

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

11.09.-17.09.2026

Popularny magazyn telewizyjny

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

Tele

Rodzinka

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 zyskaćMAŁGORZATA KOZUCHOWSKA
AGATA KULESZĄ
MAGDALENA STUŻYŃSKANOWY
SEZON

RODZINKA.PL

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

MISTRZOSTWA EUROPY

SIATKÓWKA
MĘŻCZYZNPREMIERA
W NETFLIX
LALKA

NOWA EDYCJA

KOCHAM CIĘ,
POLSKO!

NOWA EDYCJA

THE VOICE
OF POLANDPREMIERA
W TEATRZE TELEWIZJIBYĆ JAK
CZTERDZIESTOLATEKNA DOBRE
I NA ZŁE

WYWIAD

POLA
GONCIARZ

KUCHNIA TE CIASTA Z JABŁKAMI ROZPŁYWAJĄ SIĘ W USTACH

Nr indeksu 37836A

37

ISSN 1230-7912
9 77 1230 791600Numer
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 robiłam. 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 Money Penny Diaries” (pol. „Dzienniki Money Penny”) 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

o tym się mówi

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

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 au-

torskiego 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

MICHAŁ SIKORSKI

Nowy nabytek

Mówi o 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

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

TELETYDZIEŃ 3



Poza Warszawą przedstawienie obejrzymy m.in. w Krakowie, Gdańsku i Wrocławiu.

LEWE INTERESY

Mafia na wesoło

W apartamencie wpłyowego gangstera spotyka się kilka osób. Każda z nich coś ukrywa – w grę wchodzi 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**



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**

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 „onko-celebryta”, 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”. Pojawiają 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**



PATRYCJA MARKOWSKA

Rockowa dusza

Córka wokalisty Perfectu, Grzegorza Markowskiego, od dziecka nasiąkała rockowymi brzmieniami. Nic dziwnego, że swoje życie zaprażyła 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 „Obłąd - 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 Krzwy. **MJ**



REKLAMA

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**

rodzinka.pl



sobota 20:00

TVP 2

TVP VOD



NA DOBRE I NA ZŁE (OD 2014)

Od ponad 10 lat gra Blankę Consalidę i bardzo się z nią żyła! 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 przeszliśmy. 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.

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 przeżywałam to, 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. **Domyslałam 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 zachwyliła 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!

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 inspirowa 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) dowiadyuje 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



ZNIEWOLONY. 12 YEARS A SLAVE (2013)

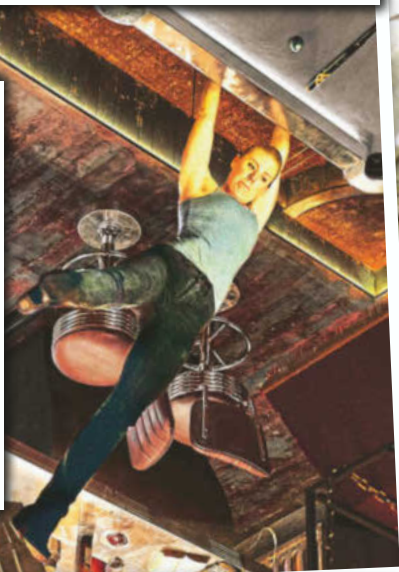
Stany Zjednoczone, 1841 rok. Solomon (Chiwetel Ejiofor), syn wyzwolonego niewolnika i utalentowany skrzypek, zostaje podstępnie zwabiony przez dwóch oszustów. Mężczyźni porywają go, a następnie sprzedają handlarzom niewolników. Tak rozpoczyna się jego długa i bolesna droga do odzyskania wolności.

📅 **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 Clint 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** ▶ ♡

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



TOMMY LEE JONES

Uroczy mruk

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

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 najszcześniejszych 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 „Ści-ganemu” (1993). Krecja



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. Biegłe mówi po hiszpańsku, kocha konie i z pasją gra w polo. Jedną 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 MISIORYN

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 prastłowiański totem. Zajął 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

Zekipą serialu „Słoneczna. Poza ciszą” spotkaliśmy się niedaleko Warszawy, gdzie swoje „królestwo” ma jeden z bohaterów – Wirgiliusz, w którego wcielił 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, odtwór-

czyni 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 łukiem. – 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-



WALERIA GOROBETS (z lewej, z Barbarą Liberek) – Jako Sylwia, zastępca dyrektora miejscowej szkoły, poznaje Lenę, kiedy ta przyjeżdża do Pułtusa. 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 przeciwności 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 patrzmy na niego z przy-mrużeniem oka, czasem to, co mówi, wcale nie jest takie głupie – dodaje.

Skryty weterynarz

W głównej roli męskiej zobaczymy Filipa Gurła-

cza. – Jakub jest weteryna-rzem 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 zaangażowane-go społecznika gotowego zawsze komuś pomóc, ma też swoją mroczną tajem-nicę, o której wie właści-wie tylko on – mówi aktor. – Bardzo spodobał mi się pomysł, żeby pokazać, jak trudno czasami popro-sić innych o pomoc. Jak nieudolnie zmagamy się z bezsilnością i bezradno-ścią. 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 trud-nym – podkreśla.

Obok naszych rozmów-ców w serialu wystąpią również m.in. Łukasz Nowicki, Marek Siu-dym, 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 rów-nież na jednym z kanałów TVP. Kto wie, może ten serial zagości na antenie na dłużej...

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

ISANA®

na na na



◀ cerę pełną blasku ▶ ♡



Paulina składa zeznanie...



...przeciwko swojemu mężowi.



Reakcja Sylwii zaskakuje Wernera.



Rogowska i Agnes mają wypadek.

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 niemię 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 wybrakach

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 oświadczeń. Gdy do-

datkowo 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. Prerażone bliźniaczki uciekają z zajęć na basenie, przekonane, że babcia uciepiała 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 Zdziszka 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**

SR ODC. 4734
Kariera Agaty w agencji reklamowej nabiera tempa. Niebawem kobieta oznajmia Gusta-



Ukochana Jasza traci dobry humor.

wowi, że wylatuje na zdjęcia do nowej kampanii do Egiptu. Beata konfrontuje się z Michałem w sprawie apteki. **35 min**

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**

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**



Kacper odbiera Marysię z hotelu.



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

od piątku **11.09** do czwartku **17.09**



Celina ma pewien plan, w który angażuje Łukasza.

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



Borys przedstawia młodemu swój pomysł.

WT ODC. 3398

Renata w nocy spotyka się z dilerem. Celina przekazuje Justinowi informacje o Karolinie.

35 min

SR 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

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 abstinencji Julka, za zgodą terapeutki, ma wrócić do szkoły. Nawet nie wchodzi do budynku. Idzie prosto do dilerów. Teresa szykuje hotelową randkę z Rafałem. W prowokacyjnym przebraniu czeka w pokoju.

35 min

SR 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

uza-
leż-

nień. 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 rozpacz. Zabiera ją do siebie. Żaba zleca bratu przecięcie przewodów monitoringu kantoru.

35 min



Ewelina kolejny raz doświadcza przemocy.



Krzysztof znajduje wycieńzoną 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 SR 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



sobota 20:30

TVP VOD

sobota 23:00



Lombard. Życie pod zastaw 19

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

Matematyk Cezary wykorzystuje uczennice. Jedną z jego ofiar, 15-letnią 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 uczniami. 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 uciekinierki z więzienia w Olsku 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. Prerażona 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

Zoska 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 Zoska 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. **SR** 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 wyzwaniem. **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. Ślask



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 przeprowadce do Sałacińskich Maria odczuwa brak kontaktu z Anną. Wraca do alkoholowego nałogu. **60 min**

Akacja 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 mikrobiologkę. Przestępcy zmuszają ją do stworzenia potężnej broni. Zara i Vincent wpadają na trop niebezpiecznego spisku. **90 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.50 **PQ** **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 zemdał.

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.

SR **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 zająć 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 Czarcieńskiego 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 niedokonyany

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 **PQ-CZ** **ODC. 269-272** Z miasteczka znika idol Kuliga, kompozytor Bałdyga. Policjant prowadzi

przeszukanie kempingu i domu, 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 **PQ-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 Wiołę, 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 **PQ-CZ** **ODC. 165-168** Berg i Pietras rozpoczynają śledztwo dotyczące śmierci rolnika Tadeusza

Matysiaka. Podejrzanie pada na brata oraz sąsiadów. Znaleziony fragment palca prowadzi do Andrzeja Korzeckiego. Trwa również pościg za współnikiem 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 **PQ-CZ** **ODC. 9-12** W zajazdzie 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**

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.05 **PQ** **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**

Matlock



TVP 2, 23.20 **PQ** **ODC. 13** Olimpia broni Zoey. To studentka, którą oskarżono o przyczynienie się do zatrzyma-

nia akcji serca u koleżanki po dolaniu alkoholu do jej drinka. Ofiara umiera w szpitalu. Matty przegląda monitoring. **50 min**

Edukacja XD



Ale kino+, 20.10 **SR** **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**



PREMIERA 16.09

Lalka

➔ SERIAL KOSTIUMOWY

Nowa adaptacja powieści Bolesława Prusa to jedna z najbardziej wyczekiwanym 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
NETFILM

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 śmiertelnie wiru-

sa 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”.

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.



CANAL+

NETFLIX



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.

apple 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 charyzma-

tycznego 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

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 niepokornej rwącej wodzie, budując Pont du Gard – prawdziwe arcydzieło inżynierii. Górąjący 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 i boku dwóch nieustraszonych reporterów.

20 TELETYDZIEŃ

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. Pasma górskie Arawali w Radżastanie wyznaczają granicę leżącą 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 nierówność.

Krótki dokument o gwałcie

SR 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...

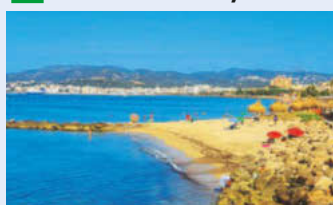
SO CANAL+ DOMO, 21.00



Tom Webster odwiedza niezwykle 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 kuchnię.

Pogromcy chaosu

CZ HGTV, 19.05



Wiola mieszka wraz z synami i mężem w gdańskim falowcu. Dorota Szelańska 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 optać 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...

SR 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



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

KOMEDIA



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 zdemszkować. 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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



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

DRAMAT



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



Balerina

SO PULS 2, 19.00
Urzekająca wizualnie animacja o wytrwałym dążeniu do celu. 11-letnia Felicia, 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. Lubiący 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



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 uspiona. 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. Czeszot, J. Zajac, K. Bielawka, K. Dziuba

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

AKCJA I PRZYGODA



Igrzyska śmierci

PT TVN, 20.00

Ekranizacja bestsellerowej książki Suzanne Collins. W totalitarnym państwie władze organizują krwawą 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

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

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



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



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. Fox, E. Hewson



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



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. McGoonan, R. Blossom, F. Ward



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



Diuna

ND TVN 7, 20.00

Nagrodzona sześcioma Oscarami adaptacja prozy Franka Herberta. Na pustynnej planecie wybucha konflikt. Stawką są bezcenne złoża melanzu. 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



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



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



W 80 dni dookoła świata

PO Paramount Network, 10.31
XIX wiek. Wynalazca Fogg podejmuje wyzwanie rzuczone 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



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



Wykany ojciec

WT TVP Kobieta, 22.30
Lekkość musi ponieść konsekwencje swoich dawnych decyzji. Dowiaduje się, że ma liczne potomstwo. Remake kanadyjskiego filmu „Starbuck” z 2011 roku. Tym razem na ekranie Vince Vaughn.
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 introvertyka. 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



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, eksmaż 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 Przymek 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



Jak ukraść Księżyc

CZ Polsat Film, 15.05
Nominowana do Złotego Globu animowana opowieść o ambitnym złoczyńcy, uroczym sierotkach i złotych 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



Bezsensowność w Seattle

CZ Polsat Film, 18.50
Ośmiolatek szuka partnerki dla samotnego ojca. Jego wybór pada na uroczą dziennikarkę. Jedną z najlepszych hollywoodzkich komedii romantycznych otrzymała dwie nominacje do Oscara.
130 min USA 1993 reż. N. Ephron, wyk. T. Hanks, M. Ryan, R. Malingier, 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

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

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

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

KLASYKA



Miś

PO Kino Polska, 22.00

Ryszard chce dotrzeć do banku w Londynie przed byłą żoną. Szuka sobowótora. Jedną z najlepszych komedii Stanisława Barei, w której reżyser puentuje absurdu rzeczywistości przełomu lat 70. i 80. XX wieku.

155 min Polska 1981 reż. S. Bareja, wyk. S. Tym, B. Burska, C. Paul, K. Kowalewski



Split

WT TV 4, 23.10

Cierpiący na osobowość mnogą Kevin więzi trzy nastolatki. Jedną 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



16 przecznic

WT TV Puls, 20.00

Bruce Willis w filmie Richarda Donnera, wykorzystującym pomysł znany z „Wyzwania” Clint Eastwooda. Policjant eskortuje do sądu ważnego świadka. Pokonanie kilkunastu przeciwników 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



To

WT TVN 7, 23.15

W Derry giną dzieciaki prześladowane przez demonicznego klauna. Grupa nieleśnych przyjaciół jednoczy siły, by pokonać mordercę. Ekranizacja horroru uważanego za najbardziej przerażającą w dorobku Stephena Kinga.

165 min USA/Kanada 2017 reż. A. Muschietti, wyk. B. Skarsgard, F. Wolfhard, J. R. Taylor



Łowca androidów

WT Polsat, 23.05

Oparty na prozie Philipa K. Dicka kultowy film z muzyką Vangelisa. Los Angeles, przyszłość. Byli 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



Mizantrop

SR TV Puls, 22.25

Pierwszy anglojęzyczny film Argentyńczyka Damiána Szifrona – autora nominowanych do Oscara „Dzikich historii”. Snajper zabija przypadkowe osoby. Agent FBI angażuje do śledztwa młodą policjantkę.

155 min USA/Kan. 2023 reż. D. Szifron, wyk. S. Woodley, B. Mendelsohn, J. Adepo, R. Ineson



Dzika furia

SR TVN Fabuła, 22.20

Zoolog Davis Okoye zaprzysiężnia 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



Zapłata

SR 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



Dirty dancing

SR 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



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 doświadzonego stróża prawa.

120 min USA 2022 reż. J. C. Bressack, wyk. M. Gibson, K. Dillon, S. Doherty, M. Welch



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



Wyspa

CZ TVN Fabuła, 20.00

Mieszkańcy podziemnego miasta wierzą, że jako jedyni ocalili 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



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 rzeka 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
Yérémy Pino w lipcu zdobył
z reprezentacją Hiszpanii
mistrzostwo świata.

PIŁKA NOŻNA
• **LIGA EUROPY UEFA**

Trudna misja

➔ **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

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

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 triumfotorem 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 Araratem-Armenia, Ander-

lechtem, 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

➔ **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 zmagania 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**

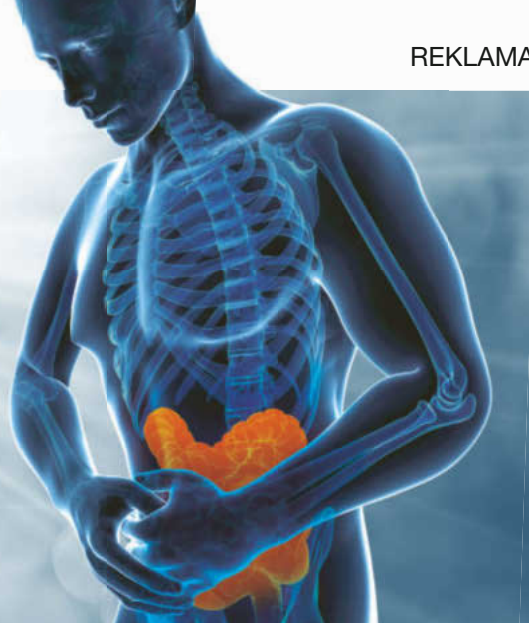


Iga Świątek
rozpoczęła turniej
w Nowym Jorku
od wygranej
z Xiyu Wang.

Carlos Alcaraz
w finale ubiegłorocznego
US Open pokonał
Jannika Sinnera.

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 ścian 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 klinicznie⁴



(GTIN 4260344399437)

SYNformulas GmbH

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

¹Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ²Guglielmetti 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. • ³Andresen V, Gschossmann J, Lauer 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.

PIŁKA NOŻNA

PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55	Mecz: Raków – Motor Lublin
PT	Ⓟ 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	Betclit 1. Liga TVP Sport
20.40	Mecz: Puszcza – ŁKS Łódź
PT	Ⓟ 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	Ⓟ 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	Betclit 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	Betclit 1. Liga TVP 3
15.25	Mecz: Ruch – Podbeskidzie
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 6
15.55	Mecz: AFC Bournemouth – Brentford FC
SO	Ⓟ 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	Ⓟ 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	Ⓟ Liga włoska Eleven Sports 1
17.55	Mecz: Sassuolo – Juventus
SO	Ⓟ 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	Ⓟ 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
20.25	Mecz: FC St. Pauli – VfL Wolfsburg
SO	Ⓟ 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	Ⓟ 2. liga niemiecka Eleven Sports 3
13.25	Mecz: VfL Osnabrück – Hertha BSC
ND	Betclit 1. Liga TVP Polonia
14.25	Mecz: Lechia – Miedź
ND	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40	Mecz: Pogoń – Wierzyca
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	Ⓟ Liga francuska Eleven Sports 4
17.10	Mecz: Le Mans FC – RC Lens
ND	Ⓟ 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	Ⓟ Liga włoska Eleven Sports 1
17.55	Mecz: SSC Napoli – Bologna
ND	Betclit 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	Ⓟ Liga włoska Eleven Sports 1
18.25	Mecz: Torino FC – AS Roma
PO	Betclit 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	Ⓟ 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
SR	Ⓟ Liga hiszpańska CANAL+ Sport
18.55	Mecz: Deportivo – Sevilla C
SR	Liga Europy Polsat Sport 1
20.50	Mecz: Olympiakos SFP – Jagiellonia Białystok
SR	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
SR	Giro d'Abruzzo Eurosport 1
13.35	2. etap
SR	GP de Wallonie Eurosport 1
15.30	66. edycja
SR	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

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

SR 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: Zepher KPR Legionowo – Corotop Gwardia Opole

SR 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

SR ME 2026 **Polsat; Polsat Sport 1**

17.45 Mecz: Polska – Bułgaria

SR ME 2026 **Polsat Sport 2**

18.45 Mecz: Francja – Rumunia

SR 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

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 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

SR Turniej WTA w Guadalajarze **CANAL+ Sport 2**

22.00 Mecz 3. rundy

CZ Turniej WTA w Guadalajarze **CANAL+ Sport 2**

22.00 Mecz ćwierćfinałowy

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

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

ND PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**

19.15 Półfinał: KS Toruń – Motor Lublin

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIAŁE 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 suplementacji 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



SWEDZKIE 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 akşamitki, 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.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO • RAFAŁ BRZOWOWSKI

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.

➔ **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, prezesa 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 zmienia we właściwym kierunku i chciałbym, żeby ten czas trwał jak najdłużej.

Rozm. MARZENA JURACZKO



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

Nowa edycja

W tym sezonie w roli jednego z kapitanów zobaczymy Łukasz Kadziewicz.

Marzena Rogalska i Michał Koterski powrócili na plan teleturnieju.

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 no-

wego sezonu jego poprzednik, Filip Gurlacz, oficjalnie przekaze mu dowodzenie drużyną. – Wyzaczył 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

Nowość w TV!

O kulisach ataków z 11 września opowiadają świadkowie.



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 suplementie 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.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

THICKER HAIR
CLINICALLY
PROVEN
TABLET
BEAUTIFUL HAIR



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

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 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 Akacyjowa 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 Jedyńce: 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 Akacyjowa 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. Uzbrowieni żołnierze biorą mieszkańców na zakładników. Kpt. Ohrankämnen (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 TVP 2 DVB T2

- 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 – spotkamy 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 Cemi-lu. 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 Kadziwicy (zdj.) zobaczymy Filipa Gurlacza, Bartka Kasprzykowskiego i Romę Gąsiorowską. **95 min**

**22.15 KONCERT****Obłęd - 25-lecie Patrycji Markowskiej - akustycznie**

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

polsat POLSAT DVB T2

- 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 przybliży atrakcje Pojezierza Łęczyńskiego-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 ciąży. **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 Zająć, zdj.). Przyjeżdża po Marysię i jej towarzyszkę do leśnego hoteliku. Kinga bierze od re-cepcjonisty Arka numer telefonu. Angelika oznajmia ojcu, że będzie zeznawać na korzyść matki. **50 min**

**19.55 ROZRYWKA****Twoja Twarz Brzmi Znamo** (227)

Treningi wokalne pomogą uczestnikom show wcielić się w gwiazdy estrady. Występy ocenia m.in. Małgorzata Walewska i Justyna Steczkowska (obie na zdj.). **150 min**

REKLAMA

Kocham Cię, Polsko!

piątek 20:40

TVP 2

TVP VOD

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Konflikt** (1) – serial sensacyjny, Finlandia/USA 2024 (patrz obok)
- 21.30 FILM** Okruchy losu: **Przysięga Ireny** – dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023, reż. Louise Archambault, wyk. Sophie Nélisse, Dougray Scott, Andrzej Seweryn (patrz obok)
- 23.40 FILM** **Depresja gangstera** – komedia, USA/Australia 1999, reż. Harold Ramis, wyk. Robert De Niro, Billy Crystal, Lisa Kudrow, Chazz Palminteri (patrz obok)
- 1.30 FILM** **Polowanie** – thriller, Polska 2023, reż. Paweł Chmielewski, wyk. Michał Czernecki, Magdalena Walach
- 3.40 FILM** **Morderstwa w Cognac** – 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 FILM** **Randka na zamówienie** – komedia romantyczna, Kanada/USA 2023, reż. Lucie Guest
- 4.10 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 **5.00**

**0.20 KRYMINALNY****Nieznajoma** (1, 2)

Prawnik Adam Price dowiadyuje 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 Znamo** (227) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.05 FILM** **Egzorcysta papieża** – horror, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2023, reż. Julius Avery, wyk. Russell Crowe, Franco Nero, Alex Essoe, Peter DeSouza-Feighoney (patrz obok)
- 0.30 FILM** **Wodny świat** – film przygodowy, USA 1995, reż. Kevin Reynolds
- Przyszłość. Ziemię pokryły oceany. Żeglarz (Kevin Costner) wraz z Helen i jej małą podopieczną szuka legendarnego ładu. **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**

TVP 3	TVP 3	D612	TVP POLONIA	TV 4	D612	PULS 2	D612	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D612						
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. pikarski		
15.00 Serwis Info – pr. inform.	15.10 Polskie parki narodowe – serial dok.	15.40 Piękne przyprawiano 2 (6) – magazyn kulin.	16.00 Generał polskich nadziei – Władysław Anders (2)	17.00 Telexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka	17.50 Telexpress Extra – inf.	18.15 Stacja Arktika	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				
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.						
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 Śmierć – 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 Kanciastoparty 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					
7.10 Okrasa łamie przepisy	8.20 Familiada – teleturniej	8.50 Va banque – teleturniej	9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.	10.00 Program rozrywkowy	10.05 Makłowicz w podróży	10.45 Postaw na milion	12.35 Familiada – teleturniej	13.15 Czwadziestolatek. Wadziusia lat później (7) – serial kom.	14.15 Pan Mama (54, 55)	15.30 Do śmiechu! (13, 14)	17.25 Va banque – teleturniej	18.00 Kolo 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.
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 kredyt 9 (3, 4) – reality show, Polska	21.05 Zakup w ciemno extra (26) – reality show, Polska	21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYDZAJOWY	OBYDZAJOWY	ROZRYWKI	DRAMAT SENSACYJNY	ROZRYWKI	DOKUMENT
22.30 Złoty chłopak (237) Pelin pomaga Feritowi odnaleźć Sehmuza. Orhan zostaje odbity, ale niebawem dochodzi do tragedii. Halijs jest wdzięczny Ifakowi 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.	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.	20.20 Gwiazdy Kabaretu (183, 182) – Polska 2026 Paraniernormalni zapraszają widzów do zwirowanego „Teleturnieju”. Pomiędzy skeczami Igor Kwiatkowski wygłosi swoje monolog o codzienności. Prowadzi Robert Korólczyk (zdj.). 135 min 22.35 Misjonarz – film FILM sensacyjny, USA 2007 0.25 Opowieści o zbrodni (5, 6) – serial dokum., Pol. 1.25 Opowieści 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.	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 Pila 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	22.25 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (2) – Polska Wybór najlepszych skeczy znanej warszawskiej grupy. Kłopotliwe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, że co widzowie kochają ten kabaret. 40 min 23.05 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.55 Kolo 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	22.00 Kochaj albo wróć (2) Dalsze losy międzykulturowych par, które poznały się podczas wakacji lub przez aplikację randkową. Ich codzienność jest pełna kompromisów, poświęceń i trudnych decyzji. 60 min 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (12, 13) – pr. rozrywk., Pol. 2026 1.00 Diablenie 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	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
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. pikarski	17.00 Reportaż 17.45 Wykrwacz kłamstw 18.05 Za sztybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 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 Wykrwacz kłamstw 21.22 Litera 21.30 Teleskop POZNAN 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 Wykrwacz kłamstw 21.30 Aktualności SKZECIN 16.45 Pensjonat nad rozlewiskiem 17.30 Misja Przyrodni 17.45 Gwiazdowska kuchnia Ani 18.15 Witaj w klubie 18.30 Kronika 18.53 Lena na Bałkanach 19.17 Calkiem niezła historia 21.00 Odnaleźć zaginionie 21.30 Kronika WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.45 Pora na seniora 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska WROCLAW 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	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 Orłowski 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 Głina (3-5) – serial krym. 3.45 Teraz albo nigdy (FILM) – kom. romant., USA 2018	12.00 Autor „Solaris” – dok. 13.40 „W Polskę idziemy...” czyli jubileusz Wiesława Gołasa – program rozrywkowy, Pol. 2001 14.45 Chopin. Pragnienie miłości – melodramat, Polska 2002 16.55 Kolombowie (2) – wojenny 18.05 Tygodnik kulturalny – magazyn kulturalny 18.50 Kroniki Sherlocka Holmesa (3) – serial krym. 20.00 Wierchoz kinomana – magazyn filmowy 20.05 Nostalgia – dramat obycz., FILM Włochy/Francja 2022 22.15 Piłbulla (1) – serial sensacyjny, Polska 2005 23.15 Czwartkowy klub filmowy – magazyn filmowy	11.05 Niezwykły dr Pol (20) 12.05 Wojny kontenerowe (13, 14) – serial dokum., USA 13.00 Kława Wyspy Dębów 4 (15) – reality show, USA 14.00 Australijscy poszukiwawcy 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	6.55 Policjantki i Policjanci (799, 800) – serial obycz. 8.55 Kobryna – 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 Kobryna – 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 Wyrus-32 – horror, FILM Argentyna/Urugwaj 2022 1.55 Krejpatrol (26-28) 3.30 Kochane pieniądze (74, 75) – serial paradokum. 5.35 SuperLudzie Extra – mag. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
10.40 Śmierć pod palmami 9 (4) – serial kryminalny 11.50 Z pamiętnika poloińska 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 podejrzenia (5) 23.10 Harry Wild 5 (5) 0.05 Annika (5) – serial krym.	12.25 Kwiaty tęsknoty (FILM) – dramat obycz., Niem. 2007 14.20 Inga Lindström: Poszukiwajcie Ciele – melodramat, Niemcy 2019 16.15 Rosamunde Pilcher: Kraina tęsknoty – film obycz., Niem./Austria 2006 18.05 Górski lekarz (84) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Stać marzeń – Utah (FILM) – film obycz., Niemcy 2023 21.55 Lilly Schönauer: Głos serca – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2006 23.50 Górski lekarz (84) – obycz., Niemcy/Austria 1.45 Stać marzeń – Utah (FILM) – film obycz., Niemcy 2023	7.00 Dwóch i pół 2 (5-8) – kom. 8.50 Przyjaciele 9 (5-10) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 7 (2-7) – kom. 14.20 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) 0.00 Comedy Club 8 (1, 2) 23.05 Miasteczko South Park 8 (10, 11) 1.00 Pracholichy 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)	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 Igraq 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 Ciejrowski – 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.

