22, 23) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 34** (436) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (1, 2)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Reksio** (9, 10) – anim.
7.40 **Podróże kapitana Klipera** (7, 8) – anim.
8.10 **Do przerwy 0:1** (6) – serial obyczajowy, 1969
8.40 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (1/2) – film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
10.25 **Wielka majówka** FILM – film obyczajowy, 1981
12.05 **Stara baśń** FILM – film kostiumowy, 2003
14.35 **Potop** (2-ost.) – film FILM historyczny, 1974
17.20 **Pogranicze w ogniu** (17, 18) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (6, 7) – krym., USA/Kanada
7.30 **Ostry dyżur 5** (7, 8) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 7** (5, 6) – krym.
11.20 **Rekrut: FBI** (1, 2) – krym.
13.10 **Dowody zbrodni 5** (8, 9) – serial kryminalny, USA
15.10 **FBI 5** (5, 6) – serial krym.
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (24) – krym., USA/Kanada
18.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
19.05 **Castle 7** (7, 8) – krym.

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
7.25 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodram., Wł. 2023
9.20 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
10.35 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.40 **Dahomej** – film dokum.
11.50 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
14.00 **Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia**
15.30 **Wolna krowa**
16.00 **Saga „Zmierzch":** FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
17.55 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016
19.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Skok – USA/Kanada FILM 2001, reż. David Mamet

Złodziej Joe (Gene Hackman, zdj.) chce się wycofać z branży. Zleceniodawca wypłaci mu część łupu, jeśli zorganizuje ostatni napad. Wymusza na nim współpracę ze swoim siostrzeńcem. **145 min**

22.25 **Ostateczna rozgrywka** FILM – dramat sensacyjny, Wielka Brytania 2018
0.30 **Za linią wroga** – film FILM wojenny, Wielka Brytania 2020, wyk. Ed Westwick
2.35 **Chemia** O – dramat FILM obyczajowy, Polska 2015
4.45 **Jaś Fasola w najlepszym wydaniu** PREMIERA FILM – kom., Wielka Brytania

PARADOKUMENTALNY



19.00 Gliniarze (1044)

Małoletni przestępcy w trakcie przesłuchania przekazują Boguszowi i Oldze, że byli świadkami porwania dwóch młodych kobiet. Policjanci podejmują walkę o życie uprowadzonych. **60 min**

20.00 **Ślad** (36) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (974) – paradok.
22.05 **Łowca pedofilów** (181, 182) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (437, 438)
0.00 **Ślad** (106) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (50) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
2.55 **Ewa gotuje** (548) – mag.
3.35 **Śluby gwiazd** (38) – rozr.

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 7 (84)

Romantyczną kolację Nocula z żoną przerywa dawny znajomy Basi, Olgierd Smolik. Następnego dnia w ogrodzie aspiranta zostają znalezione jego zwłoki. Nocul zostaje aresztowany. **60 min**

21.30 **Ranczo 2** (24, 25) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 34** (437) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Na dobre i na złe** (996) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (7, 8) – obycz., Pol.
3.25 **Stulecie Winnych 4** (52) – serial obycz., Pol. 2022
4.20 **Klan** (1499) – telen., Pol.
4.55 **Zaraz wracam 3** (138) – serial obycz., Pol. 2026

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Ostatni prom – 1989, FILM reż. Waldemar Krzystek

Kapitan statku płynącego do Hamburga otrzymuje rozkaz powrotu po wprowadzeniu stanu wojennego. Gdy Marek (Krzysztof Kolberger, zdj.) i inni podróżni poznają prawdę, wybucha panika. **110 min**

21.50 **Przepraszam, czy tu bija?** – film sensacyjny, FILM 1976, wyk. Zdzisław Rychter, Jerzy Kulej
23.35 **Och, Karol** – komedia FILM obyczajowa, 1985, wyk. Jan Piechociński
1.45 **Tam i z powrotem** FILM – film obyczajowy, 2001
4.10 **Po miłość** O – dramat FILM obyczajowy, 2021

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 5 (8)

Członkowie drużyny prowadzą dochodzenie w sprawie serii wybuchów. Funkcjonariusze działają pod presją czasu, by zapobiec kolejnej eksplozji. **55 min**

22.00 **Rekrut: FBI** (8) – krym.
22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 7** (24) – krym., USA/Kanada
23.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
0.45 **Castle 7** (7, 8) – krym.
2.40 **Rekrut 5** (8) – serial krym.
3.35 **Rekrut: FBI** (8) – krym.

BIOGRAFICZNY



20.00 Nowa fala PREMIERA FILM – Francja/USA 2025

Krytyk filmowy (Guillaume Marbeck, zdj.) ma szansę spełnić marzenie o reżyserii. Tworzy debiutanckie dzieło z udziałem kapryśnej gwiazdy i początkującego aktora. **105 min**

21.45 **CIA. Po 11 września** (2)
22.40 **Dorosłość** – komedia PREMIERA FILM kryminalna, USA 2025, wyk. Josh Gad, Kaya Scodelario
0.15 **Boogeyman 2** O – horror, USA 2007
1.45 **Nie mów zła** FILM – thriller, USA 2024

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

13 ULICA

6.35 **Morderstwo w Sainte Baume** FILM – krym., Fr. 2022
8.35 **Motyw 2** (8, 9) – krym.
10.25 **Bez śladu 2** (2, 3) – krym.
12.15 **Kasandra 4** (1) – krym., Fr.
14.15 **Zbrodnia w Luberon** FILM – film kryminalny, Fr. 2018
16.20 **Motyw 2** (10, 11) – krym.
18.15 **Bez śladu 2** (4, 5) – krym.
20.00 **Kasandra 4** (2) – krym., Fr.
22.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (3) – serial kryminalny, Kanada
23.00 **Tajemnice Hannah** FILM **Swensen 5: Szczypta oszustwa** – film kryminalny, USA/Kan. 2024
0.55 **Motyw 2** (8, 9) – krym.
2.50 **Morderstwo w Sainte Baume** FILM – krym., Fr. 2022
4.55 **Follow** (4) – serial sens., Fr.

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (111-113) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (3) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (229, 230) – serial obycz., Polska 2022
10.25 **Świat według Kiepskich** (83, 84, 177, 178, 203-205) – serial komediowy, Polska
14.30 **Powrót do przyszłości 2** FILM – komedia s.f., USA 1989
16.45 **Król Artur** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt./Irl. 2004
19.25 **Sami swoi** – komedia, FILM Polska 1967
21.00 **Bez urazy** – komedia, FILM USA 2023
23.05 **Ciemniejsza strona** FILM **Greya** – melodramat, USA/Chiny 2017
1.35 **Fala zbrodni** (12-14) – serial sensacyjny, Polska
4.55 **Na ratunek 112** (930, 931)

HBO

10.00 **Władca Pierścieni:** FILM **Drużyna Pierścienia** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2001
12.55 **Moja wina: Londyn** FILM – melodram., Wlk. Bryt. 2025
14.55 **Christy** – dramat obycz., FILM Irl./Wielka Brytania 2025
16.30 **Ścieżki życia** – dramat FILM obycz., Wielka Brytania 2024
18.25 **Karate Kid: Legendy** FILM – film przyg., USA/Kan. 2025
20.00 **The Pitt 2** (9) – serial obycz.
20.50 **Niebo. Rok w piekle** (3)
21.35 **Jedna bitwa po drugiej** FILM – thriller, USA 2025
0.15 **Nie!** – thriller, Japonia/ FILM Kanada/USA 2022
2.25 **Moja mama Jayne** – dok.
4.10 **Twój potwór** – czarna FILM kom., USA/Wlk. Bryt. 2024

WARNER TV

9.00 **Prawo Agaty 6** (10)
10.00 **Pełniejsza chata 2** (11, 12)
11.15 **Teraz albo nigdy!** (13, 14)
12.50 **Tropiciele** (3) – serial krym.
13.20 **Bajer z Bel-Air 3** (4-7)
15.10 **Pełniejsza chata 2** (11-13)
17.05 **Pełniejsza chata 3** (1) – serial komediowy, USA
17.45 **Kopciuszek. W rytmie miłości** – komedia FILM romantyczna, USA 2011
19.25 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
22.00 **4 Blocks** (3, 4) – krym.
0.15 **Mad Max pod Kopułą** FILM **Gromu** – film s.f., Australia/ USA 1985, wyk. Mel Gibson
2.20 **Zaklęci w czasie** FILM – dramat s.f., USA 2009
4.15 **Wrogie niebo 5** (10) – s.f.
5.15 **Tropiciele** (5) – serial krym.

ALE KINO+

8.50 **The Office PL 2** (9, 10) – serial komediowy, Polska
10.00 **Bestia 2** (3, 4) – krym., Kan.
11.55 **Detektyw Foyle 3** (2)
13.55 **Porwanie Heinekena** FILM – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
15.55 **Ostatnie wielkie dzieło** FILM – dramat obycz., USA 2019
18.10 **Detektyw Foyle 3** (3)
20.10 **Charlotte Link:** FILM **Poszukiwanie** (2-ost.) – film krym., Niemcy 2021
22.05 **W trójkącie** FILM – komediodramat, Szwecja/ Fr./Wielka Brytania 2022
0.55 **Żużel** – film obyczajowy, FILM Polska 2020
3.05 **Prosta sprawa** (2) – krym.
4.25 **Świeżak** – film krótkometr.
4.55 **Minuta ciszy** (2) – obycz.

CANAL+ FILM

13.15 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
14.45 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/ Szwecja 2024
16.25 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
18.20 **Pod gwieździstym niebem** – komedia FILM romantyczna, USA 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **The Killer** – thriller, USA/ FILM Kanada/Korea Południowa 2024
22.00 **Protector** – dramat FILM sensacyjny, USA 2025
23.35 **Zabójcza orka** – horror, FILM Australia/USA/ Wielka Brytania 2026
1.00 **Wielka Warszawska** FILM – dramat sens., Polska 2025

SCI FI

6.00 **Wojna królestw** (1) – serial fantasy, Niem. 2025
7.05 **Bibliotekarze 2** (7, 8) – serial przyg., USA 2015
9.05 **Medium 5** (15, 16) – krym.
11.05 **Czarodziejki** (1-4) – serial fantasy, USA 1998
15.05 **Medium 5** (17, 18) – krym.
17.05 **Czarodziejki** (5-8) – serial fantasy, USA 1998
21.00 **Człowiek widmo** FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
23.15 **Człowiek widmo 2** FILM – horror, USA 2006
1.10 **Pojedynek monstrów** FILM – horror, USA 2024
3.00 **Medium 5** (15, 16) – krym.
5.00 **Wojna królestw** (1) – serial fantasy, Niem. 2025

PARAMOUNT NETWORK

10.00 **Noe: Wybrany przez** FILM **Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
13.00 **Czarodziejki 3** (21, 22) – serial fantasy, USA 2001
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (8) – serial animowany
15.30 **Star Trek 6: Wojna o pokój** FILM – film s.f., USA 1991, wyk. William Shatner
18.00 **Fantastyczny Pan Lis** FILM – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
20.00 **Mission: Impossible 3** FILM – film sensacyjny, USA/ Niemcy/Chiny 2006
22.35 **Zakładnik** – film FILM sensacyjny, USA 2004
1.00 **Szybki Charlie** – film FILM sensacyjny, USA 2023

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (9) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.45 **Agenci NCIS 10** (19, 20)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (20, 21) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (16)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
22.00 **9-1-1: Nashville** (10)
22.55 **Z archiwum X** (21) – s.f.
23.50 **Obserwator** – thriller, USA FILM 2000, wyk. James Spader
1.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple: Zatrute pióro** – krym., USA 2006
9.45 **Vera 7** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (3) – krym.
12.55 **Poirot 7** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (5, 6)
17.05 **Vera 7** (3) – krym., Wlk. Bryt.
19.00 **Poirot** – serial kryminalny
20.00 **Gra tajemnic** – dramat FILM biograf., Wlk. Bryt./USA 2014
22.35 **Millennium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet** – dram. krym., Szwecja/Dania/Niem. 2009
1.50 **Ninja** – dramat sensacyjny, FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins
3.50 **Ninja: Cień łzy** – film FILM sens., Tajlandia/USA 2013

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (3-5) – anime, Jap.
11.20 **13 posterunek 2** (34-36)
13.05 **Wszystkie kolory świata 5** (3) – serial dokum.
14.05 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Naruto 5** (6-8) – anime, Jap.
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.10 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
17.00 **Ameryka Łacińska: Tak daleko od Boga, tak blisko USA** (1-3) – dok., Fr.
20.00 **Król i zdobywca** (1, 2)
21.45 **Pisarze. Serial na krótko** (11) – serial komediowy, Pol.
22.00 **Nie zostawiaj mnie** (3)
23.00 **Spartakus: Wojna potępionych** (1) – przyg.
23.55 **Król** (5, 6) – sens., Pol. 2020

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (17) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 4** (3)
16.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (1)
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (2) – dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 2** (5)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (15) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (4) – dok.
20.50 **Furioza** (3) – serial sens.
21.50 **13 posterunek 2** (1, 2)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.55 **Sędziowie 2** (4) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

TLC

7.00 Salon sukien ślubnych: Ameryka (6) – pr. rozr.
8.00 Megasknery 2 (6, 8)
9.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2
11.00 Wiza na miłość 12 (16)
13.00 Kiedy dzieci mają dzieci
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 4 (7): Dottie – dok.
17.00 Dr Pyszczylla 4
18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2
20.00 Niepokonani (1) – dok.



21.00 Premiera: Ekstremalne choroby: Twarzą w twarz
22.00 Premiera: Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show
23.00 Piękno bez znieczulenia – pr. med.
0.00 Dr Pyszczylla 4
1.00 Niepokonani (1) – dok.
2.00 Ekstremalne choroby

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (140-142)
7.30 Przyjaciółki (19, 20) – serial obycz., Pol. 2013
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (67, 68) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (12, 13)
14.30 Komisarz Mama (32)
15.30 Bogaty dom – biedny dom (109) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (27)
18.00 Nasz nowy dom (280, 281) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (85)
21.05 Więzienie kobiet (88, 89) – serial dok., Pol.



22.00 Bogaty dom – biedny dom (159) – reality show, Polska 2026
23.00 Gry małżeńskie (172, 173) – reality show, Polska 2024
1.05 Więzienie kobiet (98-101) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (140-142) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 Tu jest pięknie (1) – pr. rozrywk., Pol. 2019
5.55 Ugotowani (2, 5) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Ugotowani (12-ost., 1) – pr. kulin.-rozrywk., Pol.
13.25 Kuchenne rewolucje (5, 4) – pr. rozrywk., Polska
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show, Polska 2016
17.05 Magda gotuje internet (7) – magazyn kulinarny
17.40 Kuchenne rewolucje (5-7) – pr. rozr., Pol. 2019



20.50 Ostre cięcie 12 (7) – rozr.
21.50 Jestem z Polski (7) – serial dokum., Pol. 2023
22.50 Hotel Paradise 13 (12)
23.45 Mój sąsiad morderca 11 (5) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (6)
1.55 Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3
2.40 Wiem, co kupuję (2, 3)

DISCOVERY CHANNEL

12.00 Przemytnicy: na lotnisku
13.00 W dżungli z Edem Staffordem (4)
14.00 Nagi instynkt przetrwania: rozbitkowie: Awantura
15.00 Złomowisko PL 9 (7)
16.00 Rolnicy w akcji (3)
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Pościg na polu
18.00 Specjalistki (1)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 5
21.00 Premiera: Poszukiwacze przeklętego złota 5 (3): Złota komnata



22.00 Premiera: W oku cyklonu
23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22: Dziewięć dusz
0.00 Hazardziści 2
1.00 Hotrod wg Kindiga 9
2.00 Eurotruckersi (6)
3.00 Łowcy staroci 13 (3)
4.00 Zoom na architekturę

TVP HISTORIA

8.25 Dom (11) – serial obycz.
10.05 Wszystkie kolory świata (12)
11.00 Mateczki – film dokum.
12.00 Najwspanialsze góry Afryki (4) – cykl dokum.
12.55 Artur Grottger. Wieszcz z ołówkiem
14.00 Dom (12) – serial obycz.
15.50 Sensacje XX wieku
17.10 Ex Libris – magazyn
17.35 Wojenne dziewczyny (12) – serial hist., Pol. 2016
18.30 Odnaleźć zaginione (6)
19.05 Premierzy
20.00 Zatoka szpiegów (8)
20.55 Kroniki Hitlera (3)



21.55 Nieznana wojna na Północy (5) – dok.
23.00 Sensacje XX wieku
0.50 Encyklopedia II wojny światowej
1.20 Zatoka szpiegów (8)
2.15 Wojenne dziewczyny (12) – serial hist., Pol. 2016
3.05 Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy (2)

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici 9 (9)
10.00 Gwiazdy lombardu (5, 6) – reality show, USA
12.00 Maszyny bojowe (5)
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Sekrety II wojny światowej (4) – dok., Fr.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (6)
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (8, 9) – serial dokum., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (7, 8)
20.00 Galileo 28 (32)
21.00 Supersamoloty bojowe (2) – serial dok.



22.00 Okręty wojenne (3, 4) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2022
0.00 Starożytni kosmici (2) – serial dokumentalny, USA 2014
1.00 Rolnicy. Podlasie (5-8) – serial dokum., Pol. 2019
5.00 Kołowrotek (2, 3) – magazyn wędkarski

METRO

5.55 Na Wspólnej (723) – obycz.
7.35 Szpital (890-892) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (453, 454)
12.30 Szkoła (626) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (129, 130) – kom.
14.40 Za głosem serca (24)
15.50 Magda M. 3 (10) – obycz.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 4 – dok.
19.00 Kartoteka 6 (27, 28)
21.05 Kryminalni (3, 4) – krym.
23.15 Hannibal 2 (1) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.20 Szpital (888) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (631) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.25 Szpital (887) – paradok., Pol.

ZOOM

6.00 MacGyver 5 (14, 15) – sens.
8.00 Strażnik Teksasu 3 (6, 7)
10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (7, 8) – sens.
12.05 Handlarz dziełami sztuki Hitlera – dok., Wlk. Bryt. 2014
13.15 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 5 (11, 12) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (10) – sens.
21.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (8, 9) – serial krym.
23.05 Magia nagości. Polska 2
0.05 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.20 Magia nagości. Niemcy 2
2.25 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.45 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.30 Zabawnie o jedzeniu
12.30 Miłość od kuchni – pr. rozr.
13.30 Akcja: Restauracja! 20
14.30 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet – magazyn kulinarny
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.10 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
20.10 Pyszne miejscówki – mag.
21.10 Rozdrażnić tytanów 4
22.15 Akcja: Restauracja!
23.15 Posiekani – teleturniej kulin.
0.15 Symon gotuje w ogrodzie
1.50 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Pogromca mitów w akcji
13.00 Poszukiwacze dinozaurów
15.00 Gwiezdne bitwy
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
18.30 Jak to jest zrobione? 25
21.00 Pogromca mitów w akcji: Koło śmierci – serial dokum.
22.00 Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie – dok.
23.00 W sieci eksperymentów
1.00 Autostrada spotkań z UFO
2.00 Gwiezdne bitwy
4.00 Tajemnice lądowania na Księżycu

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Sekrety starożytnej medycyny
17.00 Najdziwniejsze przedmioty
18.00 Tajemnice wojennych wraków
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką: – serial dokum.
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum.
22.00 Odkopać historię
23.00 Starożytne konstrukcje
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

8.10 Tajlandia z Sue Perkins (1)
9.10 Dzika Francja – serial dok.
10.20 Życie na pustkowiu 10
11.20 Zabójcza pogoda 6 – dok.
12.20 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
13.20 Królestwo zwierząt – dok.
14.25 W okowach mrozu 7 – dok.
15.30 Życie na pustkowiu 10
16.30 Sekrety piramid – dok.
17.35 Królestwo zwierząt – dok.
18.35 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
19.45 Dzika Wielka Brytania
20.55 W okowach mrozu 8 – dok.
22.55 Krótka kronika dłuższego życia – serial dokumentalny
0.00 W naszych umysłach
1.10 Królestwo zwierząt – dok.

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 2
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 8 (3)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5 – serial dokum.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.55 Pogoda
22.00 Przebojowe kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 14
0.00 Mistrzowie Kabaretu 15
1.00 Kabaret na żądanie – rozr.

NOWA TV

7.30 Świat według Kiepskich (556-560) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (7) – krym.
11.00 Poirot 7 (2) – krym., Wlk. Bryt.
13.00 Poirot 8 – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundych 6 (118-123) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (82-84) – serial kom., Pol. 1998-2001
21.00 Zdrady (57) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (7, 8, 104) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (17, 18)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.55 Kamera, akcja, wpadka!
12.00 Odlotowy ogród – mag.
12.30 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
13.25 Nowe życie w starym domu 5 – program rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę
15.30 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród 5
18.10 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
19.05 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 2 – reality show
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
0.40 Kamera, akcja, wpadka!

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie
8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Smakuj świat z Pascalem
12.15 Ty, ja, Malezja (2/3, 3) – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: smakowite miasta – dok.
17.00 Wyprawa w nieznane – serial dokumentalny
19.00 Budowa na końcu świata – serial dokumentalny
19.55 Remont safari – pr. rozrywk.
20.55 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
23.00 Kobieta na krańcu świata
0.45 Ty, ja, Malezja (2/3, 3) – dok.
2.50 Wyprawa w nieznane
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niezwykły dr Pol
11.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
12.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z młotowatymi
13.00 Parki Narodowe Ameryki
14.00 Jaguar kontra kajman
15.00 Stworzone, by przetrwać
16.00 Przedziwna planeta Ziemia: Oświecenie – dok.
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mała uchatka
18.00 Afrykańska rzeka widmo
19.00 Jak przeżyć na Alasce
20.00 Kataklizmy pogodowe
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Parki Narodowe Ameryki
3.00 Jaguar kontra kajman

POLSAT VIASAT HISTORY

11.50 Starożytne superbudowle 4
15.15 Starożytne superbudowle 3
16.25 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.30 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.
18.40 Starożytna apokalipsa 2
19.50 Tajemnice Adriatyku
21.00 II wojna światowa: piekło na Ziemi: Wojna! – serial dok.
22.05 Starożytne superbudowle 3
23.15 Hitler i jego władza
0.20 Starożytne superbudowle 4

CANAL+ KUCHNIA

13.45 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
14.40 U sąsiadów w kuchni 14
15.45 Nie tylko kimchi – mag.
16.40 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Podróże piekarza z Hebrydów – serial dokumentalny
19.25 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nico wrzuca na ruszt
20.20 Czego nie jeść – serial dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
23.55 Top Chef 21

CANAL+ DOMO HD

14.05 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Kupione i co dalej? 6
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
23.05 W mieście czy na wsi?

