NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

16.10-22.10.2026

Popularny magazyn telewizyjny

TeleTydzień

Nr indeksu 37836A

Nr 42
12 października 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ EKRANU:
RUSZAJ W DROGĘ Z POLSKIMI SERIALAMI!



PODRÓŻE:
• Sri Lanka – wyspa pachnąca herbatą

WYWIAD

KOBIETA NA KRAŃCU ŚWIATA

MARTYNA WOJCIECHOWSKA

„NIE POTRAFIĘ ŚPIEWAĆ, ALE ŚPIEWAM!" – ŚMIEJE SIĘ. TA PRZEWROTNOŚĆ DOBRZE JĄ OPISUJE. OD LAT JEŹDZI TAM, GDZIE NIE JEST ŁATWO ANI BEZPIECZNIE, BY SŁUCHAĆ HISTORII LUDZI



LIGA MISTRZÓW
BAYERN – ARSENAL



KOLACJA W LONDYNIE
MASTERCHEF



HITY ROXIE WĘGIEL
SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027



PREMIERA W NETFLIX
MATKI PINGWINÓW 2



NOWOŚĆ W TVP 2
SOR

KUCHNIA ZWYKŁY FILET DROBIOWY? NIC Z TYCH RZECZY!

ISSN 1230-7912 42
9 771230 791600

Numer w sprzedaży do 18.10.2026

Nowe wydanie specjalne!



- **Cukrzyca** – objawy, profilaktyka, ważne badania, zioła i przyprawy regulujące poziom glukozy
- **Dieta** – zasady zdrowego odżywiania, proste przepisy, indeks glikemiczny popularnych produktów
- **Dbam o siebie** – aktywność fizyczna i relaks, kosmetyki dla diabetyków

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy, urzędach pocztowych oraz na czytelnia.pl

EUROWIZJA 2027

Preselekcje czas zacząć



Telewizja Polska rozpoczyna poszukiwania polskiego reprezentanta na Eurowizję 2027! Zgłoszenia można nadsyłać do 15 listopada (formularz znajdziemy na stronie stacji). Przypominamy, że do konkursu dopuszczone są jedynie utwory oryginalne, których premiera odbyła się najwcześniej 1 września 2026 roku. Pierwszej selekcji dokona specjalnie do tego powołana komisja; wybrane przez nią utwory publiczność będzie miała okazję usłyszeć m.in. podczas finałowego koncertu w przyszłym roku. Trochę jeszcze więc poczekamy na informację, kto okaże się następcą Alicji Szemplińskiej, naszej reprezentantki z Wiednia. **JK**

ANNA DYMNA

Odrobina wytchnienia



Anna Dymna nie ustaje w staraniach, by zmienić świat na lepsze. I wie, że najbardziej odpoczynku potrzebują ci, którzy na co dzień zajmują się innymi. Dlatego fundacja „Mimo wszystko" zbiera środki na budowę nowego domu w Ośrodku Wytchnieniowym w Lubiatowie – miejscu, w którym opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnością mogą zażyć chwili swobody, podczas gdy ich podopiecznymi zajmują się specjaliści. Aktorka zaapelowała szczególnie do swoich imienniczek. – Ań jest dużo. Gdyby każda z nas dała po 10 zł, to mamy kilka domków... – zażartowała. Zbiórka w serwisie Siepomaga potrwa do 30 grudnia. **JK**



Ekipa pracowała przez całe wakacje, żeby znów zabrać nas do Wilkowyj.

Paulina Chapko wciela się w jedną z tytułowych wiedźm.

RANCZO. ZEMSTA WIEDŹM

Na tym nie koniec?

Do wielkiego powrotu do Wilkowyj pozostało jeszcze półtora miesiąca (pierwszy z premierowych odcinków „Rancza" obejrzymy w niedzielę 6 grudnia), a już teraz pojawił się temat kontynuacji serialu. Nadchodzący, 11. sezon miał być ostatnim i pozwolić na zakończenie wątków urwanych nagle dziesięć lat temu. Okazuje się jednak, że zdaniem producentów zamknięcie jednego rozdziału tej historii może stanowić zarazem jej nowe otwarcie. Trwają rozmowy dotyczące powstania kolejnych dwóch serii, z których każda miałaby liczyć 13 odcinków! Teraz wszystko zależy od TVP... oraz oczywiście wyników oglądalności. **JK**



Dla Magdy, która miała przeszczep serca, ciąża byłaby groźna. Czy wynik testu potwierdzi lekarz?