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**
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.

HORROR



- 22.00** Morbius – USA 2022, **FILM** reż. Daniel Espinosa
 Biochemik Michael (Jared Leto, zdj.) cierpi na rzadką chorobę. Szukając lekarstwa, wsczępiał 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 Nawałem 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

OBYCZAJOWY



- 21.30** Ranczo 2 (22, 23) – Polska 2007
 Nowo otwarty uniwersytet ludowy w Wilkowiej nie cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców. Lucy jest zrozpaczona. Książę 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 Podróż 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

BIOGRAFICZNY



- 20.00** Waleśa. Człowiek **FILM** z nadziei – 2013
 Pracownik gdańskiej stoczni, Waleśa (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

KOMEDIA SF



- 21.05** Men in Black: International – Chiny/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** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.05 Dalej jada! 2 **FILM** – komedia, Polska 2025
7.45 Hollywoodgate – dok.
9.20 Miss mokrą **FILM** podkoszulka – komedia, Polska 2002
10.20 Saga „Zmierzch”: **FILM** Przed świtem. Część 2 – 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 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

KOMEDIA



- 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+

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 **FILM** w Saint-Martin – dramat 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 **FILM** Swensen 5: Szczypota oszustwa – film kryminalny, USA/Kan. 2024
23.55 Uwiedziona 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 2020
18.30 Szklana pułapka 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1990
21.00 Creed: Narodziny **FILM** legendy – dramat 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 Wieżeniec labiryntu: Próby **FILM** 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 Szpiezy 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 bóży przeprasasam (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/RN 1968
18.05 Detektyw Foyle 3 (1)
20.10 Zienowolny. 12 Years **FILM** a Slave – dram. biograf., USA/Wielka Brytania 2013
22.45 Charlotte Link: **FILM** Poszukiwanie (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 Wielorolom – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2021
5.10 Powrót (5) – serial kom.

CANAL+ FILM

- 11.50** Charlie Chaplin: duch **FILM** włości – film dokum.
13.20 Zmienność szatni 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/Izlandia 2024
19.55 Łąpu 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. 2022

SCI FI

- 6.00** Kroniki Spiderwick (7) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.05 Bibliotekarze 2 (3, 4) – serial przyz., USA 2015
9.10 Medium 5 (11, 12) – krym.
11.10 Przemydły Merlina 5 (7-10)
15.10 Medium 5 (13, 14) – krym.
17.00 Przemydły Merlina 5 (10-13) – fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 Transformers: Ciemna **FILM** strona Księżyca – film s.f., USA 2011
0.05 Tożsamość – thriller, USA **FILM** 2003, wyk. John Cusack
2.00 Navy Seals kontra **FILM** zombie – 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 **FILM** zniknąć – komedia, USA/Niemcy 2003
13.00 Czarodziejki 3 (17, 18)
14.55 Pingwiny z Madagaskaru (26) – serial animowany
15.25 Star Trek 4: Powrót **FILM** na Ziemię – film s.f., USA 1986, wyk. William Shatner
17.55 Sonic. Szybki jak **FILM** błyskawica – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020
20.00 Sonic 2. Szybki jak **FILM** błyskawica – film przygodowy, USA/Jap. 2022
22.30 Krzyk 2 – horror, USA **FILM** 1997, wyk. Neve Campbell
0.50 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** Vena 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 Vez 7 (1) – krym., Wlk. Bryt.
19.00 Poirot 8 (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, wyk. Samuel L. Jackson, Kellan Lutz
4.55 Kłasyka krótkich animacji (22) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

- 9.50** W rytmie wolności (1)
10.45 Naruto 5 (3-5) – anime, Jap.
12.15 Łąpu 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 (4, 4) – serial wojenny, Szwecja 2025
21.35 Łąpu 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: ciężarówka w opalach 2 (15) – dok.
14.55 Wykrywcze historii 4 (1)
16.05 Okręty wojenne (7) – dok.
17.00 W trasie z Normanem Reudeusem (6) – serial dok.
18.00 Porzucona Ameryka 2 (3)
18.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (13) – dok.
19.50 W trasie z Normanem Reudeusem (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 Porzucona konstrukcja (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 Pryszczyla 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 Pryszczyla – kulisy 5
0.00 Dr Pryszczyla 4

METRO

7.35 Szpital (884-886) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (449, 450)
12.30 Skłoda (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 calość 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
23.30 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.

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 6
12.00 Komisarz Cassandra: 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

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Podróże piekarsza z Hebrydów – serial dokum.
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 piekarsza z Hebrydów – serial dokum.
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

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (132-134)
7.30 Przystanki (15, 16) – serial obycz., Pol. 2013
9.30 Hell's Kitchen – Piekni Kuchnia (63, 64) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (7, 8) – serial paradokum., Pol.
14.30 Komisarz Mama (30) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (141) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekni 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 Wzięcie kobiet (84, 85) – serial dok., Pol.
22.00 Gry małżeńskie – reality show
1.05 Wzięcie kobiet (82-85) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (128-130) – serial paradokum., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksaś 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 Ciejrowski – bosy 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.

NOWA TV

7.30 Świat według Klepskich (546-550) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (5) – krym.
11.00 Polrot 6 – serial kryminalny
13.00 Polrot 7 (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 Świat według Bundy 6 (112-117) – serial komediowy
18.00 Calkiem 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 podołłów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy 2 (9, 10)
5.00 Pod lupą – magazyn

CANAL+ DOMO

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 dokum.
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dokum.
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

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 odpuszczę 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.

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

HGTV HOME & GARDEN

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

SUPER POLSAT

13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekni Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Klepskich (493) – serial komediowy, Pol.
18.30 SuperMarket Chef
19.00 Świat według Klepskich (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.

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 Przemysłnicy: 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)

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?
17.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
21.00 DNA epoki lodowcowej – film dokumentalny, 2019
23.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mierzlinie; Skarb i tragedia – serial dok.
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Tajemnice ładowania na Księżycu

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 dokum.
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.

TVP KOBIECI

13.55 Lecę za miłością – magazyn
14.30 Blisko – rozmowy z Aleksandra Piłtrowską
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

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 tajemnice
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): Oweria – wulkaniczna Francja



20.00 Przełęcz ocalałych – 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

NATIONAL GEOGRAPHIC

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

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

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

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 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.

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 tunczyka 3 (4, 5) – serial dokum., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (26-29) – serial dok., Pol.
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 Kolowrotek (6, 7) – mag.

BBC EARTH

8.15 Amazonia z Robsonem Greenem (2) – film dokum.
9.15 Dziką Francją – 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 Dziką Wielką Brytanią
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.

POLSAT WIASAT 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 Izmir – film dok., Francja 2022
21.00 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
22.10 Starożytne superbudowle 4
23.15 Wszystko, co zobaczysz – film dokum., Wielka Brytania

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

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: MS U-20 – Polska 2026: Polska – Argentyna 14.10 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – mecz: Polska – Meksyk 16.15 Ring TVP Sport: mag. 17.15 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026: Benin – Polska (live)	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)	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)	TVP ABC 6.25 Agi Bagi 6.50 Przygody kota Filemona 7.05 Przyjaciele 7.43 Belfort i Lupin 8.05 Ernest i Celestyna 8.20 Dino Kumble 8.30 Wissper 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 9.55 Ugotuj nam bajkę 10.45 Reksio 11.05 Pajak Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 6	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	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
20.40 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Puszcza Niepolomice – 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	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)	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	12.25 Domisie 13.00 Zaczarowany świat... 13.20 Pys 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	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	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła 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. Pardo – 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: Véliz-Málaga – Penas Blancas 19.45 Snooker: Turniej English Open – ćwierćfinał (live) 23.30 Kolarstwo: Vuelta a Espana: Véliz-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 Pn. (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 Kanciastoparty 10 10.35 SpongeBob Kanciastoparty 9 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 14 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 3 12.50 Niebezpieczny Henryk 3 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 15 14.20 Harmidom 7 15.20 Harmidom 15.35 Harmidom 3 16.00 Patryk Rozgwieżdża Show 16.30 SpongeBob Kanciastoparty 17	TELETOON+ 8.20 Kumble 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 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumble z dżungli – na ratunek! 3 13.13 Kumble z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 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 Formula 1: GP Hiszpanii – 1. sesja treningowa (live) 14.55 Formula 2: GP Hiszpanii – sesja kwalifikacyjna (live) 16.00 GP Confidential 16.40 Formula 1: GP Hiszpanii – 2. sesja treningowa (live) 18.20 Formula 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 Formula 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 – Alhla Club 15.00 Atleti 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 5 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 5 12.20 Rubble i jego ekipa 3 12.50 Psi Patrol 5 13.35 Świnka Peppa 3 13.50 Barabapapa i jego rodzinka 14.20 Barabapapa 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 Myszkki 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 13.00 Klub Myszkki 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 Myszkki 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 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 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 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 15 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Polacy za granicą 16.05 Złomiarze 18.10 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.10 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód gлина – serial dokumentalny, Polska 2026 23.05 Łowca pedofilów 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 8.20 Gadźet 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 Kombi 20.30 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Zawodowi handlarze 23.45 Cieżarówka przez pół świata 0.45 Naprawy nie do naprawy	TVS 5.30 Pismo ciekawostek 6.00 Telesprzedza 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 zyczeń 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 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Droga do świętości

Nowy
sezon

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. Kobieta 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) zmierzają się z trudnościami rodzicielskimi. Wychowując dwie pociechy, zaczynają

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 Stужиńska) i Marii (Agata Kulesza).



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

przechodzić poważny kryzys – coraz wyraźniej odczuwają, jak trudne jest łączenie domowych obowiązków z wyzwaniami zawodowymi. Swoją pomoc w rozwiązywaniu 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 całą rodzinę. Czy dotrze także główny zainteresowany? Tego nie zdradzimy – zapraszamy przed telewizory!

MARZENA JURACZKO



Edyta Bartosiewicz
debiutuje jako
trenerka.

Baron i Tomson od
15 lat zasiadają w swoim
podwójnym fotelu.

THE VOICE OF POLAND

Nowicjuszka i veterani

➔ **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 woka-

listka, 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 Gya Rit-chiego 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



Żaden z uczestników
tej misji nie dożył do
końca wojny.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



Zapominasz imion?

Gubisz drogę?

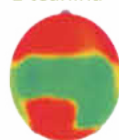
Czujesz się zagubiony,
gdy się śpieszysz?

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.

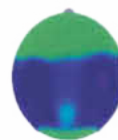
Wyniki badań są zaskakujące

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.

Zielona herbata
L-teanina



Placebo



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 dezorientowana. Zwykle, 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 BŁOZ 3348221**
ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl

tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



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 Ranczo** (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 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 Telexpress, 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 stróżem prawa. Przybywa do miasta Sabbath, żeby schwycić 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 nastoletników 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 szczyścia** (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
Bohaterka pierwszego odcinka nowego sezonu jest Reni Jusis. Artystka opowie m.in. o kul-sach powstania „Zakreconej”, 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 na-jutrz 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 mądrcy** – 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 Sanią. 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 Celebi, zdj.) została wywołuje poruszenie. Melih stara się przekonać go, że obrona 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 wyzwaniem. 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 tv 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 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 kolejnych drużyn 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 Białoczerwonych w czempionacie Sta-rego Kontynentu będzie zespół, który zagrał w półfinale tegorocznej Ligi Europejskiej. Izrael zajmuje w rankingu CEV siem-naste miejsce i nie powinien sprawić podopiecznym Nikoli Grbicia problemów. **160 min**



19.55 ROZRYWKĄ

Kabaret na żywo. Młodsi i Moralni (2)
Robert Górski (zdj.) oraz inni satyrycy zapraszają na ske-cze nawiązujące do codziennego. Nie zabraknie scenek portretujących fachowców i polityków. **125 min**

REKLAMA

OMNIBUS SZYBCY I MĄDRZY WIEDZA KONTRA CZAS

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Komisarz Alex 26** (322): Ocaleni – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.25 Hit na sobotę: Ministerstwo Niebezpiecznych Drani** – komedia wojenna, USA/Wielka Brytania/Turcja 2024, reż. Guy Ritchie, wyk. Alan Ritchson, Henry Cavill, Eliza González, Cary Elwes (patrz obok)
Film zainspirowany został prawdziwą historią. Fabułę oparto na książce Damiana Lewisa. **130 min**
- 23.35 Klasyka kina: Brudny Harry** – film sensacyjny, USA 1971, reż. Don Siegel
- 1.25 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 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. Opo-wiada mu o swojej dawnej obsesji dotyczącej organizacji dnia. **90 min**
- 2.00 Herkules** – film przygodowy, USA 2014, reż. Brett Ratner
- 3.45 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 **► 4.35**



20.30 WIDOWISKO

The Voice of Poland (1, 2)
Obok Michała Szpaka, Kuby Badacha oraz Tomsona i Barona w fotelu trenerskim zasiadzie Edyta Bartosiewicz. Program prowadzi Paulina Chylewska i Maciej Musiał (obo-je na zdj.). **150 min**

- 19.55 Kabaret na żywo. Młodsi i Moralni** (2): Nad mętłą rzeką – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 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 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**

tvn	TVN	DVB T2	puls	TV PULS	DVB T2	TVN 7	DVB T2
5.40 Uwaga! – magazyn reporterów 5.55 Ukryta prawda (1473) – serial paradokumentalny, 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 obserwuje Sandrę i Jana Rybę. Smolny, drząc o życie żony, żąda od funkcjonariuszy zdecydowanych działań. Kalski twierdzi, że Zoja sama musi zdecydować, czy oskarżyć 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 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 19.45 Azja Express (2) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok) 21.35 Wiek Adaline – melodramat, USA/Kanada 2015, reż. Lee Toland Krieger, wyk. Blake Lively, Michael Huisman, Harrison Ford, Ellen Burstyn (patrz obok) 23.50 To – horror, USA/Kanada 2017, reż. Andy Muschietti W miasteczku Derry postrach sieje okrutny klaun Pennywise (Bill Skarsgård). 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 Miodę gliny (8) – serial kryminalny, Polska 2026 5.05 Nauka jazdy 5 (30) – program rozrywkowy, Pol. 2022	 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 Dezzyderem (obaj na zdj.) mają już za sobą pierwszy etap wyprawy. Nie brakowało niespodzianek i ciężkich wyzwań. Czas na kolejne zadania, które przetestują cierpliwość uczestników. Czekaj ich wjazd na Jawę, gdzie zaczyna się prawdziwy survival w błocie. 110 min  21.35 MELODRAMAT Wiek Adaline Po wypadku Adaline (Blake Lively, zdj.) przestaje się starzeć. Ukrywa się przed władzami. Po latach samotności spotyka Ellisa (Michael Huisman, zdj.), dla którego jest gotowa poświęcić nieśmiertelność. 135 min	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 Tak! 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, Franczakowi, 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 od chwili, gdy 39-letnia Hania dzwonił z informacją, że tylko on może uratować życie ich córce. Strażacy badają przyczynę pożaru lombardu. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Uprowadzona – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen, Olivier Rabourdin (patrz obok) Gwiazdą kina Liam Neeson w swojej ikonicznej roli, która ugruntowała jego pozycję w Hollywood. 120 min 22.00 Niezniszczalna – film sensacyjny, Wielka Brytania 2024, reż. Pierre Morel, wyk. Kate Beckinsale, Ray Stevenson, Rupert Friend, Saffron Burrows (patrz obok) 0.05 Peacemaker – film sensacyjny, USA 1997, reż. Mimi Leder, wyk. George Clooney, Nicole Kidman, Marcel Iures, Aleksandr Białujew (patrz obok) 2.30 Zobacz to!	 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	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 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 Geostorm – 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 20.00 Okup – thriller, USA 1996, reż. Ron Howard, wyk. Mel Gibson, Rene Russo, Brawley Nolte (patrz obok) 22.35 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 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 piekła 3 (2) – serial dokumentalny, USA 2022 3.50 Fachowcy 2 (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.30 Dorota was urządzi! (11) – program rozrywkowy, Pol. 2016	 17.40 FILM SF Geostorm System satelitów, który powstał, by zapobiec klęskom żywiołowym, zaczyna niszczyć Ziemię. Z polecenia prezydenta USA (Andy Garcia, zdj.) twórcą 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 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	TVP 3 D&T	TVP POLONIA	TV 4 D&T	PULS 2 D&T	TVP ROZRYWKA	TTV HD D&T
10.25 Makłowicz w podróży 11.00 Dzięcioł i ich mieszkający – 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	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	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.	5.50 Ale numer! 18 (11) – rozr. 6.35 Śmery – serial anim. 7.35 Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany 8.40 Kapitan Szabłowy – film i magiczny diament – anim., Norwegia 2019 10.35 Zwierzaki na resorach – film animowany, USA/Wielka Brytania/ZEA 2023 12.20 Wojciech Ciejrowski. 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	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)	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
Reportery 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 Zatok szpiegów 2 (18, 19) – Polska 2025
Sabotaż Bismarcka zostaje zagrożony przez zdradę Johanna. Eva stara się zorganizować na pancerniku rauf, 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 Lubie disco! (258)
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny, Polska
5.30 Teleskrytyki TV Okazuje

ANIMOWANY



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

20.50 Straszny film 4 – horror
FILM komediowy, USA 2006
22.30 Podróż z diabłem – 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 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.05 Kabaret Letni 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 ścięra się z wielkimi porządkami. Musi też zmienić codzienne przyzwyczajenia. Tymczasem Kryśia 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 Diabłom bloskie 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 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora
17.55 Dorastały 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadcówkę czasu 19.20 Słownik polsko/polski 19.40 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport
BYDGOSZCZ 17.30 Blżej nieba 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 19.00 Agregion 19.30 Pokochaj Gruzdzi 19.45 Spotkania z ekologią 20.12 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 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 Ziółowa 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 Pelnosprawni 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 RODOWITĘ działkowców 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Włkii z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szczybą
POZNAN 17.31 Teleskop. Tydzień 17.52 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Po ciąg 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 Osobowości 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 Niedziakowskięgo 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w reku 19.15 Misja Przyrodai 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 17.35 Kościółki 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 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 – komedia, Polska 2007
0.05 Głina (6-8) – serial krym.
3.25 Ludzie honoru – dramat
FILM sensacyjny, USA 1992

BBC FIRST 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.

TVP KULTURA KULTURA D&T

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

ROMANCE TV ROMANCE TV

13.20 Lilly Schönauer.
FILM Okrężna droga do szczęścia – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2007
15.05 Stątek marzeń
FILM – Vancouver – film obyczajowy, Niemcy 2023
17.00 Bachmannowie. Jak zawsze za późno? – komedia, Niemcy 2024
18.55 Falk (3) – serial kom., Niem.
20.00 Lost w Fusecie
FILM – Kryminal 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

afena ANTENA HD D&T

8.00 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
8.55 Niezwykły dr Pol (16-20) – serial dokumentalny, USA
14.00 Australijscy poszukiwawcze 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
FILM – Kermadec – dramat kryminalny, Francja 2022
22.00 Porwanie Hanny
FILM Anderson – film kryminalny, USA 2015
23.50 Toni Braxton: Nie iam
FILM mi serca – dramat biograficzny, USA 2016
1.35 Raport 77 (3)

TV 6 TV 6 D&T

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
7.55 Paddington – film
FILM rodziny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
9.55 Cobra Kai (6-9) – przyg.
12.30 Strážnik 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 Jednospobowa armia
FILM – film sensacyjny, USA 2020
1.40 Kochane pieniądze (76-79) – serial paradokum.
5.45 Teleskrytyki TV Okazuje

TVN FABUŁA TVN FABUŁA

6.45 Serialale: 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, 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 Killer – komedia
FILM sensacyjny, Polska 1997
22.15 Elvis – dramat biograficzny, 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** – komedia, Polska 1994, wyk. John Goodman, Kyle MacLachlan
- 15.50** **Poszukiwany, poszukiwana** – komedia, Polska 1972, wyk. Wojciech Pokora, Jolanta Bohdal
- 17.40** **Zbuntowana** – film s.f., USA 2015, wyk. Shailene Woodley, Kate Winslet



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

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

- 22.15** **Missisipi w ogniu** – dramat kryminalny, USA 1988, wyk. Gene Hackman
- 0.55** **Hooligans 3** – dramat 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** **Wieżenie kobiet** (114-117) – serial dokum.
- 17.00** **Nasz nowy dom** (362) – reality show, Polska 2026
- 18.10** **Sekrety rodziny** (5, 6) – serial paradokumentalny



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

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

- 22.15** **Witajcie w dżungli** – film przyg., USA 2003
- 0.20** **Salt** – thriller, USA 2010, wyk. Angelina Jolie
- 2.30** **Interwencja** – mag.
- 5.10** **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)
- 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



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

Kłoss ma nawiązać kontakt z szefową działającej w Gdańsku siatki szpiegowskiej. Ginie ona w tajemniczych okolicznościach, a Kłoss, 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** – 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** **Akademka Pana Kleksa** (1/2, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSR 1983
- 13.55** **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – komedia obyczajowa, 1976
- 15.55** **Rozmowy kontrolowane** – komedia, 1991
- 18.20** **Na układy nie ma rady** – komedia, 2017



20.00 **Brunet wieczorową porą** – 1976

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

- 22.00** **Skrzydlate świnię** – komediodramat, 2010
- 0.00** **Drogówka** – dramat kryminalny, 2013
- 2.40** **Zwolnieni z życia** – 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”**: **FILM** **Przed świtem. Część 1** – 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**



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

Rycerz Robin z Loxley (Taron Egerton, zd.) 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 ucieczka** – film przygodowy, USA 1994
- 0.25** **Sahara** – film przyg., USA/Filipiny/Hiszpania/Niemcy 2005
- 3.00** **Londyński bulwar** – 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 sprzedał rewolucję**
- 9.20** **Cudowne życie** – komediodramat, Francja/Kanada 2025
- 11.00** **Kawałek po kawałku** – anim., USA/Dania 2024
- 12.35** **Gorzko** – film krótkometr.
- 13.05** **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 13.20** **Kiedy nadchodzi jesień** – dramat
- 15.00** **Być kochaną** – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
- 16.45** **Wicked** – musical, USA/Filipiny/Kanada/Islandia 2024
- 19.30** **Ocaleni** – thriller, USA/Kanada 2008



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

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

- 22.40** **Zabójca** – film sensacyjny, USA 2007
- 0.20** **Siedem zaslón** – dramat psychologiczny, Kanada/Finlandia/USA 2023
- 2.10** **Skarbek** – thriller, Polska/Wielka Brytania/USA 2024
- 3.55** **Nadzieja** – dramat sens., Polska/Niemcy 2006
- W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.05** **Morderstwo w Charentes** – 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 Raphaële 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** – dram. krym., Francja 2022
- 0.05** **Wyspa morderców** – thriller, USA 2023
- 2.00** **Tajemnice Hannah Swensen 5: Szczypota oszustwa** – film kryminalny, USA/Kan. 2024
- 3.55** **Morderstwo w Herauld** – film kryminalny, Fr. 2020

POLSAT FILM

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

HBO

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

WARNER TV

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

Ale kino+

- 7.10** **Perfect Days** – dram.
- 9.40** **Mads Mikkelsen. Diablel wcielony** – film dokum., Fr.
- 10.55** **Wszyscy wiedzą** – krym., Hiszpania/Francja/Wlk. 2018
- 13.30** **Ostatni mistrz** – dramat obyczajowy, USA 2020
- 15.55** **Patience 2** (1, 2) – krym.
- 18.10** **Ocalona** – thriller, Wielka Brytania/USA 2015
- 20.10** **Tajne przez poufne** – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
- 22.05** **Zaginione** – western, USA 2003
- 0.55** **Przekleństwo wyspy** – thriller, Fr./Kan./USA 2000
- 3.15** **Sweat** – dramat 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”**: **FILM** **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
- 14.55** **Dalej jechać 2** – komedia, Polska 2025
- 16.35** **Niania w Nowym Jorku** – kom. romant., USA 2007
- 18.15** **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
- 19.55** **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00** **Kraina mroku** – horror, USA 2025
- 21.45** **Follemente. W tym szaleństwie jest metoda** – komedia, Włochy 2025
- 23.20** **Dotyk** – melodramat, Islandia/Wlk. Bryt. 2024
- 1.20** **Wrooklyn Zoo** – dramat 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 strona Księżyca** – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley
- 18.45** **Push** – thriller s.f., USA/Filipiny/Kan./Wielka Brytania 2009
- 21.00** **xxX: Reaktywacja** – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
- 23.15** **Resident Evil: Witajcie w Raccoon City** – horror, Kanada/Niemcy 2021
- 1.30** **Bibliotekarze** (6-10) – serial przyg., USA 2014

PARAMOUNT NETWORK

- 9.45** **Szybki jak błyskawica** – dramat sens., USA 1990
- 12.00** **W 8 dni dookoła** – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
- 14.30** **Zaginione miejsce** – film przygodowy, USA 2022
- 17.00** **Noe: Wybrany przez Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
- 20.00** **Zakładnik** – film sensacyjny, USA 2004
- 22.30** **Wywiad z wampirem** – horror, USA 1994, wyk. Tom Cruise, Brad Pitt
- 1.00** **Negociator** – film sens., USA/Niemcy 1998
- 4.00** **Policjnia 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 domu** – film s.f., USA/Australia/Czechy 2019
- 20.00** **Obcy: Ziemia** (3, 4) – s.f.
- 22.15** **Szklana pułapka 2** – film sensacyjny, USA 1990
- 0.50** **Uciec, ale dokąd?** – film sensacyjny, USA 1993
- 2.55** **Zaklamanie** (10) – obycz.
- 4.05** **Tropiciel** (5) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

- 6.00** **Strážnik Teksasu** (19-23) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
- 10.55** **Vera 5** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 12.55** **Wciąż ją kocham** – melodramat, USA 2010
- 15.20** **Fenomen** – komediodramat, USA 1996
- 17.40** **Wyscig** – film sensacyjny, USA/Kanada/Australia 2001
- 20.00** **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
- 22.00** **American Beauty** – dramat obyczajowy, USA 1999, wyk. Annette Bening
- 0.40** **Ninja** – dramat sensacyjny, USA 2009, wyk. Scott Adkins
- 2.25** **Ninja: Cień i ty** – 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)
- 20.00** **S.W.A.T.** (1, 2) – serial sens.
- 21.40** **Ekspedycja XD** (1) – kom.
- 23.00** **Klanogor 2** (5, 6) – krym.
- 23.40** **Scarlett Hill** (1, 2) – krym.
- 1.45** **Miłość i seks w Korei Południowej** – film dok.
- 2.50** **Kryptomim** (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 archiwum 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) – serial dok., Wielka Brytania

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 **Megawojny: 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, wypadka!** – rozr.
23.00 **ER: Caught On Camera** (1): Polub, zasubskrybuj i przetrwaj – serial dokum.
0.00 **Dr Przyszczyła 4**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (13)

METRO

5.40 **Makłowicz w drodze 2**
6.15 **Niezwykłe Stany**
7.05 **Gończąca 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**
23.00 **FILM** – 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.