SUPER POLSAT

12.30 Świat według Kiepskich (431, 432) – serial komediowy
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 (496, 497, 553, 554) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Kapitan Phillips – dramat
FILM biograficzny, USA 2013
23.40 Accident Man: Wakacje zabójcy – film sensacyjny, Wielka Brytania 2022
1.55 Świat według Kiepskich (379-382) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (607)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.30 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulin.
15.00 Rodzinka.pl (294) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 11 (145, 146) – serial kryminalny
17.20 Kultura miejska: Tajwan
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (365)
20.30 Wichrowe wzgórze (346)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (318) – serial obycz.
22.30 Wykapany ojciec
FILM – komedia, USA 2013

PLANETE+

13.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
14.50 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
15.50 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 12
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.
19.45 Jak oligarchowie korumpują Zachód – dok.
20.55 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (1) – film dokumentalny
22.00 Operacja Barbarossa (1)

TVP DOKUMENT

14.10 Irańskie gepardy. Czy jest dla nich nadzieja? – dok.
15.10 Królestwo mokradeł
16.10 Geoglify z Nazca – film dok.
17.20 Wspaniałe Włochy – dok.
17.55 Na granicy wymarcia
18.30 Sanatorium miłości 3
19.30 Niebywała kariera Taylor Swift – film dok., Wlk. Bryt.
20.10 Jak pieniądz kształtował świat (2) – film dokumentalny
21.15 Kalendarz przyrody: Luty
22.20 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.25 Dziecko z pyłu – film dok.
23.35 Czarny łabędź – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: FKS Stal Mielec – Termalica
10.15 **Betclic 1. Liga magazyn**
10.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Lech Poznań
12.50 **GOL** – magazyn piłkarski
14.25 **Koszykówka kobiet:** MŚ – Niemcy 2026 – finał
16.30 **Piłka kobiet** – mag.
17.30 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – podsumowanie
19.00 **Kamerą TVP Sport**
19.35 **Kamerą TVP Sport**



20.05 **Retro TVP Sport**
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Koszykówka 3x3:** FIBA 3x3 Europe Cup – Antwerpia 2026 – finały kobiet i mężczyzn
23.25 **Piłka nożna:** MŚ 2026
0.30 **Lekkoatletyka:** Mityng Gwiazd na Rynku Kościuszki – Białystok

EUROSPORT 1

11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
12.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – finał gry pojedynczej kobiet
13.35 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo – 1. etap **(live)**
15.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 21. etap
16.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
17.30 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
18.30 **Polo:** British Open – podsumowanie
19.00 **Jeździectwo:** Spruce Meadows



20.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – finał mężczyzn
21.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn
22.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Grand Prix Montrealu

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz fazy grupowej
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Macedonia Północna – Portugalia **(live)**
16.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



17.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Polska – Ukraina **(live)**
20.50 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Włochy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Boks**

TVP ABC

7.43 **Belfort i Lupin**
8.10 **Ernest i Celestyna**
8.20 **Dino Kumple**
8.30 **Wissper**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
11.00 **Pająk Lucas 2**
11.30 **Pszczółka Maja**
11.55 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Ptyś i Bill 2**



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

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 5**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.15 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
13.55 **Moje urodziny**
14.00 **Basia 2**



15.10 **Kicia Kocia**
15.25 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.08 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**

TVN 24

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



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

10.40 **Bohater z Cienia**
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Lech Poznań
13.45 **Ekstraklasa po godzinach**
15.00 **Klich. Poza schematem** (4)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Villarreal – Betis
18.00 **Jej Wysokość Premier League**
19.25 **Premier League Review**
19.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: CD Alaves – Valencia CF **(live)**
22.00 **Premier League Netbusters**
23.00 **Premier League Review**
23.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Rayo – Espanyol

EUROSPORT 2

13.30 **Polo:** British Open
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
15.00 **Tenis:** Turniej US Open
16.30 **Snooker:** Turniej English Open – finał
17.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
18.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo
20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
21.00 **Tenis:** Turniej US Open: A. Sabalenka – A. Anisimova
22.00 **Kolarstwo:** Grand Prix de Fourmies
23.00 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – finał

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Belgia – Dania **(live)**
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Francja – Niemcy **(live)**
20.55 **Piłka nożna:** Puchar Włoch: ACF Fiorentina – Pisa **(live)**
23.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
2.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 4**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
14.20 **Harmidom 8**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.40 **SpongeBob Kanciastoporty 17**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – 1. i 2. runda
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – 1. i 2. runda
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – 1. i 2. runda
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – 1. i 2. runda
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – 1. i 2. runda
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

ELEVEN SPORTS 1

7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – HSV
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Udinese
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Hiszpanii
12.30 **Formuła 2:** GP Hiszpanii
14.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SS Lazio – AC Milan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SC Paderborn 07
20.00 **Ligue 1 Show** (5)
20.40 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.05 **Eleven Gol**
0.20 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
8.30 **Piłka nożna:** Liga czeska
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** ORLEN Superliga
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Grecja – Szwecja **(live)**
18.00 **Piłka nożna:** Liga czeska
20.15 **Piłka ręczna kobiet:** ORLEN Superliga Kobiet – mecz: Enea MKS Gniezno – KGHM MKS Zagłębie Lubin **(live)**
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 8**
13.35 **Świnka Peppa 4**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
16.15 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 5**
16.40 **Dora 4**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: KS Toruń – Motor Lublin
11.15 **Jej Wysokość Premier League**
12.55 **Ekstrapaka**
14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz finałowy fazy play-off
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Unia Leszno
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Unia Leszno
22.55 **Boks:** BKFC 93: Hollywood: L. Perdomo – A. Garrett
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Widzew Łódź

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: SV 07 Elversberg – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Sassuolo – Juventus
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Lipsk – Hamburger SV
18.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Bologna
22.00 **Bundesliga** (3)
22.35 **Ligue 1 Show** (5)
23.10 **Bundesliga Clubs**
23.25 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Dramatyczne rzuty karne**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Paris FC – Olympique Lyon

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe 15**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Sekrety ludzkich zoo** – film dokumentalny, Wlk. Bryt. 2025
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Pociągi**
23.05 **Wakacje z Bałtykiem**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.15 **Fani czterech kółek**
11.15 **Złomowisko PL 10**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.20 **Zawodowi handlarze**
0.50 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
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 maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Ten uśmiech na pewno wzbudzi sympatię rozmówców Andrzeja Wrony.

DZIEŃ DOBRY TVN • ANDRZEJ WRONA

Kapitan zmienia barwy

Właśnie dołączył do ekipy „Dzień Dobry TVN", ale sportowych emocji nie zostawia za sobą. Mistrz świata, mąż, tata, psiarz i człowiek z dużym dystansem do siebie zaczyna nowy rozdział.



Potrafił chłopaków zmotywować jako kapitan Projektu Warszawa.

DZIEŃ DOBRY TVN ŚR 16.09 godz. 07.45 TVN

Jeszcze niedawno dowodził drużyną na siatkarskim parkiecie. Dziś coraz śmielej urządza się po drugiej stronie kamery. Andrzej Wrona dołącza do „Dzień Dobry TVN", gdzie poprowadzi własny cykl sportowy: będzie komentował najważniejsze wydarzenia i rozmawiał z gwiazdami sportu. Pierwsze wyprawy zaplanował do Londynu do Łukasza Fabiańskiego i do Portland do Jeremy'ego Sochana. – Wiedziałem od lat, że chcę być w telewizji – mówi. Nową pracę porównuje do transferu do kolejnego klubu. I znów czuje ten sam dreszczyk emocji.

Nabiera wprawy

Telewizja nie jest dla niego zupełnie nowym boiskiem. Po zakończeniu kariery zadebiutował jako komentator Polsatu Sport, wcześniej prowadził podcast. Razem z żoną Zofią Zborowską-Wroną był też gospodarzem pierwszej edycji „Love Is Blind. Polska" (Netflix). Nic dziwnego, że przed kamerą czuje się coraz swobodniej.

A przecież przez wiele lat jego światem była siatkówka. Wychowanek warszawskiego Metra rozegrał 18 sezonów w PlusLidze na pozycji środkowego, a dziewięć ostatnich spędził w stołecznym Projekcie Warszawa, którego został kapitanem. Za swój największy sukces uważa złoto mistrzostw świata w 2014 roku. Gdy w maju 2025 roku żegnał się z zawodowym sportem, na Torwarze urządzono mu piękny benefis. Kibice przesyłali wspólne zdjęcia z kapitanem, zagrali przyjaciele z boiska, a klub zastrzegł jego numer – w Projekcie Warszawa nikt już nie założy koszulki z ósemką.

Różowy na szczęście!

Dziś najważniejszą drużynę ma jednak w domu. Z Zofią Zborowską pobrali się w 2019 roku. Mają dwie córki – Nadzieję i Jaśminę. Starsza, pieszczotliwie nazywana Nadziejką, swego czasu nauczyła tatę nosić ubrania w kolorze różowym. Odtąd na mecze często wkładał różowe buty, by zapewnić Projektowi szczęście. Zofia mówi o mężu, że daje rodzinie poczucie bezpieczeństwa i świetnie odnalazł się w roli ojca. Uczcił nawet córki tatuażami. Nadzieję symbolizuje lwica, bo dziewczynka jest zodiakalnym Lwem. Dla urodzonej pod znakiem Byka Jaśminy nie chciał jednak tatuować krowy, więc wybrał… wronę otoczoną kwiatami jaśminu.

W domu nie brakuje wygłupów. Na urodziny dziewczynek rodzice nagrywają zabawne teledyski, wciągając do zabawy dziadków. Rodzina Wronów to także czworonogi. Dziś rządzą adoptowane kundelki Krysia i Kazik, ale wcześniej numerem jeden była Wiesia. Jadąc kiedyś na Majorkę, Andrzej wybrał długą podróż samochodem, by nie musiała lecieć w luku bagażowym. Po jej śmierci żegnał ją jako „psią miłość życia". Troskę o zwierzęta Andrzej i Zofia przekuli w biznes. Są współtwórcami PawAway – platformy i aplikacji pomagającej właścicielom psów znaleźć sprawdzonych opiekunów.

Do rodzinnego szczęścia dochodzą świetne relacje z teściami – Marią Winiarską i Wiktorem Zborowskim. Pan Wiktor, aktor z ogromnym doświadczeniem, podsuwał nawet Andrzejowi rady dotyczące pracy przed kamerą. Teraz będzie miał okazję ocenić zięcia w jego najnowszej telewizyjnej roli. Jedno jest pewne: 206-centymetrowy mistrz świata w „Dzień Dobry TVN" raczej nie zginie w tłumie.

MACIEJ MISIORNY



Na Netfliksie możemy go oglądać wraz z żoną Zofią w „Love is Blind. Polska".

FOT. AKPA, Forum, Netflix



Kazimierz będzie w szoku, gdy dowie się, że bezdomny mężczyzna spędził noc w lombardzie.

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

Gość na kanapie

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW ŚR 16.09 godz. 19.00 TV PULS

Podczas spowiedzi u księdza Białowąsa 24-letnia zakonnica Iza Miturska mówi, że dopadł ją kryzys powołania i ma wątpliwości, czy zakon to miejsce dla niej. Mimo próśb spowiednika, żeby jeszcze poczekała z podjęciem decyzji, wraca do domu, gdzie czeka ją konfrontacja z rodzicami... Tymczasem Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) przychodzi rano do pracy i zastaje niecodzienny widok – na kanapie w lombardzie śpi nietrzeźwy mężczyzna! Zdenerwowany Barski żąda wyjaśnień od Tanka (Tomasz Hajduk) i Nano (Teodor Gonera), którzy ewidentnie zapomnieli zamknąć lokal na noc... Jakie będą konsekwencje ich niedopatrzenia? **PM**



Tanek i Nano dostaną reprymendę od szefa!

POLICJANTKI I POLICJANCI

Desperacki ruch

POLICJANTKI I POLICJANCI ŚR 16.09 godz. 19.00 TV 4

Patrol piąty, podkomisarz Leny Szulc (Alicja Dąbrowska) i posterunkowego Bartosza Sołtysa (Miłosz Błach), asystuje przy egzekucji komorniczej. W mieszkaniu obecny jest Piotr i jego schorowana matka. Po krótkim wyjaśnieniu komornik rekwiruje kilka przedmiotów, w tym maszynę do szycia – rodzinną pamiątkę. Gdy po wszystkim policjanci żegnają się przed blokiem z funkcjonariuszem publicznym, nagle z jednego z okien padają strzały. Kilka sekund później komornik osuwa się na ziemię. Czy stróżom prawa uda się opanować tę dramatyczną sytuację? Tymczasem na komendzie Kostyra (Krzysztof Zych) ma dla Tymona (Dariusz Dudzik) pewną propozycję.... **HM**



Bartoszowi udaje się w końcu dotrzeć do rannego komornika.

na piłkę lub śmieci	podobna do pszczoły	ciemno-niebieski klejnot		pionowy kanał górniczy	na kominiarzu	muzyka Komedy		Jennifer ..., „Nie patrz w górę”	popis diwy	„... Agent” z Sandrą Bullock		moneta dla Charona		ciężka na ugorze	
			6	zakres zjawiska						kłącze do herbaty					
element torów						kontur			5			zna nazwy mięśni i kości		prezenter z TV	
				obrotowymi nie trzaśniesz						kubański taniec					
szwedzkie auto	wiedeński taniec		gawron	tło muzyczne		Andrzej ..., reżyser	kraina szczęśliwości				... Bond, agent 007		sopocki deptak		do przesiewania mąki
szałas Apacza							koloid		kompan Atosa i Portosa						
	4				wyspa na Bałtyku						gody cietrzewi				
ustrój za Iwana Groźnego		godzina duchów						1	szlifa					2	
wdzięk, urok					plama w zeszycie					3	grała Annę German				

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TV Puls/Paweł Jakubek (2), TV4/Marcin Goleń

TVP 1

4.35 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.25 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.50 **Akacjowa 38** (940) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (140) – serial obyczajowy, Pol. 2026
8.55 **Ranczo** (6) – serial komediowy, Polska 2006
10.00 **Komisarz Alex** (8) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 20** (263) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
13.00 Natura w Jedynce: **Dzikie Indie** (2/3) – film dokumentalny, Wielka Brytania/USA 2024
14.00 **Splątane losy** (46) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1030) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4734) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (957) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.40 TELENOWELA

Akacjowa 38 (957)

Liberto budzi się po operacji. Samuel udaje, że w banku wszystko poszło pomyślnie, choć grozi mu finansowa ruina. Po powrocie zastaje u siebie Ursulę. Wyrzuca ją z domu. Trini odkrywa, że jest w ciąży. Fabiana (Inma Pérez-Quirós, zdj.) konfrontuje Servanda z Cesarem. **50 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (6)

Oliwia bierze udział w proteście przed siedzibą związku łowieckiego. Dochodzi do szarpaniny, dziewczyna upada w tłumie i razem z innymi aktywistami trafia na komisariat. Tymczasem Zośka (Laura Breszka, zdj.) kontynuuje śledztwo w sprawie domu. Wypytuje wspólnika Kamila i żąda wglądu w dokumenty. **35 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (6) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
21.05 Wieczór z gwiazdami:
FILM **Nawrót depresji gangstera** – komedia, USA 2002, reż. Harold Ramis, wyk. Robert De Niro, Billy Crystal, Lisa Kudrow, Cathy Moriarty-Gentile (patrz obok)
22.55 **Zabójcze roboty: przyszłość wojny** – film dokumentalny, Francja 2025
0.00 **Czarny mercedes**
FILM – film kryminalny, Polska 2019, reż. Janusz Majewski, wyk. Maria Dębska, Aleksandar Milićević, Artur Żmijewski, Andrzej Zieliński
2.10 **Zmiana pasa** – thriller, USA
FILM 2002, reż. Roger Michell
3.55 **Film dokumentalny** ▶ 4.25



21.05 KOMEDIA

Nawrót depresji gangstera

Przebywający w więzieniu Paul Vitti dziwnie się zachowuje. Władze zakładu sądzą, że cierpi na zaburzenia osobowości. Diagnozę ma postawić dr Sobel (Billy Crystal, zdj.). **110 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
5.35 **M jak miłość** (1839) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
6.50 **Barwy szczęścia** (3398) – serial obyczajowy, Pol. 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Fenomenalny Piotr Beczała** – reportaż, Polska 2026
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (198) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (920): Dylemat – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Lisicki jedzie z ekipą do wypadku w skateparku. Ratownicy muszą zająć się zwichniętym barkiem. Zespół Banacha walczy o życie mężczyzny z zatorowością płucną. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (478) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Catalina i Adriano spędzają czas na romantycznej kolacji. Rómulo w tajemnicy przygotowuje wyjazd Jany i Marii. Manuel i Curro wreszcie wracają z wojny. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (199) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Yonca rozpoczyna realizację zemsty i krok po kroku wprowadza w życie swój plan. Kolacja u Hancer i Meliha, która miała przebiec w miarę spokojnie, przybiera nieoczekiwany obrót. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3398) – serial obyczajowy, Pol. 2026



20.50 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (997)

Zrozpaczona Blanka (Pola Gonciarz, zdj.) szuka Niny. Policjanci prowadzą intensywne śledztwo w sprawie porwania dziewczynki. Mario (Marcin Korcz, zdj.) staje się jednym z głównych podejrzanych. Matylda przedstawia Falkowiczowi nowego chłopaka. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (922)

Róża (Adrianna Jagiełło, zdj.) wciąż widuje Leona i nawet z nim rozmawia. Ukrywa to przed kolegami, gdyż boi się ich reakcji na swoje halucynacje. Na dyżurze z Martyną Potocka jedzie do mężczyzny po wypadku przy myciu okien. Po rozmowie z jego żoną ratowniczki odkrywają także zatrucie bromem. **30 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3399) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Przepis dnia** – mag. kulin.
20.50 **Na dobre i na złe** (997) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (922) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.20 **Miłość od drugiego**
FILM **wejrzenia** – film obyczajowy, Kanada/USA 2022, reż. Terry Ingram, wyk. Teri Hatcher, James Tupper, Brian Markinson, June Laporte (patrz obok)
0.55 **Peaky Blinders** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania
2.00 **Świat po pracy** – film dok., Szwecja/Norwegia/Wł.
3.30 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.20



23.20 OBYCZAJOWY

Miłość od drugiego wejrzenia

Mindy (Teri Hatcher, zdj.), rozwiedziona nauczycielka, niebawem ma świętować swoje 50. urodziny. W trakcie przygotowań do przyjęcia zaczyna odkrywać, czego naprawdę pragnie. **95 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (436): Zgwałcone księżniczki – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (10) – program rozrywkowy, Polska 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (437) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1298, 1299) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (12): Mały człowiek – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (964, 965) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1226) – serial paradokumentalny, Polska 2026 Funkcjonariusze badają sprawę pobicia mężczyzny. Obrali go sobie za cel tropiciele pedofilów. Według śledczych sprawcą napadu mógł być ktoś spośród członków tej grupy. Rzekome dowody przeciwko poszkodowanemu zostały spreparowane za pomocą AI. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (13): Wycisk – serial kryminalny, Polska 2026 Właściciel lombardu zostaje brutalnie pobity. Policjanci zatrzymują jego brata, który był z nim w konflikcie, ale przedstawia on wiarygodną wersję wydarzeń. Uwagę detektywów zwraca córka ofiary. **60 min**
17.55 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Polska – Bułgaria **(live)** (patrz obok)
19.45 **Wypasiona kuchnia** (17) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



17.55 SPORT

Mistrzostwa Europy 2026

Pierwszą fazę czempionatu Starego Kontynentu Biało-Czerwoni zakończą meczem ze współgospodarzami turnieju, aktualnymi wicemistrzami świata – Bułgarami. W maju w sparingu Polacy zwyciężyli 3:1, natomiast w lipcu w Lidze Narodów – 3:0. **110 min**



20.35 KOMEDIA

Dalej jazda!

Józek (Marian Opania, zdj.) i jego cierpiąca na chorobę Alzheimera żona (Małgorzata Rożniatowska, zdj.) udają się w sentymentalną podróż przez Polskę. Wspierają ich ciężarna wnuczka Justyna (Julia Wieniawa) i sąsiad Antoni (Wiktor Zborowski). To, co wydarzy się po drodze, zmieni życie całej ich rodziny. **130 min**

20.35 Komediowa środa: **Dalej**
FILM **jazda!** – komedia, Polska 2024, reż. Mariusz Kuczewski, wyk. Marian Opania, Małgorzata Rożniatowska, Wiktor Zborowski, Bartłomiej Firlet (patrz obok)
22.45 **Sąsiedzi** – komedia, USA
FILM 2014, reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne, Zac Efron, Elise Vargas (patrz obok)
0.50 **Jutro będzie futro**
FILM – komedia, USA 2010, reż. Steve Pink Rozczarowani życiem kumple jadą do kurortu znanego im z młodości. Dzięki jacuzzi działającemu jak wehikuł czasu cofają się do lat 80. **130 min**
3.00 **Nasz nowy dom** (323) – reality show, Polska 2024
4.00 **Ewa gotuje** (571) – magazyn kulinarny, Polska 2026



22.45 KOMEDIA

Sąsiedzi

Mac (Seth Rogen, zdj.) i Kelly (Rose Byrne, zdj.), którzy właśnie zostali rodzicami, przenoszą się na przedmieścia. Do domu obok wprowadzają się studenci. Między sąsiadami wybucha wojna. **125 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1477) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Do domu Anny przychodzi klientka biura prasowego – Łucja. Podczas spotkania zjawia się mąż pierwszej z nich, Jacek. Łucja zaczyna panikować na jego widok. Okazuje się, że dwa miesiące wcześniej została zgwałcona. **55 min**

6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2023

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (11) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.30 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywkowy, Pol.
Ukraińską restaurację Sho Sho w Płocku prowadzą Natalia i Wiktor. To ich pierwszy biznes gastronomiczny. Odkąd kobieta została mamą, mąż musi sam zarządzać interesem. Pomaga mu kucharka Marina. **130 min**

13.40 Ukryta prawda (1620, 1621, 1761) – serial paradokumentalny, Polska
Pięcioletni syn Sylwii i Piotra dostaje ostrej niewydolności wątroby. Ojciec ma zostać dawcą organu do przeszczepu. Przed badaniami mężczyzna znika. Żona znajduje w skrzynce list z żądaniem okupu. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (142) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pogotowie dostaje wezwanie do kobiety w stanie hipotermii. Dochodzi do zatrzymania akcji serca. W szpitalu trwa audyt i inspekcja oddziałów, co stresuje Wrońskiego. Na SOR trafia też pacjentka z pękniętą kością biodrową. **65 min**

17.55 Detektywi (343) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (343)
Maciej Dębosz (zdj.) i jego koledzy podejmują się kolejnych spraw. W rocznicę tragicznej śmierci Wojtka przyjaciel Jakuba Nowackiego z czasów liceum jedzie w Tatry, by uczcić pamięć ich wspólnego znajomego. Na miejscu widzi chłopaka, który łudząco przypomina zmarłego. **65 min**



21.30 REALITY SHOW

Top Model (3)
Dziś jurorzy, m.in. Dawid Woliński oraz Joanna Krupa (oboje na zdj.), po trudnych negocjacjach wybiorą osoby, które wejdą do domu modeli i modelek. Od razu czekać będą na nich wyzwania. Kilkoro uczestników, którzy nie poradzą sobie wystarczająco z zadaniami, będzie musiało bardzo szybko opuścić willę. **95 min**

20.15 Na Wspólnej (4278) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026

21.30 Top Model (3) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)

23.05 Równi goście FILM – komedia sensacyjna, USA 2016, reż. Shane Black, wyk. Russell Crowe, Ryan Gosling, Angourie Rice, Matt Bomer, Margaret Qualley, Yaya DaCosta (patrz obok)

1.25 Klara (5, 6) – serial komediowy, Polska 2024

2.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (11) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010

3.45 Uwaga! – magazyn reporterów

4.05 Młode gliny (10) – serial kryminalny, Polska 2026

5.05 Zamieszkać na plaży 5 (9) – program rozrywkowy, USA



23.05 KOM. SENS.

Równi goście
LA, lata 70. Ginie aktorka. Jej ciotka wynajmuje detektywa Marcha (Ryan Gosling, zdj.), któremu w drogę wchodzi prowadzący to samo śledztwo Healy (Russell Crowe). Wkrótce wrogowie łączą siły. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (8, 9): Pechowa passa; Nielegalnie zdobyte dowody – serial kryminalny, USA 1989

8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Testament, część 2; Nowicjusz – serial sensacyjny, Niemcy

10.00 Zaklinaczka duchów 5 (92) – serial fantasy, USA 2009-2010

11.00 Kotka (31) – telenowela, Meksyk 2014

12.00 Nie igraj z aniołem (162) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel sądzi, że Marichuy kocha Rafaela. Stara się z tym pogodzić. Postanawia ją operować, a następnie prosić o przebaczenie. Marichuy martwi się kryzysem w małżeństwie rodziców. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (4) – serial kostiumowy, Turcja 2011
Siostra Sulejmana słyszy grę na skrzypcach. Postanawia zlokalizować źródło muzyki. Sułtan daje Aleksandrze nowe imię, co oznacza awans w hierarchii haremu. Mahidevran wpada w przygnębienie. **60 min**

14.00 Kurierzy 2 (81) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (744, 745) – serial obyczajowy, Polska 2024

17.00 Kurierzy 2 (82) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
Członkowie zespołu Synowie Rewolucji mają tremę przed występem. Adam zgodnie z umową zostawia Małeckiemu przesyłkę przed domem. To początek serii zaskakujących zdarzeń. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1021, 1022) – serial obyczajowy, Polska 2026
Antek wyjeżdża za granicę, żeby zarobić. Trafia na oszusta. Zawstydzony, nie wraca do domu i wybiera życie pod mostem. **120 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy 2 (82)
Dorota wspomina przy cierpiącej na białaczkę Natalii o koncercie Skolima. Mimo zaleceń lekarzy chora 16-latka bardzo chciałaby zobaczyć ulubionego artystę na scenie. Dorota i Adam (Patryk Cebulski, zdj.) zastanawiają się, jak pomóc dziewczynie w tej sytuacji. **60 min**



20.00 THRILLER

Rozgrzeszenie
Doświadczony gangster i były bokser (Liam Neeson, zdj.) zaczyna odczuwać skutki pełnego przemocy życia na krawędzi. Niepokojące objawy skłaniają go do wizyty u lekarza, a potem do zweryfikowania priorytetów. Mężczyzna postanawia odnowić kontakt z rodziną. Zerwanie z przeszłością nie jest jednak łatwe. **145 min**

20.00 Rozgrzeszenie – thriller, FILM USA 2024, reż. Hans Petter Moland, wyk. Liam Neeson, Ron Perlman, Frankie Shaw, Daniel Diemer (patrz obok)

22.25 Mizantrop – film FILM kryminalny, USA/Kanada 2023, reż. Damián Szifrón, wyk. Shailene Woodley, Ben Mendelsohn, Jovan Adepo, Ralph Ineson (patrz obok)

1.00 Nalot na bin Ladena FILM – film sensacyjny, USA 2012, reż. John Stockwell, wyk. Cam Gigandet, Anson Mount

3.05 Dzielnica strachu 10 (472): Demencja – serial kryminalny, Polska 2025-2026

4.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1017) – serial obyczajowy, Polska 2026

5.00 Dzielnica strachu 10 (475): Motylek – serial kryminalny, Polska 2025-2026



22.25 KRYMINAŁ

Mizantrop
Snajper zabija przypadkowych mieszkańców Baltimore i planuje kolejną zbrodnię. Tropi go agent FBI Lammark (Ben Mendelsohn). W śledztwo angażuje policjantkę Eleanor (Shailene Woodley, zdj.). **155 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (43) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (454-456) – serial paradokumentalny, Polska 2017

8.45 Ukryta prawda (1386, 1541, 1542) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (685-687) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010

13.55 Detektywi (127) – serial fab.-dok., Polska 2024
Śledczy próbują rozwiązać zagadkę zniknięcia ze szpitala zwłok Daniela Majchera. Jego bliscy podejrzewają, że sprawa może mieć związek z nielegalnym przeszczepem organów. **65 min**

15.00 Szpital św. Anny (132) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia mężczyzna przygnieciony płytą. Sabina wyznaje Adrianowi, że to jej zeznania pogrążyły Streckera, który jest jego ojcem. Kaśka i Bartek pojawiają się na rozprawie rozwodowej. **60 min**

16.00 Szpital (876) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (555): Doberman – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011

18.00 Rozwód. Walka o wszystko (7): Rozwód z gejem – serial paradokumentalny, Polska 2020
Marta odkrywa, że mąż zdradza ją z innym mężczyzną, Markiem. Adam przyznaje, że przez lata musiał tłumić swoje pragnienia, jednak ma już tego dosyć. Zakochał się i chce rozwodu. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1687) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Beata pomaga w opiece nad wnukiem. Jej zięć pracuje jako steward i jest często nieobecny. W końcu postanawia opuścić imprezującą żonę i zająć się synem. Ania wyznaje matce prawdę... **60 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (13) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)

21.00 Epidemia strachu – thriller FILM s.f., USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Steven Soderbergh, wyk. Matt Damon, Marion Cotillard, Laurence Fishburne, Kate Winslet (patrz obok)

23.20 Okup – thriller, USA 1996, FILM reż. Ron Howard, wyk. Rene Russo, Gary Sinise

1.50 Hotel Paradise 13 (12) – reality show, Polska 2026

2.45 Wrota piekieł 3 (4) – serial dokumentalny, USA 2022

3.40 Fachowcy 2 (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.20 Dorota was urządzi! (2) – program rozrywkowy, Polska 2016



16.00 PARADOKUM.

Szpital (876)
Do doktor Gajdy (Kaja Sosnowska, zdj.) trafia pobita przez męża 21-latka. Pacjentka robi wszystko, by jej związek przetrwał. Kiedy odkrywa, że jest w ciąży, uzmysławia sobie, że nie może narażać dziecka. Michał Morawski zajmuje się nastolatką ze złamaną ręką. **60 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 13 (13)
Wraz z kolejnymi dniami spędzonymi w Tajlandii mieszkańcy willi coraz lepiej się poznają. Na jaw wychodzą nie tylko ich miłosne intrygi, motywacje podjętych decyzji, ale i sekrety. Ostatnio jeden z uczestników opowiedział o wypadku, któremu uległ. Prowadzi Klaudia El Dursi (zdj.). **60 min**



21.00 THRILLER SF

Epidemia strachu
Beth, żona Mitcha (Matt Damon, zdj.), umiera po powrocie z Hongkongu do Stanów. Lekarze nie wiedzą, co się stało. Wkrótce planetę ogarnia pandemia. Kilku fachowców próbuje ocalić ludzkość. **140 min**

TVP 3

12.30 **Górna półka smaku**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś** – talk-show
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (240) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

15.10 **Lena na Bałkanach** (1)
15.40 **Między pamięcią a zapomnieniem** (2)
16.05 **Moda na język polski** (84) – magazyn
16.30 **Barwy szczęścia** (3378) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Kazachstańska odyseja** – reportaż, Pol.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (47) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (6, 7)
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (135) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (618-620) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1095, 1096) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (902-904) – paradok., Pol.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1447) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1364) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (440)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1448) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Wypasiona kuchnia** (16) – pr. rozr., Pol. 2026
20.05 **Uroczysko** (271) – krym.