M JAK MIŁOŚĆ

Ciążowa ruletka

W 1950. odcinku (emisja we wtorek 20.10 o godz. 20.50) Anita (Melania Grzesiewicz) zacznie stresować się przed kolejnym testem ciążowym, a gdy wynik okaże się negatywny, wybuchnie płaczem. Dziewczynę spróbuje pocieszyć nie tylko Magda (Anna Mucha), ale też Kamil (Marcin Bosak). Niestety, jego rozmowa z ukochaną przerodzi się w kłótnię, bo Gryc odmówi rezygnacji ze służbowego wyjazdu tylko dlatego, że wypadają dni płodne partnerki. Później Kamil zwierzy się Budzyńskiemu (Krystian Wieczorek) z problemów w związku, wywołanych „walką" o ciążę. Tymczasem Magda, zaniepokojona dziwnym samopoczuciem, sama zrobi test ciążowy. Oniemieje, gdy ten pokaże dwie kreski! **BD**

fot. AKPA (2), East News, TVP, MTL Maxfilm

fot. TVN WBD/Iza Grzybowska, AKPA, Forum (2), TVP, TVN, Netflix, Marta Gosklewicz/Artrama



DZIEŃ DOBRY TVN

Zakręcony piątek

Jak legenda sceny i ekranu odnajdzie się w świecie TikToka?

Zoja Skubis już w „Azja Express" przeszła niezłą szkołę życia.

Czas na pokoleniową zamianę miejsc! W ramach akcji „Genialne duety" młodzi influnecerzy spróbują odnaleźć się w rzeczywistości bez filtrów i lajków, a ich starsi koledzy sprawdzą, co to znaczy żyć pod dyktando algorytmów. Wyzwanie podjęli m.in. aktor Michał Żebrowski i Zoja Skubis – najmłodsza Polka, która zdobyła Mount Everest i Manaslu. O tym, jak wiele ich łączy i czego mogą się od siebie nauczyć, przekonają się także Manuela Michalak, Joanna Senyszyn i Pan Yapa oraz twórcy internetowi Gawronek, Lesław Dzik i Yoshi. Eksperyment będziemy mogli obserwować od piątku 16 października w „Dzień Dobry TVN" (godz. 7.45). **JK**



Nowość w TV!

MOJA UKRYTA PRAWDA

Między zemstą a miłością

Jesień przyniesie coś dla fanów meksykańskich telenowel. Na antenie Novelas+ 19 października o godz. 15.00 zadebiutuje „Moja ukryta prawda" z Susaną González w roli głównej. Aktorka, znana m.in. z „Białego welonu", gra pielęgniarkę Aitanę, która w młodości została zgwałcona przez braci Lizárragów. Po latach wróci do ich życia, by rozliczyć rodzinę z tego, co się wydarzyło. Zatrudni się jako opiekunka Eloísy (Rosa María Bianchi), matki swych oprawców. Aitana zbliży się do jej synów i zacznie realizować plan zemsty. Życie ją zaskoczy, bo zakocha się w Luciano (David Chocarro), najstarszym z rodzeństwa. **BD**

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027

Powiew świeżości



Artur Orzech gościł już legendy sceny, producentów muzycznych i kompozytorów. A co o pracy na estradzie opowie jemu i nam przedstawicielka najmłodszego pokolenia artystów? O Roxie Węgiel głośno zrobiło się w 2018 roku, kiedy wygrała „The Voice Kids" oraz – jako pierwsza Polka – Eurowizję dla dzieci. Dziś wokalistka ma 21 lat, a na koncie trzy albumy studyjne (jej najnowsza płyta, „Błękit", do sprzedaży trafiła w czerwcu). W „Szansie na sukces" (ND, 18.10, g. 15.10, TVP 2) jako jurorka będzie gościć po raz drugi– wcześniej razem z Cleo i Markiem Sierockim oceniała występy kandydatów do udziału w Eurowizji Junior 2023. **JK**

WIELKI TEST O BEZPIECZEŃSTWIE

Test na czasie!