WP

11.10 **Pogoda**
11.15 **Wariacje z kierownicy 6**
12.15 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.10 **Pokochaj lub sprzedaj**
14.10 **Pokochaj lub sprzedaj**
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**

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 **Poln 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.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (17) – serial kryminalny, Polska
7.05 **Demaklajz** (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 **Wzięcie kobiet** (22, 23) – serial dokum.
23.00 **Gry małżeńskie** (166, 167) – reality show
1.05 **Wzięcie kobiet** (86-89) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (131-133) – serial paradokumentalny, Polska

ZOOM

8.00 **Jakubiani rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
8.30 **Jakubiani rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – bosy 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**
20.00 **Kogel-mogel** – komedia
21.50 **FILM** – obyczajowa, Polska 1988
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.35 **Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski**

NOWA TV

6.15 **TV okazje**
6.55 **Wielki kulczy**
7.30 **Intencja – taka jest Polska** (574) – mag.
8.20 **Frielen. U kresu drogi** (21, 22) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (10-18)
14.00 **Co ludzie powiedzą?** (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 **Lowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wielki kulczy**
4.00 **Daleko od noszy 2** (11, 12)
5.00 **Pod lupą** – magazyn

CANAL+ DOMO

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 Pagowski. 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**

TVN STYLE

6.35 **Co za tydzień** – mag.
7.05 **Magda gotuje internet** (7) – magazyn kulinarny
7.35 **Dobre 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 **Złoty 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) ◯
0.10 **Dziewice** (2) ◯
1.10 **Pani gadzet erotycznie** (2) ◯ – mag. poradnikowy
1.45 **Apetyt na miłość** (4)
2.50 **Małe świąty według Marzeny Rogalskiej 3**

FOOD NETWORK

8.20 **Posiekani: gotowanie w dzicy** – reality show
9.50 **Mister Kolacja** – pr. rozrywk.
11.20 **Mia: 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 **Dzieci mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
18.50 **Trafic 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**

HGTV HOME & GARDEN

10.45 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.45 **Najbardziej 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.

SUPER POLSAT

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

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gończąca 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**: Złomowisko PL 5 (7, 8)
13.00 **Złomowisko PL 5** (7, 8)
15.00 **Nic do zgłoszenia** (4)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (7)
17.00 **Cieciarzówka przez Route 66** (4)
18.00 **W dzungli 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)

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**

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 **Cieciarzówka 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 **Call i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.50 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.55 **Człowiek kontra jedzenie**

TVP KOBIECI

12.30 **Program rozrywkowy**
13.00 **Pszczeli dyktant – profity czy ochrona gatunku**
14.00 **Rozdżinka.pl** (184, 185)
15.00 **Tarzonka ze światem** – Malta – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 11** (139, 140) – serial kryminalny
17.25 **Z list royalsoy**
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

TVP HISTORIA

11.55 **Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
12.55 **Magiczny Adiatyk** (5)
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Po własnym**
15.00 **pogrzebie** – dramat wojenny, Polska 1989
15.55 **O zwierzętach i ludziach** – film dokum.
17.00 **Królowie, które zmieniły świat** (1)
17.55 **Ślawa 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 ocalałych**
2.20 **Historia w postaciach zapisana: Neron, tyran nad tyranami** – cykl dok.
4.25 **Ślawa i chwała** (7)

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 **Odpakuj historię**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Nieznani zbrodniarze III Rzeszy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórca**
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 wędrowki zwierząt**
19.00 **Lowca doskonały** – dok.
20.00 **Europa z powietrza** – dok.
21.00 **Walki zwierząt: Rosomaki, szerszenie azjatyckie i koale**
22.00 **Śmierć przychodzi po zmroku: Jedźcie bez głowy**
23.00 **Europa z powietrza: Węgrzy**
0.00 **Niezwykły dr Pol**

PLANETE+

12.30 **Świat według termitów**
13.35 **Światki. Boskie światło natury** – film dokumentalny
14.50 **Najdziksze ostępy Europy**
16.45 **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 Deneuve. W centrum kadru** – dok.
23.10 **Cosa Nostra. Mroczne serca morderców** – dok.

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 **Podróża Glenka i Jastrzębia** (3, 4) – dok.
17.00 **Premiera: Podróż 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: Telenory. Najtragiczniejszy wypadek lotniczy w historii** – dok., Fr.

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 **Krótką kroniką dłuższego życia** – serial dokumentalny
2.00 **Dzika Francja** – serial dok.
3.50 **Dzika Wielka Brytania**

POLSAT WIASAT HISTORY

6.15 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**
9.30 **Naziści: korzenie zła**
12.25 **Tajne bronie**
15.50 **Człowiek: 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: Okrety; Bomby; Tajne działania** – serial dokum.
3.15 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
5.05 **Zakazana historia 7**

TVP DOKUMENT

13.10 **Podróża Malej Dużej 4**
13.40 **Tacy byliśmy**
14.10 **Dzikie korytarze**
15.00 **Ningaloo – oceaniczny cud Australii** – film dokum.
16.05 **Widny jutro** – film dok., Fr.
17.05 **Podróżnicy – odkrywcy**
18.05 **Sanatorium miłości 3**
19.00 **Wszystkie role Stanisława Barei** – dok.
20.05 **Riverbom – podróż po Afganistanie** – film dokum.
21.50 **Poswiećmy wszystkim, życie poświęćmy** – Jerzy Stuhr – film dok., Polska 2024
22.55 **Na własnych zasadach**

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:** MS U-20 – Polska 2026 – mecz: Benin – Polska
- 14.10 Piłka nożna:** Betclit 2. Liga – mecz: Hutnik Kraków – Zawisza (live)
- 16.20 Kamera TVP Sport**
- 16.45 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Lech Poznań (live)



- 19.55 Koszykówka kobiet:** MS – 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

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**

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

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 Klifch. 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

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
- 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

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 Wyciągi samochodowe:** Drift Masters (live)
- 22.15 Snooker:** Turniej English Open – półfinał
- 23.30 Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 20. etap
- 0.30 Hard Knocks**

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 Go Live**
- 0.20 Formuła 1:** GP Hiszpanii – sesja kwalifikacyjna
- 1.50 Formuła 2:** Grand Prix Hiszpanii – sprint

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 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**

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 Plock (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

POLSAT SPORT 3

- 6.00 Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: HBC Nantes – Orlen Wisła Plock
- 8.30 Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów: Industria Kielce – HC Kiens-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 Kiens-Luzern
- 23.00 Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Nantes – Wisła Plock
- 1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

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 Łowcy pędofiliw**
- 2.00 Jedziemy na ryby!**
- 4.00 Starożytni kosmici**

TVP ABC

- 7.05 Przyjaciele**
- 7.43 Belfort i Lupin**
- 8.05 Ernest i Celestyna**
- 8.20 Dino Kumpel**
- 8.30 Wisper**
- 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 Hulaho**
- 13.20 Pylis i Bill 2**
- 13.50 Odo**
- 14.05 Jak borsuk z lisem 2**
- 14.45 Topo Gigio**
- 15.10 Laboratorium alchemika**
- 15.20 Zwierzaki Czytali**
- 15.40 Mała Marinette**

NICKELODEON

- 7.25 Patryk Rozgwiadza Show**
- 8.55 SpongeBob**
- 9.55 SpongeBob**
- 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 Rozgwiadza Show**
- 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 4**
- 16.50 Sonic Prime**
- 17.20 Sonic Prime 2**

NICK JR.

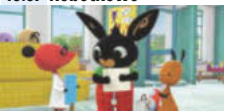
- 8.10 Świnka Peppa**
- 8.25 Pan Krokodyl**
- 8.55 Barabapapa i jego rodzinka**
- 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka**
- 9.45 Tim Rex wśród gwiazd**
- 10.35 Świnka Peppa 6**
- 10.50 Santiago z móż**
- 11.20 Dora 4**
- 11.50 Zwierzęce zagadki**
- 12.20 Rubble i jego ekipa 3**
- 12.50 Psi Patrol 6**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

TVN TURBO

- 9.30 Zawodowi handlarze**
- 10.15 Moto kombat**
- 11.00 Ciężarówka przez pół świata**
- 12.00 Mobilni mechanicy**
- 12.45 Wojny samochodowe**
- 13.45 Uwaga! Oszust: Schemat 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**

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 Lusja**
- 10.10 Baczne oczka**
- 10.30 Jeżyk Happy**
- 10.51 Basia 2**
- 11.20 Marta mówi**
- 11.50 Mały Charlie**
- 12.20 Smerfy**
- 12.55 Baranek Shaun**
- 13.21 Kicia Kocia**
- 13.37 Robotkowo**



- 14.00 Bing 2**
- 14.20 Blaze i megamaszynny 3**
- 14.45 Loooloo 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**

TELETOON+

- 8.25 Angelo rządzi**
- 8.50 Siostry 3**
- 10.16 Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
- 11.39 Biuro detektywistyczne Lasasso i Mai 2**
- 12.26 Osmar**
- 13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3**
- 13.54 Kumpel z dzungli na ratunek! 3**
- 14.48 Siostry 2**
- 15.30 Za moich czasów**
- 16.30 Dinus i Lusja**
- 16.58 Kumpel z dzungli – na ratunek!**
- 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki**
- 17.54 Siostry 3**

DISNEY JUNIOR

- 8.00 Klub Myszkki Miki Plus**
- 8.30 Spidey i superkumple 4**
- 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
- 9.30 Klub Myszkki 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 Myszkki Miki Plus**
- 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2**
- 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
- 15.30 Klub przyjaciół Myszkki Miki**

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 – Rozgrywka**
- 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**

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**

TVP info_ TVP INFO

- 15.30 Serwis Info Dzień**
- 15.42 Polska na tak**
- 16.00 Dzień w godzinie**
- 17.00 Teleexpress**
- 17.15 Teleexpress Extra**
- 17.35 Panorama**
- 17.42 Sprawdzamy**
- 18.00 Panorama**
- 18.20 Teleplotki**
- 18.30 Kiedys to było...**
- 19.30 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**

POLSAT NEWS

- 9.55 Cztery strony mediuw Kutny**
- 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 Debaty polityczna**
- 19.15 Prezydenci i premierzy**
- 19.50 Dobry wieczór, Polsko**
- 21.50 Wydarzenia wieczorne**
- 22.30 Dzień na świecie**
- 23.30 Wydarzenia 24**
- 0.00 Prezydenci i premierzy**

TRAM TV TRWAM

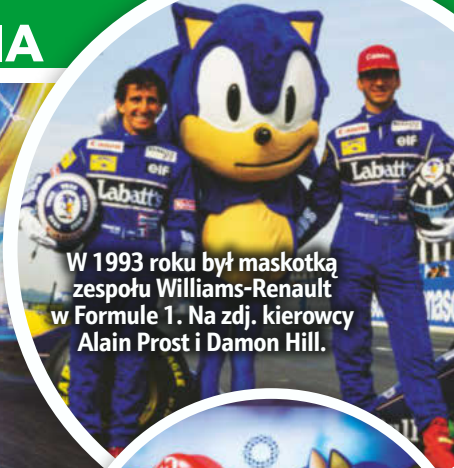
- 18.05 Informacje dnia**
- 18.15 Rozmowy niedokończone**
- 19.30 Manna z Nieba**
- 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci**
- 20.00 Informacje dnia**
- 20.20 Różaniec**
- 20.50 Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
- 21.00 Apel Jasnogórski**
- 21.20 Informacje dnia**
- 21.40 Polski punkt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

Superjeź 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 kulturowych gier, Yuji Naką.

SONIC. SZYBKİ JAK BŁYSKAWICA



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



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

Dokąd biegnie superjeź?

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. SZYBKİ JAK BŁYSKAWICA ND 13.09**
godz. 16.55 TVN

Walce o tytuł najszybszego biegacza wszech czasów mógłby stanąć w szranki ze Śrusem 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 jeź ma fanów także wśród starszej części widowni. Pierwotnie był bohaterem kulturowych 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 hydrauliczny Mario, uwielbiany od Los Angeles po Tokio. Oznaczało to, że gra z nową postacią musiała sprzedać się w nakładzie ponad miliona egzemplarzy.

Przez kilka 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 jeź. W przeciwieństwie do spokojnego, statecznego już Maria, Sonic miał być zadziorny, pewny siebie i uosabiać młodzieńczy bunt. Czerwone buty

superjeża były inspirowane obuwem 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 jeź 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

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 „Rodzinie.pl”. Julia przez lata grała Paulinę, dziewczynę Kuby Boskiego, a Helena w najnowszej odsłonie serialu wcieliła 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 KOBIECIA

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 przy-

szłego 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 rodzinie, 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.



TVN	TV PULS	TVN 7
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, USA 2016, reż. Nicholas Stoller Bociany zamiast dzieci dostarczają dziś przesyłki. W wyniku przypadkowego uruchomienia Maszyny Produkcującej Dzieci na świat przychodzi dziewczynka. Pracownik firmy szuka jej opiekunów. 105 min 16.55 Sonic. Szybki jak błyskawica – film familijny, 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 19.45 MasterChef (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Zenek – film biograficzny, Polska 2020, reż. Jan Hryniak, wyk. Krzysztof Czeczot, Jakub Zając 23.50 Bogowie – dramat biograficzny, Polska 2014, 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	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 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 konspirację siatkę. 130 min 13.40 Johnny English: Nokaut – komedia sensacyjna, 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 wcieli się w fajtłapowatego brytyjskiego agenta wywiadu. 110 min 15.30 Goście, goście – komedia, Francja 1993, reż. Jean-Marie Poiré, wyk. Jean Reno, Christian Clavier, Valérie Lemercier, Marie-Anne Chazel (patrz obok) Współautorem scenariusza jest aktor Christian Clavier, odtwórcą jednej z głównych ról w filmie. 130 min 17.40 Goście, goście 2 – komedia, Francja 1998, reż. Jean-Marie Poiré Średniowieczny rycerz Godefroy (Jean Reno) wyrusza w przyszłość, by odzyskać skradzioną relikwie. Przy okazji może odnaleźć wiernego giermka Jacquouille'a (Christian Clavier). 140 min 20.00 Niedziela z gwiazdami: John Wick 4 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2023, reż. Chad Stahelski, wyk. Keanu Reeves, Donnie Yen, Bill Skarsgård, Laurence Fishburne (patrz obok) Zachwycające choreografią scen walki kino akcji w reżyserii byłego kaskadera Chada Stahelskiego. 215 min 23.35 Trefny wóz – 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: Wyciąg z czasem – dramat obyczajowy, USA 2013, reż. Eric Heisserer Zobacz to! 3.20	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 familijny, USA 2011, reż. Charles Martin Smith Samica delfina, Winter, zaplata 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 kompromitującą informację na ich temat. Śledczy odwiedzają restaurację należącą do sąsiada zaginionego 60-lata. 65 min 17.40 Starcie tytanów – film fantasy, USA 2010, reż. Louis Leterrier, wyk. Sam Worthington, Liam Neeson, Ralph Fiennes, Jason Flemyng (patrz obok) Remake klasycznego filmu Desmonda Davisa „Zmierzyć tytanów” z 1981 roku. Scenariusz powstał na podstawie greckiego mitu o Perseuszu. Produkcja była nominowana do Saturna w kategorii najlepszy film fantasy. 140 min 20.00 Diuna – film s.f., Kanada/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. Szesć Oscarów, w tym za zdjęcia i efekty specjalne. 205 min 23.25 Wyspa – thriller s.f., USA 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok) 2.05 Śmętarz dla zwierzaków – 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

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKA	 TTV HD 
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	12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Piłka nożna: Betclik 1. Liga: Lechia Gdańsk – Miedź Legnica (live) 17.00 Teleexpress 17.25 M jak miłość (1929) – serial obycz., Pol. 2026 18.20 Kabaretomania 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)	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 przyg., USA 2008 12.55 Gra dla dwojga  – komedia śpięgiowska, USA/Niemcy 2009 15.35 Chiński zodiak – 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	5.55 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (4) 6.50 Taki jest świat 11 – inf. 7.15 Akcja w ciemno 2 (12) 7.50 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (5-7) – dok. 9.30 Żandarm i policjantki  – komedia, Francja 1982 11.30 Powrót Różowej Pantery – komedia, Wielka Brytania/USA 1975 13.45 Magiczna grota – baśń filmowa, Słowacja/Czechy/Węgry 2022 15.50 Zaklęta księżniczka 2  – baśń film., Czechy 2022 18.45 Najpiękniejsze baśnie: Królewskie dzieci  – baśń film., Niemcy 2019	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 Gory. 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	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 wiesniaczki. 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 kredyt 9 (3) 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Życie na kredyt 9 (4) 18.45 Damy i wiesniaczki. 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)

PIEKNA NOŻNA	DRAMAT WOJENNY	KRYMINALNY	THRILLER	TELETURNIJE	DOKUMENT
19.25 Betlic 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 Kałkiem z bliska – mag. 23.30 Kałkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30	21.15 Filip – Polska 2022, reż. Michał Kwieciński Frankfurt, rok 1943. Nikt nie wie, że kelnier Filip (Eryk Kulm, zdj.) stracił bliskich w Polsce. Zwiąc 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 Zatoką śpiewów 2 (18, 19) – szpiegowski, Pol. 3.45 Ojciec Mateusz 3 (34)	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 – strażacki. Kobieta zginęła podczas akcji. Wdowiec sam szukał winnych tragedii. 250 min 0.15 STOP Drogowka 1.15 Gwiazdy Kabaretu (2) – pr. rozrywk., Pol. 2018 1.30 Wielkie tajemnice historii (3, 4) – serial dok. 3.25 Lubie disco! (259) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszkapy TV Okazuje	20.00 Czarny demon – USA/FILM Dominika/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 krwiożęcy rekin. 125 min 22.05 Bitwa o Long Tan – 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.	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) 5.00 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (2) – pr. rozr., Pol. 2025	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 Cieżarówka 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	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 16.30 Tatarskie wieści 16.40 Panorama litewska 16.50 Bliźnięcie. Magazyn ukraiński 17.00 Tydzień białoruski 17.20 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.15 Skarbie 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 Agoregion 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 GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki żółty 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 Wykrywać kłamstwo 17.30 Credo 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKOW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.53 Bliziej polityki 19.07 Nowohucka kronika filmowa 21.30 Kronika LUBLIN 16.00 Który Jesteś 16.15 Film dokumentalny 17.10 Było, nie minęło – kronika zwładowców 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 18.20 18.15 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 16.24 Reportaż 17.00 Teleskop. Tydzień 17.45 Talenta-senior 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Reportaż 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZOW 16.30 Stacja Rzeszów Główny 16.45 Rusz się, człowieku 17.00 Moda na język polski 17.15 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpaska scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.30 Aktualności ŚCZECIN 16.16 Z indeksem w rękę 16.35 Barka 17.00 Pelnospalni 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 rękę 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 Warszawski i Mazowska WROCLAW 16.12 Schlesien Journal 16.29 W swoim czasie 16.43 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 17.10 Wakacyjna Dolny Śląsk – Ruszaj z nami 17.34 Platerowy 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.31 Fakty	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	10.00 Kroniki Sherlocka Holmesa (3) – serial krym. 11.05 Kosmos 1999 (30) – s.f. 12.10 Damy i huzary 14.10 Wielkie uczucie – dramat FILM biograficzny, USA/Kan. 2014 16.05 Alternatywy 4 (7) – kom. 17.15 Niedziela z... – pr. kult. 17.15 Zazdrość 20.00 Ojciec – dramat obycz., Francja/USA/Wlk. Bryt. 2020 21.45 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 22.25 Tysiąc – za zamkniętymi drzwiami – dok., Wlk. Bryt. 23.40 Płak na półwyspie – film animowany, Japonia 2022 0.00 Słońce – film anim., Pol. 0.15 Jarocin – koncert na 40-lecie zespołu Dżem – Polska 2019	8.15 Koniec świata na 10 sposobów (1) – serial dok. 9.15 Wielkie uczucie 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 instykt 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 Anderson – film kryminalny, USA 2015 2.40 Wielkie uczucie z więzienia – film dokum. 4.35 Celniczy 3 (1) – serial dok.	6.00 Colombo (43, 44) – krym. 9.05 Poirat – serial kryminalny 11.25 Cobra Kai (6) – serial przyg. 12.05 Jak długo jeszcze? – film 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 2009 2.05 Krejzi patrol (29) – serial kryminalny, Polska 2023 2.40 Kochane pieniądze (80, 1, 2) – serial paradokum. 5.45 Teleszkapy TV Okazuje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
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 Midsummer 5 (1-4) 17.50 Z pamiętnika polonijnego 11 (3) – obycz. 18.55 Detektyw z Chelsea 3 (2) 19.55 Śmierć pod palmami 9 (7) – serial kryminalny 21.00 W cieniu podejrzenia (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 podejrzenia (6)	13.20 Inga Lindström: Konie z Katarinabergu – film obyczajowy, Niemcy 2007 15.15 Lost w Fuselce – Kryminal z Portugalii, część 1 – film kryminalny, Niemcy 2022 17.05 Lato na Langeoog – dramat obycz., Niem. 2022 19.00 Falk (4) – serial kom., Niem. 20.00 Doktor Maiwald (2) – obycz., Niemcy/Austria 21.55 Rejs ku szczęściu – Podróż poślubna do Ligurii – film obyczajowy, Niemcy 2022 23.50 Lato na Mazurach – film obyczajowy, Niemcy 2015 1.45 Doktor Maiwald (2)	8.30 Teoria wielkiego podrywku 3 (19-23) – kom. 10.35 Teoria wielkiego podrywku 4 (1-7) – kom. 13.30 Przypiaciele 8 (18-20) 15.00 Duchy 3 (4) – serial fantasy 15.55 Rodzina Addamsów – czarna komedia, USA 1991 18.00 Rodzina Addamsów 2 – czarna komedia, USA 1993 20.00 Moje wielkie greckie wesela – 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)	6.30 Lekarze 2 (12, 13) – obycz. 8.25 Lekarze 3 (1, 2) – obycz. 10.20 Wredne dziewczyny – komedia, USA/Kan. 2004 12.40 Sami swoi. Początek – komedia obycz., Pol. 2023 15.05 San Andreas – dramat katastroficzny, USA 2015 17.40 Zimowa opowieść – dramat obycz., USA 2014 20.00 Kilerów 2-óch – komedia, Polska 1999 22.30 Straszny film s.f., USA FILM rozr., reż. Zack Snyder 1.55 Żołnierze przyszłości – 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 FIlm Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas – komedia, USA 2000, wyk. Mark Addy, Stephen Baldwin
16.50 Jas Fasola – serial kom., Wielka Brytania 1995
17.55 Nie ma róży bez ognia – komedia obyczajowa, Polska 1974, wyk. Jacek Fedorowicz, Halina Kowalska

KOMEDIODRAMAT



20.00 Twarda sztuka – USA
FILM 2007, reż. Garry Marshall
 Rachel (Lindsay Lohan, zdj.) sprawa duże problemy wychowawcze. W końcu trafia pod opiekę babci (Jane Fonda, zdj.), która słyne z żelaznych zasad. **145 min**

22.25 Milennium:

FILM Dziwnaczka, która igrała z ogniem – dramat kryminalny, Dania/Niemcy/Szwecja 2009, wyk. Michael Nyqvist, Noomi Rapace
 Hakerka zostaje oskarżona o trzy zabójstwa. Miałek nie wierzy w jej winę. **150 min**
0.55 Ajjawju – komedia, Polska 1999

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 Wierzenia 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

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)

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 Cztery 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 Cztery pancerni i pies (14, 15) – serial wojenny, Polska 1969
19.45 Ojciec Mateusz 35 (451) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



20.45 Ojciec Mateusz 33 (431, 432) – Polska 2025
 Podczas spotkania w posiadłości Stefana Dziedzica jego przybrany syn ulega zatruciu skażonym trunkiem. Może to i jego ludzie wszczynają śledztwo. W sprawie 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 Jagiellonów (29, 30) – telenowela hist., Polska
2.45 Krucjata. Prawo serii (4) – serial kryminalny, Pol.
3.45 Londynczyk (12)
4.40 Dom pod Dwoma Orlami (7) – obycz., Pol.