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 5** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1009) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka** – telet., Polska 2019-2026
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (10) – kom., Pol.
14.20 **Program rozrywkowy**
14.35 **The Voice of Poland 17** (1, 2) – widowisko, Polska
17.00 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

7.35 **DeFacto 13** (20, 21)
8.30 **Kartoteka 6** (28, 29)
10.35 **Detektywi** (116, 338)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (4)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (10)
14.35 **Nic do ukrycia** (7) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 8** (6)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (30) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 7** (21, 22) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (3)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (11)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (11) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama

Podsumowanie wydarzeń dnia ze świata. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze oraz kulturalne wraz z komentarzami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (895)
2.30 **Trójkąt Polityczny**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Sanatoria**
4.25 **Dziennik regionów**
4.50 **Gość Regionów** – publ.
5.10 **Telekurier** – mag., Polska

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

OBYCZAJOWY



20.25 Życie nad rozlewiskiem (11, 12) – Pol. 2011

Ksiądz Karol przechodzi kryzys i nie odprawia mszy. Konrad składa wymówienie. Marysia jest zaskoczona, gdy dowiaduje się, że Krzysztof wyrzucił swojego gościa z leśniczówki. **105 min**

22.10 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
22.45 **Polscy szpiedzy** – publ.
23.05 **Słowo daję!** – magazyn
23.15 **Panorama**
23.45 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst.
0.40 **Zaraz wracam 2** (135)
1.10 **Stacja innowacja**
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1050) – Polska 2026

Nad Odrą znaleziono zastrzeloną prawniczkę Joannę Kalinowską, powiązaną ze spółkami z rosyjskim kapitałem. Sprawą interesuje się ABW. Ślady wskazują na Migusa, który nie żyje. **60 min**

21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (167) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (5) – dok.
23.20 **Misjonarz** – film
FILM sensacyjny, USA 2007
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (16)
2.10 **Hardkorowy lombard** (60) – serial dokumentalny

THRILLER



21.00 Teren prywatny – USA
FILM 2001, reż. Harold Becker

Danny (Matt O'Leary, zdj.) twierdzi, że nowy partner jego matki Susan (Teri Polo, zdj.) jest mordercą. Ojciec chłopaka, Frank (John Travolta, zdj.), za wszelką cenę próbuje chronić syna. **110 min**

22.50 **Po prostu walcz!**
FILM – dramat sensacyjny, USA 2008, wyk. Sean Faris
0.55 **Lombard. Życie pod zastaw** (27, 28) – serial obyczajowy, Polska 2017
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (275, 276) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (554) – obycz.

KULINARNY



18.40 Okrasa łamie przepisy

Prowadzący udaje się do Starych Siołkowic, gdzie przygotuje pstrąga z opolskim krupniokiem oraz pranzunki, czyli ziemniaczane kluski z pastą z leberki, opolskiej pasztetówki. **65 min**

19.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
20.25 **Postaw na milion**
22.15 **Rodzinka.pl** (86) – kom.
22.50 **Rolnik szuka żony 13** (1) – telen. dok., Pol. 2026
23.55 **Kabaret. Super Show Dwójki** (4) – pr. rozr., Pol.
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.20 **Do śmiechu!** (15, 16)
4.30 **Hity wszech czasów** (35) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez Chile (3) – Polska

Dawid Andres (zdj.) rusza z ładunkiem do Coyhaique, największego miasta chilijskiej Patagonii. Dociera do promu i wypływa szlakiem Kordylierów w stronę Puerto Cisnes. Rejs trwa 12 godzin. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.25 **Życie na kredycie 9** (3, 4) – reality show, Polska
1.20 **Back to school. Prawdziwy egzamin** (3)
2.20 **Dobra robota 2** (3) – dok.
3.20 **Detektywi. Na zlecenie 3** (16, 17) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Z historią na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

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

GDAŃSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedë jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.16 Dzień z bliska 17.30 Za miastem 17.45 Bez hamulców 18.00 Dzień z bliska 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.20 Polskie zdroje 17.38 Sensacje z przeszłości 17.52 Górna Wisła 18.00 Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR 18.11 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Murale w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAuKA 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Lekcja z natury 21.02 Opowieści stąd 21.18 Informator kulturalny 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 11 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Z indeksem w ręku 21.00 Wokół nas 21.14 Pomorze Etniczne 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.11 Magazyn Dolnośląski 17.26 W swoim czasie 17.46 Region dialogu 18.02 Wyższa Szkoła Jazdy 18.30 Fakty 18.56 Rozmowa „Faktów" 19.09 Szlachetne zdrowie 21.03 Festiwal Mendelssohna Wałbrzych 21.15 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 31** (405, 406) – krym., Pol. 2024
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (792, 793)
12.25 **Ojciec Mateusz 11** (147)
13.20 **Komisarz Alex 23** (282)
14.15 **Ranczo 9** (117) – obycz.
15.15 **Ranczo 10** (118) – obycz.
16.10 **Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser** – mag. kulin.
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (390)
19.20 **Ranczo 8** (93) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (262, 263)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (416)
22.20 **U progu sławy** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2000
0.35 **Emma** – film kostiumowy,
FILM USA/Wielka Brytania 1996

TVP KULTURA

11.20 **Profesor na drodze** – film
FILM obyczajowy, Polska 1973
12.35 **Arnold Schönberg – kontrowersyjny wizjoner** – film dokum.
14.15 **Alternatywy 4** (6) – kom.
15.30 **Cesarskie cięcie**
FILM – komedia obycz., Pol. 1987
17.10 **Kolumbowie** (5-ost.) – serial wojenny, Polska 1970
18.15 **Kolekcja** – cykl felietonów
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide 3** (65) – przyg.
20.00 **Żeby nie było śladów**
FILM – dram. obycz., Polska 2021
22.45 **Agnieszka... Morawińska, co ty tutaj robisz?** – film dokum., Pol.
0.15 **Podróż Felicji** – dramat
FILM psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada 1999

ANTENA HD

10.50 **Niezwykły dr Pol** (23)
11.50 **Wojny kontenerowe** (16)
12.15 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (1) – reality show, USA 2017
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (7, 8) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (7) – krym., USA
16.55 **Detektywi z Bordeaux 6** (8) – serial krym., Fr./Bel.
18.05 **77 TV 5** (18, 17) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (21) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (1) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 3** (3) – krym., Fr.
0.30 **Co Polak potrafi na drodze?** (14, 15) – rozr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (164, 165) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (805, 806) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (124, 125)
10.55 **48h. Zaginieni** (92-94)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1248) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (141, 142)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (126, 127)
18.05 **Strażnik Teksasu** (8, 9)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (127, 128)
22.00 **Czarna lista** (19) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (767, 768)
1.00 **Kości** (167, 168) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (7) – serial przyg.
3.35 **Septagon** (79, 80) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.50 **Z pamiętnika położnej 13** (8) – obycz.
12.55 **Tajemnice Brokenwood 2** (4) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 12** (7)
15.50 **Lewis 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2009
16.55 **My Life is Murder 4** (3)
17.55 **Morderstwa w Midsomer 19** (3)
19.45 **Śmierć pod palmami 10** (2) – serial kryminalny
21.00 **Zbrodnie na Szetlandach 2** (5, 6) – serial krym.
23.20 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (6) – krym.
0.30 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (1) – krym.

ROMANCE TV

14.20 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Decyzja z miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2010
16.15 **Kryminał z Bolzano**
FILM **– Bez śladu** – film kryminalny, Niemcy 2015
18.05 **Górski lekarz** (87) – obycz.
20.00 **Rodzina Andersów**
FILM **– Przez różowe okulary** – film obycz., Niemcy 2024
21.55 **Rodzina Andersów**
FILM **– Mężczyzna numer 1** – dram. obycz., Niem. 2024
23.50 **Górski lekarz** (87) – obycz.
1.45 **Rodzina Andersów**
FILM **– Przez różowe okulary** – film obycz., Niemcy 2024
3.35 **Czarodziejski flet** – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

10.50 **Przyjaciele 10** (1, 2) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (20-24) – kom.
14.00 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1) – serial komediowy, USA 2014-2015
14.30 **Dwóch i pół 2** (21-24)
16.25 **Przyjaciele 10** (5-10)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (2-7) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (5, 6)
23.05 **Comedy Club 8** (11, 12)
0.05 **Miasteczko South Park 28** (2, 3) – serial animowany dla dorosłych
1.00 **Pracoholicy 4** (5, 6) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (5, 6) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (8) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (4) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (92, 93) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (9) – krym.
14.55 **Detektywi** (630, 631)
16.05 **Na Wspólnej** (84, 85)
17.10 **Top 100: filmy wszech czasów** (5) – pr. rozr., Pol.
17.45 **Dziewczyny z Hollywood 3** (3) – rozr.
17.55 **Step Up 4: Rewolucja**
FILM – film muzyczny, USA 2012
20.00 **Fokus** – komedia krym.,
FILM USA/Argentyna 2015
22.20 **Dzika furia** – film
FILM przygodowy, USA 2018
0.30 **Dzień próby** – dramat
FILM sens., USA/Australia 2001

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (242, 246) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (13)
9.45 **Górski lekarz** (14, 15) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (7, 8) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (3) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (10, 11) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 6, 2) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (257) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1025, 1026) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (134-136) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (919) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1448, 1449) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (360-364) – serial kom., Polska 2011
17.00 **48h. Zaginieni** (255, 256) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1045) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (37) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (975) – paradok.

TVP SERIALE

5.50 **Rodzinka.pl** (152) – kom.
6.20 **Na sygnale** (534, 535)
7.30 **Ojciec Mateusz 7** (84)
8.25 **Komisarz Alex 9** (116)
9.15 **Rodzinka.pl** (153) – kom.
9.45 **Klan** (1500) – telen., Pol.
10.20 **Ranczo 2** (21) – obycz.
11.15 **Na dobre i na złe** (996)
12.15 **Zaraz wracam 3** (140, 141) – serial obycz.
13.15 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
13.25 **Ojciec Mateusz 34** (435, 436) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 9** (117)
16.20 **Na sygnale** (536, 537)
17.25 **Ranczo 2** (23, 24) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 34** (437) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 7** (85)

KINO POLSKA

7.15 **Reksio** (45, 46) – anim.
7.40 **Podróże kapitana Klipera** (9, 10) – anim.
8.10 **Do przerwy 0:1** (7)
8.40 **Pan Kleks w kosmosie**
FILM (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
9.55 **Moja mama**
10.20 **Widzisz?** – krótkometraż.
10.40 **1920 Bitwa**
FILM **Warszawska** – dramat wojenny, 2011
13.00 **Hallo Szpicbródka,**
FILM **czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
15.25 **Na układy nie ma rady**
FILM – komedia, 2017
17.10 **Pogranicze w ogniu** (18, 19) – serial sensacyjny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2014-2015
7.30 **Ostry dyżur 5** (9, 10) – serial obyczajowy, USA
9.20 **Castle 7** (7, 8) – serial krym., USA 2014-2015
11.10 **Rekrut: FBI** (3, 4) – serial krym., USA 2022-2023
13.10 **Dowody zbrodni 5** (10, 11) – serial kryminalny
15.10 **FBI 5** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2022
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (1, 3) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007
19.05 **Castle 7** (9, 10) – serial krym., USA 2014-2015

CANAL+ PREMIUM

7.40 **Zmiennokształtni 2**
FILM – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Emile Cherif
9.20 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
11.05 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
12.30 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
13.55 **Co ukrywa Elon Musk?** – film dokum., Niem. 2025
15.25 **Pod gwiaździstym**
FILM **niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
17.00 **Morderstwo**
FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.30 **Skok na milion** – kome-
FILM dia, Francja/Belgia 2025

THRILLER SF



20.00 Zapłata – USA/Kanada
FILM 2003, reż. John Woo

Pracujący przy tajnych projektach geniusz komputerowy Jennings (Ben Affleck, zdj.) po każdym zadaniu poddaje się zabiegowi czyszczenia pamięci. Orientuje się, że ktoś chce go zabić. **155 min**

22.35 **Eurotrip** – komedia
FILM przygodowa, USA/Czechy 2004, wyk. Scott Mechlowicz, Jessica Boehrs
0.30 **Wesele** – dramat
FILM obycz., Polska/Łotwa 2021
3.25 **Nim diabeł dowie się,**
FILM **że nie żyjesz** – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2007

DOKUMENT



22.00 Ambulans (3)

Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem i ekstremalnymi sytuacjami. Wymaga odwagi, szybkiego działania i empatii. Serial ukazuje również koordynację zgłoszeń przez dyspozytorów. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (439, 440)
0.00 **Ślad** (107) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (51) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (549) – mag.
3.30 **Atleci** – mag. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (69) – serial dokumentalny

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 2 (25, 26) – Pol.

Doktor Wezół postanawia wyjechać do pracy w Szkocji. Wójt próbuje go zatrzymać, ale prośby nie odnoszą skutku. Mieszkańcy Wilkowyj usiłują odwieść lekarza od pomysłu. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 34** (438)
0.30 **Czas niedokonany** (1) – serial sensacyjny, Polska 2024, wyk. Piotr Trojan
1.25 **Krucjata. Prawo serii** (4, 5) – serial krym., Polska
3.25 **Wojenne dziewczyny** (1) – serial historyczny, Polska 2016, wyk. Marta Mazurek
4.15 **Klan** (1500) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 3** (139)

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Wymyk – 2011, reż.
FILM Grzegorz Zgliński

Jerzy broni ofiary chuligańskiej napaści w pociągu. Trafia w śpiączce do szpitala. Jego brat (Robert Więckiewicz, zdj.), bierny świadek zdarzenia, przedstawia bliskim własną wersję zdarzeń. **110 min**

21.50 **Trick** – komedia
FILM sensacyjna, 2010, wyk. Piotr Adamczyk
23.50 **Seksmisja** – komedia
FILM s.f., 1983, wyk. Jerzy Stuhr
2.40 **Jezioro Słone** – kom.
FILM obycz., Pol./Szwecja 2021
4.50 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** – film krótkometrażowy, 2017
5.35 **Instalove** – etiuda film.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (19, 20)

Cordell i Larry ledwo uszli z życiem podczas strzelaniny z bandytami, którzy prawdopodobnie pracują dla skorumpowanego kapitana Cole'a. Mimo to zgadzają się zapewnić Milesowi bezpieczeństwo. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (2, 3) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 7** (9, 10) – krym.
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (19, 20) – serial krym., USA 2021-2022
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (3) – serial krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Królestwo – Polska
PREMIERA FILM 2025, reż. Michał Ciechomski

Przyszłość. Dawid (Bartosz Mikulak, zdj.) zastępuje brata w grupie samozwańczych obrońców kraju pod wodzą Berkowitza. Jego przewodnikiem zostaje Jakub. **110 min**

21.50 **The Walking Dead: Dead City 3** (7) – serial grozy, USA 2026
22.40 **Barry Seal: Król**
FILM **przemytu** – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
0.30 **Fanatyczka**
FILM – horror, Kanada 2024

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

13 ULICA

6.30 **Zbrodnia w Luberon**
FILM – film kryminalny, Fr. 2018
8.25 **Motyw 2** (10, 11) – serial kryminalny, Kanada 2014
10.20 **Bez śladu 2** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2003-2004
12.15 **Kasandra 4** (2) – krym., Fr.
14.15 **Morderstwo w Miribel**
FILM – film kryminalny, Fr. 2024
16.20 **Motyw 2** (12, 13) – serial kryminalny, Kanada 2014
18.15 **Bez śladu 2** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2003-2004
20.00 **Kasandra 4** (3) – krym., Fr.
22.00 **Podróżnik** (2) – serial krym.
0.05 **Astrid i Raphaëlle 2** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.25 **Motyw 2** (10, 11) – serial kryminalny, Kanada 2014
4.10 **Zbrodnia w Luberon**
FILM – film kryminalny, Fr. 2018

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (114-116) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (4) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (231, 232) – serial obycz., Polska 2022
10.25 **Świat według Kiepskich** (85, 179, 180, 206, 2, 3) – serial komediowy, Polska
13.45 **Zostań, jeśli kochasz**
FILM – melodramat, USA 2014
15.55 **Le Mans '66** – dramat
FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
19.20 **8 części prawdy** – thriller,
FILM USA 2008, wyk. William Hurt
21.00 **Piekarz** – film sensacyjny,
FILM Kanada/USA 2022
23.05 **Creed 2** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
1.55 **Fala zbrodni** (14) – sens.
3.00 **Ślad** (70, 71) – serial krym.
5.00 **Na ratunek 112** (931, 932) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

9.20 **Ścieżki życia** – dramat
FILM obycz., Wielka Brytania 2024
11.15 **Jeszcze piękniej** – kome-
FILM diodramat, Niemcy 2025
13.30 **Jane Eyre** – melodramat,
FILM Wielka Brytania/USA 2011
15.25 **Milcząca przyjaciółka**
FILM – dramat historyczny, Niemcy/Węgry/Francja 2025
17.50 **Fantastyczne zwierzęta**
FILM **i jak je znaleźć** – film fantasy, Wlk. Bryt./USA 2016
20.00 **Odwilż 3** (1) – serial krym.
20.50 **Supergirl** – film s.f., USA/
FILM Wlk. Bryt./Australia 2026
22.40 **Latarnie** (5) – s.f., USA 2026
23.40 **28 tygodni później**
FILM – horror, Wielka Brytania/Hiszpania 2007
1.15 **Blue Moon** – dramat
FILM biograficzny, USA/Irl. 2025

WARNER TV

8.00 **Bajer z Bel-Air 3** (6, 7)
9.00 **Prawo Agaty 6** (11)
10.00 **Pełniejsza chata 2** (13)
10.40 **Pełniejsza chata 3** (1)
11.15 **Teraz albo nigdy!** (14)
11.45 **Teraz albo nigdy! 2** (1)
12.45 **Bajer z Bel-Air 3** (6-9)
14.40 **Pełniejsza chata 2** (13)
15.20 **Pełniejsza chata 3** (1, 2)
16.30 **Paszport do Paryża**
FILM – film familijny, USA 1999
18.00 **Pełniejsza chata 3** (3)
18.40 **Psy i koty 3: Łapa w łapę**
FILM – komedia sens., USA 2020
20.20 **Akademia policyjna 3:**
FILM **Powrót do szkoły** – komedia, USA 1986
22.00 **Upadek** – dram. sens.,
FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
0.10 **Ostatni sprawiedliwy**
FILM – dramat sens., USA 1996

ALE KINO+

8.40 **The Office PL 2** (11, 12-ost.) – serial kom.
10.00 **Bestia 2** (5, 6-ost.) – krym.
12.00 **Detektyw Foyle 3** (3)
13.50 **Alfa.** – dramat
FILM przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
16.00 **Minari** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2020
18.10 **Detektyw Foyle 3** (4)
20.10 **Edukacja XD** (5, 6) – kom.
21.20 **Agent** – film
FILM sensacyjny, USA 2024
23.25 **Co się stało z Gracie Darling** (5, 6-ost.) – krym.
1.35 **Prosta sprawa** (3) – krym.
2.55 **Warsaw Story**
3.25 **Nagie Oko** – krótkometraż.
3.55 **Moje miasto** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
4.55 **Minuta ciszy** (3) – obycz.

CANAL+ FILM

12.50 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
14.50 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.30 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.00 **Hollywood Buzz** – mag.
18.25 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Druhny na medal**
FILM – komedia, USA 2024
21.35 **Sirāt** – dramat psycholog.,
FILM Francja/Hiszp. 2025
23.30 **Cięcie** – thriller, Wielka
FILM Brytania/USA 2024
1.10 **Utrata równowagi** – dra-
FILM mat psycholog., Pol. 2024

SCI FI

6.00 **Wojna królestw** (2) – serial fantasy, Niem. 2025
7.05 **Bibliotekarze 2** (9, 10) – serial przyg., USA 2015
9.05 **Medium 5** (17, 18) – krym.
11.05 **Czarodziejki** (5-8) – serial fantasy, USA 1998
15.05 **Medium 5** (19) – krym.
16.05 **Medium 6** (1) – serial krym.
17.05 **Czarodziejki** (9-11) – serial fantasy, USA
21.00 **Od jutra** (3, 4) – serial s.f.
23.00 **Zakazane królestwo**
FILM – przyg., USA/Chiny 2008
1.10 **Małpa kontra**
FILM **Mechamałpa** – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
3.00 **Medium 5** (17, 18) – krym.
5.00 **Wojna królestw** (2)

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki 3** (19-22)
9.25 **Policyjna grupa pościgowa 20** (6) – dok.
10.25 **Dzień zagłady** – film
FILM katastroficzny, USA 1998
13.00 **Czarodziejki 4** (1)
14.55 **Star Trek 7: Pokolenia**
FILM – film s.f., USA 1994
17.25 **Mission: Impossible 3**
FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
20.00 **Dirty dancing** – film
FILM muzyczny, USA 1987
22.10 **Terminator** – film s.f.,
FILM USA/Wielka Brytania 1984
0.25 **Krzyk 2** – horror, USA
FILM 1997, wyk. Neve Campbell
2.55 **Ocalony** – dramat wojenny,
FILM USA/Wielka Brytania 2013

FX

10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
13.45 **Agenci NCIS 10** (21, 22)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (21, 22) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (17) – serial krym., Australia/USA
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **Matlock 2** (5) – serial krym.
22.50 **Z archiwum X** (22) – s.f.
23.45 **Resident Evil: Zagłada**
FILM – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007
1.45 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple: Dom niepokojnej starości** – krym., Wlk. Bryt. 2006
9.45 **Vera 7** (3) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4) – krym.
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.05 **Strażnik Teksasu 5** (7, 8)
17.05 **Vera 7** (4) – krym., Wlk. Bryt.
19.00 **Poirot** – serial kryminalny
20.00 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
22.05 **American Beauty**
FILM – dramat obycz., USA 1999
0.55 **48 godzin** – komedia
FILM sensacyjna, USA 1982
3.05 **Cimarron Strip** (18)
4.50 **Klasyka krótkich animacji** (13, 32)

CANAL+ SERIALE

9.50 **Byłem królem** – dok., Pol.
10.55 **Naruto 5** (9-14) – anime
13.50 **Hollywood Buzz** – mag.
14.20 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **13 posterunek 2** (40-42)
16.30 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (1, 2) – serial dok.
17.55 **The Office PL 2** (5-8) – serial komediowy, Polska
20.00 **Pieniądze i krew** (5, 6) – serial kryminalny, Fr./Bel.
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Nie zostawiaj mnie** (4)
23.00 **Spartakus: Wojna potępionych** (2) – przyg.
0.00 **Coldwater** (1, 2) – krym.
1.45 **Kiedy ślub?** (1-3) – kom.
4.25 **Niewidzialna wojna** (5, 6)

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (18) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii 4** (4)
16.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (2)
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (3) – dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 2** (6)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (16) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (5) – dok.
20.50 **Furioza** (4) – serial sens.
21.50 **13 posterunek 2** (3, 4)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 **Sędziowie 2** (5) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
– tylko dla dorosłych

TLC

11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
13.00 Pokonać otyłość (3, 4)
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 4: Randy – dok.
17.00 Dr Pyszczylla 4
18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2
20.00 Transplantacja: drugie życie: Powrót do życia
21.00 Premiera: **ER: Caught On Camera** (2) – serial dok.