– Kiedy chodziliśmy do szkoły, mieliśmy zajęcia z przysposobienia obronnego, ale z czasem ta wiedza u nas zanika i warto ją odświeżyć, tym bardziej w obliczu konfliktu za naszą wschodnią granicą – mówi Mateusz Jarecki, prowadzący cykl „Minuta dla Twojego bezpieczeństwa", a także jeden z gości „Wielkiego Testu o bezpieczeństwie" (WT, 20.10, g. 21.05, TVP 1). Wraz z nim zaproszeni do studia goście i widzowie przed telewizorami sprawdzą swoją wiedzę na ten temat. – To świetny pomysł, by w lekkiej formie, w tak popularnym programie jak „Wielki Test", zachęcać widzów do tego, by dowiedzieli się, jak chronić zdrowie i życie – swoje oraz bliskich – dodaje dziennikarz. **MJ**



Wśród uczestników testu będzie też Mateusz Jarecki.



THE CHAIRMAN

Doświadczony debiutant

Choć na naszych ekranach jest obecny od wczesnych lat 80., Eddie Murphy dopiero teraz po raz pierwszy w karierze zagra w serialu fabularnym! Komik występował już co prawda na małym ekranie, w kultowym programie satyrycznym „Saturday Night Live" (w latach 1980–1984), później jednak postawił na aktorstwo i na stałe przeniósł się do kina. A teraz wraca do telewizji. Nadchodząca produkcja z jego udziałem nosi tytuł „The Chairman" i powstaje dla amerykańskiej stacji telewizyjnej Peacock. Za scenariusz odpowiada Matthew Weiner, współtwórca serialu „Mad Men". **JK**

fot. AKPA, East News (2), Reporter, TVP (2), Novelas+, Warner Bros, Teatr Capitol/Cezary Piwowarski, M. SSIwanicka

CAPITOL BY NIGHT

Tylko dla dorosłych

Teatr Capitol kończy 18 lat! Z tej okazji w październiku zaprasza na aż dwie premiery tylko dla pełnoletnich widzów. Zacznie od „Jak uszczęśliwić faceta", czyli bezkompromisowego, choć i okraszonego humorem, przewodnika po relacjach damsko-męskich. Pod koniec miesiąca zaś publiczność pozna „Casanovę" – słynnego uwodziciela, a zarazem uczonego, dyplomatę oraz filozofa, który przesuwał granice moralności XVIII-wiecznej Europy. Wszystko to w cyklu „Capitol by Night", w którym nie ma miejsca na wstydliwość, a poza potężną dawką emocji i dobrej zabawy na każdego widza czeka m.in. butelka Prosecco. **JK**



„Jak uszczęśliwić faceta" wytłumaczą nam Michał Rolnicki i Mateusz Znaniecki.

Kameleon



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Byłam bliska łez, kiedy dowiedziałam się, że Marcin dostał rolę w „Lalce". I to kogo? Wokulskiego! Nasze ciacho, pierwszy przystojniak polskiej kinematografii ma grać tego nieatrakcyjnego parweniusza! No po prostu zgroza. Ale dla wybitnych aktorów sztuka przeistaczania się to pestka. Los nie pchał go do aktorstwa, chciał zostać strażakiem, odpalać motopompy i podawać wąż, wszak tato wpoił mu odwagę i chęć pomagania innym. Mimo to zamiast gasić, zajmuje się rozpalaniem – emocji, ma się rozumieć! A początki nie były łatwe. Skończył szkołę teatralną i co? I nic! Propozycji brak. Zatrudnił się jako kelner w restauracji Qchnia Artystyczna (a jakże). Jako człek rzetelny poganiał czasem szefa kuchni, żeby się pospieszył, bo konsumenci czekają. Mistrz źle znosił uwagi i po kolejnej Marcinowi koło ucha świstnął nóż. Kelner uchylił się w porę i nóż wbił się w drzwi! Po tym zdarzeniu przyszły gwiazdor szybko ewakuował się z kuchni. Na planie bezpieczniej. Jakaś arystokratka co najwyżej może złamać serce.



LISTY DO M. POŻEGNANIA I POWROTY

Coraz bliżej święta?!