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 przygodowy, 2001, wyk. Karolina Sawka
12.40 Podróż Pana Kleksa (1/2, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
16.25 Krzyżacy – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grażyna Staniszevska

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Sztos – 1997, reż. Olaf Lubaszenko
 Sopot, lata 70. XX wieku. Cinkciarze Kazik (Cezary Pazura, zdj.) i Eryk przegrywają brawurowy przekręt. Zamierzają zemścić się na znajomym, który ich oszukał. Potrzebują pieniędzy. **115 min**

21.55 Wygrany

– dramat obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
0.10 Dzień kobiet – dramat obyczajowy, 2012
2.15 Obcy musi fruwać – komediomediat, Polska/Niemcy 1993
4.20 Moje stare – etiuda film.
5.00 Leben – krótkometr.
5.45 Masza – film krótkometr.

AXN

6.20 Paddington 2 – film familijny, USA/Wielka Brytania/Francja 2017, wyk. Hugh Bonneville, Sally Hawkins
8.10 Walker: Strażnik Tekساسu 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 politycznym informatorem. Zespół CSI odkrywa, że denat pracował również dla FBI. **290 min**

KOMEDIA SF



20.00 Pogromcy duchów 2 – USA 1989
 Raymond (Dan Aykroyd, zdj.), Egon (Harold Ramis, zdj.) i Winston (Ernie Hudson, zdj.) mają zakaz zwalczania upiórów. Wkraczają do akcji, gdy światu zagraża XVI-wieczny czarnoksiężnik Vilgo. **140 min**

22.20 Sahara

– film przyg., USA/Hiszpania/Niemcy 2005
0.40 Robin Hood: Początek – przyg., USA/Hongkong/Chorwacja 2018
2.55 Karate Kid 4: Mistrz uczennica – film przygodowy, USA 1994
5.10 Agenci NCIS: Hawaje 3 (4) – serial kryminalny
5.55 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
6.15 Dog Man – film animowany, USA 2025
7.45 Most do Terabitii – film familijny, USA 2007
9.20 LARP. Miłość, trolle
FILM i inne kwesty – komedia, Polska 2025
10.55 Niania w Nowym Jorku – kom. romant., USA 2007
12.40 Łąpu capu Extra (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026
13.10 Tożsamość Bourne'a – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
15.10 Pompeje – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu (live)

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Widzew (live)
 Wojskowi lepiej weszli w sezon od swoich rywali. Łódzianie 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, Australia/Wielka Brytania/USA 2026
23.50 Brutalista – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024

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

13 ULICA

6.00 Morderstwa w Tours – 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 – thriller, Francja 2016, wyk. Elodie Varlet, Philippe Bas
22.00 Morderstwa w Aix-en-Provence – thriller, Francja 2016
0.00 Morderstwo w Bearn – film kryminalny, Fr. 2023
2.05 Zabójstwo w Amiens – dram. krym., Francja 2022
4.00 Morderstwo w Biot – film kryminalny, Francja 2021

POLSAT FILM

7.55 Sąsiedzi (7) – anim.
8.10 Był sobie kosmos (1-3)
9.55 Jeżdżąc smoków na końcu świata (50-52)
11.30 Szaletwa minionków
11.40 Jak ukraść Księżyc – film animowany, USA 2010
13.40 Powrót do przyszłości 2 – komedia s.f., USA 1989
15.50 Szklana pułapka 2 – film sensacyjny, USA 1990
18.30 Król Artur – film przyg., USA/Wlk. Bryt./Jrl. 2004
21.00 Na linii ognia – dramat sensacyjny, USA 1993
23.40 Bez urazy – komedia, 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 Pazar – komedia, Hiszpania/Portugalia 2025
14.10 Przepiekne! – komediomediat, Pol. 2025
16.10 Istoty fantastyczne – komediomediat, USA 2024
17.50 Superman – film przygodowy, USA 2025
20.00 Supergirl – film s.f., USA/Wlk. Bryt./Australia 2026
21.50 Creed: Narodziny legendy – dramat obyczajowy, USA 2015
0.00 Until Dawn – horror, USA/Węgry 2025, wyk. Ella Rubin
1.45 Raz, dwa, trzy...
FILM Wchodzisz do gry! – horror, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023
3.00 Latamie (5) – s.f., USA 2026

WARNER TV

8.25 Kontakt – film s.f., USA
FILM 1997, wyk. Jodie Foster
11.20 Pan niania – komedia, USA 1993, wyk. Hulk Hogan
13.00 Akademia policjanta 2: Pierwsze zadanie – komedia, USA 1985
14.45 Superman 2 – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980
17.20 Invictus: Niepokonany – dramat biograf., USA 2009
20.00 Czerwona Planeta – film s.f., USA/Australia 2000, wyk. Val Kilmer
22.05 Mad Max pod Kopułą – film s.f., Australia/USA 1985, wyk. Mel Gibson
0.10 Martwa cisza – thriller, Australia/USA 1989
1.35 Cela – thriller, Niemcy/USA
FILM 2000, wyk. Jennifer Lopez

ALE KINO+

10.35 Uma Thurman, wojowniczką Hollywoodu – dok., Niem.
11.50 Błękitny dym – dramat obyczajowy, USA 2007
13.50 Marzylam o Afryce – dramat obycz., USA 2000
16.10 41 dni nadziei – dramat przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
18.10 Porwanie Heinekena – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
20.10 Pacience 2 (3, 4) – krym.
22.20 Zdrajca – film krym., Włochy/Fr./Niemcy 2019
1.15 Eastern – thriller, Polska
FILM 2019, wyk. Maja Pankiewicz
2.55 Świeżak – film krótkometr.
3.30 Kobieta na dachu – dram. obycz., Polska 2022

CANAL+ FILM

12.10 Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa – komedia, Polska 2023
15.15 W pamięci – krótkometr.
15.30 Balony – film krótkometr.
16.00 Kiedy nadchodzi jesień – dram. obycz., Francja 2024
17.40 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Lwica – thriller, Wielka Brytania 2025
21.35 13 dni, 13 nocy – thriller, Francja/Belgia 2025
23.25 Dom 1000 trupów – horror, USA 2003
0.55 Dziłki – dramat 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 sensacyjny, Chiny/Kanada/USA 2017, wyk. Donnie Yen
19.50 Zakazane królestwo – film przygodowy, USA/Chiny 2008, wyk. Michael Angarano, Jackie Chan
22.00 183 metry strachu – thriller, USA 2016, wyk. Blake Lively, Oscar Jaenada
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 animowany, USA/Japonia/Kanada 2023
12.45 Zaginiono miasto – film przygodowy, USA 2022
15.00 Indiana Jones i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984, wyk. Harrison Ford
17.30 Sonic 2. Szybki jak błyskawica – film przygodowy, USA/Jap. 2022
20.00 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023
23.00 John Wick 4 – film sens., 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., USA/Meksyk/Australia 1997
17.30 Poprutek – dramat katastroficzny, USA 2004
20.00 The Mandalorian (5, 6)
21.40 Observer – thriller, USA
FILM 2000, wyk. James Spader
23.40 Szklana pułapka 3 – film sensacyjny, USA 1995
2.15 Obcy: Ziemia (3, 4) – s.f.

FILMBOX+ ONE

6.00 Strażnik Tekساسu (24-26)
8.55 Strażnik Tekساسu 5 (1, 2)
10.55 Vera 5 (2) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 Sierżant Bilko – komedia, USA 1996
14.55 Robin Hood: Początek – 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 sensacyjny, USA 1989
2.40 Kontakt bezpośredni – 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
12.50 Godzina zero (1, 2) – krym.
15.20 Łąpu 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 Łąpu 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.
21.55 Ekspedycja XD (2) – kom.
21.50 Making of CANAL+
22.00 Tartowniczy (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 Kolej 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 Pieniądzy to nie wszystko – komedia, Polska 2001
0.10 Haaland podbija Anglię

TLC	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)	
23.00 Ekstremalne choroby: Do góry nogami – dok.	
0.00 Dr Przyszczyła 4	
1.00 Wielkie lato małych ludzi (10) – reality show	
2.00 Wiza na miłość (12)	
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania	

POLSAT CAFÉ	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 Rolnicy (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 – Piekelnia 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	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 Gólski (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 leć! (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	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 Ciężarówka 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; Dziwny 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 Nagli instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa (3)	
2.00 Królowie asfaltu 9 (1)	

TVP HISTORIA	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 Otcłhał. Narodziny i upadek nazizmu (1)	
20.55 Polskie 100 lat	



21.25 Dom pod Dwoma Orami (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 podszełka (3, 4) – serial obycz., Pol. 1997	

FOKUS TV	FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu	
6.05 48h. Zaginięci (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 wiosce (2, 3): Wioscecki Kowale; Wioscecki Tuczn – dok.	



22.00 Walka o światową dominację – film dokum.	
23.00 Najświeższe napady (4) – serial dokumentalny	
0.00 UFO. Zaginięci dowody (3) – serial dok.	
1.00 Rolnicy. Podlasie (34-37) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (10, 11) – magazyn wędkarski	

METRO	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 Twarz w twarz (2) – sens.	
13.50 Diagnosta 3 (12, 13) – obycz.	
15.50 Belle Époque (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 mąja w ogrodzie 2	
4.00 Szpital (877) – paradok., Pol.	

ZOOM	ZOOM
8.00 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.	
9.35 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat	
11.45 Sensacje XX wieku – hist.	
14.00 Cztery pancerni i pies (2, 1) – serial wojenny, Polska	
FILM 16.40 Znachor – dramat	
FILM obyczajowy, Polska 1981	
19.30 Jas 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. rozr., Finlandia 2018	
1.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.	

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
8.50 Napad na kuchnię	
9.50 Co nas truje – pr. rozr., Wlk.	
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. rozr., Wlk.	
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	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 ładowania 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	NATIONAL GEOGRAPHIC
10.00 Łowcy huraganów	
11.00 Morskie megasmakozyny	
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 Katastrofy w przestworzach	

BBC EARTH	BBC EARTH
10.00 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.	
11.00 Dziką Wielką Brytanią	
12.05 W okowach mrozu 4 – dok.	
13.10 Przez dziką Amazonię (2)	
14.15 Dziką Francją – 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 Dziką Wielką Brytanią	
22.00 W okowach mrozu: Odwłiz – 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	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 Straszac 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	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 Sęków Męczących	
18.00 Kabaret na dobry wieczór. Paraniemalni show	
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa	
21.00 Zdrady (120-123) – paradok.	
1.00 Lwowa podołowi – 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	HGTV HOME & GARDEN
11.05 Polowanie na ogród 2	
12.05 Polowanie na ogród 3	
12.40 Najbardziej podwórko w dzielnicy – pr. rozr., Wlk.	
13.40 Letnia chatka na lata 12	
15.45 Złoty remont 5 – pr. rozr.	
16.45 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.	
17.40 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	
18.40 Złoty remont – pr. rozr., Wlk.	
19.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy	
21.20 Pogromcy chaosu – pr. rozr.	
22.20 Dorota inspiruje 3	
23.15 Rajską posiadłość Pameli Anderson – serial dokum.	

TRAVEL CHANNEL	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 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy	
21.15 Pomocy! W moim domu strasz (10, 11) – serial grozy	
23.20 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny	
1.20 W co wierzą Osobomowie – reality show	
5.25 Człowiek kontra jedzenie	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
11.00 Kraina psieków preriowych	
12.00 Weterynarze z Nebraski	
13.00 Wybrzeże Chorwacji – dok.	
14.00 Afrykańska rzeka widmo	
15.00 Życie w Karpatach: Wiosna	
16.00 Tajemnice słonie Angoli	
18.00 Królestwo białego wilka (1) – film dokumentalny, USA	
19.00 Wyzwanie natury	
20.00 Europa z powietrza	
21.00 Działacz kontra ofiara	
22.00 Dzikie królestwo Chin	
23.00 Dzikie Mississippi (1)	
0.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Sekretne broń – dok.	
1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
6.20 Starożytna apokalipsa 2: Minojczycy, Rapa Nui, Aztekowie – serial dokum.	
9.30 Starożytna superbudowa 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 Człowiek najważniejsza broń II wojny światowej: Największe bitwy, Punkt zwrotny, Wygrac wojnę – dok.	
3.10 II wojna światowa: ostatnie miesiące – dok.	
4.45 Zakazana historia 7	

CANAL+ KUCHNIA	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: Colini i Manu – serial dokum.	
19.25 Nie bój ryby! – mag. kulin.	
19.50 Dzień dobry, śniadanie	
20.45 M jak miłość – serial dokum.	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca niezbrane – dok.	
23.45 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
15.15 Luksusowa ucieczka 8	
16.15 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.	
17.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.	
18.05 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.	
18.35 Daleko od miasta 16 – dok.	
19.05 Ucieczka na wies 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 wnętrze – dok.	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
9.55 SuperMarket Chef	
10.25 SuperMocni – mag.	
10.55 Falszywa 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 twoja tania	
19.15 Blade Runner 2049	
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017	
0.20 Escape room	
FILM – horror, USA 2019	

TVP Kobieta	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 Daj słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show	
19.30 Miłość i nadzieja (363)	
20.30 Wichrowe wzgórza (344)	
21.30 Bardotka (1, 2) – biograf.	
23.30 Fighter – dram. biograf.	
FILM USA 2010	

PLANETE+	PLANETE+
13.35 Motyle. Superbohaterowie przyrody (1) – film dok.	
14.45 Najdłuższe ostępy Europy	
15.50 Najdłuższe ostępy Europy 2 – serial dokum.	
16.50 Targowiska świata	
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 Niesławna Kinski. Wyzwolona – film dokum.	
22.00 Śmierć na Cyprze – dok.	

TVP DOKUMENT	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	

TVP SPORT 12.15 Koszykówka 3x3 kobiet: FIBA 3x3 Europe Cup – ćwierćfinały (live) 13.20 Koszykówka kobiet: MS – 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: MS – Niemcy 2026 – mecz o 3. miejsce (live) 18.30 Koszykówka 3x3: FIBA 3x3 Europe Cup – półfinały kobiet i mężczyzn (live)	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)	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)	TVP ABC 7.05 Przyjaciele 7.43 Elfbert i Lupin 8.05 Ernest i Celestyna 8.20 Dino Kumple 8.30 Wispier 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Ziarno 10.05 Bajnurki – bajki piaskiane i dźwiękiem pisane 10.20 Bajki Bolka i Lolka 11.00 Pajkaj Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 7 12.25 Domisie	MINIMINI+ 8.56 Marta mówi 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 13.37 Robotkowo 14.00 Bing 2 14.20 Blaze i megamaszyny 3 14.45 Looloo Kidas 15.01 Gazu, pieski, gazu! 2 15.28 Kicia Kocia 2	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 lawę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
19.45 Koszykówka kobiet: MS – 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	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	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	13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Płyś i Bili 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	15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk 16.56 Ciekawski George 7 17.50 Mój urodziny 17.55 Dora poznaje świat 8 19.40 Smerfy 20.08 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 4 21.01 Wierszyki domowe	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 lawę – 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 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 (live) 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: Lotwa – Francja (live) 21.00 Piłka nożna: Liga holenderska 23.00 Piłka nożna: Liga holenderska 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.55 SpongeBob 9.25 SpongeBob 9.55 SpongeBob Kaniastoperty 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 Laszego i Mai 2 15.37 Kumple z dżungli – na ratunek! 16.37 Dinusi i Lusja 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	EUROSPORT 1 8.10 Formula 1: GP Hiszpanii – sesja kwalifikacyjna 9.40 Formula 3: Grand Prix Hiszpanii (live) 11.00 F2: Chasing the Dream 11.20 Formula 2: Grand Prix Hiszpanii (live) 13.00 Formula 1: GP Hiszpanii – parada kierowców (live) 14.55 Formula 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 Formula 1: GP Hiszpanii 2.25 Formula 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: Ostrowia – ORLEN Wisła Płock 15.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga: Zepher KPR Legionowo – Coropot 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 6 10.50 Santiago z móż 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.40 Rogata ekipa 15.15 Zwierzęce zagadki 16.15 Świnka Peppa	DISNEY JUNIOR 8.00 Klub Myszkki Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki 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 Myszkki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.30 Myszka Miki Rażni Rajdowcy	POLSAT NEWS 6.00 Nowy dzień 9.00 Msza Święta ze Świątyni Opatrzności Bożej 9.55 Śniadanie Rymanowskiego 11.00 Polityczny WF z gościami 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 Debaty polityczne 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego 21.00 Polsat News jawnia 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: Metalikas 2. Ekstraliga – finał fazy play-off (live) 15.00 Darts: Flanders Darts Trophy (live) 17.15 Ligomistrzowe historie (3) 18.15 Klich. Poza schematem (4) 19.00 Darts: Flanders Darts Trophy (live) 23.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew 1.45 Boks: BKFC 93: Hollywood: L. Perdomo – A. Garrett	EUROSPORT 2 12.00 Bundesliga Clubs 13.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FC Köln – Werder Breme 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 Kolowrotek 9.35 Taaka ryba 10.05 Jedziemy na ryby! 12.10 Chłopi do wzięcia 13.05 Zawód gлина 14.05 Budowlaniec 15.05 Złomiarz 16.05 Polacy za granicą 18.10 Górale 21.05 Chłopi do wzięcia 22.00 Drwali i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofili 23.00 Siły specjalne – Polska 2.05 Tajna historia XX wieku 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.30 Jeżdź, obserwować 13.15 Duda kontra Szafranski 14.00 Moto kombat 14.45 Zawodowi handlarze 16.15 Uwaga! Oszust: Schemata z ogłoszenia 17.15 Ciężarówka przez pół świata 18.15 Naprawy nie do naprawy 19.00 Raport końcowy 19.25 Wojny samochodowe 21.25 Zawodowi handlarze 22.10 Jeżdź, obserwować 22.55 Duda kontra Szafranski 23.40 Niebezpieczne dzielnice 0.20 The Grand Tour	TVP 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Klaczy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert żywcem 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Film fabularny 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny 2.50 Pasma 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

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” Akira Kurosawy.

📺 PO 14.09 godz. 22.00 WARNER TV



WASABI: HUBERT ZAWODOWIEC (2001)

Gdy film wydano na DVD, opatrzone 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 pomysły 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



GRAIG 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 zjeżdżał w stronę ekipy. Przerażeni filmowcy uciekali w panice, a Chan krzyczał, by kontynuowali ujęcie...

📺 PO 14.09 godz. 17.45
WARNER TV

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! Tymcza-

sem 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 bawili zapomną o ostrożności, po cichu skopiuje dane z telefonu Różańskiej... **PM**



Podczas aresztowania Walat zaczyna się awanturować.

Walat zajeżdża drogę Agnes i Marii. Gdy Rogowska w kierowcy rozpoznaje zabiójcę synowej, wpada w furję.

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 wybuchła złością, a Natalia (Dominika Suchocka) 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**



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 „Czterdziestolatek”. W premierowym spektaklu Stefan (Mateusz Znaniecki) próbuje ogarnąć życie, które rozsypuje mu się na wszystkich frontach: w pracy, związku i remontowanym

mieszkanu. 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

Teatr 6.piętro



Lauren Gunderson

ANTROPOLOGIA

reżyseria Katarzyna Warnke

Już jesteśmy nieśmiertelni.

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 Akacyjowa 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 Jedyńce: 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** (10238) – 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 Akacyjowa 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 Zdzisława zależy bowiem dowód zakupu domu pod Otwockiem. **35 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicità (4)
Rozwija się relacja Zośki (Laura Bressa, zdj.) i Marca. Podczas kolacji u Giulii (Oriana Cestano, 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 zbiórze 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 kiszyk ziemniaczanej. W przeszłości podstawą menu były zioła i rośliny strączkowe. Karol Okrasa (zdj.) przygotowuje 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 Macewicz, zdj.), Maria (Małgorzata Pierkowska, 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 windykatycznej. 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 TELETURNIJ

Milionerzy (128)
Od nagrody głównej uczestników dzieli 12 pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji koła ratunkowe, np. pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Widzowie przekonują 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

OGLĄDAJ
PON-CZW 16:00

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Felicità** (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 sensacyjny, USA 1971, reż. Don Siegel
- FILM 1.55 Uprowadzenie Agaty** – komediodramat, Polska 1993, reż. Marek Piwowski
- FILM 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 zwirowaną podróż przez stolicę. **60 min**

- 20.05 Barwy szczęścia** (3397) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.40 Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonowy, 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, USA 2009, reż. Jim Sheridan
- FILM 3.50 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025 **► 4.20**



23.20 KRYMINALNY

Matlock (13, 14)
Olimpia broni studentki, którą oskarżono o przytrzymanie 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** – dramat katastroficzy, USA 2004, reż. Roland Emmerich, wyk. Dennis Quaid, Jake Gyllenhaal, Emmy Rossum, Jay O. Sanders (patrz obok)
- Widowskowa superprodukcja eksperta od kina katastroficznego, twórcy m.in. „Dnia Niepokończoności” i „2012”. **155 min**
- FILM 23.10 Metro strachu** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán, Victor Gojcaj (patrz obok)
- FILM 1.25 Siła rażenia** – film sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Lisa Lovbrand
- FILM 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**

TVN	DVB T2	TV PULS	DVB T2	TVN 7	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 sportowca 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 20.15 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 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 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	20.50 TELETURNIEJ The Floor W kolejnej odsłonie rywalizacji pojawia się nowe zasady. Osoba, która do dwunastego odcinka rozegra najwięcej pojedynków, może liczyć na pełną przywilej. W grze jest również ukryty kwadrat z nagrodą o wartości 10 tys. zł. Prowadzi aktor Mikołaj Roznerski (zdj.). 40 min 21.30 ROZRYWKKA Taskmaster (3) Pierwszy odcinek wygrał Rafał Rutkowski, który dobrze odnalazł się w świecie nieoczywistych zadań. Uczestnicy musieli m.in. znaleźć nowe zastosowanie dla betoniarci i odbyć jak najdłuższą rozmowę telefoniczną. Teraz gracze stają przed kolejnym nietuzinkowym wyzwaniem, które oceni Adam Woronowicz (zdj.). 70 min 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	6.00 Policjanci z Miami 5 (6, 7): Na linii ognia; Ażjatycki 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 Sultan zwołuje naradę, która ma rozpocząć przygotowania do wyprawy wojennej. Zarządza też podwyższenie żołdu dla jancharów. Podczas posiedzenia skazuje na śmierć kapitana Cafera Age. 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 mogłoby 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 uczennicę. Jedną z jego ofiar, 15-lletnia Daga, postanawia chronić swoją koleżankę. 60 min 19.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1020) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 20.00 Poniedziałki z Jeanem 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/ Wielka Brytania 2021, reż. James Nunn, wyk. Scott Adkins, Ryan Phillippe 0.00 Minuta po śmierci – thriller, 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!	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 czytał 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	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 2010 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 starciu 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 biał. 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) 20.00 Hotel Paradise 13 (11) – reality show, Polska 2026 21.00 Gniew tytanów – film przygodowy, USA/Hiszpania 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Liam Neeson, Ralph Fiennes, Sam Worthington, Rosamund Pike (patrz obok) 23.15 Krwawy diament – dramat 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	19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1685) Do domu Agaty przyjeżdża były mąż, Kamil. Prosi o pomoc jej obecnego partnera, mechanika. Potrafił samę i ma uszkodzone auto. Nad ranem po mężczyźnym 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 odyskać władzę. Oslabieni bogowie przygotowują się do starcia. Zeus (Liam Neeson, zdj.) prosi o pomoc Perseusza (Sam Worthington, zdj.). Heros wyrusza do podziemi, by stoczyć walkę ze zdrajcami i ocalić ludzkość. Towarzyszy mu m.in. Andromeda (Rosamund Pike). 135 min 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

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
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.	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 szczytów (3376) 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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	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	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	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 Czerdziestolatki. 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	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 Złomowski 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 kredywie 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	HISTORYCZNY	KRYMINALNY	OBYCZAJOWY	KOMEDIOWY	ROZRYWKI
 20.30 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 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.	 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)	 20.05 Uroczysko (269) Zmiasteczka znikła idola Kuliga, kompozytor Baldyga. Policjant przeszukuje teren campingu i domek, ale znajduje tylko szklankę kontaktowej muzyki. Dante i Nela odkrywają świeżo zakopane ciało. 35 min 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1048) – krym., Pol. 2026 21.40 Sprawiedliwi. Trójięmiasto (165) – krym. 22.45 Opowieści o zbrodni 2 (3) – dok. 23.20 Snajper 3 – film 1.05 Love Island. Wyspa miłości (14) – reality show, Wielka Brytania	 20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1007) – Pol. Filomena nagle rezygnuje z wjazdu na jazdę absolwentów. Michał planuje odwiedzić Ładę do rodziców. Jego zamiary krzyżuje Jędrzej, który niespodziewanie pojawia się przy Cichiej. 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)	 22.15 Rodzinka.pl (84) Kuba włamuje się na konto Tomka na Facebooku. Kacper, który zniszczył odkurzacza, 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	 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. rozrywki, Pol. 2026 0.20 Idź na całość 3 (2) – rozr. 1.20 Kochaj albo wróć (2) – serial dokumentalny, Pol. 2.20 Wyburzacz (7, 8) – rozr. 3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (20) – serial fabularno-dokum. 4.25 Nauka jazdy 6 (2) – rozr.