22.00 Skórze na ratunek 7
23.00 Moje koszmarne stopy
0.00 Dr Pyszczylla 4
1.00 Transplantacja: drugie życie: Powrót do życia
2.00 ER: Caught On Camera (2) – serial dokumentalny
3.00 Skórze na ratunek 7
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (143-145) – pr. rozrywk., Pol. 2022
7.30 Przyjaciółki (21) – obycz.
8.30 Drugie życie sukni ślubnej (19) – rozr., Pol.
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (69, 70) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (14, 15) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (33) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (110) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (28) – reality show, Pol. 2015



18.00 Nasz nowy dom (282, 283) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (86)
21.05 Więzienie kobiet (90, 91) – serial dok., Pol.
22.00 Rolniczki (25) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (174, 175) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (102-105) – serial dokum.

TVN STYLE

5.20 Tu jest pięknie (2) – pr. rozrywk., Pol. 2019
5.55 Ugotowani (4, 5) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Ugotowani (2, 3) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (13, 6) – pr. rozr., Pol. 2018
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5, 6) – reality show, Polska 2016
17.05 Salon sukien ślubnych: Polska (1) – pr. rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje (8-10) – pr. rozr., Pol. 2019



20.50 Jestem z Polski (9, 16)
22.50 Hotel Paradise 13 (13)
23.45 Mój sąsiad morderca 11 (6) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (7)
1.55 Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3
2.40 Wiem, co kupuję (4, 5)
3.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Uliczne laboratorium
8.00 Zoom na architekturę
9.00 Parker na złotym szlaku (7): Akt wiary
10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Gorączka złota 16
12.00 Przemytnicy: na lotnisku
13.00 Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3
15.00 Złomowisko PL 9 (8)
16.00 Rolnicy w akcji (4)
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja
18.00 Specjalistki (2)
19.00 Złomowisko PL 5 (8-10)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa** (4)
0.00 Hazardziści: Człowiek o tysiącu twarzy
1.00 Hotrod wg Kindiga 9
2.00 Eurotruckersi (7)
3.00 Łowcy staroci 13 (4)
4.00 Zoom na architekturę
5.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

6.15 Wojownicy czasu
8.10 Dom (12) – serial obycz.
10.00 Wszystkie kolory świata
11.00 Od „Chłopów" do Nobla – film dokum.
11.55 Największe wycieczkowce świata
13.00 Kroniki Hitlera (3)
14.00 Dom (13) – serial obycz.
15.20 Ex Libris – magazyn
15.50 Sensacje XX wieku
17.25 Wojenne dziewczyny (13) – serial hist., Pol. 2016
18.20 Fake czy historia?
18.55 Tylko wiatr – film dok.
20.00 Zatoka szpiegów (9)



21.00 Wojny Rosji (3-ost.)
22.00 Cios w plecy – film dok.
23.00 Sensacje XX wieku
0.45 Encyklopedia II wojny światowej
1.15 Zatoka szpiegów (9)
2.10 Wojenne dziewczyny (13) – serial hist., Pol. 2016
2.55 Od „Chłopów" do Nobla – film dokum.

FOKUS TV

8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici 9 (10) – serial dokum., USA
10.00 Gwiazdy lombardu (7, 8) – reality show, USA
12.00 Maszyny bojowe (6)
13.00 Poszukiwacze historii (6, 1)
14.00 Sekrety II wojny światowej (2) – dok., Fr.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (7)
16.00 Dorwać tuńczyka 3 (10, 11) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (9, 10) – serial dokum., Pol. 2024
20.00 Galileo 34 (1)



21.00 Supersamoloty bojowe (3) – serial dok.
22.00 Okręty wojenne (5, 6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
0.00 Starożytni kosmici (3) – serial dokum., USA 2014
1.00 Rolnicy. Podlasie (9-11, 1) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski

METRO

5.55 Na Wspólnej (724) – obycz.
7.35 Szpital (893-895) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (455, 456)
12.30 Szkoła (627) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (131, 132) – kom.
14.40 Za głosem serca (25)
15.50 Magda M. 3 (11) – obycz.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 4 – dok.
19.00 Kartoteka 6 (29, 30)
21.05 Kryminalni (5, 6) – krym.
23.15 Hannibal 2 (2) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6 – serial dok.
1.20 Szpital (891) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (632) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.25 Szpital (890) – paradok., Pol.

ZOOM

6.00 MacGyver 5 (15, 16) – sens.
8.00 Strażnik Teksasu 3 (7, 8)
10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (8, 9) – sens.
12.05 Hitler narkoman – film dok.
13.20 Sensacje XX wieku – hist.
15.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 5 (12, 13) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny 22 (11) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (9, 10) – serial krym.
23.00 Milf manor – mamuśki rządzą – reality show, USA
0.00 Magia nagości. Polska 2
1.05 Magia nagości 2 – pr. rozr.
2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.55 Kulinarny rejs po Polsce
12.35 Magda gotuje internet
13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja! 20
15.10 Rozdrażnić tytanów 4
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet – magazyn kulinarny
17.50 Włoski turniej smaku: Apulia – reality show
18.50 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
19.50 Pyszne miejscówki – mag.
20.50 100 kucharzy – reality show
22.45 Posiekani – teleturniej kulin.
23.50 Symon gotuje w ogrodzie
1.20 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.
1.50 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
6.30 Jak to jest zrobione? 25
8.00 Jak działa wszechświat?
10.00 Autostrada spotkań z UFO
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Podziemne sekrety
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wielka Stopa; Potwór z Loch Ness – dok.
23.00 Tajemnice Alaski: Zaginiony samolot; Potwór z Port Chatham – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Złapać przemytnika: Kontrabanda
14.00 Złapać przemytnika: Misja na Karaibach
15.00 Katastrofa w przestworzach: Poza kontrolą – dok.
16.00 Sekrety starożytnej medycyny
17.00 Najdziwniejsze przedmioty
18.00 Tajemnice wojennych wraków
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Odkopać historię
22.00 Makro inżynieria

BBC EARTH

9.20 Królestwo zwierząt – dok.
10.25 Życie na pustkowiu 10
11.25 Zabójcza pogoda 6 – dok.
12.25 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
13.25 Królestwo zwierząt – dok.
14.30 W okowach mrozu 7 – dok.
15.35 Życie na pustkowiu 10
16.35 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum.
17.40 Królestwo zwierząt – dok.
18.45 Wielka kanadyjska przygoda – serial dokum.
19.45 Sekrety piramid – dok.
20.55 W okowach mrozu 8 – dok.
22.55 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dokum.
23.55 Imperium brytyjskie – dok.
1.10 Królestwo zwierząt – dok.

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 2
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 9 (1)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Karen and Sat
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5 – serial dokum.
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci w akcji 2 (2)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu
23.00 Mistrzowie Kabaretu 12
0.00 Mistrzowie Kabaretu 7
1.00 Mistrzowie Kabaretu 16

NOWA TV

7.00 Disco Landia – nutki do pobudki – program muz.
7.30 Świat według Kiepskich (561-565) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (8) – krym.
11.00 Poirot 8 – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundych 6 (121-126) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (85-87)
21.00 Zdrady (58) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (8, 9, 105) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (19, 20)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.55 Kamera, akcja, wpadka!
12.00 Odlotowy ogród – mag.
12.35 Nowe życie w starym domu 5 – program rozrywk.
14.30 Mieszkanie na miarę
16.30 Polowanie na ogród 5
18.10 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
19.05 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.00 Dorota inspiruje 2 – reality show
20.55 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy
0.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
0.40 Kamera, akcja, wpadka!

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 Ciężarówką przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Zołtan – król wilków – reality show
18.50 Ty, ja, Malezja (2/3, 3) – dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Zołtan – król wilków – reality show
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Najdziwniejsze gatunki
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Polowania i pułapki
13.00 Parki Narodowe Ameryki
14.00 Hiena i lampart: nietypowy sojusz – dok.
15.00 Stworzone, by przetrwać
16.00 Przedziwna planeta Ziemia: Dom – serial dokum.
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Słoniątko – dok.
18.00 Afrykańska rzeka widmo
19.00 Jak przeżyć na Alasce: Łosie w zalotach – serial dok.
20.00 Kataklizmy pogodowe
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Parki Narodowe Ameryki

POLSAT VIASAT HISTORY

10.40 Hitler i jego władza
11.50 Starożytne superbudowle 3
16.20 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
17.30 Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracze – dok.
18.40 Starożytna apokalipsa 3
19.50 Tajemnice Adriatyku: Konflikt z Rzymem – dok.
21.00 II wojna światowa: piekło na Ziemi: Wytrwamy – dok.
22.05 Starożytne superbudowle 3
23.15 Hitler i jego władza
0.20 Starożytne superbudowle 3

CANAL+ KUCHNIA

14.40 U sąsiadów w kuchni 14
15.10 U sąsiadów w kuchni 15
15.45 Nie tylko kimchi 2 – mag.
16.40 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
17.35 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Podróże piekarza z Hebrydów – serial dokumentalny
19.25 M jak mięso – serial dokum.
19.50 Nico wrzuca na ruszt
20.20 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
23.55 Top Chef 21 – reality show

CANAL+ DOMO HD

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokumentalny
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
22.30 Patent na zieleń – mag.
23.00 Daleko od miasta 16 – dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie
12.30 Świat według Kiepskich (433, 434) – serial komediowy
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (498, 499, 555, 556) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Korpus weteranów
FILM – film sensacyjny, USA 2006
23.15 Nieobliczalny – film sens., **FILM** USA/Rumunia 2006
1.20 Świat według Kiepskich (383-387) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (608)
14.00 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
14.30 Rosół polski – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (295) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 11 (147)
16.30 Ojciec Mateusz 12 (148)
17.20 Kultura miejska: Kapsztad
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (366)
20.30 Wichrowe wzgórze (347)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (319) – serial obycz.
22.30 Baby boom, czyli Kogel FILM Mogel 5 – komedia, Pol. 2024

PLANETE+

13.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
14.50 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
15.45 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.
16.50 Świat z góry 12
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.
19.45 Jak oligarchowie korumpują Zachód – dok.
20.55 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (2) – film dokumentalny
22.00 Operacja Barbarossa (2)

TVP DOKUMENT

14.05 Kolory natury – dok., Niem.
15.05 Królestwo mokradeł
16.05 Metamorfozy lodowych gigantów (1) – film dok., Fr.
17.10 Wspaniałe Włochy – dok.
17.40 Na granicy wymarcia
18.15 Sanatorium miłości 3
19.15 Książę William. Życie w fotografiach – film dok.
20.10 Jak pieniądz kształtował świat (3) – film dokumentalny
21.20 Kalendarz przyrody
22.30 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.35 Ukryta wojna Chin – dok.
23.50 Czarny łabędź – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.15 **GOL** – magazyn piłkarski
11.50 **Pełnosprawni**
12.25 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – podsumowanie
13.50 **Piłka kobiet** – mag.
14.50 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
17.15 **Koszykówka 3x3:** FIBA 3x3 Europe Cup – Antwerpia 2026 – mecz mężczyzn: Niemcy – Polska, mecz kobiet: Polska – Belgia



18.20 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026 – 1/8 finału **(live)**
20.40 **Kamerą TVP Sport**
21.10 **Strongman:** PE – Krynica Zdrój 2026
22.00 **Sportowy wieczór**
22.35 **Piłka nożna kobiet:** MŚ U-20 – Polska 2026
0.40 **Lekkoatletyka**

EUROSPORT 1

10.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
11.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
12.35 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana
13.35 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo – 2. etap **(live)**
15.30 **Kolarstwo:** Grand Prix de Wallonie **(live)**
17.20 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg – 1. etap **(live)**
18.45 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
20.00 **Jeździectwo:** Spruce Meadows



21.00 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg – 1. etap
22.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – podsumowanie
1.00 **Kolarstwo:** Tour de Luxembourg – 1. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz fazy grupowej
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz fazy grupowej
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Izrael – Macedonia Północna **(live)**
16.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



17.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Polska – Bułgaria **(live)**
20.50 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Olympiakos SFP – Jagiellonia **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Boks**

TVP ABC

9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogromadki**
10.20 **Bajki Bolka i Lolka**
10.30 **Bolek i Lolek w Europie**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 7**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Ptyś i Bill 2**
13.50 **Odo**



14.05 **Jak borsuk z lisem 2**
14.35 **Świnka Peppa 4**
14.45 **Topo Gigio**
15.10 **Laboratorium alchemika**
15.20 **Al-chemik**
15.40 **Mała Marinette**
16.10 **Ropuch i przyjaciele**
16.40 **Rev i Roll**
17.05 **Kosmo-kumple**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 6**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
13.55 **Moje urodziny**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**



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

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – KGHM Zagłębie Lubin
13.45 **Premier League Netbusters**
14.30 **Premier League Review**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Real Madryt CF
18.00 **Klich. Poza schematem** (4)
18.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RC Deportivo La Coruna – Sevilla FC **(live)**
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – Athletic Club **(live)**
23.35 **Premier League Stories** (4)
0.15 **Ekstraklasa po godzinach**

EUROSPORT 2

13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Koprze
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
15.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz finałowy
17.00 **Motocross:** MŚ w Szanghaju – 1. i 2. wyścig w klasie MXGP
18.00 **Polo:** British Open
18.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang
19.00 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo
20.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
22.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – podsumowanie
23.00 **Kolarstwo:** Giro d'Abruzzo
0.00 **Snooker:** Wuhan Open

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Szwecja – Słowacja **(live)**
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Francja – Rumunia **(live)**
20.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: Kolstad – Industria **(live)**
23.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 4**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 3**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 3**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16**
13.50 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
14.20 **Harmidom 8**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecz 2. rundy gry pojedynczej
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecz 2. rundy gry pojedynczej
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – 2. runda
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – 2. runda
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – 2. runda
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Guadalajarze – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

6.00 **Werder Double** – film dok.
7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Elversberg – Bayern
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Sassuolo – Juventus
11.00 **Formuła 3:** GP Hiszpanii
12.30 **Formuła 2:** GP Hiszpanii
14.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Udinese Calcio
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Lipsk – Hamburger SV
20.00 **Full Impact Serie A** (4)
20.40 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
22.40 **Ligue 1 Show** (5)
23.20 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Clubs**
0.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Piłka nożna:** Puchar Włoch – 2. runda: Fiorentina – Pisa
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Dania – Finlandia **(live)**
18.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Holandia – Estonia **(live)**
20.45 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Słowenia **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.10 **Świnka Peppa**
8.25 **Pan Krokodyl**
8.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
9.45 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 5**
12.20 **Rubble i jego ekipa 3**
12.50 **Psi Patrol 8**
13.35 **Świnka Peppa 4**
13.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.40 **Rogata ekipa**
16.15 **Świnka Peppa**
16.30 **Dora 5**
16.40 **Dora 4**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Klich. Poza schematem** (4)
12.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
13.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Zagłębie Lubin
16.15 **Ligomistrzowe historie** (1)
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: KS Toruń – Motor Lublin
20.00 **Bez gardy. Magazyn KSW**
21.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 170
23.00 **Ekstraklasa na gorąco**
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok
2.45 **Ligomistrzowe historie** (4)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Stade Brestois 29 – PSG
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – SC Paderborn 07
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Torino FC – AS Roma
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: SV 07 Elversberg – Bayern
18.00 **Formuła 1:** GP Hiszpanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Sassuolo – Juventus
22.00 **Eleven Top Goals**
23.00 **Full Impact Serie A** (4)
23.35 **Podróż do świata Calcio**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Le Mans FC – RC Lens

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
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** – serial dokumentalny
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Złomowisko PL 10**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.45 **Mobilni mechanicy**
20.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Duda kontra Szafrański**
23.45 **Moto kombat**
0.30 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

14.40 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM **fabularny**
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Tylko prawda was wyzwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Ich zawodowa relacja przerodziła się w najprawdziwszą przyjaźń.



Reżyser i jego muza

Ostatnie instrukcje na planie filmu „Volver".



W świetnych „Matkach równoległych".



Pamiętny epizod w filmie „Drżące ciało".

MATKI RÓWNOLEGŁE • PENÉLOPE CRUZ I PEDRO ALMODÓVAR

Stworzeni dla siebie

Ona pierwsza oszalała na jego punkcie. Za to on się w niej zakochał do tego stopnia, że żartował o „nawróceniu się" na heteroseksualizm.

MATKI RÓWNOLEGŁE
CZ 17.09 godz. 20.05
TVP KULTURA

Kiedy 15-letnia Penélope Cruz zobaczyła film „Związ mnie" (1989), zrozumiała, czego chce najbardziej w życiu – zagrać u jego reżysera, Pedra Almodóvara. I była gotowa na wszystko, by to osiągnąć. Np. w wieku 17 lat zgłosiła się na casting do roli 35-latki w jego nowym filmie „Kika" (miał premierę dopiero w 1993 r.). Nie udało jej się wtedy wystąpić w filmie, ale zwróciła na siebie uwagę reżysera. Zachwycony jej determinacją i siłą tkwiącą w drobnym ciele, obiecał, że jeszcze się do niej odezwie.

Na pewno wróci!

Do ich pierwszego zawodowego spotkania doszło dopiero w 1997 r. przy filmie „Drżące ciało". Cruz zagrała prostytutkę, która rodzi dziecko w autobusie. Na ekranie była zaledwie 8 minut, ale Almodóvar już podejrzewał, że znalazł swoją kolejną muzę. Sprawdzianem była następna, znacznie już większa rola chorej na AIDS zakonnicy we „Wszystko o mojej matce" (1999). Pedro się zakochał, ale ona myślała już o Hollywood. Wściekł się, uważał, że robi błąd i że zjedzą ją tam żywcem. Uparła się, a on, początkowo urażony, zaczął myśleć, jak ściągnąć ją z powrotem. Specjalnie dla niej napisał scenariusz filmu „Volver". Przyjechała, zagrała i dostała nominację do Oscara. – Najpiękniejsza kobieta, z jaką pracowałem! Te oczy, ta szyja, te piersi! – nie szczędził jej komplementów Almodóvar.

Cruz już wiedziała, że znacznie lepiej niż w Ameryce, czuje się w rodzinnej Hiszpanii. Almodóvarowi, w zatrzymaniu jej blisko siebie, pomógł nieświadomie Woody Allen. Zaangażował ją do filmu „Vicky Cristina Barcelona", który przyniósł jej nie tylko Oscara, ale i męża. Bo to właśnie na planie tego filmu zakochała się w Hiszpanie, Javierze Bardemie. Oboje postanowili, że osiedlą się w rodzinnym kraju, a zachwycony Pedro czym prędzej napisał dla niej kolejny scenariusz. W „Przerwanych objęciach" (2009) była tajemniczą muzą zakochanego w niej reżysera. Potem był jeszcze „Ból i blask" (2019), w którym reżyserowi udało się zatrudnić obok niej swojego ulubionego aktora – Antonia Banderasa. I wreszcie, ostatni wspólny póki co, dramat „Matki równoległe" (2021). Za rolę matki, która odkrywa, że przy porodzie podmieniono jej dziecko, ale postanawia tego nie ujawniać, znowu dostała nominację do Oscara.

Miłość równoległa

Oboje zapowiadają, że dopiero się rozkręcają. I nie ustają we wzajemnych zachwytach. – Wszyscy wiedzą, że jestem homoseksualistą, ale kiedy byłem młodszy, miałem biseksualną partnerkę. Ostatni raz kochałem się z kobietą w 1984 roku. Przy Penélope znów zacząłem pragnąć kobiety – mówi on. – Pedro jest jedyny, niepowtarzalny. Bez niego moje życie byłoby zupełnie inne. Ja sama też. Dziękuję ci, Pedro, że mi zaufałeś, że stałeś się rzeczywistością – odpowiada ona. Choć przyznaje, że na jego planie towarzyszy jej większa niż u innych trema – wszystko przez to, że nie chce zawieść pokładanych w niej nadziei.

Zapowiadają, że chcą ze sobą pracować do końca życia. Ale na spokojnie, starannie wybierają kolejne projekty, na razie nie ujawniając swoich planów. Bo każdy ich film to artystyczne wydarzenie. Warto na nie czekać. **EGP**

FOT. East News (3), Gutek Film



Remont i gość specjalny

NASZ NOWY DOM
CZ 17.09 godz. 20.30
POLSAT

Pani Jolanta, bohaterka dzisiejszego odcinka, od najmłodszych lat miała pod górkę. Wychowała się w domu dziecka, a gdy przyszła dorosłość, życie nie stało się łatwiejsze. Dzisiaj samotnie opiekuje się dwójką swoich dzieci: Sebastianem i Agatką. Ze wsparciem dobrych ludzi kupiła mieszkanie w starym budynku. Niestety, wymaga ono generalnego remontu, na który nie stać pani Joli. Na szczęście z pomocą przyjdzie jej ekipa „Naszego nowego domu" z Elżbietą Romanowską na czele! Na planie pojawi się również gość specjalny – piłkarz Łukasz Fabiański, który przygotuje niespodziankę dla Sebastiana – wielkiego fana piłki nożnej! **MJ**

FOT. POLSAT

ZDRADA

Udowodni swoją rację?

ZDRADA CZ 17.09
godz. 21.40 POLSAT

Sytuacja wokół podejrzanego o zabójstwo Bartka Czarcińskiego (Dobromir Dymecki) zagęszcza się. Prokuratur Wysocki (Dawid Ogrodnik) wie, jego alibi można podważyć. Wystarczy tylko, że wdowa po Karolczaku (Grażyna Szapołowska) potwierdzi oficjalnie, że widziała na miejscu tragicznego zdarzenia Bartka. Wtedy będzie łatwo udowodnić hipotezę, że skonfliktowany z Ludwikiem Hubert (Piotr Polk) nasłał na ofiarę swojego syna. Paweł (Paweł Małaszyński) stara się wytłumaczyć powagę sytuacji teściowi, ale żaden z nich nie może zrobić wiele. Problemem jest to, że Bartek nie chce powiedzieć, co wydarzyło się nad rzeką w wieczór śmierci Karolczaka. **BD**



REKLAMA

KolagenCito
- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C. Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie.

Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.

KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.

KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń.

Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.



Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

TVP 1

4.40 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.00 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.20 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.30 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
5.55 **Akacjowa 38** (941) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Dobre historie:** U mam w Matemblewie – magazyn, Polska 2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (141) – serial obyczajowy, Pol. 2026
8.55 **Ranczo** (7): Podwójny agent – serial komediowy, Polska 2006 (patrz obok)
10.00 **Komisarz Alex** (9) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 20** (264) – serial kryminalny, Pol. 2018
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Dzikie Indie** (3-ost.) – film dokum., Wielka Brytania/USA 2024
14.00 **Splątane losy** (47) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1031) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4735) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (958) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



8.55 OBYCZAJOWY

Ranczo (7)

Witebski redaguje „Wieść Gminną", którą nadzoruje wójt, i „Wieść Parafialną", kontrolowaną przez proboszcza. Pietrek wciąż podrzuca Lucy bezdomne psy. Kusy (Paweł Królikowski, zdj.) wpada jednak na pomysł, jak pozbyć się zwierząt, nie czyniąc im krzywdy. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (452)

Biskup poleca proboszczowi (Artur Żmijewski, zdj.) zajęcie się sprawą siostry Łucji, cierpiącej na niezidentyfikowane zaburzenia. Tymczasem ktoś grozi hipnoterapeucie Stefańskiemu. Wkrótce mężczyzna zostaje zamordowany. Śledztwo ujawnia, że zakonnica była kiedyś jego pacjentką. **55 min**

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 35** (452): Opętanie – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.30 **Czas niedokonany** (2) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok)
23.25 **Gra z Cieniem 2** (15) – serial kryminalny, Polska 2026
0.25 **Morderstwa w Honfleur**
FILM – film kryminalny, Francja 2025, reż. Christelle Raynal
Rybacy wyławiają zwłoki deputowanego. Szczegóły zbrodni nawiązują do legendy o arlekinie. W śledztwo angażuje się były policjant Paul Mesnil (Bernard Farcy). **100 min**
2.05 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
3.10 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ **4.05**



22.30 SENSACYJNY

Czas niedokonany (2)

Akcja serialu Rojka toczy się w 1976 roku. Benedykt jest świadkiem strajku robotników. W tłumie zauważa Tadka (Mikołaj Matczak, zdj.), brata Zuzanny. Chłopak zostaje aresztowany. **55 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1840) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Operacja zdrowie** (84) – magazyn medyczny, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3399) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Jedzenie ma znaczenie** (27) – magazyn kulinarny, Polska 2026
W tym odcinku twórcy biorą pod lupę jabłka – jedne z najtańszych oraz najbardziej dostępnych owoców w Polsce. Pokazują, że mogą być one dla nas prawdziwą skarbnicą zdrowia. **40 min**
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (199) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (921): Jak z jajkiem – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (479) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (200) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Hancer zjada zatrute ciastka. Dzięki szybkiej reakcji udaje się uniknąć tragedii. Gulsum próbuje bronić się przed cynicznymi oskarżeniami ze strony Beyzy. Melih jedzie do szpitala. Dochodzi do jego spotkania z Cihanem. Później godzi się z matką. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska (patrz obok)
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3399) – serial obyczajowy, Polska 2026



18.15 TELETURNIEJ

Va banque (1074)

Po raz kolejny zmierzy się ze sobą troje uczestników. Muszą oni odpowiadać pytaniami na odsłaniane hasła. Program inspirowany jest amerykańskim show „Jeopardy". Prowadzi Radosław Kotarski (zdj.), lubiany popularyzator wiedzy, pisarz oraz dziennikarz. **35 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3400)

W domu Pyrków dochodzi do awarii pieca, a uciążliwe warunki szybko dają się Agacie (Natalia Zambrzycka, zdj.) i jej bliskim we znaki. Lucyna zaczyna skarżyć się na problemy zdrowotne i postanawia na jakiś czas przenieść się do hotelu. Broda ponownie jedzie do Brzezin, by spotkać się z Janką. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3400) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.40 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (2) – pr. rozrywk., Polska 2026
22.35 **Reguła milczenia**
FILM – dramat obyczajowy, USA 2012, reż. Robert Redford, wyk. Robert Redford, Shia LaBeouf, Julie Christie, Susan Sarandon (patrz obok)
0.45 **Rodzinka.pl** (314): Pusia – serial komediowy, Polska 2026
1.20 **Peaky Blinders** (4) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2013
2.30 **Córka trenera** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2018, reż. Łukasz Grzegorzek, wyk. Jacek Braciak ▶ **4.05**



22.35 DRAM. OBYCZ.

Reguła milczenia

Prawnik Jim Grant (Robert Redford, zdj.) ukrywa niechlubną przeszłość – przed 30 laty brał udział w napadzie na bank. Jego poukładane życie burzy młody reporter Ben Shepard (Shia LaBeouf). **130 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
9.10 **Malanowski i partnerzy** (438): Szarlatan – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
9.40 **Wypasiona kuchnia** (11) – program rozrywkowy, Polska 2026
9.45 **Malanowski i partnerzy** (439) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.15 **Dlaczego ja?** (1300, 1301) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (13): Wycisk – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (966, 967): Hostel; Golibroda – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1227) – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (14): Cień – serial kryminalny, Polska 2026
Przebywający na obserwacji psychiatrycznej pacjent zostaje uprowadzony. Wcześniej popełnił zbrodnię. Zdaniem śledczych jego zamożni bliscy upozorowali porwanie. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4247) – serial obyczajowy, Polska 2026
Przed ważnym meczem Koczarski nadużywa alkoholu. Borys robi wszystko, by odzyskał formę. Eliza nie pojawia się na spotkaniu z prawnikami. Angelika podejrzewa, że ojciec doskonale wie, co stało się z matką. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (18) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (375)

Pani Jolanta, wychowanka sierocińca, stara się zapewnić rodzinne ciepło swoim pociechom. Ich mieszkanie wymaga pilnego remontu. Ekipę Elżbiety Romanowskiej (zdj.) czeka duże wyzwanie. Gościem specjalnym odcinka jest piłkarz Łukasz Fabiański. **70 min**



21.40 KRYMINALNY

Zdrada (3)

Śledczy usiłują podważyć alibi Bartka na czas śmierci Karolczaka. Wdowa widziała go na miejscu tragedii. Paweł (Paweł Małaszyński, zdj.) próbuje uświadomić teściowi, jak poważna jest sytuacja. Julia szuka nowych informacji o swoim kochanku. Wie, że Patryk zamierza postawić przed sądem Czarcińskiego. **75 min**

20.30 **Nasz nowy dom** (375) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.40 **Zdrada** (3) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
22.55 **Miasto aniołów**
FILM – melodramat, USA/Niemcy 1998, reż. Brad Silberling, wyk. Nicolas Cage, Meg Ryan, Andre Braugher, Dennis Franz (patrz obok)
Amerykański remake „Nieba nad Berlinem" – dzieła znanego europejskiego twórcy kina autorskiego, Wima Wendersa. **140 min**
1.15 **Jeszcze dłuższe zaręczyny**
FILM – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Nicholas Stoller
4.00 **Ewa gotuje** (572) – magazyn kulinarny, Polska 2026



22.55 MELODRAMAT

Miasto aniołów

Los Angeles. Wysłannik nieba, Seth (Nicolas Cage, zdj.), opiekuje się lekarką Maggie (Meg Ryan), która cierpi po śmierci pacjenta. Zakochuje się w niej. By poznać smak miłości, staje się śmiertelnikiem. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

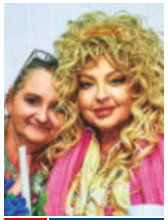
DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1478) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (12) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywkowy, Pol. W Białymstoku działa Spagheteria, prowadzona przez Renatę. Lokal stanowi źródło problemów. Nie przyciąga gości. Córka właścicielki postanowiła zaprosić więc Magdę Gessler. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1622, 1623) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Ewa wprowadza się do wynajętego mieszkania z dziećmi. Wciąż nachodzi ją były mąż. Kobiecie pomaga sąsiad Piotr. Wkrótce jej syn zostaje zatrzymany przez policję, gdyż zaatakował go nożem. **125 min**
15.45 Ukryta prawda (1762) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (143) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kaja próbuje unikać Wiktora. Stażysta chce jednak porozmawiać z nią o tym, co wydarzyło się między nimi. Sabina wraca do pracy. Razem z Gośką zajmuje się nieprzytomną pacjentką. **65 min**
17.55 Detektywi (344) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Przyjaciel Jakuba Nowackiego znika w Tatrach. Detektyw znajduje w jego pokoju zakrwawione rzeczy masażystki. Wychodzi na jaw, że dziewczyna została zamordowana. Jeden z tropów prowadzi do stolarza. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1762)
Adam wraca ze studiów we Wrocławiu do domu w Warszawie i zastaje puste mieszkanie. Dzwoni do ciotki Iwony, która z płaczem informuje, że jego ojciec Rafał trafił dziś do szpitala w ciężkim stanie po tym, jak wyskoczył z okna biura na trzecim piętrze. **65 min**



21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (3)
W Chorzowie, w dzielnicy Cwajka, Danka prowadzi z synem bistro Frelka i Hanys. Nicolas ma 21 lat i 315 tysięcy złotych długu, więc wizyta Magdy Gessler (zdj.) staje się dla niego ostatnią szansą na uratowanie lokalu. Panująca w środku atmosfera może jednak uniemożliwić rewolucję. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4279) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 Zenek – film biograficzny, FILM Polska 2020, reż. Jan Hryniak, wyk. Krzysztof Czeczot, Jakub Zając, Klara Bielawka, Karol Dziuba (patrz obok)
1.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
2.05 Bartosz Zmarzlik. Ścigając marzenia (2/3) – film dokumentalny, Polska 2023
2.35 Uwaga! – magazyn reporterów
2.55 Młode gliny (11, 12) – serial kryminalny, Polska 2026
4.55 Nauka jazdy 6 (4) – program rozrywkowy, Polska 2025



22.40 BIOGRAFICZNY

Zenek
Polska, przełom lat 80. i 90. XX wieku. Pochodzący z podlaskiej wsi Żenek Martyniuk (Jakub Zając, zdj.) realizuje marzenie o karierze muzycznej. Dzięki pracowitości i zapałowi staje się gwiazdą disco polo. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (9, 10): Nielegalnie zdobyte dowody; Dochować wierności – serial kryminalny, USA 1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12): Nowicjusz; Tylko prawda – serial sensacyjny, Niemcy 2020
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (93) – serial fantasy, USA 2009-2010
11.00 Kotka (32) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Nie igraj z aniołem (163) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Rafael uczy Marichuy, jak się poruszać przy pomocy psa przewodnika. Onelia przekonuje Mayitę, aby nie ufała Anie Julii. Wyrzuca intrygantkę z domu i każe się jej trzymać z dala od jej wnuczki. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (5) – serial kostiumowy, Turcja 2011
Natchniony urodą Hürrem Sulejman znów zaczyna tworzyć poezję jako Muhibbi. Wysłany do Ludwika II Jagiellończyka osmański poseł zostaje stracony. Mahidevran spodziewa się dziecka. **60 min**
14.00 Kurierzy 2 (82) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (746, 747) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Kurierzy 2 (83) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Zdradzona Jowita zaczyna patrzeć krytycznie na swoje życie. Mama przypomina jej o przyjacielu z dzieciństwa. Dziewczyna postanawia go odnaleźć. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1022, 1023) – serial obyczajowy, Polska 2026
Iza postanawia odejść z zakonu, ponieważ zmaga się z kryzysem wiary. Nie słucha próśb księdza Białowąsa. Musi zmierzyć się teraz z reakcją rodziców. **120 min**



20.00 THRILLER

Gorące krzesło
Tajemniczy zamachowiec zamierza wykorzystać umiejętności byłego hakera, a obecnie programisty Orlanda Friara (Kevin Dillon, zdj.). Umieszcza pod jego krzesłem ładunek wybuchowy. Uwięziony przy biurku przerażony zakładnik ma na jego rozkaz wykraść pieniądze z banku. **120 min**



22.00 THRILLER

Panama
Rok 1989, przeddzień inwazji Stanów Zjednoczonych na Panamę. Były żołnierz piechoty morskiej, Becker (Cole Hauser) otrzymuje zlecenie od agenta CIA Starka (Mel Gibson, zdj.). Działając pod przykrywką, mężczyzna ma infiltrować środowisko handlarzy bronią. Podczas misji nie może jednak nikomu ufać. **115 min**

20.00 Gorące krzesło FILM – thriller, USA 2022, reż. James Cullen Bressack, wyk. Mel Gibson, Kevin Dillon, Shannen Doherty, Michael Welch (patrz obok)
22.00 Panama – thriller, FILM Portoryko/USA/Wielka Brytania 2021, reż. Mark Neveldine, wyk. Cole Hauser, Mel Gibson, Mauricio Hénao, Kiara Liz (patrz obok)
23.55 Piekielna noc 🔴 FILM – thriller, USA 2007, reż. Bo Webb, wyk. Big Daddy Kane, Michael Braxton, Chris Bailey, D.J. Naylor (patrz obok)
1.25 Dzielnica strachu 10 (473): Cios za cios – serial kryminalny, Polska 2025-2026
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1018) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.25 Zobacz to!



23.55 THRILLER

Piekielna noc
Czterech przestępców napada na bank. Podczas akcji okolicę opanowują krwiożercze istoty. Rabusie zostają uwięzieni w budynku. Szansą na ratunek jest tajemniczy Hunter (Big Daddy Kane, zdj.). **90 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (44) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (458, 460, 461) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1387, 1543, 1544) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (688-690) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)
13.55 Detektywi (128) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Ksiądz prosi o odnalezienie byłej parafianki, którą podejrzewa o wysyłanie mu gróźb w celu wyłudzenia pieniędzy. Okazuje się, że kobieta od kilku tygodni nie żyje. **65 min**
15.00 Szpital św. Anny (133) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Szpital (877) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dominika Gajda zajmuje się 22-latkiem. Otrzymał on cios butelką w głowę od dziewczyny, którą próbował zgwałcić. Na oddziale zjawia się również jego niedoszła ofiara. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (556): Szaliczki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (30): Rozwód z homofobem – serial paradokumentalny, Polska 2020
Alicja postanawia rozwieść się z Krzysztofem, ponieważ nie akceptuje on orientacji seksualnej córki. Odwrócił się od jedynaczki i nie toleruje jej partnerki. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1688) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Anna odkrywa, że narzeczony zwolnił się z pracy miesiąc temu. W dodatku otrzymuje tajemnicze przelewy. Kobieta nabiera podejrzeń, że jej partner może świadczyć usługi seksualne. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (688-690)
Kobieta zostaje zaatakowana nożem. Policja aresztuje recydywistę, który był karany za podobne przestępstwa. Poszkodowana potwierdza, że to zatrzymany ją napadł. Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) nabierają wątpliwości. **125 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (556)
Ewelina Patoka i Marietta Szukowska kibicują drużynie Naprzód Gdynia. Rozprawa dotyczy rzekomego pobicia przez kobiety Alberta Zawrotniaka, który jest zagorzałym fanem zawodników z klubu Victoria Gdańsk. Po przesłuchaniu świadków obu stron i analizie dowodów zapada wyrok. **60 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (14) – reality show, Polska 2026
21.00 Vabank – komedia FILM sensacyjna, Polska 1981, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Witold Pyrkosz, Leonard Pietraszak, Jacek Chmielnik (patrz obok)
23.25 Taskmaster (3) – program rozrywkowy, Polska 2026
0.30 Narodziny gwiazdy FILM – film muzyczny, USA 2018, reż. Bradley Cooper, wyk. Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott
3.10 Hotel Paradise 13 (13) – reality show, Polska 2026
4.00 Fachowcy 2 (14) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.35 Usterka 12 (2) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019



21.00 KOM. SENS.

Vabank
Lata 30. XX wieku. Kasiarz Kwinto (Jan Machulski, zdj.) planuje zemstę na byłym wspólniku, który przyczynił się do śmierci jego przyjaciela. Nawiązuje kontakt z przestępcami Moksem i Nutą. **145 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

11.50 **Niezwykłe miejsca**
12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (241)
Serpil, krewna Ifakat, pojawia się w biurze firmy. Chce zamieszkać u Korhanów. Tarik daje Seyran bilet na samolot. Tayyar zaczyna terroryzować Esme. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (896) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

TVP POLONIA

15.10 **Zakochaj się w Polsce** (245) – magazyn
15.30 **Słownik polsko@polski** (693) – talk-show, Polska
16.00 **Tamte lata, tamte dni**
16.30 **Barwy szczęścia** (3379) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Tunezja** (3) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (48) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 3 (37) – Pol. 2008
Wikary dochodzi do wniosku, że nie darzył swoich bliźnich miłością. Chce się zmienić. Wraz z Lucy chcą zlikwidować bezrobocie w Wilkowyjach. Zakładają biuro pośrednictwa pracy. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja 2** (1) – serial sensacyjny, Polska 1996
23.20 **Panorama**
23.50 **Żołnierze generała Maczka** – film dok., Pol.
0.45 **Rodzinka.pl** (288) – serial komediowy
1.15 **Skarbiec sztuki Lubelszczyzny**
1.30 **Program informacyjny 19.30**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (8, 9) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (136) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (621-623) – serial obyczajowy, Polska 2019
11.55 **Na ratunek 112** (1097, 1098) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (905-907) – serial paradok.
15.55 **Policjantki i Policjanci** (1448) – obycz., Pol. 2026
17.00 **Trudne sprawy II** (1365) – serial paradokumentalny
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (441) – reality show, Polska 2025

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1449) – Polska 2026
Podczas bitwy raperów zostaje postrzelony ochroniarz. Marek i Daria znajdują ślady sadzy – sprawca użył pistoletu czarnoprochowego. Wychodzi na jaw, iż ofiara miała długi u przestępcy. **60 min**

20.00 **Wypasiona kuchnia**
20.05 **Uroczysko** (272)
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1051) – krym., Pol. 2026
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (168) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (6) – dok.
23.20 **Dziedzictwo Bourne'a**
FILM – film sens., USA 2012

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 5** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1010) – serial obyczajowy, Polska 2026

KOMEDIA



21.00 Porachunki
FILM **pana Poutifarda**
– Belgia/Francja 2023
Po latach pracy nauczyciel Robert Poutifard (Christian Clavier, zdj.) przechodzi na emeryturę. Jest sfrustrowany. Postanawia zemścić się na złośliwych byłych wychowankach. **105 min**

22.45 **Straszny film 4**
FILM – horror komediowy, USA 2006, wyk. Anna Faris
0.10 **Lombard. Życie pod zastaw** (29-31) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (277, 278) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (555) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek. Dwadzieścia lat później** (11) – kom., Pol.
14.10 **Pan Mama** (55, 56) – serial kom., Polska 2026
15.25 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (1)
16.30 **Kabaretomaniacy** (10)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**

ROZRYWKA



20.25 Kabaret Letnią Porą (47) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze i piosenki popularnych, lubianych przez widzów polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. **60 min**

21.25 **Do śmiechu!** (17) – rozr.
22.25 **Malicki & Laskowik. The Best of** (2) – widowisko, Polska 2026
22.55 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
23.05 **Postaw na milion**
1.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.20 **Malicki & Laskowik. The Best of** (1)
2.55 **Kabaretomaniacy** (1, 3)

TTV HD

7.35 **DeFacto 13** (22, 23)
8.30 **Kartoteka 6** (30)
9.35 **Kartoteka 8** (1)
10.35 **Detektywi** (117, 339)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (5)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (11)
14.35 **Nic do ukrycia** (8) – dok.
15.35 **Złomowisko PL 8** (7)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Nauka jazdy 6** (12)
17.45 **Życie na kredycie 7** (23, 24) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (4)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (12)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (12) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 9 (5, 6) – Polska 2026
Uczestnicy dalej mierzą się z wyzwaniami codzienności obciążonej kredytem. Muszą liczyć się z pewnymi ograniczeniami. Nie wszyscy łatwo akceptują konieczność oszczędzania. **60 min**

23.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (3) – fab.-dok., Pol.
0.00 **Down the road 4** (2) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Kanapowczynie 3** (3)
2.00 **Dobra robota 3** (31) – serial dokumentalny, Pol.
2.35 **Osadzone. Blok F** (13, 14) – serial paradok.
3.40 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (17) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Eko-opcja 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 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 Zdarzyło się 17.31 Papyn pyto 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport

KRAKÓW 17.15 Turystyczna jazda 17.30 Twarze teatru 18.10 Magazyn medyczny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.18 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Magazyn kultury 17.30 Z życia regionu 17.45 Rzeszowskie lekcje architektury 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Raport naukowy 17.53 Całkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksem w ręku 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.45 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.13 Świat na cztery łapy 17.35 Dlaczego krowa... 17.51 Festiwal Mendelssohna Wałbrzych 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.16 Prosto z lasu 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 31** (407)
9.50 **Ojciec Mateusz 2** (14)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (794, 795)
12.25 **Ojciec Mateusz 12** (148)
13.20 **Komisarz Alex 23** (283)
14.15 **Ranczo 10** (119, 120)
16.10 **Tańcząca ze światem – Jordania** – magazyn
16.40 **Pociąg do Polski** (2) – dok.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 30** (391)
19.20 **Ranczo 8** (94) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (264, 265)
21.25 **Komisarz Alex 25** (310)
22.20 **Czas patriotów** – film
FILM sensacyjny, USA 1992
0.25 **Pod Mocnym Aniołem**
FILM – dram. obycz., Polska 2014
2.25 **Kortez na dobry wieczór**

TVP KULTURA

11.50 **Reżyserzy** (5) – serial dok.
12.45 **Patrząc pod słońce**
FILM – dramat psycholog., Polska
13.40 **Alternatywy 4** (7) – kom.
14.50 **Grający z talerza** – film
FILM obyczajowy, Polska/Fr. 1995
16.45 **Przygody pana Michała** (1, 2) – serial przyg., Polska
18.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
18.55 **Rawhide 3** (66) – przyg.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Matki równoległe**
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Hiszpania 2021
22.20 **Hala odlotów** (201)
23.20 **Żeby nie było śladów**
FILM – dram. obycz., Polska 2021
2.10 **Hala odlotów** – talk-show
3.10 **Kolekcja** – cykl felietonów
3.45 **Podróże z historią** (6)

BBC FIRST

11.50 **Z pamiętnika położnej 14** (1) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2025
12.55 **Tajemnice Brokenwood 3** (1) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 12** (8)
15.50 **Lewis 3** (2) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 4** (4)
17.55 **Morderstwa w Midsomer 19** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.45 **Śmierć pod palmami 10** (3) – serial kryminalny
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (2, 3)
23.10 **Po powodzi** (4) – krym.
0.10 **Śmierć pod palmami 10** (3) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.25 **Bella Amore** – komedia, FILM Niemcy 2014
14.20 **Rodzina Andersów**
FILM **– Witamy w gnieździe** – dramat obyczajowy, Niemcy 2023
16.15 **Kto nakarmi królika?**
FILM – komedia, Niemcy 2023
18.05 **Górski lekarz** (88) – obycz.
20.00 **Inga Lindström: Idealny**
FILM **facet na próbę** – melodramat, Niemcy 2025
21.55 **Inga Lindström:**
FILM **W letnim domu** – film obyczajowy, Niemcy 2005
23.50 **Górski lekarz** (88) – obycz.
1.40 **Inga Lindström: Idealny**
FILM **facet na próbę** – melodramat, Niemcy 2025

ANTENA HD

12.00 **Wojny kontenerowe 2** (1, 2) – serial dokumentalny
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (2) – reality show, USA 2017
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 4** (9, 10) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (8) – krym., USA
16.55 **Detektywi z Bordeaux 6** (9) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 5** (18, 20) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (22) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (2) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 3** (4) – krym., Fr.
0.30 **Wielkie ucieczki z więzienia** – film dokum.

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 4** (12, 13)
7.00 **Dwóch i pół 2** (21-24)
8.50 **Przyjaciele 10** (9, 10, 5-8)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 3** (1-4) – kom.
16.25 **Przyjaciele 10** (11-16)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (8-13) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (7, 8)
23.05 **Comedy Club 9** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 28** (4, 5)
1.05 **Pracoholicy 4** (7, 8) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania
3.00 **Miasteczko South Park 28** (1-3)
4.30 **Comedy Club 7** (8-10)

TV 6

6.00 **Więzienie** (166, 167) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (807, 808) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (126, 127)
10.55 **48h. Zaginieni** (95-97)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1249) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (143, 144)
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (128, 129)
18.00 **Strażnik Teksasu** (10, 11)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (197, 198) – krym.
22.00 **Czarna lista** (20) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (769, 770)
1.00 **Kości** (169, 170) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (8) – serial przyg.
3.35 **Septagon** (81, 82) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (9) – krym.
10.55 **Lekarze 4** (5) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (94, 95) – telen., Turcja 2020
13.55 **Młode gliny** (10) – krym.
14.55 **Detektywi** (632, 633)
16.05 **Na Wspólnej** (86, 87) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Seriaale kultowe** – kult.
17.20 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (7) – pr. rozr., Pol.
17.40 **San Andreas** – dramat
FILM katastroficzny, USA 2015
20.00 **Wyspa** – thriller s.f., USA
FILM 2005, reż. Michael Bay
22.55 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
1.00 **Ocean strachu** – thriller,
FILM USA 2003, reż. Chris Kentis

STOPKLATKA

DVB T2

6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (228, 243) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (12)
9.45 **Górski lekarz** (15, 16) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (8, 9) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (4) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (11, 12) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 3) – serial dokum., Kanada
21.55 **Ucieczka z Alcatraz**
FILM – film sens., USA 1979
0.05 **Twarda sztuka**
FILM – komediodramat, USA 2007, wyk. Jane Fonda
2.40 **Poszukiwany, poszukiwana**
FILM – komedia, Polska 1972
4.25 **Hitler i Niemcy. Chora namiętność** (1) – dok.
5.45 **Kabaretowe hity** (5)

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (258) – reality show, Pol. 2022
7.30 **Na ratunek 112** (1027, 1028) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (137-139) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (920) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1450, 1451) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (365-369) – serial kom., Polska 2011
17.00 **48h. Zaginieni** (257, 258) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1046) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (38) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (976) – paradok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (441, 442)
0.00 **Ślad** (108) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (52) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (550) – mag.
3.20 **SuperLudzie** (22) – dok.
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (23, 24)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (70) – serial dokumentalny

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (152, 153) – serial kom., Polska 2015
6.20 **Na sygnale** (535, 536) – serial fabularno-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 7** (85) – serial kryminalny, Polska
8.25 **Komisarz Alex 9** (117)
9.20 **Rodzinka.pl** (154) – kom.
9.50 **Klan** (1501) – telen., Pol.
10.25 **Ranczo 2** (22) – obycz.
11.15 **Ojciec Mateusz 35** (451)
12.10 **Felicita** (3, 4) – obycz.
13.25 **Ojciec Mateusz 34** (436, 437) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 10** (118) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (537, 538) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 2** (24, 25) – serial obyczajowy, Polska 2007
19.25 **Ojciec Mateusz 34** (438)
21.30 **Ranczo 2** (26) – obycz.
22.30 **Ranczo 3** (27) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 34** (439) – serial kryminalny, Polska
0.20 **Na sygnale** (921, 922)
1.30 **PitBull** (29, 30) – sens.
3.25 **Wojenne dziewczyny** (2) – serial historyczny, Pol.
4.15 **Klan** (1501) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 3** (140)

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (3, 4)
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.15 **Reksio** (48, 49) – anim.
7.40 **Podróże kapitana Klipera** (11, 12) – anim.
8.00 **Złoty interes** (3) – rozr.
8.55 **Widzisz?** – krótkometraż.
9.25 **Akademia Pana Kleksa**
FILM (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
11.00 **Basia sama w domu**
FILM – komedia, 2021
13.00 **Rozmowy kontrolowane**
FILM – komedia, 1991
15.05 **Brunet wieczorową porą**
FILM – kom. obycz., 1976
17.15 **Pogranicze w ogniu** (19, 20) – serial sensacyjny
20.00 **Wygrany** – Polska/USA/
FILM Szwajcaria 2011
Młody pianista Oliver Linovsky (Paweł Szajda, zdj.) traci miłość, uznanie i niszczy sobie karierę. Ma też do spłacenia duży dług. Jego życie odmienia spotkanie z hazardzistą Frankiem. **150 min**
22.30 **Wałęsa. Człowiek**
FILM **z nadziei** – film biograficzny, 2013
1.25 **Supermarket**
FILM – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski, Marian Dziędziel
3.00 **Co dzień bliżej nieba**
FILM – dramat obycz., 1984
5.30 **Wagary** – film krótkometrażowy, 2024