Już teraz możemy poczuć bożonarodzeniową magię. A to za sprawą „Listów do M.", których najnowszą, szóstą odsłonę obejrzymy po raz pierwszy w telewizji ogólnodostępnej już w piątek 16 października (godz. 20.00, TVN). W filmie czekają na nas dawni znajomi, w tym Mikołaj (Maciej Stuhr), który zdaje się ukrywać przed czekającą na niego w domu rodziną, oraz Mel (Tomasz Karolak) – obecnie właściciel firmy, który postanawia zostać mentorem Grześka (Kirył Pietruczuk), młodszego kolegi po fachu. No i Karina ze Szczepanem (Agnieszka Dygant, Piotr Adamczyk), którym nie dane będzie w spokoju przeżyć Gwiazdki. **JK**



REKLAMA



KOBIETA NA KRAŃCU ŚWIATA (2026)
Historie dzieci z Republiki Środkowej Afryki należą do najmocniejszych w tym sezonie.



MARTYNA WOJCIECHOWSKA

Świat wciąż mnie zaskakuje

Śpiewa, choć twierdzi, że nie potrafi. Tańczy, wzrusza się do łez i biegnie przez pustynię na widok stada wielbłądów. Ale kiedy trzeba, ryzykuje, by pokazać historie, od których inni woleliby odwrócić wzrok. Po tylu latach podróży Martyna Wojciechowska nie przestała patrzyć na świat z dziecięcą ciekawością.

Program zmieniał się razem z nią. Dziś Martyna przyznaje, że dzięki niemu ma w sobie więcej akceptacji, łagodności i wyrozumiałości.

KOBIETA NA KRAŃCU ŚWIATA
ND 18.10 godz. 11.30 TVN

Nigdy nie przypuszczałem, że zacznę od takiego tematu: Ty śpiewasz! W nowym sezonie słyszymy choćby „Szła dziewczeczka do laseczka".

Ustalmy: nie potrafię śpiewać, ale śpiewam! Mój śpiew wywołuje salwy śmiechu i sama wprawiam się w dobry nastrój. Kiedy w Republice Środkowoafrykańskiej dzieci poprosiły, żebym coś zaśpiewała, nie mogłam sobie przypomnieć niczego innego. Z kolei na spotkanie z naszą bohaterką z Fidżi, która jest żeglarką, specjalnie nauczyłam się szanty: „Gdzie ta keja, a przy niej ten jacht? Gdzie ta koja wymarzona w snach?". Podobnie mam z tańcem: nie potrafię, ale lubię. A właściwie nie potrafię dobrze, bo myślę, że tańczyć umie każdy. W takim luzie, odpięciu wrotek, śpiewaniu i tańczeniu jest ogromna siła i największe piękno życia.

Kiedy zaczęliście zdjęcia do 17. sezonu?

W listopadzie ubiegłego roku. To był czas fantastycznych spotkań i wielu pierwszych razy. Odwiedzałam nowe miejsca, próbowałam rzeczy, których wcześniej nie robiłam. Podczas gry w rugby miałam wrażenie, że zaraz zmiotą mnie z boiska! Najbardziej niezwykłe jest jednak to, że po tylu latach całą ekipą zachowaliśmy

W KILKU SŁOWACH

Ur. 28 września 1974 r. w Warszawie. Dziennikarka, podróżniczka, działaczka społeczna. Zdobywczyni Korony Ziemi. Od 2009 realizuje serię podróżniczą „Kobieta na krańcu świata". Założycielka Fundacji UNAWEZA. W ramach projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym" działa na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Zachęca też do wsparcia zbiórek na rzecz dzieci w RSA i działalności dr Joanny Hosaniak w Korei Płn. na stronie unaweza.org.

fot. TVN WBB Iza Grzybowska, TVN 2), East News

dziecięcą ciekawość. Kiedy ktoś pyta, czy mi się nie znudziło, nie bardzo wiem, co odpowiedzieć. Im więcej wiemy i rozumiemy, tym większy mamy apetyt na dalsze odkrycia. Rano mieliśmy świadomość, że przed nami trudny dzień, ale też że dowiemy się czegoś nowego. Wieczorami siadaliśmy i rozmawialiśmy o tym, czego się nauczyliśmy. Przekonałam się, że kraniec świata jest nieskończony. Formuła tego programu się nie wyczerpuje. Mam już zaplanowane wyjazdy do 18. sezonu. Wracam też myślami do naszych początków. Pracę zaczęliśmy w 2008 roku, a w 2009 ruszyliśmy na pierwszy wyjazd. Od tamtej pory bardzo się zmieniłam. Dojrzałam, mam w sobie więcej akceptacji, łagodności i wyrozumiałości. Po raz kolejny dotarło do mnie, że mam najlepszą pracę na świecie.