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIĄŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.35 Tatarskie wieści 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.15 Ogród i nie tylko 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbiorniki 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbiorniki 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zwykły 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 Wykrywców kłamstw 21.21 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miliego popołudnia 17.55 Ktoś Jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Białą 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNĄN 17.00 Włacz 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 Konkret 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 Niedzielnego Wieczoru 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.51 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawiesz na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 16.44 Kresowa filmoteka 17.14 Magazyn Dołnośląski 17.37 Kolejka 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	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 Gwiazdowska 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 szczytów – dramat obyczajowy, Niemcy/Polska/Węgry 1999	12.20 Na kredyty – 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 obyczajowy, Polska 2000 17.00 Kolumbowie (3) – wojenny 18.15 Dobry tytuł – mag. kult. 18.55 Rąbki z (63) – przyg. 20.00 Godywie ulica Beale FILM umiała mówić – dramat 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 Jędrzej sprawiedliwoci – komediodram, Dania/Finlandia/Szwecja 2020	12.05 Wojny kontenerowe (14, 15) – serial dokum., USA 12.55 Kłątwa Wyspy Dębów 4 (16) – reality show, USA 13.55 Australijscy poszukiwawcy 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 – gorski detektyw (19) – krym., Fr. 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 4 (9) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Detektywi z Bordeaux 6 (2) – serial krym., Fr./Bel. 0.25 Polska. Największe tajemnice (8) – rozr., Pol.	6.00 Więzienie (160, 161) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (801, 802) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (120, 121) 11.00 48h. Zaginięci (86-88) 14.00 Policjanci 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 Septagony (75, 76) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIĄŁYSTOK 17.15 DorastaMy 17.35 Tatarskie wieści 17.45 Tamte lata, tamte dni 18.15 Ogród i nie tylko 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy BYDGOSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbiorniki 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbiorniki 21.45 Sport, Pogoda GDĄSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zwykły 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 Wykrywców kłamstw 21.21 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Miliego popołudnia 17.55 Ktoś Jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Białą 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu 17.30 Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Kawalek fajnego świata 21.00 Słodko gorzka 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNĄN 17.00 Włacz 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 Konkret 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 Niedzielnego Wieczoru 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.51 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Zawiesz na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawiesz na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 16.44 Kresowa filmoteka 17.14 Magazyn Dołnośląski 17.37 Kolejka 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	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 Gwiazdowska 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 szczytów – dramat obyczajowy, Niemcy/Polska/Węgry 1999	12.20 Na kredyty – 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 obyczajowy, Polska 2000 17.00 Kolumbowie (3) – wojenny 18.15 Dobry tytuł – mag. kult. 18.55 Rąbki z (63) – przyg. 20.00 Godywie ulica Beale FILM umiała mówić – dramat 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 Jędrzej sprawiedliwoci – komediodram, Dania/Finlandia/Szwecja 2020	12.05 Wojny kontenerowe (14, 15) – serial dokum., USA 12.55 Kłątwa Wyspy Dębów 4 (16) – reality show, USA 13.55 Australijscy poszukiwawcy 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 – gorski detektyw (19) – krym., Fr. 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 4 (9) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Detektywi z Bordeaux 6 (2) – serial krym., Fr./Bel. 0.25 Polska. Największe tajemnice (8) – rozr., Pol.	6.00 Więzienie (160, 161) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (801, 802) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (120, 121) 11.00 48h. Zaginięci (86-88) 14.00 Policjanci 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 Septagony (75, 76) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

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 me- dyczny 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywców kłamstw 21.21 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 Ktoś Jesteś 18.10 Reportaż. Z lubelskiego 18.30 Panorama lubel- ska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przystań nad Białą 21.15 Gość „Pa- noramy” 21.30 Panorama lubelska	alności SZCZECIN 17.30 Przegląd tygo- dnia 17.45 Niedzielnego Wieczoru 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 21.08 Barka 21.30 Kronika 21.51 Rozmowa dnia WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia 17.45 Filmowe spotkania 18.00 Za- wsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reaguje- my 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza WROCŁAW 16.44 Kresowa filmote- ka 17.14 Magazyn Dołnośląski 17.37 Kolejka 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	 FIRST 11.50 Z pamiętnika położnej 13 (6) – obycz. 12.55 Tajemnice Broken- wood 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 Midsummer 19 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 19.55 Śmierć pod palmami 9 (8) – serial kryminalny 22.00 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.	 ROMANCE TV 10.25 Diagnosta Betty (179, 180) 12.20 Statek marzeń – Laponia FILM – film obycz., Niemcy 2022 14.15 Doktor Maibold (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 obyczajowy, Niemcy/Austria 2007 23.45 Górski lekarz (85) – obycz. 1.40 Podręcznik szczęścia FILM – komedia, USA 2023	 COMEDY CENTRAL 7.00 Dwóch i pół 2 (9-12) 8.55 Przypiaciele 9 (11-16) 12.00 Teoria wielkiego podrywy 7 (8-13) – kom. 14.30 Dwóch i pół 2 (13-16) 16.30 Przypiaciele 9 (17-22) 19.20 Duchy 5 (6) – serial fantasy 20.30 Teoria wielkiego podrywy 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)	 TVN FABUŁA 10.55 Lekarze 4 (2) – obycz., Pol. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (88, 89) – telen., Turcja 2020 13.55 Młode gliny (7) – krym. 15.44 Detektywi (626, 627) 16.05 Na Wspólnej (80, 81) 17.10 Dziewczynny 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 Kentel 0.00 Coś jest nie tak FILM z dziećmiakami – horror, USA 2023 1.55 Dziewczynny 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.

SENSACYJNY

20.00 Pogromcy poniedziałków: **FILM** **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
FILM sensacyjny, Polska 1999
2.45 Mistrz – dramat
FILM biograficzny, Polska 2020
4.30 Kabaretowe hity (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
5.50 W zakolach czasu – film krótkometraż., Pol.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (255) – reality show, Pol. 2022
7.30 Na ratunek 112 (1021, 1022) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
8.30 Sekrety rodziny (128-130) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (917) – serial parodokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1444, 1445) – serial parodokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (350-354) – serial komediowy, Pol.
17.00 48h. Zaginięci (251, 252) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1043) – serial parodokumentalny, Polska

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 nieopieczną... **60 min**

- 21.00** Gliniarze (973) – parodok.
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 (1) (49) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (547) – mag.
3.40 Demakijaż (105) – rozr.
4.05 Strzelnica Navala (2)

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

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 księżkę 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 Londyńczyk (11) – serial obyczajowy, Polska 2008
4.05 Klan (1498) – telenowela, Polska 2008
4.30 Rodzinka.pl (313, 314) – serial komediowy, Pol.

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 Podróż kapitana Kilpera (5, 6) – anim.
8.00 Do przerywy 0:1 (5)
8.40 Szumy i fonia
8.55 Podróż za jeden uśmiech – przyg., 1972
10.50 Złoty pociąg (1/2, 2-ost.)
FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
13.50 Potop (1/2) – film historyczny, 1974
17.15 Pogranicze w ogniu (16, 17) – serial sensacyjny

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 Patrę w niebo
5.40 Diabeł – film krótkometr.

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

KRYMINALNY

22.05 FBI: Most Wanted 5 (3) Ekipa Barnes bada kulisy morderstwa. Twarz ofiary tej zbrodni była wykorzystywana jako wizerunek internetowego chatbotu. Hana wspiera absolutnie Quantico, która marzy o tym, by w przyszłości pojsć 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

CANAL+ PREMIUM

- 9.00** Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
9.15 Królowa chmur – film obyczajowy, Polska 2003
10.35 Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne – dok.
12.00 Dalej jadą! 2
FILM – komedia, Polska 2025
13.40 Yintah – film dok., Kan.
15.50 Balony – film krótkometr.
16.20 Lisy do Julii – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
18.05 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
18.10 Niemożliwe – dramat
FILM katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
20.00 Niewypowiadzana wojna 2 (5) – serial sens.
20.50 Making of CANAL+ – magazyn filmowy

SENSACYJNY

21.00 Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (1, 2) – Wielka Brytania/Fr.
 Terrorysty uprowadzą mikro-biołogkę Rachel Moss. Zmuszą kobietę do stworzenia broni biologicznej. Zara i Vincent wpadają na trop spisku... **90 min**

- 22.30** Gangi Nowego Jorku
FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Włochy 2002
1.10 Pewnego razu
FILM w Paryżu – komediodramat, Francja/Belgia 2025
3.15 Wyrwa – thriller,
FILM Polska 2023
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.30** Morderstwo
FILM 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 Raphaële 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 Faceti w czerni 2
FILM – komedia s.f., USA 2002
15.00 Anioły i demony – thriller,
FILM USA 2009, wyk. Tom Hanks
17.50 Le Mans '66 – dramat
FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
21.00 Wrogowie publiczni
FILM – film gangsterski, USA 2009
23.50 Piekarz – film sensacyjny,
FILM Kanada/USA 2022
2.00 Gliniarze (656) – parodok.
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
FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
14.55 Spiałyca z innymi
FILM – komediodramat, USA 2015
16.35 Supergirl – film s.f., USA/
FILM Wielka Brytania/Australia 2026, wyk. Milly Alcock
18.25 Gru i Minionki: Pod pryzką – film animowany, USA 2024
20.00 Latamie (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 zastępca – komedia sensacyjna, USA 2010

WARNER TV

- 8.05** Bajer z Bel-Air 3 (2, 3)
9.05 Prawo Agaty 6 (9) – obycz.
10.10 Pielniejsza chata 2 (9, 10)
11.20 Teraz albo nigdy! (12, 13)
13.25 Bajer z Bel-Air 3 (2-5)
15.25 Pielniejsza chata 2 (9-12)
17.45 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – sens., USA/
FILM Hongkong/Ukraina 1996
19.25 Superman 3 – film przyg.,
FILM Wlk. Bryt./USA 1983
22.00 Ostatni sprawiedliwy
FILM – dramat sens., USA 1996
23.55 Cobra – film sensacyjny,
FILM USA/Izrael 1986
1.35 Cela – thriller, Niemcy/USA
FILM 2000, wyk. Jennifer Lopez
3.40 Droga do domu
FILM Na Gwiazdkę – dramat obyczajowy, USA 2019
5.20 Tropielece (4) – serial krym.

ALE KINO+

- 8.50** The Office PL 2 (7, 8) – serial komediowy, 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
FILM obyczajowy, USA 2007
16.15 Ocalona – thriller, Wielka
FILM Brytania/USA 2015
18.10 Detektyw Foyle 3 (2)
20.10 Byliśmy żołnierzami
FILM – dramat wojenny, Niemcy/USA 2002, wyk. Mel Gibson
22.50 Edukacja XD (3, 4) – kom.
0.05 Nieukonczony film
FILM – dramat obyczajowy,
 Singapur/Niemcy/USA 2024
2.15 Prosta sprawa (1) – krym.
3.30 Ultima Thule – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
4.55 Minuta ciszy (1) – obycz.

CANAL+ FILM

- 14.35** L.A.R.P. Miłość, trolle
FILM i inne kwesty – komedia,
 Polska 2025
16.05 Cal me la la
16.30 Thelma – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
18.05 Cudowne życie
FILM – komediodramat,
 Francja/Kanada 2025
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Christy – dramat
FILM biograficzny, USA 2025
22.10 Gigant – dram. biograf.
FILM Wielka Brytania/USA 2025
0.05 Grindhouse: Planet
FILM Terror – horror, USA 2007
1.45 Franz Kafka – dramat
FILM biograficzny, Czechy/
 Polska/Niemcy 2025
3.50 Pornografia – film obycz-
FILM jowy, 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.,
FILM USA/Kanada 2017
23.15 Zielony Szerszeń
FILM – komedia sens., USA 2011
1.40 Kosmiczna apokalipsa
FILM – film s.f., USA 2005
3.25 Planetarny wstrząs
FILM – film s.f., USA 2024
5.05 Kroniki Spiderwick (8)

PARAMOUNT NETWORK

- 9.25** Policjnia grupa pościgowa 20 (5) – dok.
10.31 W 80 dni dookoła świata
FILM – przyg., USA/Niem./Ir. 2004
13.00 Czarodziejki 3 (19, 20)
15.00 Star Trek 5: Ostatnie granice – film s.f., USA 1989, wyk. DeForest Kelley
17.25 Mission: Impossible 2
FILM – sens., USA/Niemcy 2000
20.00 Terminator – film s.f.,
FILM USA/Wielka Brytania 1984
22.25 Indiana Jones
FILM i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984
0.50 Ocalony – dramat wojenny,
FILM USA/Wielka Brytania 2013
3.25 Pokrzyżci – dramat
FILM 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 (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: Uspione 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 Tekasu 5 (3, 4)
17.05 Vera 7 (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 Poirot – serial kryminalny
20.10 Det Feniksa – dramat sensacyjny, USA 2004
22.15 Niepokonani – dramat
FILM przyg., USA/Pol./ZEA 2010
1.10 Nim diabeł widzi się, że nie żyjesz – dramat sensacyj-
FILM ny, USA/Wlk. Bryt. 2007
3.55 Na uwłazi – film sens.,
FILM USA/Meksyk/RPA 2014

CANAL+ SERIALE

- 10.40** Naruto 5 (12-14) – anime
12.10 Cat's Eyes (7, 8) – przyg.
14.05 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
16.30 Naruto 5 (9-11) – anime
16.00 Planeta Singli. Ośiem historii (2) – serial kom.
16.55 Na pierwszym planie (3, 4) – serial dokumentalny
18.15 13 posterunek 2 (34-36)
20.00 Talamanca: Sekretne zakony (3, 4) – serial fantasy
21.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Oddział dla zwyczajnych (1, 2) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 Kruk. Jak tu ciemno 3 (6)
0.50 Planeta Singli. Ośiem historii (8) – serial kom.
2.00 Biliza (5, 6) – serial sens.
3.45 Łąpu capu Extra (7) – rozr.

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (16) – dok.
15.00 Wykrywców historii 4 (2)
16.00 Okrety wojenne (8) – dok.
17.00 W trasie z Normanem Reusem 3 (1) – dok.
18.00 Porzucona Ameryka 2 (4)
18.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (14) – dok.
19.50 W trasie z Normanem Reusem 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.



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, pościelowe rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 4 (6): Gideon – dok.
17.00 Dr Pryszczyla 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 Pryszczyla 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 Przypięci (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 dok., 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.
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 dok., 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 Przemysłnicy: na morzu
13.00 W dzungli z Edem Staffordem (3)
14.00 Nagi instykt 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 Specjaliści (8)
19.00 Nagi instykt 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 Eurotrucksy (5)
3.00 Łowcy staroci 13 (2)
4.00 Zoom na architekturę
5.00 Fani czterech kółek

DISCOVERY HISTORIA

5.30 Fake czy historia? 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 Zwirko i Wigura. 15 dni chwały – film dok., Pol.



20.00 Zatoką szpiegów (7) – szpiegowski, Pol. 2023
20.55 Ładowanie w Norman-dii, nieznane taśmy (2)
22.05 Odciały. 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. Zaginięni (8) – krym.
7.00 Było sobie życie (21-24)
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici 9 (8) – serial dok., 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 dok., 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 dok., Wlk. Bryt.
0.00 Starożytni kosmici (1) – serial dok., USA 2014
1.00 Rolnicy. Podlasie (1-4)
5.00 Kolowrotek (12, 1)

METRO

5.55 Na Wspólnej (722) – obycz.
7.35 Szpital (887-889) – paradok.
10.30 Siedzia Anna Maria Wesołowska (451, 452)
12.30 Szkoła (627) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (128, 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
13.50 Sensacje XX wieku – hist.
15.40 Wojciech Ciejrowski – 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.
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 wyzwania 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 – niezwykle 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 – niezwykle wynalazki 16
21.00 Jak działa wszechświat?: Kosmarny gwiazd neutronowych; Kiedy supernowa atakuje – serial dokumentalny
23.00 NASA – archiwum tajemnic 4
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Tajemnice ładowania 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 Rzeczy (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 pustkowiach 10
11.20 Zabójcza pogoda 6 – dok.
12.25 Wielka kanadyjska przgoda – serial dok.
13.25 Królestwo zwierząt – dok.
14.30 W okowach mrozu 7 – dok.
15.35 Życie na pustkowiach 10
16.35 Przez dziką Amazonię (1)
17.35 Królestwo zwierząt – dok.
18.40 Wielka kanadyjska przgoda – serial dok.
19.45 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dok.
20.55 W okowach mrozu 8 – dok.
22.55 Przez dziką Amazonię (2)
23.55 Amazonia z Robsonem Greenem (1) – film dok.
0.55 Królestwo zwierząt – dok.
2.00 Zabójcza pogoda 6 – dok.

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 2
12.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 8 (2)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj
15.55 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.50 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5 – serial dok.
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... Kabareci! – 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 Bundy'ch 6 (115-120) – serial komediowy
18.00 Calkiem 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 podołków – 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! Odłotowy ogród – mag.
12.05 Wymarzony dom w 100 dni 6 – program rozrywkowy
14.30 Mieszkanie na miarę 2
16.25 Polowanie na ogród 4
18.05 Najbardziej podwórko w dziczy – pr. rozrywk.
19.05 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.00 Złoty 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 dok.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Jak to robią zwierzęta?
10.10 Dzikie 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 dok.
21.00 Sprawa dla medium i detektywa – serial dok.
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: Biegunki – dok.
13.00 Parki Narodowe Ameryki
14.00 Plaża jaguarów – film dok.
15.00 Stworzone, by przetrwać
16.00 Przewrotna planeta Ziemia: Obcy – serial dok.
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Szympansiatko
18.00 Afrykańska rzeka widmo
19.00 Jak przeżyć na Alasce: Wędrowni karibui – serial dok.
20.00 W pułapce żywych
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Parki Narodowe Ameryki
3.00 Plaża jaguarów – film dok.

POLSAT WIASAT HISTORY

10.40 Jeden dzień w Auschwitz
11.50 Starożytnie 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 dok.
21.00 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
22.10 Starożytnie superbudowle 4
23.15 Hitler i jego władza
0.20 Starożytnie superbudowle 4

CANAL+ KUCHNIA

13.45 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dok.
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 Podróż piekarsza z Hebrydów – serial dok.
19.25 M jak mięso – serial dok.
19.50 Nico wrzuca na ruszt
20.20 Götting z Jamiem
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 6 – dok.
23.55 Top Chef 21 – reality show

CANAL+ DOMO

15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dok.
15.55 Meblokreacje 2 – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Świecła 3 – serial dok.
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dok.
21.55 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dok.
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 Ninia Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (494, 495, 551, 552) – kom.
20.05 Ziomiarze – serial dok.
21.05 Białe zioło
22.30 Blade Runner 1999
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017

TVP KOBIECI

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

PLANETE+

15.45 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dok.
16.55 Świat z góry 12
17.55 Dokąd działy? 4 – dok.
18.15 Polska z góry: Błokowska
19.10 Mam zamek 3: Pałac w Korczewie – serial dok.
19.40 Ołtarz pergamoński. Zabrawany zabytek – dok.
20.50 Unia francusko-brytyjska. Desperacki plan Churchillia – film dok.
22.00 Legendarne bitwy 2 – dok.
23.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów – serial dok.
23.30 Sekta – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.45 Nieustraszona królowa nocy – film dokumentalny
14.45 Najwspanialsze ikony natury: Życie – serial dok.
15.50 Tajemnice Góry Olimp
16.50 Na granicy wymiaru
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.

TVP SPORT TVP SPORT 5.45 Sportowy wieczór 6.20 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – mecz: Benin – Polska 8.30 Koszykówka kobiet: MS – Niemcy 2026 – mecz o 3. miejsce 10.30 Koszykówka kobiet: MS – Niemcy 2026 – finał 12.35 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: Lechia Gdansk – Miedź Legnica 14.40 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga: Sandecja – Śląsk II 16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 17.30 Betclitc 1. Liga magazyn	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	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.	TVP ABC 7.05 Przyjaciele Misia i Margolci 7.43 Belfort i Lupin 8.05 Ernest i Celestyna 8.20 Dino Kumble 8.30 Wispser 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy może Cie zjeść? 10.20 Bajki Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.00 Pajak Lucas 2 11.30 Pszczółka Maja 11.55 Strażak Sam 7 12.25 Domisie	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 7.13 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	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
18.55 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga – mecz: FKS Stal Mielec – Termalica (live) 21.00 Betclitc 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	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	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	13.00 Figu Migu na planecie Czocharas 13.20 Płyś 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	14.00 Basia 15.10 Kicia Kocia 15.55 Blaze i megamaszynny 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	20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne 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 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 Ekstraklasa 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: MS w Szanghaju – 2. wyścig 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 Kanciastoparty 10 10.35 SpongeBob Kanciastoparty 9 11.00 SpongeBob Kanciastoparty 10 11.30 SpongeBob Kanciastoparty 14 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 3 12.50 Niebezpieczny Henryk 3 13.20 SpongeBob Kanciastoparty 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 rzadzi 10.49 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 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 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 – mecz 1. i 2. rundy (live) 23.30 Tenis: Turniej WTA w Guadalajarze – mecz 1. i 2. rundy (live) 1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok	EUROSPORT 1 6.00 Pierwszy tytuł Klopka 7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Paderborn 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Lazio – Milan 11.00 Formula 3: GP Hiszpanii 12.30 Formula 2: GP Hiszpanii 14.00 Formula 1: GP Hiszpanii 16.00 Ligue 1 (4) 16.35 Bundesliga (3) 17.10 Serie A (4) 17.45 Formula 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 10.35 Świnka Peppa 6 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 5 12.20 Rubble i jego ekipa 3 12.50 Psi Patrol 7 13.35 Świnka Peppa 6 13.50 Barabapapa 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 13.00 Klub Myszki Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 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 Radoń – Piast Gliwice (live) 21.00 Ekstraklasa po godzinach 22.15 Turbokozak (1) 23.30 Ekstraklasa 0.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 170	EUROSPORT 2 12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Lipsk – Hamburg 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 Go Live 22.00 Wywiad Eleven 22.30 Ligue 1 (4) 23.15 Serie A (4) 23.40 Najszybsze gole Bundesligi 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Stade Brestois 29 – PSG	POLSAT PLAY 6.00 Budowlanek 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.05 Wojny magazynowe 15 10.05 Wojny kontenerowe 11.05 Halkorowy 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 Cieżarówka przez pół świata 21.15 Moto Kombat 22.00 Raport Turbo 22.15 Duda kontra Szafranski 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 Wydział kryminalny Kitzbühel 16.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film fabularny 21.50 Kino TVS: 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 Zonazie 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 wędka nad wodę w Polskę i świat 23.10 S.O.S. dla Ziemi Świętej

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 łyzy do szczęścia” wcieliła się w aktorkę Lenę Merwińską, w której zakochuje się lekarz z małego miasteczka (Franciszek Brodniewicz).

„Włada”. Pomagała także starszej siostrze, Izabelli Horodeckiej, która należała do oddziału bojowego kontrwywiadu Ko-

mendy Główniej AK. To Malkiewicz dostarczyła plan willi w Chyliczkach, w której ukrywał się zdrajca ojczyzny, rotmistrz Przemysław Deżakowski.

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 nagane, 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 „Pasażerze” i w serialach, m.in. „Doktor Ewa” i „Noce i dni”. Zmarła 23 stycznia 2004 roku w wieku 93 lat.