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 15** (10, 11) – serial krym., USA/Kanada 2014-2015
7.30 **Ostry dyżur 5** (11, 12) – serial obycz., USA 1999
9.25 **Castle 7** (9, 10) – serial krym., USA 2014-2015
11.20 **Rekrut: FBI** (5, 6) – serial krym., USA 2022-2023
13.10 **Dowody zbrodni 5** (12, 13) – serial kryminalny
15.10 **FBI 5** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2022
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (4, 5) – serial kryminalny, USA/Kanada 2007
19.05 **Castle 7** (11, 12) – serial krym., USA 2014-2015
21.05 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (6, 7) – USA 2024
Zespół poszukuje zaginionego oficera marynarki wojennej. Badając sprawę, funkcjonariusze odkrywają, że żołnierz skrywał znacznie większe sekrety, niż jego narzeczona przypuszczała. **110 min**
22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8** (4, 5) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle 7** (11, 12) – serial krym., USA 2014-2015
2.40 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (6, 7) – serial kryminalny
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (4) – serial krym., USA/Kan.
5.20 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
9.15 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz** – koncert, Polska 2025
10.35 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.40 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
12.25 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
13.45 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
15.15 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
17.15 **Hollywood Buzz** – mag.
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
20.00 **Krytyk** – Wielka
FILM Brytania/USA 2023
Rok 1934, Londyn. Jimmy (Ian McKellen, zdj.) słynie z publikowania jadowitych recenzji sztuk. Gdy zostaje zwolniony, planuje zemstę na właścicielu gazety. **105 min**
21.45 **Greenland 2** – thriller,
FILM Wielka Brytania/USA 2026
23.25 **The Killer** – thriller,
FILM USA/Kanada/Korea Południowa 2024
1.30 **Na zaginionych**
FILM **ziemiach** – film fantasy, Niemcy/USA/Szwajcaria 2025, wyk. Milla Jovovich

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

THRILLER



20.00 Ślepy traf – USA 2013,
FILM reż. Brad Furman
Student Richie Furst (Justin Timberlake, zdj.) dostaje ofertę pracy od magnata internetowego hazardu, Ivana Blocka. Wkrótce agenci FBI proszą go o pomoc w ujęciu biznesmena. **115 min**

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (16)
Ekipa Marii szukają mordercy Anety Graczyk. Kobieta była asystentką w firmie produkującej perfumy i została otruta. Śledczy podejrzewają, że mogła zdradzać pomysły swoich szefów konkurencji. **60 min**

KRYMINALNY



19.25 Ojciec Mateusz 34 (438)
Weronika zgłasza zaginięcie narzeczonego. Tymczasem szkolna katechetka zaprasza Pączka, by podzielił się z młodzieżą swoimi doświadczeniami życiowymi i historią walki z nałogiem. **60 min**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Wygrany – Polska/USA/
FILM Szwajcaria 2011
Młody pianista Oliver Linovsky (Paweł Szajda, zdj.) traci miłość, uznanie i niszczy sobie karierę. Ma też do spłacenia duży dług. Jego życie odmienia spotkanie z hazardzistą Frankiem. **150 min**

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 3 (6, 7) – USA 2024
Zespół poszukuje zaginionego oficera marynarki wojennej. Badając sprawę, funkcjonariusze odkrywają, że żołnierz skrywał znacznie większe sekrety, niż jego narzeczona przypuszczała. **110 min**

THRILLER



20.00 Krytyk – Wielka
FILM Brytania/USA 2023
Rok 1934, Londyn. Jimmy (Ian McKellen, zdj.) słynie z publikowania jadowitych recenzji sztuk. Gdy zostaje zwolniony, planuje zemstę na właścicielu gazety. **105 min**

13 ULICA

6.35 **Morderstwo w Miribel**
FILM – film kryminalny, Fr. 2024
8.35 **Motyw 2** (12, 13) – krym.
10.25 **Bez śladu 2** (6, 7) – krym.
12.15 **Kasandra 4** (3) – krym., Fr.
14.15 **Morderstwo w Wandei**
FILM – film kryminalny, Fr. 2023
16.15 **Motyw 3** (1, 2) – krym.
18.10 **Bez śladu 2** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2003-2004
20.00 **Kasandra 4** (4) – krym., Fr.
22.00 **Prosto w serce** (1, 2) – serial krym., Francja/Belgia
0.10 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (3) – serial kryminalny, Kanada
1.10 **Zabójstwo w Amiens**
FILM – dram. krym., Francja 2022
3.15 **Motyw 2** (13) – krym., Kan.
4.10 **Morderstwo w Miribel**
FILM – film kryminalny, Fr. 2024

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (117-119) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (5) – obycz.
8.30 **Przyjaciółki** (233, 234) – serial obycz., Polska 2022
10.25 **Świat według Kiepskich** (86, 87, 181, 1, 208-210, 50) – serial komediowy, Polska
15.05 **Jak ukraść Księżyc**
FILM animowany, USA 2010
17.05 **Sami swoi** – komedia,
FILM Polska 1967
18.50 **Bezsenność w Seattle**
FILM – komedia romantyczna, USA 1993, wyk. Tom Hanks
21.00 **Sprawa honoru** – dramat
FILM obyczajowy, Francja 2023
23.05 **Kod da Vinci** – thriller,
FILM USA 2006, wyk. Tom Hanks
2.20 **Ślad** (49, 72, 73) – krym.
5.15 **Na ratunek 112** (933) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

12.25 **Moon: Panda i ja** – kom.
FILM przyg., Fr./Belgia 2025
14.05 **Nim nadejdzie czwartek**
FILM – komediodramat, Finlandia 2024, wyk. Heikki Kinnunen
15.45 **Światełko w tunelu**
FILM – komediodramat, USA 2024
17.40 **Kompletnie nieznany**
FILM – dramat biograf., USA 2024
20.00 **Last Routine** – dramat
FILM obyczajowy, Słowacja/Czechy 2026
21.30 **Bestie Boga** (3) – dok., USA
22.30 **Conan O'Brien wylatuje 3** (4) – serial dok.
23.10 **Złodziej z przypadku**
FILM – thriller, USA 2025, wyk. Austin Butler, Griffin Dunne
0.55 **Królestwo niebieskie**
FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005

WARNER TV

8.20 **Bajer z Bel-Air 3** (8, 9)
9.20 **Prawo Agaty 6** (12)
10.20 **Pełniejsza chata 3** (2, 3)
11.20 **Teraz albo nigdy! 2** (1, 2)
13.20 **Bajer z Bel-Air 3** (8-11)
15.20 **Pełniejsza chata 3** (2-5)
17.25 **Superman 3** – film przyg.,
FILM Wlk. Bryt./USA 1983
20.00 **Przyjemniaczek**
FILM – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
21.55 **Interkosmos** – komedia
FILM s.f., USA 1987
0.20 **Mad Max pod Kopułą**
FILM **Gromu** – film s.f., Australia/USA 1985, wyk. Mel Gibson
2.30 **Cobra** – film sensacyjny,
FILM USA/Izrael 1986
4.10 **Książę i żebrak**
FILM **na Gwiazdkę** – komedia kryminalna, USA 2022

ALE KINO+

8.40 **The Office PL 3** (1, 2)
9.50 **Bestia 3** (1, 2) – krym., Kan.
11.50 **Detektyw Foyle 3** (4)
13.50 **Pod Starym Dębem**
FILM – dram. obycz., Belgia/Fr./Wielka Brytania 2023
16.05 **Szare śniegi Syberii**
FILM – dramat historyczny, Litwa/USA 2018, wyk. Bel Powley
18.05 **Detektyw Foyle** (1)
20.10 **Szef roku** – komedia,
FILM Hiszpania 2021
22.35 **Agent** – film
FILM sensacyjny, USA 2024
0.40 **Zabić, jak to łatwo**
FILM **powiedzieć** – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
2.40 **Prosta sprawa** (4) – krym.
3.55 **Moje miasto** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
5.00 **Minuta ciszy** (4) – obycz.

CANAL+ FILM

12.15 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
13.10 **Dalej jazda! 2**
FILM – komedia, Polska 2025
14.50 **Asekuracja** – film krótkometraż., Pol.
15.15 **Zmiennokształtni 2** – film
FILM familijny, Niemcy 2026
16.55 **W pamięci** – krótkometraż.
17.10 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Baw się dobrze i przeżyj**
FILM – kom. s.f., Niem./USA 2025
22.10 **Wcielenie zła**
FILM – horror, Meksyk 2024
23.35 **Niebezpieczne zwierzęta** – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
1.10 **Wyrwa** – thriller,
FILM Polska 2023

SCI FI

6.00 **Wojna królestw** (3) – serial fantasy, Niem. 2025
7.05 **Bibliotekarze 3** (1, 2) – serial przyg., USA 2016
9.05 **Medium 5** (19) – krym.
10.05 **Medium 6** (1) – serial krym.
11.05 **Czarodziejki** (9-11) – serial fantasy, USA
15.05 **Medium 6** (2, 3) – krym.
17.05 **Czarodziejki** (13, 14, 16) – serial fantasy, USA 1999
21.00 **xXx: Reaktywacja** – film
FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
23.15 **Transformers: Ciemna strona Księżyca**
FILM – film s.f., USA 2011
2.20 **Medium 5** (19) – krym.
3.15 **Medium 6** (1) – serial krym.
4.10 **Wojna królestw** (2, 3)

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (9) – serial animowany
10.55 **Dirty dancing** – film
FILM muzyczny, USA 1987
13.00 **Czarodziejki 4** (3, 4)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (10) – serial animowany
15.30 **Star Trek: Pierwszy**
FILM **kontakt** – film s.f., USA 1996, wyk. Patrick Stewart
18.00 **Zagraj to jeszcze raz,**
FILM **Sam** – komedia, USA 1972
20.00 **Indiana Jones i ostatnia**
FILM **krucjata** – film przyg., USA/Wł./Hiszpania 1989
22.35 **Wywiad z wampirem**
FILM – horror, USA 1994
1.00 **Jęk czarnego węża**
FILM – dramat obycz., USA 2006

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (11) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
13.45 **Agenci NCIS 10** (23, 24)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (22, 23) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (18)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
22.00 **Zakłamanie 2** (1) – obycz.
23.04 **Z archiwum X** (23) – s.f.
0.00 **Uprowadzona 3** – sens.,
FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
2.15 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple:**
FILM **Tajemnica Sittaford** – krym., Wlk. Bryt. 2006
9.45 **Vera 7** (4) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (5) – krym.
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Strażnik Teksasu 5** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 8** (1) – krym., Wlk. Bryt.
19.00 **Poirot** – serial kryminalny
20.00 **Niezgodna** – film
FILM s.f., USA 2014
23.00 **Mechanik: Prawo**
FILM **zemsty** – sens., USA 2011
1.05 **Lot Feniksa** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2004
3.40 **Pokój grozy** – thriller, USA
FILM 2016, wyk. Mel Raido

CANAL+ SERIALE

9.50 **Mozart. Narodziny geniusza** (1) – film dokum.
10.55 **Naruto 5** (12-14) – anime
12.25 **Planeta Singli. Osiem historii** (1, 2) – serial kom.
14.15 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
16.20 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (3, 4) – serial dok., Wielka Brytania
18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.35 **Captain Tsubasa** (46-48)
19.50 **Making of CANAL+**
20.00 **Emigracja XD** (1-4) – kom.
22.00 **Yellowjackets 3** (8, 9) – serial grozy, USA 2025
23.55 **Powrót** (3, 4) – kom., Pol.
1.40 **Kiedy ślub?** (4-6) – kom.
4.25 **Wilk 2** (1) – serial obycz.
5.20 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.

CANAL+ 360

14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (19) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii 4** (5)
16.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (3)
17.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (4) – dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 2** (6)
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (17) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (6) – dok.
20.50 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (5) – serial dok., 2021
21.50 **13 posterunek 2** (5, 6)
23.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.55 **Sędziowie 2** (6) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
– tylko dla dorosłych

TLC

11.00 **Ekstremalne choroby**
12.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
13.00 **Siostry wielkiej wagi** (5)
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7** (18)
16.00 **Historie wielkiej wagi 4:** Teretha – dok.
17.00 **Dr Pyszczylla 4:** Kopalnia cyst – serial dok.
18.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2**
20.00 **Jay i Pamela 2** (5)
21.00 Premiera: **Podwójne życie żon** (1)



22.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
23.00 **Skórze na ratunek 8:** Niezłe plony – serial dok.
0.00 **Dr Pyszczylla 4**
1.00 **Jay i Pamela 2** (5)
2.00 **Podwójne życie żon** (1)
3.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (146-148)
7.30 **Przyjaciółki 2** (23) – serial obycz., Pol. 2013
8.30 **Przyjaciółki** (24) – obycz.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (1, 2) – reality show, Polska
12.30 **Oszukane** (16, 17) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (34) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (111) – reality show
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (29)
18.00 **Nasz nowy dom** (284, 285) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (51)
21.05 **Więzienie kobiet** (92, 93) – serial dok., Pol.
22.00 **Ambulans** (4) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (176, 177) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (106-109) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (146-148) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.25 **Ugotowani** (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
7.15 **Mniej znaczy więcej. Better for Less** (2) – magazyn poradnikowy
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Ugotowani** (4, 5) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (14, 8) – pr. rozr., Pol. 2018
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (7, 8) – reality show, Polska 2016
17.05 **Salon sukien ślubnych: Polska** (2) – pr. rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (11-13) – rozr., Polska 2019



20.50 **Zgłoś remont 11** (7)
21.50 **Jestem z Polski 15** (2) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 **Hotel Paradise 13** (14)
23.45 **Mój sąsiad morderca 11** (7) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (8)
1.55 **Małe światy według Marzeny Rogalskiej 3**
2.40 **Wiem, co kupuję** (6, 7)

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Fani czterech kółek**
7.00 **Uliczne laboratorium**
8.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Parker na złotym szlaku** (8): Rekiny i złoto
10.00 **Wyprawa w nieznane**
11.00 **Gorączka złota 16**
12.00 **Przemytnicy: na lotnisku:** Niezła jazda
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3** (2)
15.00 **Złomowisko PL 9** (9)
16.00 **Rolnicy w akcji** (5)
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja:** Furgonetka na polu



18.00 **Specjalistki** (3)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 5**
21.00 Premiera: **Ocalić dom: Interwencja** (1)
23.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5** (3)
0.00 **Hazardziści 2**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 9**
2.00 **Eurotruckersi** (8)

TVP HISTORIA

12.35 **Krótka historia** (70)
12.45 **Wojny Rosji** (3-ost.) – film dokum., Niem. 2023
13.45 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (48) – cykl reportaży
14.00 **Dom** (14) – serial obycz.
15.45 **Sensacje XX wieku**
17.35 **Wojenne dziewczyny 2** (14) – serial hist., Pol. 2018
18.35 **Cena wyzwolenia** – film dokumentalny, Pol.
19.30 **Flesz historii** (779)
20.00 **Zatoka szpiegów 2** (10) – szpiegowski, Pol. 2025
20.50 **Największe tajemnice monarchii** (3)



21.55 **Lwów pod okupacją**
22.55 **Sensacje XX wieku**
0.55 **Encyklopedia II wojny światowej:** Szlak życia
1.20 **Zatoka szpiegów 2** (10)
2.15 **Wojenne dziewczyny 2** (14) – serial hist., Pol. 2018
3.05 **Cios w plecy** – film dok.
4.00 **Wszystkie kolory świata**

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici 9** (11) – serial dokum., USA
10.00 **Gwiazdy lombardu** (9, 10) – reality show, USA
12.00 **Maszyny bojowe** (7)
13.00 **Poszukiwacze historii** (2, 3)
14.00 **Sekrety II wojny światowej** (3) – dok., Fr.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (8)
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (12, 13) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (11, 12) – serial dokum.
20.00 **Galileo 34** (2)



21.00 **Poszukiwacze historii** (6-10)
23.30 **Tajna bomba Hitlera** – film dokumentalny, Australia 2021
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (2-5) – serial dokumentalny, Polska 2020
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

5.55 **Na Wspólnej** (725) – obycz.
7.35 **Szpital** (896-898) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (457, 458)
12.30 **Szkoła** (628) – paradok., Pol.
13.30 **Brzydula** (133, 134) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (26)
15.50 **Magda M. 3** (12) – obycz.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 4** – dok.
19.00 **Kartoteka 7** (1, 2) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (7, 8) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki**
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 6** – serial dok.
1.25 **Szpital** (894) – paradok., Pol.
2.25 **Szkoła** (633) – paradok., Pol.
3.25 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.25 **Szpital** (893) – paradok., Pol.

ZOOM

6.00 **MacGyver 5** (16, 17) – sens.
8.00 **Strażnik Teksasu 3** (8, 9) – serial sens., USA 1994-1995
10.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (9, 10) – sens.
12.20 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 5** (13, 14) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (2) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6) – krym.
23.00 **Magia nagości. Norwegia**
23.50 **Magia nagości 7** – pr. rozr.
0.55 **Magia nagości 4** – pr. rozr.
2.00 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.45 **MasterChef** – pr. rozrywk.
12.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
13.20 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.20 **Akcja: Restauracja! 20**
15.20 **100 kucharzy** – reality show
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Włoski turniej smaku: Apulia** – reality show
18.50 **Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe** – mag. kulin.
19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.55 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show
22.00 **Akcja: Restauracja!**
23.00 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.00 **Symon gotuje w ogrodzie 2** – mag. kulin.
1.30 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Autostrada spotkań z UFO**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – program rozrywkowy
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak to jest zrobione? 25**
23.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16:** Mięta, rakiety tenisowe; Puzony, hiszpańskie buklaki na wino; Deski surfingowe, skórzane teczki; Latające konie, szachy – serial dokum.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Zaginione skarby Cesarstwa Rzymskiego**
15.00 **Katastrofa w przestworzach:** Horror w kokpicie
16.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
17.00 **Najdziwniejsze przedmioty:** Ciało z bagna, maszyna Abramsa – dok.
18.00 **Tajemnice wojennych wraków**
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką**
20.00 **Katastrofa w przestworzach**
21.00 **Morskie megamaszyny**
22.00 **Logistyka na wielką skalę**
23.00 **Inżynieria po katastrofie**

BBC EARTH

10.25 **Życie na pustkowiu 10**
11.25 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
12.25 **Wielka kanadyjska przygoda** – serial dokum.
13.30 **Planeta doskonała** – dok.
14.35 **W okowach mrozu 7** – dok.
15.35 **Życie na pustkowiu 10**
16.35 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
17.40 **Planeta doskonała** – dok.
18.45 **Wielka kanadyjska przygoda** – serial dokum.
19.45 **Przyszłość natury** – dok.
20.55 **W okowach mrozu 9** – dok.
22.55 **Cała prawda o zabiegach kosmetycznych** (2) – dok.
0.00 **Krótka kronika dłuższego życia** – serial dokumentalny
1.10 **Planeta doskonała** – dok.

WP

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
11.00 **Wariaci za kierownicą 2**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (1)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic 5** – serial dokum.
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
1.00 **1, 2, 3... Kabaret!** – rozr., Pol.

NOWA TV

7.30 **Świat według Kiepskich** (566-570) – serial kom., Polska
10.00 **Komisarz Mama** (9) – krym.
11.00 **Poirot 8** – serial kryminalny
13.00 **Poirot 9** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Świat według Bundych 6** (124-129) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (14) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (88-90) – serial kom., Pol. 1998-2001
21.00 **Zdrady** (59) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (9, 10, 106) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy 2** (21, 22)
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.55 **Kamera, akcja, wpadka!**
12.00 **Odlotowy ogród** – mag.
12.35 **Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
13.30 **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
14.30 **Mieszkanie na miarę 4**
16.30 **Polowanie na ogród 5**
17.40 **Polowanie na ogród 6** – program rozrywkowy
18.15 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
19.05 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Dorota inspiruje 2**
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3**
0.45 **Kamera, akcja, wpadka!**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata**
10.25 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.30 **10 dni, by przeżyć** – dok.
14.35 **Człowiek kontra jedzenie**
15.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
17.30 **Baseny z rozmachem** – reality show
19.30 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.50 **Miasta, w których straszy** – serial dokumentalny
23.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.40 **10 dni, by przeżyć** – dok.
3.40 **Baseny z rozmachem** – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Najdziwniejsze gatunki**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Ocean zabójców
13.00 **Parki Narodowe Ameryki**
14.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z gepardami**
15.00 **Stworzone, by przetrwać**
16.00 **Zadziwiająca Australia** (1)
17.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Małe likaony – dok.
18.00 **Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji** – film dokumentalny, Austria
19.00 **Królestwo drapieżników**
20.00 **Kataklizmy pogodowe**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Parki Narodowe Ameryki**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.40 **Hitler i jego władza**
11.45 **Starożytne superbudowle 3**
16.25 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.30 **Punkty zwrotne II wojny światowej:** Wojna na wyniszczenie – serial dok.
18.40 **Starożytna apokalipsa 3**
19.55 **Tajemnice Adriatyku**
21.00 **II wojna światowa: piekło na Ziemi:** Hańba – serial dok.
22.05 **Starożytne superbudowle 3:** Tikal: miasto w dżungli
23.15 **Hitler kontra Stalin** – dok.
0.20 **Starożytne superbudowle 3**

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Włoskie życie Sophie...**
14.40 **U sąsiadów w kuchni 15**
15.45 **Nie tylko kimchi 2** – mag.
16.40 **Jamie: dania na każdą kieszeń** – magazyn kulinarny
17.35 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
19.25 **M jak mięso** – serial dokum.
19.50 **Maximum Foodie 4** – dok.
20.20 **Sekrety gigantów fast foodu** – serial dokumentalny
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6** – dok.
23.55 **Top Chef 21**

CANAL+ DOMO HD

15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Małe-wielkie zmiany**
16.20 **Pogotowie remontowe Wieśka** – mag. poradnikowy
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** – serial dokumentalny
22.00 **Pokochaj swój ogród 13** – magazyn poradnikowy
22.55 **Gardeners' World 14**

SUPER POLSAT

10.30 **Świat według Kiepskich** (435) – serial komediowy, Pol.
11.00 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (436-439) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (500, 501, 557, 558) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Patriota** – dramat
FILM historyczny, USA/Niem. 2000
0.30 **Bez hamulców** – film
FILM sensacyjny, USA 2012

TVP KOBIETA

12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Piknik Country 2026**
14.00 **Gwiazdorska kuchnia Ani 2** – magazyn kulinarny
14.30 **Operacja zdrowie** – mag.
15.00 **Rodzinka.pl** (296) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 12** (149, 150) – serial kryminalny
17.20 **Kultura miejska:** Istambuł
18.30 **Żona dla Polaka**
19.30 **Miłość i nadzieja** (367)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (348)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (320) – serial obycz.
22.30 **Między oczy**
FILM – komediodram., Polska 2020

PLANETE+

13.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
14.50 **Patagonia. Życie na krańcu świata** – dok.
15.50 **360° Świat bez granic**
16.55 **Świat z góry 12**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.35 **Atom, narkotyki, brudne pieniądze** – serial dokum.
19.45 **Jak oligarchowie korumpują Zachód** – dok.
20.50 **Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw** (3) – film dokumentalny
22.00 **Obietnica. Oszukana Papua Zachodnia** – dok.