Kiedy Cię słucham, wyobrażam sobie, że za 30 lat nakręcisz odcinek na Księżycu.

Wcale tego nie wykluczam! Gdy to powiedziałeś, nie pomyślałam: „Daj spokój". Przyszło mi raczej do głowy, że może takie możliwości pojawią się nawet wcześniej.

Podczas rozmowy z opiekunką szympansów, Rebecą Atencią, widać było, jak trudno powstrzymać jej łzy. A Tobie?

W tym sezonie wielokrotnie byłam wzruszona, ale w Republice Konga, czyli Kongu-Brazzaville, po ostatnim ujęciu płakałam jak dziecko. Coś we mnie pękło. O realizację tego odcinka staraliśmy się przez dziesięć lat. Doszły do tego nagromadzone emocje: spotkanie z bohaterką, z szympansami, ogrom cierpienia i przemocy, którą ludzie im zadają. Niedługo przed planowanym wyjazdem zachorowałam jeszcze na COVID i myślałam, że znów trzeba będzie odwołać zdjęcia. Kiedy ostatecznie udało nam się zrealizować ten odcinek, napięcie puściło. Jakby odpadł mi pancerz. Jednocześnie od wielu lat żaden sezon nie dał mi tyle szczęścia i satysfakcji. Całą ekipą poczuliśmy wiatr w żaglach. Wszystkie wcześniejsze sezony uważam za świetne, ale mam wrażenie, że tym razem poszliśmy o krok dalej.

Szympansy, które okazują sobie czułość, są tak podobne do nas.

Mamy z nimi około 99 procent wspólnego DNA. Jesteśmy bliżej spokrewnieni z szympansami niż one z gorylami czy orangutanami. To daje do myślenia. Sposób, w jaki traktujemy zwierzęta, jest sprawdzianem naszego człowieczeństwa.

W Mongolii spotkałaś z kolei wielbłądy dwugarbne, czyli baktriany.

Marzyłam o tym, żeby zobaczyć je na wolności. Kiedy ujrzałam całe stado, po prostu biegłam przez pustynię Gobi! Ale na odcinku z Mongolii będziesz dla odmiany płakał ze śmiechu. Jest cudowny, pełen pozytywnej energii.

Nie brak tu także bolesnych historii – choćby z Korei Północnej czy Republiki Środkowej Afryki. Wiele z nich łączą losy najmłodszych.

Dzieci i młodzież są dla mnie bardzo ważne. Gdyby było inaczej, nie powstałby projekt „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym". To od nas zależy, jaki świat zostawimy tym, którzy przyjdą po nas. Czuję tę odpowiedzialność i zastanawiam się, jak moglibyśmy go lepiej urządzić. Przecież nie kończy się on na mnie czy na tobie.

„Może kiedyś nakręcę odcinek na Księżycu!"

Jako Fundacja UNAWEZA postanowiliśmy rozpocząć dwie zbiórki. Jedna z nich skupia się na pomocy najmłodszym w RŚA.

Co spotyka dzieci w tym kraju?

Mówimy tu o jednym z najmłodszych społeczeństw świata. Z ok. pięciu milionów mieszkańców aż trzy miliony to dzieci. Wiele z nich straciło rodziców w konfliktach i zostało bez opieki. Średnia wieku mieszkańców wynosi tam zaledwie czternaście lat. Dzieci są szczególnie narażone na przemoc, wykorzystanie i manipulację. Trafiają do armii albo bojówek paramilitarnych. Szacuje się, że może tam być około dziesięciu tysięcy dzieci-żołnierzy. Nawet jeśli uda im się stamtąd wydostać, niezwykle trudno jest im wrócić do normalnego życia. Zresztą jakie „wrócić"? Często przecież innego życia nigdy nie znały.