HANNA MIŁKOWSKA

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-spiegowski. 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 Zelwero-

wicz, 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 łyzy 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, rozwiódła 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

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



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 Ząboga), tym silniejszy będzie 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



W tym biurze padają słowa, które wstrząsną całą Danią.

człowiek fałszywy, obłudny	▼	Jan.... „Vabank”	▼	 da Vinci”, film	▼	Płotnicki, aktor	żeglarska pieśń	▼	Triumfal- ny w Paryżu	▼	składnik pudru	▼	De zespół	▼	myszka z filmów Disneya
►				wczasy harcerzy	►				mrzonka	►					
mierzona na zamiary		nad- zwyczaj 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		miesięcz- na częstka długu
►			5	niedzielną suma	►				fryzura baletnicy		wigilijna ryba	►			3
wibrujący głos		czarna maż	►				2	banal, frazes	►					8	
►				Emma „Piękna i Bestia”	►				4		Hayworth, „Gilda”	►			
zbocze z narto- stradą		miasto niedaleko Ostródy	►					w kolczastej łupinie	►						

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Wpisz
rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1	TVP 2	POLSAT
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 Akacyjowa 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 Jedyńce: 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 Akacyjowa 38 (956) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.35 Na dobre i na złe – serial obyczajowy, Polska 2024 5.30 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 łasica – 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 zaaprobowani goście. Od początku czuć napięcie pomiędzy poszczególnymi osobami. Gdy wszyscy zasiadają do stołu, rozmowy szybko przeradają 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	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. Podejrzany jest agresywny klient, który jednak ma alibi. 60 min 16.55 Gliniarze. Śląsk (12): Mały człowiek – serial kryminalny, Polska 2026 Młoda matka młdeje 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 wytopić 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
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 KINO mocnych wrażeń: Zmiana pasa (2002, reż. Roger Michell, wyk. Ben Affleck, Samuel L. Jackson, Sydney Pollack, Toni Collette (patrz obok)) 0.00 Ostatnia szansa Harveya – dramat obyczajowy, USA 2008, reż. Joel Hopkins 1.40 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	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 Córka trenera – dramat obyczajowy, Polska 2018, reż. Łukasz Grzegorek, wyk. Jacek Braciak, Karolina Bruchnicka, Bartłomiej Kowalski, Agata Buzek (patrz obok) 0.45 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	20.35 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 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 wyróżniło nominacją na Oscara. 145 min 1.30 Pojutrze – dramat katastroficzny, USA 2004, reż. Roland Emmerich 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa (115) – program rozrywkowy, Polska 2017

TVN

- 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 Czworka, 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 raną nastolatka. 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 mody cykl Kasi Sokółowskiej. Magazyn prowadzi Paulina Krupińska-Karpiel (oboje na zdj.). **215 min**



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4277)
Po dwóch tygodniach abstinencji Julka ma wrócić do szkoły. **35 min**



TV PULS

- 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 wysłał posła do króla Węgier z rozkazem zapłaty zaległej daniny. Papież ma nadzieję, że zamieszki w Syrii odciągną uwagę sultana 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 Ediego Bunkera (Mos Def, zdj.). Przestępca ma zeznawać przeciwko gangsterowi i skorumpowanemu funkcjonariuszowi. 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.) porwał jego córkę Angele (Jessica Lowndes), musi powrócić do miasta. **110 min**

TVN 7

- 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 wybaczy, zatrudnia go jako złotą rączkę. Rozstaje się też z narzeczoną. **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**



18.00 PARADOKUM.

Rozwód. Walka o wszystko (6)
Znużona Andrzejem przebojowa Anna nawijając romans z Dakiem. 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



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 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 giny** (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, Cyk 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, Karen Gillan, Marton Csokas, Tommy Flanagan (patrz obok)
- 2.00 Dzielnica strachu 10** (471): Zabójca miłość – serial kryminalny, Polska 2025-2026
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19** (1016) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 4.00 Zobacz to!**



23.50 KRYMINAL

Księga luster
Były detektyw Roy (Russell Crowe) cierpi na alzheimera. Postrawia 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 sensacyjny, USA/Hongkong 1988, reż. Andrew Davis, wyk. Steven Seagal, Pam Grier, Sharon Stone, Henry Silva (patrz obok)
- 23.15 To** – horror, USA/Kanada 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. Prześadowane przez demonicznego klauna dzieci muszą zjednoczyć siły. Do walki z psychopatą stają Bill (Jaeden Lieberher, zdj.) i jego przyjaciele. **165 min**

TVP 3 TVP 3 DG 12 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 rękę (8) 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ.	TVP POLONIA 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 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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 DG 12 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 paradokomentalny 18.00 Łowcy skarbow. 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 DG 12 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 Śmierć – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 5 14.35 Marta mówi – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim. 16.00 Patryk Rozgwiadza 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 ROZRYWKI TVP ROZRYWKI 7.05 Okrasa łamie przepisy 8.15 Familiada – teleturniej 8.45 Va banque – teleturniej 9.20 Kolo 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 Czerdziołatek. 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia?	TTV HD DG 12 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 kredyt 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.	OBYČAJOWY 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 Sarafin kierują podejrzenia na właściciela lokum. Ponadto odkrywają, że dziewczyna ostatnio się wzbożczała. 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 uporzokowano. Matylda próbuje pomóc ofierze przeżyć, ale wpada w klopy. Jan musi szybko działać, by zapobiec tragedii. 120 min 23.00 Wstydlive 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.	TELETURNIJ 20.25 Postaw na milion W każdej grze bierze udział dwójka bliskich sobie uczestników. Do stają 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 Kolo 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 Damskie wieśniaczki. PL 12 (3) – fab. dok., Pol. 23.00 Kochaj albo wróć (2) 0.00 Faworky (6) – paradok. 0.45 Nic do ukrycia (4) – dok. 1.45 Niebezpieczne dzienne (2) – dok., Pol. 2.25 Nauka jazdy 5 (17) 3.00 Szpital (934) – paradok.
TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE BIĄŁOSTOK 17.20 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektu 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapisane 21.20 Gość „Obiektu” 21.30 Obiektu 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 GDANSK 17.30 Tedd 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 KRAKOW 17.05 Labirynty 17.30 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 Wykrywcze kłamstw 21.21 Bezpiecznie 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 Studiów w Lublinie 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 ABC pacjenta 17.30 Teatr Wielki z kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szyba 18.15 Strefa biznesu 18.30 Obiektu 18.50 Gość „Obiektu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agropress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 21.00 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 Strefa inwestycji 21.02 Po ciąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop RZESZOW 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 Wykrywcze 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 WROCLAW 17.16 Prosto z lasu 21.30 Przyszłość jest teraz 17.52 Strefa otwarta 18.17 Festiwal Mendelssohna Walbrzych 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 słow 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 TVP KULTURA DG 12 12.10 Zina widzieć – film dok. 13.10 Kosmos 1999 (30) – s.f. 14.15 Dekalog 2 – dramat FILM psychologiczny, Polska 1988 15.25 Przecież to szczęście FILM – film obyczajowy, Pol. 1939 17.05 Kolombowie (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 – dramat obyczajowy, USA 2018 1.35 The Rolling Stones – życie w rytmie rocka (2) – serial dok., Wlk. Bryt.	afena ANTENA HD DG 12 12.10 Wojny kontenerowe (15, 16) – serial dok., USA 12.55 Kłątwa 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 – gorski detektyw (20) – krym., Fr. 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 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 DG 12 6.00 Wziewienie (162, 163) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (803, 804) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (122, 123) 10.55 48h. Zaginięci (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 Tekasas (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 Krejczy patrol (30) – krym. 3.35 Septagion (77, 78) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje
66 TELETYDZIEŃ					

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (237, 231) – mag. kulin.
- 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 Zjazd. Będzie się działo 2** (9, 10) – obycz., Pol.
- 17.00 Katastrofy w przestworzach** (2, 5, 1) – serial dok., Kan.

DRAMAT KRYMINALNY

20.00 Skok – USA/Kanada
FILM 2001, reż. David Mamet
 Złodziej Joe (Gene Hackman, zdj.) chce się wycofać z branży. Zleceńodawca wypłaci mu część łupu, jeśli zorganizuje ostatni napad. Wymusza na nim współpracę ze swoimi siostrzeńcem. **145 min**

22.25 Ostateczna rozgrywka
FILM – dramat sensacyjny, Wielka Brytania 2018

0.30 Za linią wroga – film wojenny, Wielka Brytania 2020, wyk. Ed Westwick

2.35 Chemia – dramat obyczajowy, Polska 2015

4.45 Jas Fasola w najlepszym wydaniu – kom., Wielka Brytania

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 Dłaczego ja?** (1446, 1447) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
- 14.30 Świat według Klepskich** (355-359) – serial kom., Polska 2011
- 17.00 48h. Zaginieni** (253, 254) – serial kryminalny, Polska

PARADOKUMENTALNY

19.00 Gliniarze (1044)
 Młodoletni przestępcy w trakcie przesłuchania przekazują Bogusowi i Oldzie, że byli świadkami porwania dwóch młodych kobiet. Policjanci podejmują walkę o życie uprowadzonych. **60 min**

21.00 Ślad (36) – serial krym.

22.00 Gliniarze (974) – paradok.

22.05 Łowca pedofilów (181, 182) – serial dokum.

23.00 Świat według Klepskich (437, 438)

0.00 Ślad (106) – 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.

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

KRYMINALNY

20.30 Ojciec Mateusz 7 (84)
 Romantyczna kolacja 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

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 Podróż kapitana Klipera** (7, 8) – anim.
- 8.10 Do przerwy 0:1** (6) – serial obyczajowy, 1969
- 8.40 Pan Kleks w kosmosie** (1/2) – film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
- 10.25 Wielka majówka** – film obyczajowy, 1981
- 12.05 Stara baśń** – film kostiumowy, 2003
- 14.35 Potop** (2-ost.) – film historyczny, 1974
- 17.20 Pogranicze w ogniu** (17, 18) – serial sensacyjny

DRAMAT OByczajowy

20.00 Ostatni prom – 1989, 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 biją? – film sensacyjny, 1976, wyk. Zdzisław Rychter, Jerzy Kulej

23.35 Och, Karol – komedia obyczajowa, 1985, wyk. Jan Piechocki

1.45 Tam i z powrotem – film obyczajowy, 2001

4.10 Po miłość – dramat obyczajowy, 2021

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.

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.

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.05 Ida** – dramat obyczajowy, Pol./Dania/Fr. 2013
- 7.25 Jutro będzie nasze** – komediodram., Wł. 2023
- 9.20 Długi weekend** – film obyczajowy, Polska 2004
- 10.35 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 10.40 Dahomej** – film dokum.
- 11.50 Chopin, Chopin!** – dram. biograf., Pol. 2025
- 14.00 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia**
- 15.30 Wolna krowa**
- 16.00 Świat, zmierzchni:** – film fantasy, USA 2011
- 17.55 Jason Bourne** – thriller, USA 2016
- 19.55 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

BIOGRAFICZNY

20.00 Nowa fala
FILM – film dokumentalny, 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 kryminalna, USA 2025, wyk. Josh Gad, Kaya Scodelario

0.15 Bodyman 2 – horror, USA 2007

1.45 Nie mów zła – thriller, USA 2024

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

13 ULICA

- 6.35 Morderstwo w Sainte Baume** – 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 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: Zbrodnicy zamil (3)** – serial kryminalny, Kanada
- 23.00 Tajemnice Hannah Swensen 5: Szczypota oszustwa** – film kryminalny, USA/Kan. 2024
- 0.55 Motyw 2** (8, 9) – krym.
- 2.50 Morderstwo w Sainte Baume** – 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 Klepskich** (83, 84, 177, 178, 203-205) – serial komediowy, Polska
- 14.30 Powrót do przyszłości 2** – komedia s.f., USA 1989
- 16.45 Król Artur** – film przyg., USA/Wlk. Bryt./Ir. 2004
- 19.25 Sami swoi** – komedia, FILM Polska 1967
- 21.00 Bez urazy** – komedia, FILM USA 2023
- 23.05 Ciemniejsza strona** – thriller, USA 2025
- 0.15 Niet** – thriller, Japonia/USA/Kanada 2022
- 2.25 Mamo mama Jayne** – dok.
- 4.10 Twój potwór** – czarna kom., USA/Wlk. Bryt. 2024

HBO

- 10.00 Władca Pierścieni: Drużyna Pierścienia** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2001
- 12.55 Moja wina: Londyn** – melodram., Wlk. Bryt. 2025
- 14.55 Christy** – dramat obycz., FILM Jrl./Wielka Brytania 2025
- 16.30 Ścieżki życia** – dramat obycz., Wielka Brytania 2024
- 18.25 Karate Kid: Legendy** – 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** – thriller, USA 2025
- 0.15 Niet** – thriller, Japonia/USA/Kanada 2022
- 2.25 Mamo mama Jayne** – dok.
- 4.10 Twój potwór** – czarna 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 Tropielec** (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 2015
- 17.45 Kopciuszek. W rytmie miłości** – komedia romantyczna, USA 2011
- 19.25 Invictus: Niepokonany** – dramat biograf., USA 2009
- 22.00 4 Blocks** (3, 4) – krym.
- 0.15 Mad Max pod Kopułą** – film s.f., Australia/USA 1985, wyk. Mel Gibson
- 2.20 Zakłóci w czasie** – dramat s.f., USA 2009
- 4.15 Wrogie niebo 5** (10) – s.f.
- 5.15 Tropielec** (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** – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
- 15.55 Ostatnie wielkie dzieło** – dramat obycz., USA 2019
- 18.10 Detektyw Foyle 3** (3)
- 20.10 Charlotte Link: Poszukiwanie** (2-ost.) – film krym., Niemcy 2021
- 22.05 W trójkącie** – 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 włości** – film dokum.
- 14.45 Być kochaną** – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
- 16.25 Ultimatum Bourne'a** – sens., USA/Niemcy 2007
- 18.20 Pod gwiazdą niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
- 19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 The Killer** – thriller, USA/Film Kanada/Korea Południowa 2024
- 22.00 Protector** – dramat sensacyjny, USA 2025
- 23.35 Zabójcza orka** – horror, Australia/USA/Wielka Brytania 2026
- 1.00 Wielka Warszawska** – 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** – thriller, USA/Niemcy 2000
- 23.15 Człowiek widmo 2** – horror, USA 2006
- 1.10 Pojedynek monstrów** – 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 Boga** – dramat przygodowy, USA 2014
- 13.00 Czarodziejki 3** (21, 22) – serial fantasy, USA 2001
- 15.00 Pingwin z Madagaskaru 2** (8) – serial animowany
- 15.30 Star Trek 6: Wojna o pokój** – film s.f., USA 1991, wyk. William Shatner
- 18.00 Fantastyczny Pan Lis** – anim., USA/Wlk. Bryt. 2009
- 20.00 Mission: Impossible 3** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
- 22.35 Zakładnik** – film sensacyjny, USA 2004
- 1.00 Szybki Charlie** – 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** (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 Observer** – thriller, USA 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, 6)
- 17.05 Vera 7** (3) – krym., Wlk. Bryt.
- 19.00 Poirot** – serial kryminalny
- 20.00 Gra tajemnic** – dramat biograf., Wlk. Bryt./USA 2014
- 22.35 Millenium: 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 izy** – 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 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 16.10 Planeta Singli. Ośiem 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: ciężarówkami w opalach 2** (17) – dok.
- 15.00 Wykrywcze 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: ciężarówkami w opalach 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.



TLC	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, pościelowe rozmowy 7	
16.00 Historie wielkiej wagi 4 (7): Dottie – dok.	
17.00 Dr Przyszczyła 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 Przyszczyła 4**
1.00 **Niepokonani** (1) – dok.
2.00 **Ekstremalne choroby**

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Demakijaż (140-142)	
7.30 Przypięci (19, 20)	
9.30 Hell's Kitchen – Piekłna 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 – Piekłna 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	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 dok., 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 świąty według Marzeny Rogalskiej 3**
2.40 **Wiem, co kupuję** (2, 3)

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
12.00 Przemysłnicy: na lotnisku	
13.00 W dzungli 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 Rolnicy 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 **Hrotod w Kingda 9**
2.00 **Eurotruckerki** (6)
3.00 **Łowcy starożytności 13** (3)
4.00 **Zoom na architekturę**

TVP HISTORIA	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 olówkiem	
14.00 Dom (12) – serial obycz.	
15.50 Sensacje XX wieku	
17.10 Ex Libris – magazyn	
17.35 Wojenne dziedziny (12) – serial hist., Pol. 2016	
18.30 Odnaleziony zaginiony (6)	
19.05 Premiera: Zatoka szpiegów (8)	
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 dziedziny** (12) – serial hist., Pol. 2016
3.05 **Ładowanie w Normandii, nieznane taśmy** (2)

FOKUS TV	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: Truckery przez Australię (6)	
16.00 Dorwać tunczyka 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 **Okrety 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	METRO
5.55 Na Współnej (723) – obycz.	
7.35 Szpital (890-892) – paradok.	
10.30 Sedzia 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	ZOOM
6.00 MacGyver 5 (14, 15) – sens.	
8.00 Strażnik Tekساس 3 (6, 7)	
10.00 Kobra – oddział specjalny 24 (7, 8) – sens.	
12.05 Handlarz dzieł sztuki Hitlera – dok., Wlk. Bryt. 2014	
13.15 Sensacje XX wieku – hist.	
15.45 Wojciech Ciejrowski – bosy 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	FOOD NETWORK
8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.	
9.15 Co nas truje – pr. rozrywk.	
11.30 Zabawianie 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 Rozdziałny tytanów 4	
22.15 Akcja: Restauracja!	
23.15 Posiekani – teleturniej kulin.	
0.15 Symon gotuje w ogrodzie	
1.50 Sąsiedzi kontra sąsiedzi	

DISCOVERY SCIENCE	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: Kolo 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 ładowania na Księżycu	

NATIONAL GEOGRAPHIC	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 Rzeczy: Wojna z Ameryką – serial dokum.	
20.00 Katastrofa w przestworzach	
21.00 Tajemnice dawnych cywilizacji (1) – film dokum.	
22.00 Odpoka historie	
23.00 Starożytne konstrukcje	
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	

BBC EARTH	BBC EARTH
8.10 Tajlandia z Sue Perkins (1)	
9.10 Dziką Francją – serial dok.	
10.20 Życie na pustkowiu 10	
11.20 Zająca 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 Dziką Wielką Brytanią	
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	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	NOWA TV
7.30 Świat według Kiepskich (556-600) – 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 Bundy'ch 6 (118-123) – serial komediowy	
18.00 Calkiem 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	HGTV HOME & GARDEN
10.55 Kamera, akcja, wpadka! Odłotowy ogród – mag.	
12.00 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 Złoty 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	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.	
1.50 Wyprawa w nieznane	
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	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 Przeciwna planeta	
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mala uchotka	
18.00 Afrykańska rzeka widmo	
19.00 Jak przeżyć na Alasce	
20.00 Katakizmy pogodowe	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Parki Narodowe Ameryki	
3.00 Jaguar kontra kajman	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT 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	CANAL+ KUCHNIA
13.45 Wioskie 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 mizos – 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	CANAL+ DOMO
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 Uczestka 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	SUPER POLSAT
12.30 Świat według Kiepskich (431, 432) – serial komediowy	
13.30 Bitwa o palety	
14.30 Hell's Kitchen – Piekłna 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 biograficzny, USA 2013	
22.00 Accident Man: Wakacje zabójcy – film sensacyjny, Wielka Brytania 2022	
1.55 Świat według Kiepskich (379-382) – serial kom., Polska	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
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	
23.00 Kobieta	

PLANETE+	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 Czechi i Moraw (1) – film dokumentalny	
22.00 Operacja Barbarossa (1)	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
14.10 Irańskie gepydy. Czy jest dla nich nadzieja? – dok.	
15.10 Królestwo mokrader	
16.10 Geoglify z Naczo – film dok.	
17.20 Wspaniałe Wilczy – 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 labędy – film dokum.	

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: MS – Niemcy 2026 – finał 16.30 Piłka kobiet – mag. 17.30 Piłka nożna kobiet: Mistrzostwa Świata U-20 – Polska 2026 – podsumowanie 19.00 Kamera TVP Sport 19.35 Kamera TVP Sport	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	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 14.45 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Macedonia Północna – Portugalia (live) 16.30 Siatkówka mężczyzn: Mistrzostwa Europy 2026 – studio (live)	TVP ABC 7.43 Belfort i Lupin 8.20 Ernest i Celestyna 8.30 Włóczęgi 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Figu Migu na planecie Czoehras 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 zwierzętomadki 13.20 Prys i Bill 2	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Łodyga 5 5.05 Bardzo male stworzonka 6.10 Ciekawski George 7 7.33 Kicia Kocia 2 8.15 Kicia Kocia 9.30 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	TVN 24 8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.00 15 na żywo – mag. inf. 16.00 Fakty po południu 18.00 Tak jest – pr. publicyst. 19.15 Serwis informacyjny 19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarno na białym
20.05 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: MS 2026 0.30 Lekkoatletyka: Mityng Gwiazd na Rynku Kościuski – Białystok	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	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	13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 2 14.45 Topo Gigio 15.10 Laboratorium alchemika 15.20 Al-chemik 15.40 Mafa Marinette 16.10 Ropuch i przyjaciele 16.40 Rev i Roll 17.05 Kosmo-kumple	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	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 10.35 SpongeBob 11.30 SpongeBob 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 3 12.50 Niebezpieczny Henryk 3 13.20 SpongeBob 14.20 Harmidom 8 15.20 Harmidom 3 16.00 Patryk Rozgwiazda Show 16.40 SpongeBob Kanciastoparty 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 10.42 Anioł rządzi 10.49 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinę 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 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 Formula 3: Grand Prix Hiszpanii 12.30 Formula 2: GP Hiszpanii 14.00 Formula 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 Formula 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 5 12.20 Rubble i jego ekipa 3 12.30 Psi Patrol 8 13.35 Świnka Peppa 4 13.50 Barabapapa 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 Myszyki 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 Myszyki 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 8.15 Żużel: PGE Ekstraliga: KS Toruń – Motor Lublin 11.15 Jej Wysokość Premier League 12.55 Ekstraklasa 14.00 Żużel: Metalikas 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 Formula 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 24.00 Dramatyczne rzuty karne 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Paris FC – Olympique Lyon	POLSAT PLAY 6.00 Budowlani 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 15 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Ziomiarze 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 Złotowisko 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 reki 19.00 Duda kontra Szafranski 19.45 Naprawy nie do naprawy 20.30 Jeździć, obserwować 22.15 Raport Turbo 22.15 Uwaga! Oszust: Ściana 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 fabularny 21.50 Kino TVS: 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 małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefontem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Solidarność – narodziny Wolności 22.15 Głos serca

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 przekazali w biznes. Są współtwórcami PawA-way – 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”.



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 Białowasa 24-lletnia zakonnicą 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... Tymcza-

sem 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 Goner), którzy ewidentnie zapomnieli zamknąć lokal na noc...

Jakie będą konsekwencje ich niedopatrzenia?

PM



Tanek i Nano dostaną reprimendę 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

pamiętkę. Gdy po wszystkich 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



Bartoszewi udaje się w końcu dotrzeć do rannego komornika.

na piłkę lub śmieci	podobna do pszczoły	ciemnoniebieski klejnot	▼	pionowy kanał górniczy	na kominiarzu	muzyka Komedu	▼	Jennifer „Nie patrz w górę”	popis diwy	Agent z Sandrą Bullock	▼	moneta dla Charona	▼	ciężka na ugorze	▼
▶	▼	▼	6	zakres zjawiska	▶					klące do herbaty	▶				
element torów	▶					kontur	▶		5			zna nazwy mięśni i kości		prezenter z TV	
▶				obrotowy-mi nie trzaśniesz	▶					kubański taniec	▶				
szwedzkie auto	wiedeński taniec		gawron	tło muzyczne		Andrzej reżyser	kraina szczęśliwości	▶			▼	... Bond, agent 007		sopocki deptak	do przesiewania maki
szalas 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 zeszyście	▶				3	grała Annę German	▶		

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

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 Akacyjowa 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 Spłątane 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 Akacyjowa 38** (957) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.40 TELENOWELA

Akacyjowa 38 (957) Liberto budzi się po operacji. Samuel udaje, że w banku wszystko poszło pomyślnie, choć grozi mu finansowa ruina. Po powrocie staje u siebie Ursula. Wyrucza 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 współnika Kamila i żąda wglądu w dokumenty. **35 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 Beczala** – 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
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (478) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (199) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 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 Jagiello, 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 Siatkówką jedzie do mężczyzny po wypadku przy myciu okien. Po rozmowie z jego żoną ratowniczką 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 wejrzenia** – film obyczajowy, Kanada/USA 2022, reż. Terry Ingram, wyk. Teri Hatcher, James Tupper, Brian Markinson, June Laporte (patrz obok)
- 0.55 Peakay Blinders** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania
- 2.00 Świat po pracy** – film dok., Szwecja/Norwegia/Wł.
- 3.30 Akacyjowa 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
- 16.55 Gliniarze. Śląsk** (13): Wycisk – serial kryminalny, Polska 2026
- 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 czeplonatu 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. Wspierając ich cięższą wnuczka Justyna (Julia Wieniawa) i sąsiad Antoni (Wiktor Zborowski). To, co wydarzy się po drodze, zmieni życie całej ich rodziny. **130 min**

- 20.35 Komediodwa środa: Dalej jazda!** – komedia, Polska 2024, reż. Mariusz Kuczewski, wyk. Marian Opania, Małgorzata Rożniatowska, Wiktor Zborowski, Bartłomiej Firlit (patrz obok)
- 22.45 Sąsiedzi** – komedia, USA 2014, reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne, Zac Efron, Elise Vargas (patrz obok)
- 0.50 Jutro będzie futro** – komedia, USA 2010, reż. Steve Pink
- 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 przedmieście. Do domu obok wprowadzają się studenci. Między sąsiadami wybucha wojna. **125 min**

TVN	TV PULS	TVN 7	
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. Ukrainą 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 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	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 sędzi, że Mari-chuy kocha Rafaela. Stara się z tym pogodzić. Postanawia ją operować, a następnie prosić o przebaczenie. Mari-chuy 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. Sultan daje Aleksandrze nowe imię, co oznacza awans w hierarchii haremu. Mahidevran wpada w przynębie. 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) 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 20.00 Rozgrzeszenie – thriller, USA 2024, reż. Hans Petter Moland, wyk. Liam Neeson, Ron Perlman, Frankie Shaw, Daniel Diemer (patrz obok) 22.25 Mizantrop – film kryminalny, USA/Kanada 2023, reż. Damián Szifron, 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	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 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 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 stewart 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 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, 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 21-latką. Pacjentka robi wszystko, by jej związek przetrwał. Kiedy odkrywa, że jest w ciąży, umysławia 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 mieszkający w 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 panetę ogarnia pandemia. Kilku fachowców próbuje ocalić ludzkość. 140 min

TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
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 Calkiem 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	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 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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	6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) 7.55 Bogaty dom – biedny dom (135) – reality show 8.55 Policjanci i Policjanci (618-620) – serial obycz. 11.55 Na ratunek 112 (1095, 1096) – paradok. 12.55 Trudne sprawy (902-904) – paradok., Pol. 15.55 Policjanci i Policjanci (1447) – obycz., Pol. 2026 17.00 Trudne sprawy II (1364) – serial paradokumentalny 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (440) 19.00 Policjanci i Policjanci (1448) – obycz., Pol. 2026 20.00 Wypasiona kuchnia (16) – pr. rozr., Pol. 2026 20.05 Uroczysko (271) – krym.	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	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 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familiada – teleturniej 13.15 Czerdziestolatek. 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 Kolo fortuny – telet., Pol.	7.35 DeFacto 13 (20, 21) 8.30 Kartoteka 6 (28, 29) 10.35 Detektywi (116, 338) 12.35 Zakup w ciemno 8 (10) 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 kredyt 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	OBYCZAJOWY	KRYMINALNY	THRILLER	KULINARNY	ROZRYWKI
23.55 Panorama Podsumowanie wydarzeń dnia ze świata. W programie znajdują 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	20.25 Życie na rozlewniskach (11, 12) – Pol. 2011 Ksiądz Karol przechodzi kryzys i nie odprawia mszy. Konrad składa wyznanie. 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 daje! – 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	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 Opowieści o zbrodni 2 (5) – dok. 23.20 Misjonarz – film 1.05 Love Island. Wyspa miłości (16) 2.10 Hardkorowy lombard (60) – serial dokumentalny	21.00 Teren prywatny – USA FILM 2001, rez. 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.	18.40 Okrasa łamie przepisy Prowadzący udaje się do Starych Siolkowicz, gdzie przygotowuje przegrą z polskimi krupnikami oraz pranzunka, czyli ziemniaczane kluski z pastą z leberki, polskiej 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.20 Do śmiechu! (15, 16) 4.30 Hity wszech czasów (35) – magazyn muzyczny	22.00 Ciężarówka przez Chile (3) – Polska Dawid Andres (zdj.) rusza z ładunkiem do Coyhaique, największego miasta chilijskiej Patagonii. Dociera do promu i wpływa szlakiem Kordylejów 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 kredyt 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 leczenie 3 (16, 17) – serial fabularno-dokum.
TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 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 19.10 Z historii na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw 21.40 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 GDANSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama 21.40 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 źródło 17.38 Sensacje z przeszłości 17.52 Górna Wisła 18.00 Tożsamość wsi, odnowa i rozwój (Agropromocja) MODR 18.11 Magazyn medyczny 19.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywcze kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Zdarzenia dnia 18.30 Mural w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne kółeczko polski 17.15 Łódź Świąteczna 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ślaskiem filmowej Łódź 19.20 Warszawie 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.45 POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Lekcja z natury 21.02 Opowieści stad 21.18 Informator kulturalny 21.30 Teleskop RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeczom 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności ŚCIEŻCIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 11 17.52 Słowo daje! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.42 Wokół nas 19.00 Świat na czterech łapach 19.15 Z indeksem w rękę 21.00 Wokół nas 21.14 Pomóżcie Etniczne 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia 19.14 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 Warszawski i Mazowski 21.45 WROCLAW 17.11 Magazyn Dolnośląski 17.26 W swoim czasie 17.45 Język dialogu 18.02 Wysza Szkoła 18.30 Fakty 18.56 Rozmowa „Faktów” 19.09 Szlachetne zdrowie 21.03 Festiwal Mendelssohna Walbrzych 21.15 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	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) 15.15 Ranczo 9 (117) – obycz. 15.15 Ranczo 10 (118) – obycz. 16.10 Kulinarne wędrowki z Jołą 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	11.20 Profesor na drodze – film FILM obyczajowy, Polska 1973 12.35 Arnold Schönberg – kontrowersyjny wizjoner – film dokum. 14.15 Alternatywa 4 (6) – kom. 15.30 Cesarские cięcie FILM – komedia obycz., Pol. 1987 17.10 Kolombowie (5-ost.) – serial wojenny, Polska 1970 18.15 Kolekcja – cykl felietonów 18.30 Informacje kulturalne 18.55 Rawhide 3 (65) – przyg. 20.00 Zebry nie było śladu FILM – dram. obycz., Polska 2021 22.45 Agnieszka... Morawińska, co ty tutaj robisz? – film dokum., Pol. 0.15 Podróż Felicy – dramat psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada 1999	10.50 Niezwykły dr Pol (23) 11.50 Winy kontenerowe (16) 12.15 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (1) – reality show, USA 2017 14.00 Australijscy poszukiwawcze 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 – gorski detektyw (21) – krym., Fr. 22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 5 (1) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Balthazar: Śledczy fenomen 3 (3) – krym., Fr. 0.30 Co Polak potrafi na drodze? (14, 15) – rozr.	6.00 Wzięcie (164, 165) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (805, 806) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (124, 125) 10.55 48h. Zaginięci (92-94) 13.55 Policjanci 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 Septagion (79, 80) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje
BIB FIRST	BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
11.50 Z pamiętnika polonijnej 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 Midsummer (9) 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.	14.20 Rosamunde Pilcher: Decyzja z miłości – film obyczajowy, Niemcy 2010 16.15 Kryminal z Bolzano – film – Beśzadu – 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 Czarnodziejski flet – baśń filmowa, Niemcy 2023	10.50 Przyjaciele 10 (1, 2) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podryw 7 (20-24) – kom. 14.00 Teoria wielkiego podryw 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 podryw 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	9.50 Młode gliny (8) – krym. 10.55 Lekarze 4 (4) – obycz., Pol. 11.55 Zapakuj 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 Dziką furia – film przygodowy, USA 2018 0.30 Dzielne próby – dramat sens., USA/Australia 2001	9.50 Młode gliny (8) – krym. 10.55 Lekarze 4 (4) – obycz., Pol. 11.55 Zapakuj 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 Dziką furia – film przygodowy, USA 2018 0.30 Dzielne próby – dramat sens., USA/Australia 2001	9.50 Młode gliny (8) – krym. 10.55 Lekarze 4 (4) – obycz., Pol. 11.55 Zapakuj 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 Dziką furia – film przygodowy, USA 2018 0.30 Dzielne próby – dramat 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 Zjazd. Będzie się działo 2 (10, 11) – obycz., Pol.
17.00 Katastrofy w przestworzach (3, 6, 2) – serial dok., Kan.

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 Weśle – dramat
FILM obycz., Polska/Lotwa 2021
3.25 Nie diabeł dowie się, że nie żyjesz – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2007

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.

DOKUMENT



22.00 Ambulans (3)
 Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem i ekstremalnymi sytuacjami. Wy maga 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

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)

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 2 (25, 26) – Pol.
 Doktor Wezół postanawia wyjechać do pracy w Szkocji. Wójt próbuje go zatrzymać, ale próby nie odnoszą skutku. Mieszkańcy Wilkowyj usiłują odwieść lekarza od pomysłu. **120 min**
23.30 Ojciec Mateusz 34 (438)
0.30 Czas niedokony (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)

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 (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 Halo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia krym., 1978
15.25 Na układy nie ma rady – komedia, 2017
17.10 Pogranicze w ogniu (18, 19) – serial sensacyjny

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Wymyk – 2011, reż. Grzegorz Zgliński
 Jerzy broni ofiary chuligańskiej napaści w pociągu. Trafia w szpićce do szpitala. Jego brat (Robert Więckiewicz, zdj.), bierny świadek zdarzenia, przedstawia bliskim własną wersję zdarzeń. **110 min**
21.50 Trick – komedia 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 Instalowe – etiuda film.

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
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

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

CANAL+ PREMIUM

7.40 Zmiennokształtni 2
FILM – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Émilie 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 gwiazdystym niebem – komedia romantyczna, USA 2025
17.00 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.25 Łapu capu – pr. rozr., Pol.
18.30 Skok na milion – komedia, Francja/Belgia 2025

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Królestwo – Polska
FILM 2025, reż. Michał Ciechomski
 Przyszłość. Dawid (Bartosz Mikulak, zdj.) zastępuje brata w grupie samowolnych obrońców kraju pod wodzą Berkowicza. Jego przeciwnikiem zostaje Jakub. **110 min**
21.50 The Walking Dead: Dead City 3 (7) – serial grozy, USA 2026
22.40 Barry Seal: Król przemytu – film biograf., USA/Japonia/Kan. 2017
0.30 Fanatyczna
FILM – horror, Kanada 2024
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 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 – komedia
FILM diodramat, Niemcy 2025
13.30 Jane Eyre – melodramat
FILM Wielka Brytania/USA 2011
15.25 Miłcząca przyjaźniółka
FILM – dramat historyczny, Niemcy/Węgry/Francja 2025
17.50 Fantastyczne zwierzęta
FILM i jak je znaleźć – film fantasy, Wlk. Bryt./USA 2016
20.00 Odwiliż 3 (1) – serial krym.
20.50 Supergirl – film s.f., USA/**FILM** Wlk. Bryt./Australia 2026
22.40 Latamie (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 Progowy Agat 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 – dram. 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 2014
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 „Zmierzchni”
FILM Zmierzchni – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
14.50 Kopnieci 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 Druhu na medal
FILM – komedia, USA 2024
21.35 Sirat – dramat psychologicz., **FILM** Francja/Hiszp. 2025
23.30 Cięcie – thriller, Wielka Brytania/USA 2024
1.10 Utrata równowagi – **FILM** mat psychologicz., 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 Malpa kontra
FILM Mechamalpa – 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 Policijna 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
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 2020
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 niespokojnej 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 Climarron 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 Pieniądże 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: ciężarówk w opalach 2 (18) – dok.
15.00 Wykrywczy historii 4 (4)
16.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (2)
17.00 W trasie z Normanem Reedusem 3 (3) – dok.
18.00 Porzucone ciężarówk 2 (6)
18.55 Zholowani: ciężarówk w opalach 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.

TLC	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, pościelowe rozmowy 7	
16.00 Historie wielkiej wagi 4: Randy – dok.	
17.00 Dr Przyszczyla 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 Skórce na ratunek 7	
23.00 Moje koszmarnie stopy	
0.00 Dr Przyszczyla 4	
1.00 Transplantacja: drugie życie: Powrót do życia	
2.00 ER: Caught On Camera (2) – serial dok.	
3.00 Skórce na ratunek 7	
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania	

POLSAT	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 Oszkune (14, 15) – serial parokomediowy	
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 Wziewienie kobiet (90, 91) – serial dok., Pol.	
22.00 Rolniczy (25) – dok., Pol.	
23.00 Gry małżeńskie (174, 175) – reality show	
1.05 Wziewienie kobiet (102-105) – serial dok.	

TVN	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)	
22.45 Hotel Paradise 13 (13)	
23.50 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	DISCOVERY CHANNEL
7.00 Uliczne laboratorium	
8.00 Zoom na architekturę	
9.00 Parker na złotym szlaku (7): Akt wari	
10.00 Wyprowadź w nieznane	
11.00 Gorączka złota 16	
12.00 Przemysł: na lotnisku	
13.00 Nagi instyngt przetwarzania: 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 instyngt przetwarzania: tajemnicza wyspa (4)	
0.00 Hazardziści: Człowiek o tysiącu twarzy	
1.00 Hotrod wg Kindiga 9	
2.00 Eurotrucks (7)	
3.00 Wyroty starożytności (13)	
4.00 Zoom na architekturę	
5.00 Fani czterech kółek	

TVP	TVP HISTORIA
6.15 Wojownicy czasu	
8.10 Dom (12) – serial obycz.	
10.00 Wszystkie kolory świata	
11.00 Od „Chłopów” do Nobla – film dok.	
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 Zatok 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 dok.	

FOKUS	FOKUS TV
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici 9 (10) – serial dok., 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 – serial dok., Pol. 2024	
20.00 Galileo 34 (1)	



21.00 Supersamoloty bojowe (3) – serial dok.	
22.00 Odkryte wojenne (5, 6) – serial dok., Wlk. Bryt.	
0.00 Starożytni kosmici (3) – serial dok., USA 2014	
1.00 Rolnicy. Podlasie (9-11, 1) – serial dok., Pol.	
5.00 Kolowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski	

METRO	METRO
5.55 Na Wspólnej (724) – obycz.	
7.35 Szpital (893-895) – parodok.	
10.30 Siedzia Anna Maria Wesołowska (455, 456)	
12.30 Szkoła (627) – parodok., 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) – parodok., Pol.	
2.20 Szkoła (632) – parodok., Pol.	
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2	
4.25 Szpital (890) – parodok., Pol.	

zoom	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.	
13.25 Sensacje XX wieku – hist.	
14.50 Wojciech Ciejrowski – 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 – mamuski 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	FOOD NETWORK
10.55 Kulinaryny 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 Sądzieli kontra sądzieli	

SCIENCE	DISCOVERY CHANNEL
6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	
8.30 Jak to jest zrobione? 25	
8.30 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: Zagniony samolot; Potwór z Port Chatham – serial dok.	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	

NATIONAL GEOGRAPHIC	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 Rzeczy: Wojna z Ameryką	
20.00 Katastrofa w przestworzach	
21.00 Odkopaj historię	
22.00 Makro inżynieria	

BBC EARTH	BBC EARTH
9.20 Królestwo zwierząt – dok.	
10.25 Życie na pustkowiu 10	
11.25 Zabójcza pogoda 6 – dok.	
12.25 Wielka kanadyjska przysaga – serial dok.	
13.25 Królestwo zwierząt – dok.	
14.30 W okowach mrozu 7 – dok.	
15.35 Życie na pustkowiu 10	
16.35 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dok.	
17.40 Królestwo zwierząt – dok.	
18.45 Wielka kanadyjska przysaga – serial dok.	
19.45 Sekrety piramid – dok.	
20.55 W okowach mrozu 8 – dok.	
22.55 Wielkie archeologiczne odkrycia – serial dok.	
23.55 Imperium brytyjskie – dok.	
1.10 Królestwo zwierząt – dok.	

WP	WP
11.00 Wariaci za kierownicą 2	
12.00 Komisarz Cassandra: 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 dok.	
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	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 Buncha 6 (121-126) – serial komediowy	
18.00 Calkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.	
18.30 Miodowe lata (85-87)	
21.00 Zdrady (58) – parodok., 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	HGTV HOME & GARDEN
10.55 Kamera, akcja, wpadka! Odłotowy ogród – mag.	
12.00 Nowe życie w starym domu 5 – program rozrywk.	
14.30 Mieszkanie na miarę	
16.30 Polowanie na ogród 5	
18.10 Złoty remont 5 – pr. rozr.	
19.05 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.	
20.00 Dorota inspiruje 2 – reality show	
20.55 Dorota jest urzędzi! – rozr.	
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 – program rozrywkowy	
0.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	
0.40 Kamera, akcja, wpadka!	

TRAVEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy	
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy	
10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dok.	
12.25 Cieżarówka przez Stany	
14.45 Smakuj świat z Pascalem	
16.50 Złota – król wilków – reality show	
18.50 Ty, ja, Maledyvia (2/3, 3) – dok.	
20.55 Bimbrownicy – serial dok.	
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dok.	
0.50 Złota – król wilków – reality show	
2.50 Bimbrownicy – serial dok.	
4.55 Dziwne potrawy – dok.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	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 Przeciwna planeta Ziemia: Dom – serial dok.	
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Słońtako – dok.	
18.00 Afrykańska rzeka widmo	
19.00 Jak przeżyć na Alasce: Łosie w zlatkach – serial dok.	
20.00 Katakizmy pogodowe	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Parki Narodowe Ameryki	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT 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 Adriatyki: Konflikt z Rzymem – dok.	
21.00 II wojna światowa: piekło na Ziemi: Wytrwały – dok.	
22.05 Starożytne superbudowle 3	
23.15 Hitler i jego władza	
0.20 Starożytne superbudowle 3	

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.40 U sąsiadów w kuchni 15	
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 piekarsza z Hebrydów – serial dok.	
19.25 M jak mięso – serial dok.	
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	CANAL+ DOMO HD
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dok.	
15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.	
16.50 Gardeners' World 16	
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.	
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 – serial dok.	
20.00 Daleko od miasta 15 – dok.	
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo – serial dok.	
22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.	
22.30 Patent na zieleń – mag.	
23.00 Daleko od miasta 16 – dok.	

SUPER POLSAT	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 dok.	
21.00 Korpus weteranów	
FILM – film sensacyjny, USA 2006	
23.15 Nieobliczalni – film sens., FILM USA/Rumunia 2006	
1.20 Świat według Kiepskich (383-387) – serial kom., Polska	

TVP Kobieta	TVP Kobieta
13.00 Na dobre i na złe (608)	
14.00 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn	
15.30 Rosół pokaż – mag. kulin.	
16.00 Zdzisława.pl (295) – kom.	
16.30 Ojciec Mateusz 12 (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 Promessa – pałac tajemnic (319) – serial obycz.	
22.30 Baby boom, czyli Kogel	
FILM Mogel 5 – komedia, Pol. 2024	

PLANETE+	PLANETE+
13.40 Związani z Ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dok.	
14.50 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.	
15.45 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dok.	
16.50 Świat z góry 12	
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	
18.35 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dok.	
19.45 Jak oligarchowie korpowały Zachód – dok.	
20.55 Życie codzienne w Protektoracie Czechi i Moraw (2) – film dokumentalny	
22.00 Operacja Barbarossa (2)	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
14.05 Kolory natury – dok., Niem.	
15.05 Królestwo mokradł	
16.05 Metamorfozy lodowych gigantów (1) – film dok., Fr.	
17.10 Wspaniałe Wiochy – dok.	
17.40 Na granicy wymarcia	
18.15 Sanatorium miłości 3	
19.15 Książę William. Życie w fotografii – film dok.	
20.10 Jak pieniądź kształtował świat (3) – film dokumentalny	
22.30 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn	
22.35 Ukryta wojna Chin – dok.	
23.50 Czarny labędz – film dok.	

TVP SPORT TVP SPORT 10.15 GOL – magazyn piłkarski 11.50 Pelnosprawni 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	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	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)	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 Pajak Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 7 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Cie zjeść? 13.20 Prys i Bill 2 13.50 Odo	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	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.
18.20 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – 1/8 finału (live) 20.40 Kamera TVP Sport 21.10 Strongman: PE – Krynica Zdrój 2026 22.00 Sportowy wieczór 22.35 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 0.40 Lekkoatletyka	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	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	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	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	20.30 Czarno na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 Kropka nad i – pr. publ. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.50 Nowa Maja w ogrodzie 3.10 Akademia ogrodnika
CANAL+ SPORT CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – GKM Ząbki 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 CF (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: MS 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 Lusja 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 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 Formula 3: GP Hiszpanii 12.30 Formula 2: GP Hiszpanii 14.00 Formula 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 Formula 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z morza 11.20 Dora 5 12.20 Rubble i jego ekipa 3 12.50 Psi Patrol 8 13.35 Świnka Peppa 4 13.50 Barabapapa 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: Królewską Szkoła Magii 9.00 Klub Myszk Miki Plus 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 11.30 Psia Brygada 2 12.00 Spidey i superkumple 2 12.30 Blue 13.00 Klub Myszk Miki Plus 14.00 Superkoty 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 17.00 Klub Myszk Miki Plus	POLSAT NEWS 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12:50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15:50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Punkt widzenia Szubartowicza 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS CANAL+ SPORT 5 11.15 Klich. Poza schematem (4) 12.00 Magazyn PGE Ekstraklasa 13.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa – Zagłębie Lubin 16.15 Ligi mistrzowskie historie (1) 17.00 Żużel: PGE Ekstraklasa: 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 Ligi mistrzowskie 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 Formula 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 Budowlaney 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Halkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny 20.00 Zawód gлина 21.00 Złomiarze 22.00 Wzięcie 22.30 Łowca pedofilów 23.00 Wzięcie 4.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 Złomowisko PL 10 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.45 Mobilni mechanicy 20.30 Uwaga! Oszust: Ścieżka z ogłoszenia 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 2 drugiej ręki 23.00 Duda kontra Szafranski 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 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Film fabularny 21.50 Kino TVS: 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 Odnałóż siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Młsiac Ojczyzna 21.50 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetłumaczył 22.30 Tylko prawda was wyzwoli. Ks. Jerzy Popiełuszko

**Reżyser
i jego muza**
**Ostatnie
instrukcje na
planie filmu
„Volver”.**
**W świetnych „Matkach
równoległych”.**
**Pamiętny epizod
w filmie „Drżące ciało”.**
**Ich zawodowa relacja
przerodziła się
w najprawdziwszą przyjaźń.**
MATKI RÓWNOLEGLĘ • 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 RÓWNOLEGLĘ
CZ 17.09 godz. 20.05
TVP KULTURA

Kiedy 15-letnia Penélope Cruz zobaczyła film „Zwiąż 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-latkę 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 mużę. 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 mużę 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



Pani Jola i dwoje jej dzieci zaczynają nowe życie!

NASZ NOWY DOM

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 przygotowuje niespodziankę dla Sebastiana – wielkiego fana piłki nożnej!

MJ

ZDRADA

Udowodni swoją rację?

➔ ZDRADA CZ 17.09
godz. 21.40 POLSAT

Sytuacja wokół podejrzanego o zabójstwo Bartka Czarcińskiego (Dobromir Dymecki) zagęszcza się. Prokurator 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) nasał na ofiarę swojego syna. Paweł (Paweł Małaczyński) 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



Wysocki bierze w ogień pytań wdowę po Ludwiku. Czy kobieta zdradzi prokuratorowi, że widziała Bartka nad Wisłą?

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 najsmartniejszych 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 produkcyjnie 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, naczyń 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 ssanie 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.



**DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH**

TVP 1	TVP 1	TVP 2	TVP 2	polsat	POLSAT
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 Akacyjowa 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 oplaca – magazyn 12.55 Natura w Jedynce: Dzikie Indie (3-ost.) – film dokum., Wielka Brytania/USA 2024 14.00 Spłatanie 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 Akacyjowa 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 „Więść Gminną”, którą nadzoruje wojt, i „Więść 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	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 Jeden ma znaczenie (27) – magazyn kulinarny, Polska 2026 W tym odcinku twórcy biorą pod lupę jabłka – jedno 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 zbytku 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 TELETURNIJ 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. Lucy zaczyna skarżyć się na problemy zdrowotne i postanawia na jakiś czas przenieść się do hotelu. Broda ponownie jedzie do Brzezina, by spotkać się z Janką. 35 min	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. Ślask (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. Ślask (14): Cień – serial kryminalny, Polska 2026 Przebywający na obserwacji psychiatrycznej pacjent zostaje uprowadzony. Wcześniej popełnił zbrodnie. Zdaniem śledczych jego żałośni 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 rodzinie ciepło swoim pociechom. Ich mieszkaniu wymaga pilnego remontu. Ekipie 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
20.10 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 niedokony (2) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok) 23.25 Gra z Cieniem 2 (15) – serial kryminalny, Polska 2026 0.25 Morderstwa w Honfleuer FILM – film kryminalny, Francja 2025, reż. Christelle Raynal Rybacy wylawiają 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 niedokony (2) Akcja serialu Rojka toczy się w 1976 roku. Benedykt jest świadkiem strajku robotników. W tłumie zauważa Tacka (Mikołaj Matczak, zdj.), brata Zuzanny. Chłopak zostaje aresztowany. 55 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 Peak Blinders (4) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2013 2.30 Córka trenera – dramat obyczajowy, Polska 2018, reż. Łukasz Grzegorek, 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	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 – melodramat, USA/Niemcy 1998, reż. Brad Silberling, wyk. Nicolas Cage, Meg Ryan, Andre Braugher, Dennis Franz (patrz obok) Amerkański remake „Nieba nad Berlinem” – dzieła znanego europejskiego twórcy kina autorskiego, Wima Wendersa. 140 min 1.15 Jeszcze dłuższe zaręczyny – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Nicholas Stoller 4.00 Ewa gotuje (572) – magazyn kulinarny, Polska 2026	22.55 MELODRAMAT Miasto aniołów Los Angeles. Wyślanek 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 śmiercielnikiem. 140 min

TVP3	TVP3	D&T	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D&T	puls	PULS 2	D&T	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T		
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 Poznań 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 rękę	19.45 Kryminalna siódemka	20.00 Dziennik regionów	20.13 Gość Regionów – publ.	20.30 Telekurier – mag., Polska	21.00 Program lokalny	22.00 Dziennik regionów
15.10 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				
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									
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 Śmierć – serial anim.	14.00 Baranek Shaun 5	14.35 Marta mówi – anim.	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.	16.00 Patryk Rozgwidza 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					
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 Czwadziestolatek. Dwa dziesiątka 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?	
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 kredyt 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.

OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	OBYCZAJOWY	KOMEDIA	ROZRYWKA	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłapak (241) Serpil, krewna i fiak, pojawia się w biurze firmy. Chce zamieszkać u Korhanów. Takić 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	20.25 Ranczo 3 (37) – Pol. 2008 Wikary dochodzi do wniosku, że nie darzył swoich bliznich miłości. Chce się zmienić. Wraz z Lucy chcą zlikwidować bezrobocie w Wilkowicach. 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	19.00 Policjantki i Policjanci (1449) – Polska 2026 Podczas bitwy raperów zostaje postrzelony ochroniarz. Marek i Daria znajdują ślady sadzy – sprawa 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 Opowieści o zbrodni 2 (6) – dok. 23.20 Dziedzictwo Bourne'a FILM – film sens., USA 2012	21.00 Porachunki pana Poufarda – Belgia/Francja 2023 Po latach pracy nauczyciel Robert Pouffard (Christian Clavier, zdj.) przechodzi na emeryturę. Jest sfrustrowany. Postanawia zemścić się na żołosliwych 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.	20.25 Kabaret Letni Porą (47) – Polska Cykl przypomina najbardziej udane skecze i piosenki popularnych, lubianych przez widzów polskich grup kabaretowych. Widowsko przedstawione jest w przyjemnej, letniej konwencji. 60 min 21.25 Do śmiechu! (17) – rozr. 22.25 Malicki & Laskowski. The Best of (2) – widowisko, Polska 2026 22.55 Minuta dla Twojego bezpieczeństwa 23.05 Postaw na milion 1.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.20 Malicki & Laskowski. The Best of (1) 2.55 Kabaretomaniacy (1, 3)	22.00 Życie na kredycie 9 (5, 6) – Polska 2026 Uczestnicy dalej mierzą się z wyzwaniami codziennego obciążenia 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 Kanapowiczynie 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.