TVP DOKUMENT

14.45 **Królestwo mokradeł**
15.50 **Metamorfozy lodowych gigantów** (2) – film dok., Fr.
16.50 **Wspaniałe Włochy** – dok.
17.20 **Na granicy wymarcia**
18.00 **Sanatorium miłości 3**
18.55 **Emanuel Schlechter. Szlagworty niezapomniane** – film dokumentalny, Pol.
20.00 **Jak pieniądz kształtował świat** (4) – film dokumentalny
21.05 **Kalendarz przyrody**
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Jordania – niezwykłe królestwo** – film dokum., Fr.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

10.20 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
12.40 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie 1. rundy
14.00 Piłka nożna: STS Puchar Polski – losowanie par 2. rundy **(live)**
14.50 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
17.15 Koszykówka 3x3: FIBA 3x3 Europe Cup – Antwerpia 2026 – finały kobiet i mężczyzn



18.20 Piłka nożna kobiet: MŚ U-20 – Polska 2026 – mecz 1/8 finału **(live)**
20.40 Kamerą TVP Sport
21.05 Ring TVP Sport – mag.
22.00 Sportowy wieczór
22.40 Piłka nożna kobiet: MŚ U-20 – Polska 2026 – 1/8 finału
23.05 Boks: Polska Liga Boksu

EUROSPORT 1

9.30 Kolarstwo: Tour de Luxembourg – 1. etap
10.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang
11.00 Snooker: Turniej Wuhan Open – mecz finałowy
13.00 Kolarstwo: Giro d'Abruzzo – 2. etap
13.35 Kolarstwo: Giro d'Abruzzo – 3. etap **(live)**
15.30 Kolarstwo: Tour de Luxembourg – 1. etap
16.20 Kolarstwo: Tour de Luxembourg – 2. etap **(live)**
18.45 Snooker: Turniej Wuhan Open – mecz finałowy



20.30 Kolarstwo: Giro d'Abruzzo – 3. etap
21.15 Kolarstwo: Tour de Luxembourg – 2. etap
22.00 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy
23.00 Jeździectwo: Spruce Meadows
0.00 Kolarstwo: Giro d'Abruzzo – 3. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026: Polska – Bułgaria
8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LM: Kolstad – Industria
11.00 Piłka nożna: LE UEFA: Olympiakos – Jagiellonia
13.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026: Polska – Bułgaria
15.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026: Słowacja – Grecja **(live)**
18.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów: Wisła Płock – MT Melsungen **(live)**
20.35 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – studio **(live)**



20.50 Piłka nożna: Liga Europy UEFA: Crystal Palace – Lech **(live)** Mistrz Polski rywalizację w fazie ligowej Ligi Europy rozpocznie od meczu z Crystal Palace.
23.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
1.00 Boks

TVP ABC

8.20 Dino Kumple
8.30 Wissper
9.00 Tru i Tęczowe Królestwo
9.30 Domisie
10.00 Zwierzaki Czytaki
10.20 Bolek i Lolek w Europie
11.05 Pająk Lucas 2
11.30 Pszczółka Maja
11.55 Strażak Sam 7
12.25 Domisie
13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem
13.20 Ptyś i Bill 2
13.50 Odo
14.05 Jak borsuk z lisem 2



14.35 Świnka Peppa
14.45 Topo Gigio
15.10 Laboratorium alchemika
15.20 Al-chemik
15.40 Mała Marinette
16.10 Ropuch i przyjaciele
16.40 Rev i Roll – serial animowany
17.05 Kosmo-kumple

MINIMINI+

4.38 Detektyw Łodyga 6
5.05 Bardzo małe stworzonka
6.10 Ciekawski George 7
7.05 Ciekawski George 8
7.33 Kicia Kocia
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing
10.00 Pszczółka Maja 2
11.25 Baczne oczka
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
13.55 Moje urodziny
14.00 Basia 2
15.10 Kicia Kocia 2
15.55 Blaze i megamaszyny 3



17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.40 Dora i przyjaciele 2
19.35 Kicia Kocia 2
20.25 Mały Charlie
21.36 Zouk
22.04 Trojaczki
22.42 Polly Pocket 6
23.21 Przyjaciel pies

TVN 24

7.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.30 Rozmowa Piaseckiego
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo – mag. inf.
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny



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

CANAL+ SPORT

11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Górnik Zabrze
13.45 Premier League Stories (4)
14.30 Ekstraklasa po godzinach
15.40 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Racing Santander
18.00 Turbokozak (1)
19.15 Premier League Stories (1)
20.00 Premier League: The Big Interview (1)
20.30 Speedway+
21.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Malaga CF – Villarreal CF **(live)**
23.30 LaLiga Show
0.15 Premier League Netbusters

EUROSPORT 2

13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed par – finały
15.00 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy
17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed kobiet i mężczyzn – finały
17.30 FIM World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans
19.00 Kolarstwo: Giro d'Abruzzo
20.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Guiyang – speed par – finały
21.00 Golf: Biltmore Championship Asheville – 1. runda **(live)**
0.00 Snooker: Turniej British Open – mecz finałowy

POLSAT SPORT 2

6.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
8.30 Piłka nożna: Liga holenderska
11.00 Piłka nożna: Liga holenderska
13.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
15.45 Siatkówka mężczyzn: ME 2026: Serbia – Belgia **(live)**
18.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026: Finlandia – Estonia **(live)**
21.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026: Włochy – Słowenia **(live)**
23.30 Piłka nożna: Liga holenderska
2.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Sonic Prime 2
8.40 Harmidom 4
10.05 SpongeBob Kanciastoporty 11
10.35 SpongeBob Kanciastoporty 10
11.30 SpongeBob Kanciastoporty 14 – serial animowany, USA 2023
11.50 Grzmotomocni: Tajniacy
12.20 Niebezpieczny Oddział 3
12.50 Niebezpieczny Henryk 3
13.20 SpongeBob Kanciastoporty 16
14.20 Harmidom 8
15.20 Harmidom
15.35 Harmidom 3
16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 Serwis Info Dzień
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Niebezpieczne związki
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Wydarzy się jutro

CANAL+ SPORT 2

13.00 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – mecz 3. rundy gry pojedynczej
15.15 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – 3. runda
17.30 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – 3. runda
19.45 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – 3. runda
22.00 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
23.30 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
1.00 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

6.00 Pierwszy tytuł Kloppa
7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Paderborn
9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino – Roma
11.00 Formuła 3: Grand Prix Hiszpanii
12.30 Formuła 2: GP Hiszpanii
14.00 Formuła 1: GP Hiszpanii
16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Sassuolo – Juventus
18.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: SV 07 Elversberg – Bayern
20.00 Bundesliga Weekly (5)
20.40 Formuła 1: GP Hiszpanii
22.40 Ligue 1 Preview (5)
23.20 Full Impact Serie A (4)
23.55 Bundesliga Clubs

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów
8.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
11.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów
13.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
15.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM
17.30 Piłka nożna: Puchar Włoch – 2. runda: Fiorentina – Pisa
20.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – mecz: Nowak-Mosty MKS Będzin – KS Sparta Grodzisk Mazowiecki **(live)**
23.00 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.10 Świnka Peppa
8.25 Pan Krokodyl
8.55 Barbapapa i jego rodzinka
9.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
9.45 Tim Rex wśród gwiazd 2
10.35 Świnka Peppa 7
10.50 Santiago z mórz
11.20 Dora 5
12.20 Rubble i jego ekipa
12.50 Psi Patrol 9
13.35 Świnka Peppa 4
13.50 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.40 Rogata ekipa
16.15 Świnka Peppa
16.30 Dora 5
16.40 Dora 4

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Unia Leszno
11.10 Premier League Stories (4)
11.45 Wysoki Pressing
13.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Piast Gliwice
16.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz finałowy fazy play-off
19.00 Dart: Turniej World Series of Darts Finals w Amsterdamie **(live)**
23.15 Speedway+
0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew
2.30 Ligomistrzowe historie (5)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Lipsk – Hamburger SV
14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – Udinese Calcio
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – SC Paderborn 07
18.00 Formuła 1: GP Hiszpanii
20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: SS Lazio – AC Milan
22.00 Full Impact Serie A (4)
22.35 Ligue 1 Show (5)
23.10 Bundesliga Weekly (5)
23.40 Najszybsze gole Bundesligi
0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Brestois 29 – PSG

POLSAT PLAY

6.00 Budowlańcy
6.30 Kołowrotek
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 – serial dokumentalny
22.00 Górale
22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Duda kontra Szafrański
19.00 Ciężarówką przez pół świata
20.00 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia
21.00 Nic do zgłoszenia
22.00 Raport Turbo
22.15 Jeździć, obserwować
23.00 Wojny samochodowe
0.00 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia

TVS

14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: **Film**
FILM fabularny
21.50 Kino TVS: **Film**
FILM fabularny
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM

18.00 Anioł Pański
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 O pani Zofii Sz...
0.00 Słowo życia

LEKKI A SKUTECZNY

Suchy olejek warto polubić

Dla wielu z nas może być wymarzoną i wygodną alternatywą dla ulubionych kosmetyków. Ma jednak swoje tajemnice... Czas je poznać!



ROZŚWIETLAJĄCY EFEKT

Niektóre formuły suchych olejków nadają skórze i włosom delikatną świetlistą poświatę. Są też takie, które mienią się mnóstwem złocistych drobinek, co odświeża koloryt opalonej skóry (np. suchy olejek Lumiere, Bielenda).

Większość suchych olejków to kosmetyki uniwersalne – do twarzy, ciała i włosów, ale są też takie przeznaczone wyłącznie do pielęgnacji skóry.

Co w nim dobrego?

● Jego bazą jest mieszanka odżywczych olejów. Dodatkowe składniki wygładzające (tzw. suche emolienty) sprawiają, że nie zostawia tłustej warstwy na skórze.

● Często jest też wzbogacony o składniki nawilżające, witaminy i olejki eteryczne, które wzmacniają jego działanie pielęgnacyjne. Zwykle szybko się wchłania i nie brudzi ubrań.

Pomocne rytuały

● Najlepiej nakładać olejek na ciepłą, lekko wilgotną skórę po kąpieli lub prysznicu. Na twarz – po toniku. Może zastąpić balsam do ciała. Sprawdzi się też jako serum albo samodzielny kosmetyk na noc. Ułatwia masaż, np. płytką gua sha. Można dodać 1–2 krople do porcji kremu lub maseczki, a także do kosmetyku do mycia twarzy.

● Można go wcierać w rozdwojone końce, nakładać na włosy suche i mokre, wzbogacać nim odżywki i maski nawilżające, regenerujące. Ale zawsze z umiarem, kilka kropli, by fryzura wyglądała na lekką i świeżą.

Uniwersalny, ale...

● Suchy olejek nie zostawia tłustej warstwy, ale nie każdy pasuje do każdej cery. Niektóre oleje mogą sprzyjać zapychaniu porów i przetłuszczaniu. Dlatego przy cerze tłustej, trądzikowej lub mieszanej warto dokładnie czytać skład i obserwować reakcję skóry. Są też olejki przeznaczone do cer problematycznych, np. z olejem moringa (np. Perilla & Moringa, Auna).

● Ostrożnie powinny podchodzić do tych olejków osoby z cerą wrażliwą. Niektóre formuły zawierają olejki eteryczne, które mogą działać drażniąco na skórę.

NA PÓŁCE

Jak rytuał

Peeling regenerujący do skóry głowy Mochi Venita polubi nawet wrażliwy naskórek. Działa delikatnie dzięki wyciągom z ryżu i czerwonych owoców.



• ok. 18 zł (150 ml)

Specjalne serum

Serum Sensitive Skin Ceramidy Solverx to wsparcie dla cery wrażliwej, suchej i dojrzałej. Łagodzi podrażnienia i odbudowuje mikrobiom skóry. Nawilża i przywraca komfort.



• ok. 53 zł (30 ml)

Na gładkie stopy

Maska-krem do stóp Biotaniqe pielęgnuje wysuszoną i szorstką skórę. Bogata w składniki aktywne formuła zmiękcza, wygładza i ochrania naskórek.



• ok. 17 zł (50 ml)

Wbrew pajączkom

Krem-koncentrat Redness Calm Dermedic obkurcza naczynka i pomaga w początkach trądziku różowatego. Niweluje napięcie i obrzęk, przynosząc ulgę.



• ok. 65 zł (40 ml)

SOS dla pasm

Intensywna maska Repair OnlyBio regeneruje włosy suche i zniszczone. Z mocą olejów makadamia i arganowego oraz peptydów przywraca im blask.



• ok. 30 zł (280 ml)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



Aktywność fizyczna to lepsze krążenie, a lepsze krążenie to mniejsze zmęczenie przy wysiłku.

DLA ZDROWIA I PSYCHIKI

5 korzyści z dobrego krążenia

Gdy krew bez przeszkód krąży w organizmie, wszystkie komórki, organy i narządy są dotlenione i odżywione. Jaki to ma wpływ na nasze samopoczucie? Okazuje się, że ogromny!

Więcej energii

Mamy dobrą wydolność fizyczną i psychiczną. Nie dokucza nam znużenie ani zmęczenie nawet po pracowitym dniu, nie brak nam werwy. Ale gdy trzeba, potrafimy się skupić, wymyślić rozwiązanie problemu, zapamiętać różne informacje. Na co dzień też dopisuje nam dobry humor. Wszystko to sprawia, że jesteśmy też odporni na różne infekcje.

Ciepło i lekkość

Dobre krążenie to też ciepłe dłonie i stopy. Nie musisz się opatulać w chłodne dni ani zamykać okna w sypialni. Nogi są lekkie, nie zalega w nich krew i nie robią się obrzęki. Nie dokuczają ci też skurcze łydek.

Zdrowe serce

Dobrze zaopatrzony w tlen i składniki odżywcze mięsień sercowy pracuje równo i lekko. Nie musi się wysilać, nie potrzeba też dodatkowych skurczów, by przepompować krew z dołu do góry. Ryzyko miażdżycy i choroby niedokrwiennej jest znikome.

Bezpieczne nerki

Narządy te zużywają ogromne ilości krwi. Spadek siły pompowania serca o 15-20 proc. może zmniejszyć przepływ krwi przez nerki nawet o połowę. Kłębuszki nerkowe bardzo szybko reagują na brak tlenu. Słabe krążenie może spowodować ich niewydolność.

PEŁNA BLASKU SKÓRA

Skuteczne usuwanie produktów przemiany materii opóźnia procesy starzenia i poprawia wygląd cery. Dobre krążenie w skórze to też lepsza produkcja kolagenu – jej podstawowego budulca. Skóra jest bardziej sprężysta, elastyczna, szybciej się goi.

FOT. Adobe Stock

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:
- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.*

* 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

W ramach programu „Moje zdrowie" dostajesz porady edukacyjne i dietetyczne, zalecenia dotyczące utrzymania zdrowia i sprawności.



TO MAMY BEZPŁATNIE

Świadczenia na NFZ

Diety, badania profilaktyczne, szybsze terminy wizyt u specjalistów są dostępne dla każdej ubezpieczonej osoby!

Niektóre udogodnienia działają od kilku lat, inne są dopiero wprowadzane. Im więcej wiemy na ten temat, tym lepiej dla naszego zdrowia.

Moje zdrowie

- W ramach tego programu osoby w wieku 20-49 lat mogą wykonać badania raz na 5 lat, a powyżej 49. r.ż. co 3 lata. Jak z niego skorzystać?
- Najpierw trzeba wypełnić ankietę online na Internetowym Koncie Pacjenta (również w aplikacji mojeIKP) w zakładce „Profilaktyka" (stąd trafi bezpośrednio do twojej przychodni POZ) albo wypełnić kwestionariusz papierowy w przychodni.
- Na podstawie ankiety lekarz POZ wystawi ci skierowanie na badania diagnostyczne i od razu umówi na wizytę w punkcie pobrań. Jeśli korzystasz z IKP, termin badania zobaczysz na swoim koncie. Zakres podstawowy (dla każdego pacjenta objętego bilansem) to: morfologia krwi, glukoza, kreatynina, lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy). Dla osób w wieku 20-40 lat także lipoproteina A (raz wżyciu).

Centralna e-rejestracja

To ogólnopolska baza wolnych terminów na badania i wizyty (m.in.: mammografię, test HPV HR, konsultacje u kardiologa, angiologa, lekarza chorób zakaźnych, endokrynologa, nefrologa).

- Jak się zapisać? Przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mojeIKP. Bezpośrednio w placówce (przez telefon lub osobiście) – pracownik zrobi centralną e-rejestrację w twoim imieniu.

Szybszy termin

Dostępne w okolicy terminy badań, operacji, zabiegów itp. znajdziesz na stronie www.terminyleczenia.nfz.gov.pl.

- W pole „Jakiego świadczenia szukasz" wpisz nazwę (np. gastroskopia) i wybierz województwo oraz miasto. Pojawią się poradnie znajdujące się najbliżej, z numerem telefonu do zapisów.

DIETY Z INTERNETU

Na stronie diety.nfz.gov.pl można znaleźć jadłospisy i umówić się na bezpłatne porady specjalistów.

- Najpierw wpisz dane do kalkulatora i wylicz swoje BMI. Wynik określi, jakie masz zapotrzebowanie kaloryczne.
- Wybierz jeden z 10 planów żywieniowych. Od razu masz dostęp do jadłospisu na 3 dni, a po zalogowaniu na 28 dni.
- Jeśli zarejestrujesz się w Centrum Dietetycznym Online, możesz zasięgnąć porady dietetyka czy psychodietetyka.

NA PÓŁCE

Aby nogom było lżej



Skandynawski suplement diety Active Legs wspomaga prawidłowe funkcjonowanie żył i naczyń krwionośnych, przynosi ulgę zmęczonym nogom. Do kupienia na: newnordic.pl

• ok. 66 zł (30 tabl.)

Dawka selenu



Zawarty w suplemencie diety Cefasel 100 nutri pierwiastek pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, ma korzystny wpływ na układ odpornościowy, tarczycę, kondycję włosów oraz paznokci.

• ok. 30 zł (20 tabl.)

Problem z głowy!



Aby wzmocnić włosy i zapobiec ich wypadaniu, wypróbuj Nawłosan z najważniejszymi aminokwasami zawierającymi siarkę, takimi jak metionina i cysteina, a także cynkiem, biotyną i kwasem pantotenowym.

• ok. 25 zł (30 tabl.)

Minerały w wannie



Sól do kąpieli z Morza Martwego White Flower's dostarcza m.in.: magnezu, potasu, wapnia, bromów, siarczanów. Jej skład przebadano na Wydziale Farmaceutycznym WUM.

• ok. 16 zł (500 g)

Kobiecy suplement



Menosan – dla kobiet miesiączkujących oraz w trakcie przekwitania. Wspiera zdrowie żeńskiego układu rozrodczego i pomaga regulować cykle menstruacyjne. Łagodzi też nieprzyjemne objawy menopauzy.

• ok. 34 zł (60 tabl.)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

GDY CZUPRYNA SIĘ PRZERZEDZA

Składniki dla włosów

Jedną z przyczyn wypadania i złej kondycji włosów może być niedobór niektórych składników odżywczych. Zmieniając swoją codzienną dietę, możesz bardzo pomóc osłabionym pasmom. Oto, co powinno znaleźć się w menu.

- Cynk – czyli np. jaja, ryby, sery podpuszczkowe, pestki dyni. Minerał ten jest niezbędny do wytwarzania keratyny, z której są zbudowane włosy, a także paznokcie. Ma też korzystny wpływ na skórę głowy – reguluje pracę gruczołów łojowych, zapobiegając łojotokowi wywołującemu stany zapalne. Wzmacnia mieszki włosowe, chroni komórki skóry i włosów przed niszczycielskim stresem oksydacyjnym.
- Biotyna nazywana witaminą piękna, występuje m.in. w orzechach włoskich, migdałach, kalafiorze, soi, żółtkach jaj. Zawiera siarkę, która jest potrzebna do wyprodukowania keratyny, czyli podstawowego budulca włosów i paznokci. Ogranicza siwienie i spowalnia proces wypadania włosów.
- Kwas pantotenowy – jego źródłem mogą być np. wątróbka, pierś z kurczaka, pieczarki, awokado. Podobnie do biotyny hamuje siwienie. Ma też właściwości nawilżające – gdy go nie brakuje włosy są lśniące, jedwabiste w dotyku. Łagodzi podrażnienia skóry głowy, może zmniejszyć uczucie jej pieczenia.
- Witamina A – beta-karoten, który zostaje w nią przekształcony, występuje we wszystkich pomarańczowych, żółtych i czerwonych owocach oraz warzywach, a dodatkowo także w szpinaku, jarmużu. Witamina ta zapewnia właściwy wzrost włosów.



Osłabione włosy wymagają delikatnej pielęgnacji.

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN





Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerały** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna", która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletka dziennie!

ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

SimplyYou Poland



Pozew o alimenty składa się do sądu rejonowego. Jest zwolniony z opłaty sądowej.

Alimenty po rozwodzie

Przysługują nie tylko zaraz po rozwiązaniu małżeństwa. W niektórych sytuacjach także wtedy, gdy od rozwodu minęło już wiele lat.

Wiele osób myśli, że rozwód zamyka wszystkie wzajemne zobowiązania między małżonkami. To nieprawda. Była żona ma prawo żądać pieniędzy na życie od byłego męża, ale w niektórych sytuacjach również ona może zostać zobowiązana do płacenia mu alimentów.

Gdy nie ma winnych

- Jeśli w wyroku rozwodowym sąd nie orzekał o winie albo uznał, że odpowiedzialność za rozkład pożycia małżeńskiego ponoszą obie strony, każda z nich może domagać się alimentów – ale tylko w sytuacji, gdy znajdzie się w niedostatku. Wtedy, gdy nie jest w stanie własnymi siłami zaspokoić swoich podstawowych potrzeb, czyli m.in. kupić jedzenia, opłacić mieszkania czy leczenia.
- W tym przypadku o alimenty można starać się maksymalnie przez pięć lat po rozwodzie. Potem obowiązek alimentacyjny wygasa. W wyjątkowych okolicznościach może zostać przedłużony przez sąd.

Wina jednej strony

- Osoba uznana za wyłącznie winną rozkładu małżeństwa może zostać zobowiązana do płacenia alimentów, nawet jeśli były małżonek nie znalazł się w niedostatku. Wystarczy, że na skutek rozwodu jego sytuacja materialna istotnie się pogorszyła.
- W tym przypadku obowiązek alimentacyjny może być nawet bezterminowy. Ale uwaga! Wygasa z mocy prawa, gdy osoba uprawniona do alimentów ponownie wyjdzie za mąż lub ożeni się.

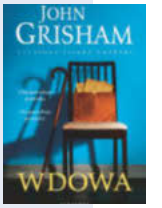
Jaka kwota

- O wysokości alimentów zawsze decyduje sąd. Bierze pod uwagę głównie usprawiedliwione potrzeby tego, kto o nie się stara.
- Sąd rozważa też możliwości zarobkowe i majątkowe osoby zobowiązanej do płacenia alimentów. Nie tylko to, ile ona zarabia, lecz także ile faktycznie mogłaby zarabiać, gdyby odpowiednio wykorzystywała swoje możliwości.

NA PÓŁCE

Wdowa

JOHN GRISHAM



Prowincjonalny prawnik Simon Latch otrzymuje zlecenie od starszej wdowy, która chce sporządzić nowy testament i skrywa pokaźną fortunę. Wkrótce kobieta trafia do szpitala po wypadku, Simon zostaje zaś oskarżony o zbrodnię, której nie popełnił.

Wyd. Albatros

Wampir

WŁADYSŁAW REYMONT



Niewiele osób wie, że nasz noblista jest autorem nie tylko szkolnych lektur, lecz także jednej z najbardziej intrygujących polskich powieści grozy. Jej bohaterem jest polski pisarz mieszkający w Londynie, który trafia na seans spirytystyczny...

Wyd. Uroboros

Wszystko, co chcesz wiedzieć

MOLLY OLDFIELD



Autorka odpowiada na 365 pytań z najróżniejszych dziedzin: historii, sztuki, biologii, fizyki i nauk przyrodniczych. Odpowiedzi mogą zaskoczyć nie tylko najmłodszych.

Wyd. Znak

PRZED PRZEPROWADZKĄ

Jak sprawdzić dostępność internetu

Planujesz przeprowadzkę albo zakup mieszkania czy domu? Zanim wybierzesz konkretny adres, sprawdź, czy jest pod nim dostępny stacjonarny internet. Bezpłatny serwis pokaże, jacy operatorzy oferują usługi, jakie prędkości zapewniają i czy podłączenie jest możliwe od razu. Dowiesz się też, czy w okolicy planowana jest rozbudowa sieci. Wystarczy wejść na rządową stronę: internet.gov.pl i wpisać adres, który chcesz sprawdzić. Jeśli masz słabe łącze lub nie masz dostępu do szybkiego internetu, w tym samym serwisie możesz zgłosić zapotrzebowanie na modernizację sieci.



FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI, mat. prasowe

ŁATWIEJ ZREALIZUJESZ RECEPTĘ

Nowe zasady w aptekach

Do niedawna po wykupieniu części leków z rocznej recepty po kolejne musieliśmy wrócić w to samo miejsce. Bywało to uciążliwe, zwłaszcza podczas wyjazdów lub gdy w aptece zabrakło potrzebnego preparatu. Jednak od 1 lipca 2026 r. można kontynuować realizację tej samej e-recepty także w innych aptekach – i to nie tylko w tym samym mieście czy województwie, ale w całej Polsce. Ponieważ jednak nie wszystkie placówki obsługują częściową realizację recept, warto wcześniej o to zapytać farmaceutę. Mapa aptek, które dają tę możliwość, jest na stronie: pacjent.gov.pl/wykupisz-leki-w-dowolnej-aptece.



PRAWA KONSUMENTA

Czy można reklamować przeceniony towar?

Kupiłaś w promocji spodnie, torebkę czy buty i okazało się, że zakup ma wadę? Możesz go reklamować – przecena nie pozbawia cię tego prawa. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy sprzedawca poinformował cię, że obniżka wynika z konkretnej wady produktu, np. rozprucia szwu, odbarwienia materiału czy uszkodzenia zamka, i mimo to zdecydowałaś się na zakup. Wtedy nie możesz składać reklamacji z powodu tej właśnie wady. Ale jeśli później okaże się, że produkt ma też inny feler, możesz domagać się dodatkowej, proporcjonalnej obniżki ceny albo odstąpić od umowy, gdy wada jest poważna.



FOT. Adobe Stock

REKLAMA

MAKSYMALNA DAWKA[1]

Opokan max
10 tabletek
15 mg, tabletki, Meloxicamum
lek przeciwzapalny i przeciwbólowy
1 tabletka co 24h
• w chorobach reumatoidalnych
• w bólach kostno-stawowych i mięśniowych
• w chorobach zwyrodnieniowych stawów

PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h[2] w bólach:

- kostno-stawowych
- mięśniowych
- reumatycznych

Jedna tabletka leku Opokan max zawiera 15 mg meloksykamu, czyli maksymalną dawkę substancji czynnej w jednej tabletce dostępnej bez recepty.
[1] Zgodnie z pkt. 4.2 ChPL: Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. Skład: Każda tabletka zawiera 15 mg meloksykamu (Meloxicamum). Wskazania do stosowania: Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająco skuteczna, w krótkotrwałym leczeniu zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych (takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle krzyżowa, głowy, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska sp. z o.o. Tek 011

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą.

PRZYDATNE W DOMU

Smak bezy

Herbatka w deserowej odsłonie – owocowa kompozycja inspirowana smakiem bezy z truskawkami. Pachnie apetycznie i smakuje lekko słodko. Sprawdzi się jako napar „do ciasta" albo wieczorna chwila przyjemności



Herbapol, ok. 8,50 zł/20 sasz.

Delikatna kawa

Caffè Crema to łagodna, zbalansowana kawa ziarnista o aksamitnym smaku. Idealna do codziennego parzenia. Daje przyjemny aromat i delikatną kremowość, dlatego pasuje zarówno do czarnej kawy, jak i do wariantów z mlekiem.



Lavazza, ok. 79 zł/ 1 kg

Zdrowa przekąska

Mix owoców suszonych, wygodna mieszanka do podjadania i jako dodatek, który sprawdzi się w owsiance, musli i jogurcie, w wypiekach i deserach – gdy chcesz dodać naturalnej słodyczy i owocowego aromatu.



Kresto, ok. 11 zł/ 140 g



Zapachniało jabłkami...

...i wszystko inne może poczekać. Słodko-kwaśny aromat robi w domu porządek z nastrojem: uspokaja, poprawia humor i przypomina, że najprostsze przyjemności często są najlepsze.

Do ciast wybieraj owoce kwaskowe i jędrne, które po upieczeniu nie zamienią się w wodnisty mus (np. szara reneta, antonówka, ligol). Jeśli chcesz mieć wyraźne kawałki w szarlotce lub tarcie, krojone jabłka krótko podsmaż.

Marmurkowa rozeta

SKŁADNIKI: ● **3/4 kg jabłek** ● **1 cytryna** ● **50 g gorzkiej czekolady** ● **po 125 g masła i cukru** ● **1 cukier waniliowy** ● **po 150 g mąki i dżemu z moreli** ● **2 jajka** ● **30 g mąki ziemniaczanej** ● **2 łyżeczki proszku do pieczenia** ● **200 g dowolnych cukierków toffi** ● **100 g śmietany 30%** ● **2 łyżki mleka** ● **1 i 1/2 łyżki niesłodzonego kakao**

PRZYGOTOWANIE:

1. Jabłka obierz, przekrój na pół. Wytnij gniazda nasienne. Połówki ponacinaj, skrop sokiem z cytryny. Masło i cukry miksuj 5 minut. Miksując, dodaj jajka, obie mąki z proszkiem i mleko.

2. Połowę ciasta umieść w tortownicy (śr. 26 cm) z pergaminem. Do reszty wmieszaj startą czekoladę i kakao. Ciemne ciasto wyłóż na jasne, przemieszaj widelcem. Rozłóż jabłka. Piecz 50 minut w 180°C. Wyjmij. Jabłka posmaruj podgrzanym dżemem. Toffi rozpuść w gorącej śmietanie. Sos podaj do ciasta.

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: średni

Omlet cesarski

SKŁADNIKI: ● **8 jajek** ● **50 g + 1 łyżka cukru** ● **300 ml mleka** ● **200 g mąki** ● **75 g rodzynek** ● **1 kg jabłek** ● **1 cytryna** ● **200 ml wina białego** ● **2 łyżki rumu** ● **30 g płatków migdałowych** ● **masło** ● **cukier puder** ● **szczypta soli**

PRZYGOTOWANIE:

1. Rodzynki namocz w rumie. Cytrynę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Jabłka obierz, wytnij gniazda nasienne. Potem jabłka pokrój na kawałki. Włóż do rondla. Dodaj wino, 50 g cukru, skórkę i sok z cytryny. Przykryj i gotuj 10 minut.

2. Jajka rozbij. Żółtka połącz z 1 łyżką cukru, solą i mlekiem. Dodaj mąkę i rodzynki, wymieszaj. Białka ubij. Pianę z białek delikatnie połącz z ciastem. Na patelni rozgrzewaj po 1 łyżce masła. Kolejno usmaż z ciasta 4 omlety. Porwij je na kawałeczki dwoma widelcami. Podaj z jabłkami i uprażonymi migdałami. Oprósz cukrem pudrem.



Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

FOT. House of Food, mat. prasowe

Szarlotkowe serniczki

SKŁADNIKI: ● 1 cytryna ● 600 g kremowego serka śmietankowego ● 4 łyżki cukru ● 1 cukier waniliowy ● 1 jajko ● cynamon ● 4 spore i słodkie jabłka ● 100 g konfitury żurawinowej ● po 4 łyżki sherry i soku jabłkowego ● masło do foremek

PRZYGOTOWANIE:

1. Cytrynę sparz wrzątkiem, otrzyj z niej skórkę, a następnie wyciśnij sok. Utrzyj serek ze skórką i sokiem cytrynowym, jajkiem, szczyptą cynamonu, połową cukru oraz cukrem waniliowym.
2. Jabłka umyj, zetnij wierzchy, wydrąż gniazda nasienne. Do środka nałóż konfiturę żurawinową.
3. Posmaruj grubo masłem 4 żaroodporne foremki. Nałóż masę serową. Do każdej porcji serka wciśnij jabłko, każdą porcję polej łyżką soku jabłkowego i sherry. Piecz przez 25 minut w 180°C.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





Migdałowe muffinki

SKŁADNIKI: ● 70 g masła ● 220 g mąki ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 150 g cukru ● 1 cukier waniliowy ● 125 g śmietany 30% ● 2 jajka ● 1 jabłko ● 40 g płatków migdałowych ● cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, ostudź. Zmiksuj mąkę z proszkiem, 120 g cukru i cukrem waniliowym, śmietaną, jajkami i 30 g masła.
2. Jabłko obierz, pokrój na cząstki. Wytnij gniazdo nasienne. Potem cząstki pokrój w kosteczkę. Dodaj je do ciasta, wymieszaj. Przygotuj blachę do muffinek. Wgłębienia wyłóż papierowymi foremkami. Napełnij je ciastem do 2/3 wysokości.
3. Muffinki posyp płatkami migdałowymi i pozostałym cukrem. Polej je resztą masła. Piecz 20-25 minut w 200°C. Ostudź, oprósz cukrem pudrem.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 12
Stopień trudności: łatwy

Czekoladowa rolada

SKŁADNIKI: ● 5 jajek ● 100 g cukru ● 2 cukry waniliowe ● 140 g mąki ● 1 łyżeczka proszku do pieczenia ● 2 łyżki kakao ● 5 jabłek ● po 30 g masła i brązowego cukru ● 60 g gorzkiej czekolady ● 500 g śmietany 36% ● 4 łyżki rumu ● sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Żółtka utrzyj z 50 g cukru i 1 cukrem waniliowym. Wmieszaj mąkę z proszkiem i kakao. Białka ubij ze szczyptą soli, połącz z ciastem. Wyłóż na blachę z pergaminem. Piecz 10-12 minut w 180°C. Biszkopt odwróć, wyłóż na ściereczkę (usuń pergamin) i razem z nią zroluj. Ostudź.
2. Jabłka pokrój w kostkę. Smaż na maśle z resztą cukru, 5 minut.
3. Śmietanę ubij z 1 cukrem waniliowym, do 3/4 wmieszaj startą czekoladę. Biszkopt rozwiń, skrop rumem. Nałóż śmietanę z czekoladą i 3/4 jabłek. Zwiń. Ozdób resztą śmietany i jabłek.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 14
Stopień trudności: średni



WŁOCHY

Co w duszy gra i w brzuchu burczy

Kiedy na południu upał albo straszy erupcją Etna, wybierzmy się na północ, do pysznej (dosłownie!) Emilii Romanii. Czekają nas wyjątkowe doznania dla wszystkich zmysłów.



Święto latawców w nadmorskiej Cervii. Być tam wtedy na plaży...

Cesenatico słynie ze stylowych łodzi. Wypływają w morze od wielkiego święta pod barwnymi żaglami. Jest to niezwykle widowiskowe.



Na zachód od cudownej Rawenny leży Brisighella. A nad nią forteca na skale i doprawdy boskie sanktuarium Monticino.

Ponad 40 produktów regionu wpisano na chronioną listę. M.in. szynkę parmeńską, ser parmezan. ocet balsamiczny, mortadelę z Bolonii i wino musujące Lambrusco.

Mogłaby tu żyć książkowa Alicja, bo ten region Włoch jest bez wątpienia Krainą Czarów. I to magii najwyższych lotów. Mamy tu przecudnej urody miasta i miasteczka – nadmorskie albo przyklejone do skał i wzgórz.

Mamy cuda z listy UNESCO z wyjątkowej klasy zabytkami ostatniej stolicy Zachodniego Cesarstwa Rzymskiego, Rawenny.

Mamy rozlewiska blisko adriatyckiego wybrzeża, gdzie przylatują tysiące różowych, jakby były pomalowane farbą, flamingów.

Wreszcie, jeśli to jeszcze mało, mamy wyjątkową kuchnię najlepszych włoskich przysmaków, które są tak cenne, że chroni je prawo.

Zacznijmy od plażowania

Późne lato i początek jesieni jest nad morzem po prostu uroczy. Nie ma już tłumu turystów, nie ma upałów i ceny spadają, więc Rimini, Cervia czy Cesenatico spokojnie konkurują z równie pustym, ale zimnym wybrzeżem Bałtyku.

Jakże ładnie jest tu teraz w takim stanie błogiego lenistwa, włoskiego dolce vita bez jakiegokolwiek pośpiechu. I wciąż jeszcze w promieniach mocnego słońca. Już nie pali, ale wciąż delikatnie opala.

Małe jest bardzo piękne

W Rimini już byliśmy. To kurort pełną gębą (to określenie kieruje nasze myśli ku małemu co nieco, ale to za chwilę), więc wybierzmy się… na przykład do Cesenatico.

Cudownie urocza dziura. Kanał portowy wlewa się w głąb. Po jego obu stronach kolorowe domki, na wodzie równie kolorowe łodzie żaglowe. Jesienią wypłyną pod żaglami, których płótna nie są białe, ale szaleńczo kolorowe.

Cervia jest całkiem podobna. Tu wzdłuż kanału bez tak pięknych łodzi ulokowały się być może najlepsze knajpki rybne nad Adriatykiem. Z rewelacyjnym menu, świetną atmosferą i naprawdę przyjaznymi cenami.

Brzuszek burczy? Nie!

Cenimy włoską kuchnię. Jednak Emilia Romania nawet na tle wszystkich smaków Italii jest wyjątkowa. Wymienianie jej darów na stoły całego świata nie ma sensu. Większość znamy, choć rzadko zdajemy sobie sprawę, że pochodzą z tego jednego regionu.

PAWEŁ ZAPAŁA

FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 11 – 17 września

17.09.1939 – ZWIĄZEK RADZIECKI NAPADŁ NA POLSKĘ

Wojenny wrzesień



Armia Czerwona, ponad dwa tygodnie po agresji Niemiec, również bez wypowiedzenia wojny wkroczyła zbrojnie na tereny Rzeczpospolitej, łamiąc obowiązujący pakt o nieagresji. Napaść ta była częścią wcześniejszego tajnego porozumienia Ribbentrop-Mołotow, podpisanego 23 sierpnia 1939 roku w Moskwie przez ministrów spraw zagranicznych obu państw-agresorów. A zaledwie pięć dni później, 22 września 1939 roku, w Brześciu odbyła się wspólna defilada oddziałów sowieckich i niemieckich.

15.09.1967 – PREMIERA KOMEDII „SAMI SWOI"

Najpierw było słuchowisko

Historia Kargulów i Pawlaków, którzy z Kresów Wschodnich trafili na Ziemie Odzyskane, od dekad niezmiennie bawi Polaków. Autor scenariusza, Andrzej Mularczyk, zaczerpnął pomysł z rodzinnych opowieści. Najpierw stworzył słuchowisko „I było święto", a potem szkic kultowej komedii „Sami swoi".



W SKRÓCIE

11.09.2001 – terroryści Al-Kaidy porwali w USA cztery samoloty: dwa uderzyły w budynki WTC w Nowym Jorku, trzeci w gmach Pentagonu w Waszyngtonie, a czwarty rozbił się w Pensylwanii po akcji pasażerów.
12.09.1921 – we Lwowie urodził się Stanisław Lem (wg części źródeł – 13.09).
13.09.1973 –premiera kultowego w PRL-u serialu „Stawiam na Tolka Banana".
14.09.1945 – w Krakowie urodził się Jerzy Zelnik.
15.09.1941 – urodził się Mirosław Hermaszewski.
16.09.1928 – w Warszawie zakończył się 1. wyścig Tour de Pologne. Zwyciężył Feliks Więcek z Bydgoszczy.
17.09.1971 – w Poznaniu zadebiutował kabaret TEY.

HOROSKOP Od 11 do 17 września 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Samotne Barany mogą poznać kogoś interesującego w najmniej spodziewanym miejscu. **PRACA** W rozmowach służbowych trzymaj się konkretów oraz terminów. **ZDROWIE** Jeśli zauważyłaś spadek sił, pozwól sobie na kilka dni spokojniejszego tempa.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Czułość oraz drobne gesty będą teraz cenniejsze od deklaracji. W związku szukaj kompromisu. **PRACA** Uporządkuj zadania, zanim zaczniesz nowe. Metodyczność ochroni przed chaosem. **ZDROWIE** Zwróć uwagę na napięcia w karku, szczególnie jeśli dużo siedzisz.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Spotkania po godzinach pracy zaowocują ciekawą znajomością. **PRACA** Czeka Cię dużo korespondencji i ustaleń – zapisuj kluczowe punkty, aby uniknąć zamieszania. **ZDROWIE** Ogranicz powiadomienia w telefonie i sięgnij wieczorem po ulubioną lekturę.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Nie ukrywaj potrzeb za uśmiechem. Rodzina i przyjaciele zareagują lepiej, gdy nazwiesz emocje. **PRACA** Skup się na zadaniach wymagających dokładności i wytrwałości. **ZDROWIE** Uważaj na brak koncentracji. Nie zapominaj o codziennej pielęgnacji skóry.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Szczery komplement wróci z podwójną siłą. Okaż uczucia bez prób dominacji. **PRACA** Jeśli prowadzisz rozmowy o podwyżce lub swojej roli w projekcie, jasno nazwij oczekiwania. **ZDROWIE** Krótkie rozciąganie doda Ci lekkości. Nie ignoruj sygnałów przemęczenia.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Nie oceniaj każdego drobiazgu. Miłe słowo będzie ważniejsze niż perfekcyjna organizacja. **PRACA** Sprawdź szczegóły umowy przed jej podpisaniem. Układanie planu tygodnia da świetny efekt. **ZDROWIE** Przygotuj proste posiłki z wyprzedzeniem.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Harmonia zacznie się od rozmowy. Potrzebujesz bezpieczeństwa – powiedz o tym wprost. **PRACA** Twoja dyplomacja ukoi nerwy innych. Dzięki temu zyskasz wpływ na sytuację. **ZDROWIE** Zadbaj o kręgosłup i odpowiednią ergonomię przy biurku.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj uczuć drugiej osoby milczeniem. Pomówcie o planach na najbliższe miesiące. **PRACA** Skup się na negocjacjach lub strategii. Zamknij temat, który odbierał Ci energię. **ZDROWIE** Intensywny trening sprawi, że będziesz mniej zestresowana.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Mała wyprawa może ożywić relację. Wspólne odkrywanie świata zbliży bardziej niż deklaracje. **PRACA** Nie uciekaj od szczegółów. To one zdecydują o powodzeniu planu. **ZDROWIE** Zmień otoczenie chociaż na jeden dzień. Kontakt z naturą odświeży umysł.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Bliskość wzmocni Waszą relację bardziej niż kontrola. Słuchaj uważnie partnera. **PRACA** Rozbij długoterminowy cel na małe kroki. Poproś o jasne kryteria oraz terminy. **ZDROWIE** Organizm może domagać się regeneracji. Wprowadź rytuał wyciszenia przed snem.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Daj ukochanemu przestrzeń na odmienne poglądy. Nie każda różnica wymaga sporu. **PRACA** Sięgnij po nowoczesne narzędzia, które ułatwiają realizację zadań. **ZDROWIE** Spróbuj tańca, wspinaczki albo nowej trasy rowerowej. Ruch poprawi nastrój.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Twoja wrażliwość przyciąga, ale nie idealizuj zbyt szybko. Słuchając intuicji, sprawdzaj fakty. **PRACA** Pilnuj, aby nie brać na siebie cudzych obowiązków. Zapisuj swoje obserwacje. **ZDROWIE** Muzyka lub medytacja pomogą Rybom uporządkować emocje.

Fot.: East News

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

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

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

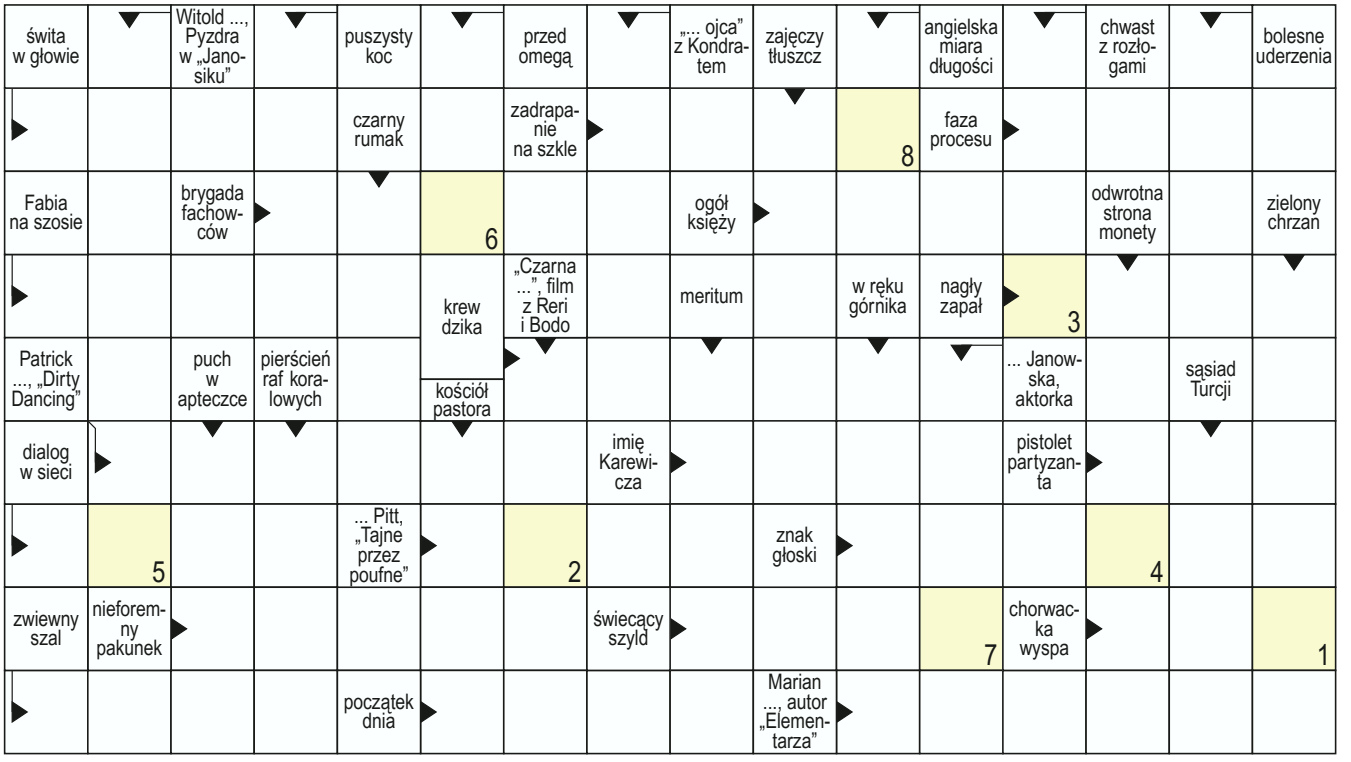
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska,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

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

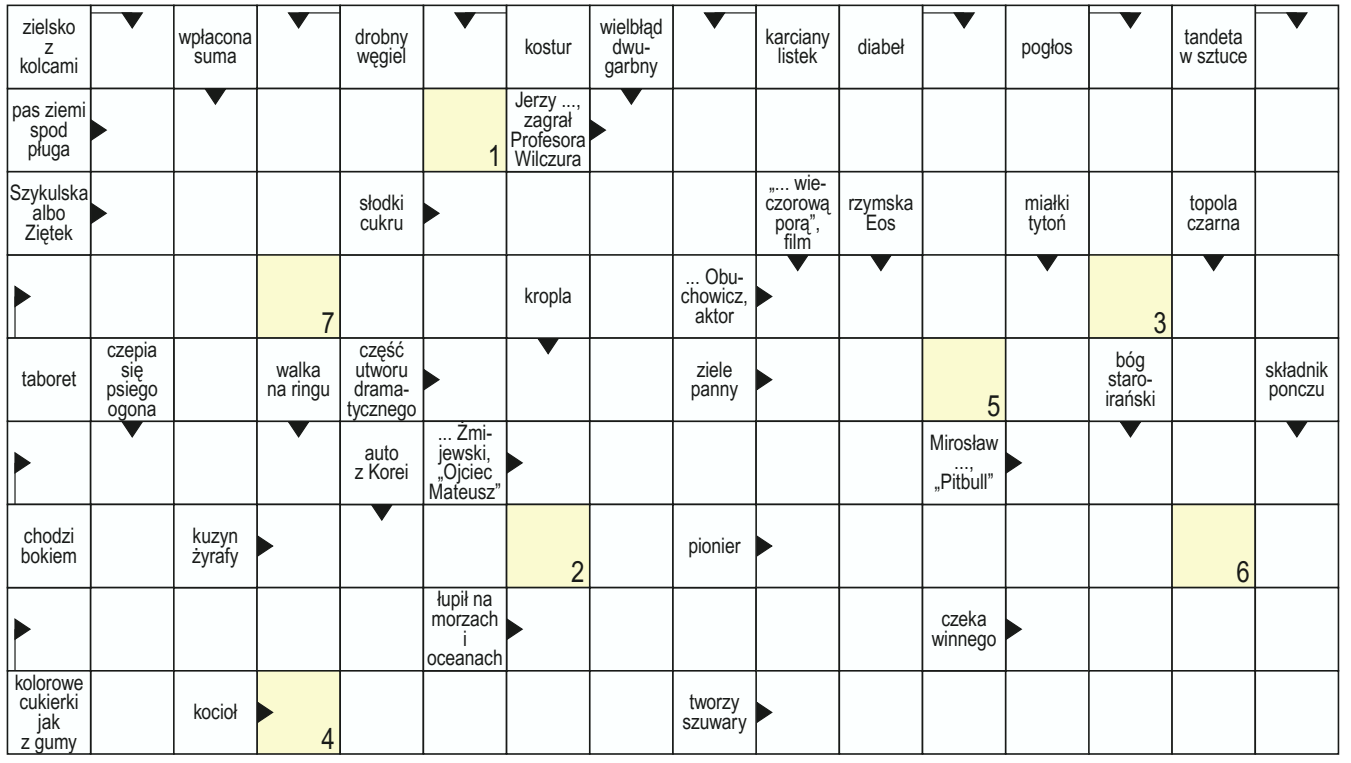
Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

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

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem:



Wpisz rozwiązanie



Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

nośność statku	zboże jare	skrzynia zbita z desek		Lesław ..., aktor			przeciwieństwo ostrożności	zamiar, projekt		wzgórek z nawianego śniegu	Morgan ..., „Siedem”		przypadek		leśna świnia
					miara papieru					człon rytmiczny					
obok jezuity		bryła bez kantów					model Opla						... Stone, „La La Land”		zgrany zespół
					uwodzicielka				1	rezultat, wynik					
pionowa ściana grani		pokarm dla zwierząt	nielot w zoo				prestiżowa uczelnia w USA				7	likier kminkowy		berberys lub jaśmin	
	9				przymus prawny, sankcja		bezkres		zasłanianie firaną	karmi zastępczo					
Spencer ..., „Kto sieje wiatr”	wodna głębia		bzdura, nonsens	prymitywne narzędzie rolnicze		2				gdy wyją syreny					
ukośny czworokąt						pomarańcz		krewna łasicy					nazwa książki		wrzawa
				bramka				między Lwem a Wagą		paciorek	do kierowania jachtem				
luterański duchowny							parząca roślina								5
libańska sosna		z mieszkiem i piszczałkami		trzeba ją odkazić					broniona przez Ordona		„... z Szanghaju” z Ritą Hayworth			hodowla świń	
				... Ostrowska, aktorka			odezwa		siedzi na grzędzie						
Barbara ..., „Sublokator”			6								kalinit				
ściernisko	żal, smutek po kimś		kojarzyła małżeństwa	Kazimierz ..., „Jan Serce”		... Newman, aktor			8		spód		data graniczna		np. Hindus
						klub sportowy z Mediolanu		mahometanizm		domek letni					
Paulina ..., Agnieszka z „Klanu”		przyprawa do ciast								... Gosling, „Fanatyk”		łobuz, opryszek		zna Koran	
		nosił kontusz				3	jaźń		męski, żeński i nijaki				10		
			4		... Savalas, grał Kojaka						przewód gazowy				
męczy alergika		znajomy							sprzęt fotografa						
					... Kłosowski, serialowy Maliniak						wielkanocne ciasto				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE, NIE PODRAŻNIAJĄC JELIT[I]



Nr 1
WŚRÓD PREPARATÓW NA WYPRÓŻNIANIE Z BŁONNIKIEM[III]

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA ROZPUSZCZALNEGO

BAKTERIE KWASU MLEKOWEGO Z TECHNOLOGIĄ LAB2PRO™

PREBIOTYK



- ✓ Wysoka zawartość błonnika - aż 86%
- ✓ Działanie, które nie rozleniwia jelit[I]
- ✓ Pomaga kontrolować poziom cholesterolu[I,II]



SUPLEMENT DIETY

Wypróbuj Colon Crunchy!

Codzienne źródło błonnika dla zdrowia Twoich jelit[I]

Więcej informacji na www.colonc.pl. I. Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej, która reguluje pracę jelit i ułatwia wypróżnianie. II. Dotyczy osób dorosłych. III. Na podstawie wewnętrznej analizy przeprowadzonej przez Orkla Care S.A. z wykorzystaniem danych pochodzących z następującego źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres MAT 01/2026; OTC3: 03C1 Fibre Laxatives, jednostki standardowe, odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.



TUNE 730 BT | GO 5 | PARTYBOX ENCORE 2

POWRÓT DO SZKOŁY
BRZMI LEPIEJ Z JBL

ODKRYJ CAŁĄ
KOLEKCJĘ JBL