TVP3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.00 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.00 Życie po 18.15 Turbo Podłacie 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów 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 GDANSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Reportaż z regionu 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Zdarzyło się 17.31 Papin 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 Bezbiednie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowiesci 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 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 POZNAN 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wieś 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 Calkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksu w reku 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.15 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 Kuriier Warszawski i Mazowsza WROCLAW 17.13 Świat na cztery łapy 17.35 Dlaczego krowa... 17.51 Festiwal Mendelssohna Wabrych 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	BBC FIRST 11.50 Z pamiętnika połonowej 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 Midsummer (19) – 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	11.50 Reżyserzy (5) – serial dok. 12.45 Patrzac pod słońce FILM – dramat psychologiczny, 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 – drama obycz., Polska 2021 2.10 Hala odlotów – talk-show 3.10 Kolekcja – cykl felietonów 3.45 Podróże z historią (6)	12.00 Wojny kontenerowe 2 (1, 2) – serial dokumentalny 13.00 Kłatwa 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 – gorski detektyw (22) – krym., Fr. 22.10 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 5 (2) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Balthazar: Śledczy fenomen 3 (4) – krym., Fr. 0.30 Wielkie ucieczki z więzienia – film dokum.	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. Zaginieli (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 Septagony (81, 82) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazuje

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (2)** – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat** Robert Makłowicz (228, 243) – mag. kulin.
- 7.50 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., USA
- 14.00 Hudson i Rex 4 (4)** – serial kryminalny, Kan.
- 15.00 Zjazd. Będzie się działo 2 (11, 12)** – obycz., Pol.
- 17.00 Katastrofy w przestworzach (7, 3)** – serial dokum., Kanada



20.00 Śniaty traf – USA 2013, **FILM** reż. Brad Furman
Student Richie Furst (Justin Timberlake, zd.) dostaje ofertę pracy od magnata internetowego hazardu, Ivana Blocka. Wkrótce agenci FBI proszą go o pomoc w ujęciu biznesmena. **115 min**

- 21.55 Ucieczka z Alcatraz** **FILM** – film sens., USA 1979
- 0.05 Twarda sztuka** **FILM** – komediodramat, USA 2007, wyk. Jane Fonda
- 2.40 Poszukiwani, poszukiwana** **FILM** – komedia, Polska 1972
- 4.25 Hitler i Niemcy. Chora namietność (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. Zaginięni (257, 258)** – serial kryminalny, Polska
- 19.00 Gliniarze (1046)** – serial paradokumentalny, Polska
- 20.00 Ślad (38)** – serial krym.
- 21.00 Gliniarze (976)** – paradok.



22.00 Ojciec Mateusz Mama (16)
Ekipa Marii szuka ją mordercy Anety Graczyk. Kobieta była asystentką w firmie produkującej perfumy i została otruta. Śledczy podejrzewają, że mogła zdradzać pomysły swoich szefów konkurencji. **60 min**

- 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 Gołube (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 Ojciec Mateusz 7 (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)
Weronika zgłasza zaginięcie narzeczonego. Tymczasem szkolna katechetka zaprasza Pączka, by podzielił się z młodzieżą swoimi doświadczeniami z życia i historii walki z nalogiem. **60 min**

- 20.25 Komisarz Alex 26 (322)** – serial kryminalny, Polska
- 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 PiłBull (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 Rekisio (48, 49)** – anim.
- 7.40 Podróż kapitana Klipera (11, 12)** – anim.
- 8.00 Złoty interes (3)** – rozr.
- 8.55 Widzisz? – krótkometraż.**
- 9.25 Akademia Pana Kleksa (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, zd.) traci miłość, uznanie i niszczy swoją karierę. Ma też do spłacenia duży dług. Jego życie odmienia spotkanie z hazardzistą Frankiem. **150 min**

- 22.30 Waleśa. Człowiek z nadziei** – film biograficzny, 2013
- 1.25 Supermarket** **FILM** – thriller, 2022, wyk. Mikołaj Roznerski, Marian Dziędziel
- 3.00 Co dzień bliżej nieba** **FILM** – dramat obycz., 1984
- 5.30 Węgry** **FILM** – 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 narzeczoną 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 Maryla Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
- 12.25 Wszyscy święci** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
- 13.45 Fukushima: atomowy koszmarny** – film dokum.
- 15.15 Złomierz** – film **FILM** fantasy, USA 2008
- 17.15 Hollywood Buzz** – mag.
- 17.45 Łapu capu – pr. rozr., Pol.**
- 17.50 Saga „Złomierz”** **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, zd.) 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 ziemiach** – film fantasy, Niemcy/USA/Szwajcaria 2025, wyk. Milla Jovovich
- CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+**

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 Wandel** **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 Księyc** **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 2024
- 14.05 Nim nadejdzie czwarte** **FILM** – komediodramat, Finlandia 2024, wyk. Heikki Kinnunen
- 15.45 Światło w tunelu** **FILM** – komediodramat, USA 2024
- 17.40 Kompletne 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 przepadku** **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 Przyjaciółki** **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 Starą 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 Sześć rano** – 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 jechać 2** **FILM** – komedia, Polska 2025
- 14.50 Asekuracja** – film krótkometraż., Pol.
- 15.15 Zmienność sztuki 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 zwierzę** **FILM** ta – 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 Księżyc** **FILM** strona Księżyc – 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 Pingwin z Madagaskaru 2 (9)** – serial animowany
- 10.55 Dirty dancing** – film **FILM** muzyczny, USA 1987
- 13.00 Czarodziejki 4 (3, 4)**
- 15.00 Pingwin z Madagaskaru 2 (10)** – serial animowany
- 15.30 Star Trek: Pierwszy kontakt** **FILM** – film s.f., USA 1996, wyk. Patrick Stewart
- 18.00 Zagraj to jeszcze raz, Sam** – komedia, USA 1972
- 20.00 Indiana Jones i ostatnia krucjata** – film przyg., USA/Wlk./Hiszpania 1989
- 22.35 Wywił 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 Zaklamanie 2 (1)** – obycz.
- 23.04 Z archiwum X (23)** – s.f.
- 0.00 Uprawdżona 3** – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014
- 2.15 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20)** – krym., USA

FILMBOX+ ONE

- 7.45 Panna Marple: 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 Stróżnik Tekasu 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 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.
- 2.25 Wlk 2 (1)** – serial obycz.
- 5.20 Łapu capu Extra (8)** – rozr.

CANAL+ 360

- 14.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (19)** – dok.
- 14.55 Wykrywczy historii 4 (5)**
- 16.00 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (3)**
- 17.00 W trasie z Normanem Reudeem 3 (4)** – dok.
- 18.00 Porzucona Ameryka 2 (6)**
- 19.00 Zholowani: ciężarówka w opalach 2 (17)** – dok.
- 19.50 W trasie z Normanem Reudeem 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 Porzucona konstrukcja (9)** – serial dokum., Wlk. Bryt.
- 23.55 Sędziowie 2 (6)** – dok., Pol.



TLC	TLC
11.00 Ekstremalne choroby	
12.00 Historie wielkiej wagi: Brzytla 2 – reality show	
13.00 Siostry wielkiej wagi (5)	
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7 (18)	
16.00 Historie wielkiej wagi 4: Teretha – dok.	
17.00 Dr Pryszczyla 4: Kopalinia 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 Skórce na ratunek 8: Niezłe plony – serial dok.	
0.00 Dr Pryszczyla 4	
1.00 Jay i Pamela 2 (5)	
2.00 Podwójne życie żon (1)	
3.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Demakijaż (146-148)	
7.30 Przypięci 2 (23)	
8.30 Przypięci (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 21.05 Wzięcie kobiet (92, 93) – serial dok., Pol.	
22.00 Ambulans (4) – dok., Pol.	
23.00 Gry małżeńskie (176, 177) – reality show	
1.05 Wzięcie kobiet (106-109) – serial dok., Pol.	
3.00 Zdrady (146-148) – serial paradokumentalny, Pol.	

TVN STYLE	TVN STYLE
5.25 Ugotowani (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	
7.15 Mniej znaczy więcej. Better for Less (2)	
7.45 Ugotowani (4, 5) – pr. kulin.-rozrywk., Polska	
11.20 Dziś Dobry TVN – mag.	
13.25 Kuchenne rewolucje (14, 8) – pr. rozr., Pol. 2018	
15.35 I nie odpuszczę Cię aż do ślubu (7, 8) – reality show, Polska 2016	
17.05 Salon sukien Słubnych: Polak (2) – pr. rozr., Pol.	
17.40 Kuchenne rewolucje (11-13) – rozr., Polska 2019	



20.50 Złoty remont 11 (7)	
21.50 Jestem z Polski 15 (2) – serial dok., Pol. 2025	
22.50 Hotel Paradise 13 (14)	
23.45 Mój sąsiad morderca 11 (7) – dok.	
0.50 Apetyt na miłość (8)	
1.55 Male światy według Marzeny Rogalskiej 3	
2.40 Wiem, co kupuję (6, 7)	

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
6.00 Fani czterech kolek	
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 Gorać z zła 16	
12.00 Przemysłnicy: na lotnisku: Niezła jazda	
13.00 Nagi instynkt: przetworzenia: 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: przetworzenia 5	
21.00 Interwencja: Ocalić dom: Interwencja (1)	
23.00 Poszukiwacze przelętego złota 5 (3)	
0.00 Hazażdziści 2	
1.00 Hotrod wg Kindiga 9	
2.00 Eurotruckerzy (8)	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
12.35 Krótka historia (70)	
12.45 Wojny Rosji (3-ost.) – film dok., 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 Złotok 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 Złotok 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	FOKUS TV
8.55 Wehikuł czasu	
9.00 Starożytni kosmici 9 (11) – serial dok., 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: Truckerzy 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 dokum., Polska 2020	
5.00 Kolowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski	

METRO	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 Wolejowicki	
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	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 Ciejrowski – bosy 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	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! 20	
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.	
0.00 Symon gotuje w ogrodzie 2 – mag. kulin.	
1.30 Miłość od kuchni – pr. rozr.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?	
8.00 Autostrada spotkań z UFO	
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – program rozrywkowy	
13.00 Podziemie sekrety	
15.00 Jak działa wszechświat?	
18.00 Jak to jest zrobione?	
21.00 Jak to jest zrobione? 25	
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16: Mięta, rakietki tenisowe; Puzony, hiszpańskie buklaki na wino; Deski surfingowe, skórzane teckiz; Latające konie, szachy – serial dokum.	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Zaginionie skarby Cesarstwa Rzymskiego	
15.00 Katastrofa w przestworzach: Horror w kopiecie	
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 Rzeczy: 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	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 dokum.	
1.10 Planeta doskonała – dok.	

WP	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... Kabareci – rozr., Pol.	

NOWA TV	NOWA TV
7.30 Świat według Kiepskich (566-570) – serial kom., Polska	
10.00 Komisarz Mama (9) – krym.	
11.00 Poliro 8 – serial kryminalny	
13.00 Poliro 9 (1) – krym., Wlk. Bryt.	
15.00 Świat według Bundy'ch 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 pedomów – 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	HGTV HOME & GARDEN
10.55 Kamera, akcja, wpadka! 12.00 Odlotowy ogród – mag.	
12.15 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.	
20.15 Dorota w urzędzie – rozr.	
21.30 Dorota inspiruje 2	
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 3	
0.45 Kamera, akcja, wpadka! 12.00	

TRAVEL CHANNEL	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 Cieżarówka przez Stany – program rozrywkowy	
21.50 Miasta, w których strasz – 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	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Najdziwniejsze gatunki	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Ocean zabójczy	
13.00 Parki Narodowe Ameryki	
14.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z gepardami	
15.00 Spotkanie, by przetrwać	
16.00 Zdziesiątka Australia (1)	
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Male lalony – dok.	
18.00 Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji – film dokumentalny, Austria	
19.00 Królestwo drapieżników	
20.00 Katakizmy pogodowe	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Parki Narodowe Ameryki	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT 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: Hariba – serial dok.	
22.05 Starożytne superbudowle 3: Tikal: miasto w dżungli	
23.15 Hitler kontra Stalin – dok.	
0.20 Starożytne superbudowle 3	

CANAL+ KUCHNIA	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	CANAL+ DOMO
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	
15.55 Male-wielkie zmiany	
16.20 Pogotowie remontowe: Wieszka – mag. poradnikowy	
16.50 Gardeners' World 16	
18.00 Uczestka na wies 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	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 Patriotka – dramat	
22.00 historyczny, USA/Niem. 2000	
0.30 Bez hamulców – film sensacyjny, USA 2012	

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
12.50 Przepsia 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: Istanbul	
18.30 Zona 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	
23.00 komediodram, Polska 2020	

PLANETE+	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 korpupują Zachód – dok.	
20.50 Życie codzienne w Protektoracie Czech i Moraw (3) – film dokumentalny	
22.00 Obietnica. Oszukana Papua Zachodnia – dok.	

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
14.45 Królestwo mokradła	
15.50 Metamorfozy lodowych gigantów (2) – film dok., Fr.	
16.50 Wspinali Wychoy – dok.	
17.20 Na granicy wymiaru	
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 – niezwykle królestwo – film dokum., Fr.	

TVP SPORT TVP SPORT 10.20 Lekkoatletyka: Diamantowa 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	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	POLSAT SPORT 1 6.00 Siatkówka mężczyzn: ME 2026: Polska – Bułgaria 8.30 Piłka ręczna mężczyzn: LM: Kołstad – 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)	TVP ABC 8.20 Dino Kumble 8.30 Wisper 9.00 Tru i Tęczowe Królestwo 9.30 Domisie 10.00 Zwierzaki Czytali 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 Płtyś i Bill 2 13.50 Odo 14.05 Jak borsuk z lisem 2	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 Babcine 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	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
18.20 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – mecz 1/8 finału (live) 20.40 Kamera TVP Sport 21.05 Ring TVP Sport – mag. 22.00 Sportowy wieczór 22.40 Piłka nożna kobiet: MS U-20 – Polska 2026 – 1/8 finału 23.05 Boks: Polska Liga Boksu	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	20.50 Piłka nożna: Liga Europy UEFA: Crystal Palace – Lech (live) 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	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	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 Przyjaciół pies	19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.25 Biznes – pr. publicyst. 0.45 Fakty po Faktach 1.20 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 10.35 SpongeBob 11.30 SpongeBob 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.50 Niebezpieczny Oddział 3 13.20 SpongeBob 14.20 Harmidom 8 15.20 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 rzadzi 10.49 Siostry 2 11.22 Polly Pocket 6 12.16 Charlotte i trzy muszkieterki 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.13 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.39 Polly Pocket 6 14.22 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.19 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 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 Klopka 7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Paderborn 9.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino – Roma 11.00 Formula 3: Grand Prix Hiszpanii 12.30 Formula 2: GP Hiszpanii 14.00 Formula 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 Formula 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 15.30 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 9.45 Tim Rex wśród gwiazd 2 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.20 Dora 5 12.20 Rubble i jego ekipa 12.50 Psi Patrol 9 13.35 Świnka Peppa 4 13.50 Barabapapa 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 Myszkki 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 Myszkki Miki Plus 14.00 Superkity 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 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: Metalas 2. Ekstraliga – mecz finałowy fazy play-off w Amsterdamie (live) 19.00 Dart: Turniej World Series of Darts Finals 23.15 Speedway+ 0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew 2.30 Ligomistrzowie 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 Formula 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 Budowlaniacy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wojny magazynowe 10.00 Wojny kontenerowe 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 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 Zaprodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Cieżarzka 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 fabularny 21.50 Kino TVS: 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 Zoologiczny „Królestwo Stworzenia” 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Karta z kalendarza – powstanie warszawskie 21.00 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Głos serca 22.45 O pani Zofii Sz... 0.00 Słowo życia

Suchy olejek warto polubić

Dla wielu z nas może być wymarzoną i wygodną alternatywą dla ulubionych kosmetyków. Ma jednak swoje tajemnice... Czas je poznać!

ROZŚWIELAJĄCY EFEKT

Niektóre formuły suchych olejków nadają skórze i włosom delikatną świetlistą poświatę. Są też takie, które mienią się mnóstwem złocistych drobinek, co odświeża koloryt opalanej 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 drażniaco 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 Solvex 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 Biotaniquę pielęgnuje wysuszoną i szorstką skórę. Bogata w składniki aktywne formuła zmiękcza, wygładza i ochrania naskórek.

• ok. 17 zł
(50 ml)

Wbrew pajęczkom

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)

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 wery. 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.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- **Resveratrol**
- naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:

- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwia 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

W ramach programu „Moje zdrowie” dostajesz porady edukacyjne i dietetyczne, zalecenia dotyczące utrzymania zdrowia i sprawności.



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 On-line, możesz zasięgnąć porady dietetyka czy psychodietetyka.

– pracownik zrobi centralną e-rejestrację w twoim imieniu.

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 on-line 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)

Szybszy termin

Dostępne w okolicy terminy badań, operacji, zabiegów itp. znajdziesz na stronie www.terminylleczenia.nfz.gov.pl.

• W pole „Jakiego świadczenia szukasz” wpisz nazwę (np. gastroskopia) i wybierz województwo oraz miasto. Pojawia się poradnie znajdujące się najbliżej, z numerem telefonu do zapisów.

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 suplementie 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 głową!

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)

Kobięcy suplement

Menosan – dla kobiet miesiączkujących oraz w trakcie przekwitania. Wspiera zdrowie żeńskiego układu rozrodczego i pomaga regulować cykl menstruacyjny. Łagodzi też nieprzyjemne objawy menopauzy.

• ok. 34 zł (60 tabl.)

GDY CZUPRYNA SIĘ PRZERZĘDZA

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. Mineral 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 niszczyielskim 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 tabletkę 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 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 orzekł 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 niedostatk. 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 niedostatk. 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.

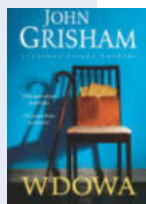
NA PÓŁCE

Wdowa

JOHN GRISHAM

Prowincjonalny prawnik Simon Latch otrzymuje zlecenie od starszej wdowy, która chce sporządzić nowy testament i skrywa pokąźną fortunę. Wkrótce kobieta trafia do szpitala po wypadku, Simon zostaje zaś oskarżony o zbrodnię, której nie popełnił.

Wyd. Albatros

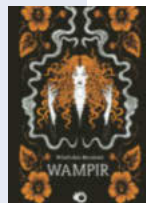


Wampir

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 spirytyczny...

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.



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.



MAKSYMALNA DAWKA¹



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h² w bólach:

- ✓ **kostno-stawowych**
- ✓ **mięśniowych**
- ✓ **reumatycznych**

¹Jedna tabletka leku Opokan max zawiera 15 mg meloksykamu, czyli maksymalną dawkę substancji czynnej w jednej tabletce dostępnej bez recepty.

²Ulgę od bólu z pkt. 4.2 OPL. Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. Skład: Każda tabletka zawiera 15 mg meloksykamu (Meloxicam). Wskazania do stosowania: Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająca (skuteczna, w kilkunastu dniach leczenia zaobserwowano chłodny remisję reumatoidalnych zapalenia stawów i reumatoidalne zapalenie stawów, ból stawów i mięśni, ból kręgosłupa, jak również przeciwbólowy i przeciwzapalny w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle kręgosłupa, pleców, kolan) w przebiegu choroby reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Podmiot odpowiedzialny: Mafarm Farmacja Polska sp. z o.o. Tel. 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
odświeżeniu – owocowa



kompozycja
inspirowana
smakiem
bezy z tru-
skawkami.
Pachnie
apetycznie
i smakuje
lekko słod-
ko. Sprawdza
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 czar-
nej 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 owsian-
ce, musli
i jogurcie,
w wypie-
kach i dese-
rach – gdy
chcesz do-
dać natural-
nej słodyczy
i owocowe-
go 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.

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 nasien-
ne. 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
włącz startą czekoladę

i kakao. Ciemne ciasto
wylóż na jasne, przemieszaj
widelcem. Rozłóż jabłka.
Piec 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. Rodzinki namocz w ru-
mie. Cytrynę sparz, zetrzyj
skórkę i wyciśnij sok. Jabłka
obierz, wytnij gniazda na-
sienne. 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 ro-
dzynki, wymieszaj. Białka
ubij. Pianę z białek delikat-
nie połącz z ciastem. Na
patelni rozgrzewaj po 1 ły-
ce 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

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 masle 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



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. Wy-
pływają w morze od wielkiego święta pod barw-
nymi 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 precudnej 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 błędnego 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

TELETYDZIEŃ 95

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 Rzeczypospolitej, 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 Ziemię Odzyskaną, od dekad niezmiennie bawi Polaków. Autor scenariusza, Andrzej Mularczyk, zaczerpnął pomysły 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.

Od 11 do 17 września 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Samotne Barany mogą poznać kogoś interesującego w najmniej spodziewanym miejscu. **PRACA** W rozmowach służbowych trzymaj się konkretnych 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** Czekaj 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. Okaz 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 ukołoi 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.

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 – 22 115 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



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

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywki i TV:** Red. zarządzająca: Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska
Redaktorzy: Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juracko, Joanna Kotakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny,
Joanna Ptaszelańska, Mirosław Piwowarek **Hub Poradniki:** Red. zarządzająca: Monika Bobowska **Hub Graficzny:** Dyrektor: Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz
Graficy: Edyta Ciuchta, Dominika Krasnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Głewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji:** Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska,
Mirela Tafińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd:** Prezes Zarządu: Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej
Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Oreko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas
Biurowe Reklamy: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Galka, Aneta.Rym@bauer.pl,
www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż:** Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tędyż 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 sprzedaje aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

96 TELETYDZIEŃ

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

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

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały
wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej
inteligencji, oznaczamy następującym symbolem: ✨

świata w głowie	▼	Witold ..., Pyzdra w „Jano- siku”	▼	puszysty koc	▼	przed omegą	▼	”... ojca” z Kondra- tem	zajęczy tłuszcz	▼	angielska miara długości	▼	chwast z rozło- gami	▼	bolesne uderzenia
▶				czarny rumak		zadrapa- nie na szkle	▶		▼		8	faza procesu	▶		
Fabia na szosie		brygada fachow- ców	▶		6			ogół księży	▶					odrotna strona monety	zielony chrzan
▶						„Czarna ...”, film z Reri i Bodo		meritum		w ręku górnika	nagły zapal	3			▼
Patrick ..., „Dirty Dancing”		puch w apteczce	▼	piersiń raf kora- lowych		kościół pastora	▶		▼		▼	... Janow- ska, aktorka		sąsiad Turcji	
dialog w sieci	▶		▼					imię Karewi- cza	▶				pistolet partyzan- ta	▶	
▶		5		... Pitt, „Tajne przez poufne”	▶		2			znak głoski				4	
zwiewny szal	nieforem- ny pakunek	▶						świecący szyld	▶			7	chorwac- ka wyspa	▶	1
▶				początek dnia	▶					Marian ..., autor „Elemen- tarza”	▶				

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Wpisz
rozwiązanie**

zielsko z kolcami	▼	wpłacona suma	▼	drobny węgiel	▼	kostur	wielbłąd dwu- garbny	▼	karciany listek	diabeł	▼	pogłos	▼	tandeta w sztuce	▼
pas ziemi spod pługa	▶				1	Jerzy ..., zagrał Profesora Wilczura	▶								
Szykulska albo Ziętek	▶			słodki cukru	▶				”... wie- czorową porą”, film	rzymśka Eos		miálki tytoń		topola czarna	
▶			7				kropla	... Obu- chowicz, aktor	▶				3		
taboret	czepia się psiego ogona		walka na ringu	część utworu drama- tycznego	▶			ziele panny	▶		5		bóg staro- irański		składnik ponczu
▶				auto z Korei	... Zmi- jewski, „Ojciec Mateusz”	▶					Mirosław ..., „Pitbull”	▶			▼
chodzi bokiem		kuzyn żyrafy	▶			2		pionier	▶					6	
▶					łupił na morzach i oceanach	▶						czeka winnego	▶		
kolorowe cukierki jak z gumy		kociół	▶	4				tworzy szuwały	▶						

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

nośność statku	zboże jare	skrzynia zbita z desek	▼	Lesław ..., aktor	▼	przeciwnieństwo 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
▶				uwodźcielka	▶			1	rezultat, wynik	▶				▼
pionowa ściana grani		pokarm dla zwierząt	▶	niełot w zoo	▶	prestiżowa uczelnia w USA	▶			7	likier kminkowy		berberys lub jaśmin	
▶	9	▼		przymus prawny, sankcja	▼	bezkres		zasłania- ne firaną	karmi zastępczo	▶			▼	
Spencer ..., „Kto sieje wiatr”	wodna głębia		▼	bdzura, nonsens	▶	prymitywne narzędzie rolnicze	▶	2			gdy wyją syreny	▶		
ukośny czworokąt						poma- rańcz		krewna łasicy	▶				nazwa książki	▼
▶				bramka	▶			między Lwem a Wagą		paciorek	do kiero- wania jachtem	▶		▼
luterkański duchowny						parząca roślina	▶							5
libańska sosna		z miesz- kiem i pisz- czakami	▼	trzeba ją odkazić	▶			broniona przez Ordoną		„... z Szanghaju” z Ritą Hayworth			hodowla świń	
▶				... Ostrowska, aktorka			odezwa		siedzi na grzędzie	▶			▼	
Barbara ..., „Sublokator”			6		▼						kalinit	▶		
ściernisko	żał, smutek po kimś		▼	kojarzyła małżeństwa	▼	Kazimierz ..., „Jan Serce”	▶	... Newman, aktor	▶	8		spód	data graniczna	np. Hindus
▶	▼					klub sportowy z Mediolanu	▼		mahome- tazizm		domek letni	▶		▼
Paulina ... Agnieszka z „Klanu”		przypra- wa do ciast	▶								Gosling, „Fanatyk”		łobuz, opryszek	zna Koran
		nosił kontusz	▶				3	jaźń	▶	męski, żeński i nijaki	▶		10	▼
▶			4		Savalas, grał Kojaka	▶					przewód gazowy	▶		
mężczy alergika		znajomy	▶						sprzęt fotografa	▶				
▶					... Kłosowski, serialowy Maliniak	▶					wielka- nocne ciasto	▶		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE, NIE PODRAŻNIAJĄC JELIT¹



WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BŁONNIKA ROZPUSTCZALNEGO

BAKTERIE KWASU MLEKOWEGO
Z TECHNOLOGIĄ LAB2PRO™

PREBIOTYK



- ✓ Wysoka zawartość błonnika - aż 86%
- ✓ Działanie, które nie rozleniwia jelit¹
- ✓ Pomaga kontrolować poziom cholesterolu^{1,II}



Wypróbuj Colon Crunchy!

Codziennie źródło błonnika dla zdrowia Twoich jelit¹

Więcej informacji na www.colonc.pl. I. Działanie lupiny 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.

The JBL logo is displayed in white text on a red square background in the top right corner.

JBL

TUNE 730 BT

GO 5

PARTYBOX ENCORE 2

POWRÓT DO SZKOŁY BRZMI LEPIEJ Z JBL



ODKRYJ CAŁĄ
KOLEKCJĘ JBL