Spotkania z bohaterkami „Kobiety na krańcu świata" wyrywają nas z codzienności pełnej błahych sporów i kierują uwagę na to, co ważne.

Rozmawiałam niedawno z widzami o tym, że w tym szalonym świecie nasz program ma nas budzić. Przypominać, jakim przywilejem jest życie w bezpiecznym, stabilnym kraju. Chciałabym, żeby budził wrażliwość i uważność, skłaniał do zatrzymania się, przyjrzenia własnemu życiu. Żebyśmy byli dla siebie lepsi. Masz rację: wśród tych wszystkich sporów i awantur, dodatkowo podsycanych przez media, takie spotkania mogą nas skłonić do zastanowienia się, na co poświęcamy energię. Mamy przecież na świecie ważne problemy do rozwiązania.

Kto nie widział nowych odcinków, może je obejrzeć w Playerze i HBO Max. Ale same programy nie wyczerpują wszystkich tematów.

Dlatego w tym roku publikujemy też na YouTubie dłuższe, pogłębione rozmowy, których w całości nie można zobaczyć w odcinkach. Godzinny wywiad z dr Joanną Hosaniak na kanale TVN ma ponad milion odsłon. To pokazuje, że chcemy słuchać mądrych, angażujących treści. Nawet jeśli bywają trudne, pozwalają nam lepiej poznawać świat.



W Kongu Martyna spotkała Rebecę Atencię, która ratuje osierocone szympansy. Na ten odcinek ekipa czekała aż dziesięć lat.



Z Elżbietą Dzikowską na promocji swojej książki „Przesunąć horyzont. 20 lat później".

Rozmawiał MACIEJ MISIORNY

PODRÓŻE Z POLSKIMI SERIALAMI

Wycieczka z pilotem w ręku

Seriale potrafią inspirować jak najlepsze przewodniki turystyczne. Widzowie chętnie podążają śladami ulubionych bohaterów i odwiedzają miejsca znane z ekranu. Czasem wystarczy jeden kadr, by ulica, plaża czy rynek znalazły się na liście miejsc wartych zobaczenia. Oto polskie seriale, dzięki którym – siedząc przed telewizorem – możemy poczuć się jak turyści!

POLIGNANO A MARE
FELICITÀ (2026)
Tej jesieni wraz z główną bohaterką Zosią (Laura Breszka) i jej córką Oliwką (Klementyna Karnkowska) wyruszyliśmy do włoskiego Polignano a Mare, malowniczo położonego na klifie, nazywanego „perłą Adriatyku". To właśnie tutaj znajduje się jedna z najpiękniejszych plaż regionu oraz pomnik Domenico Modugno, twórcy przeboju „Volare".
➲ PO 19.10 godz. 20.30 TVP 1

KRAKÓW
SZPITAL ŚW. ANNY (OD 2025)
Choć większość scen w serialu powstaje w hali zdjęciowej, nie brakuje w nim także ujęć plenerowych. Dzięki nim możemy odkrywać zakątki odwiedzane przez mieszkańców Krakowa, jak choćby Bulwar Podolski wzdłuż Wisły, po którym spacerowali Alicja (Anna Czartoryska-Niemczycka) i Maciej (Piotr Stramowski).
➲ PT 16.10 godz. 16.50 TVN

GÓRNY ŚLĄSK
GLINIARZE. ŚLĄSK (2026)
W tej odsłonie serialu „Gliniarze" policjanci tropią przestępców na terenie rozległej Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Pracy nie brakuje im ani w największych miastach regionu, takich jak Katowicach, Sosnowiec i Gliwice, ani w mniejszych miejscowościach, np. w Mikołowie.
➲ PT 16.10 godz. 16.55 POLSAT

WARSZAWA
MŁODE GLINY (2026)
Funkcjonariusze mazowieckiej policji prowadzą sprawy w całym województwie, ale zdarza się również, że pojawiają się w stolicy. Przykładowo, komisarz Agatę (Zofia Zborowska-Wrona) mogliśmy spotkać na Pradze-Południe, spacerującą razem z córką ulicą Targową
➲ PT 16.10 godz. 15.45 TVN



SIEDLCE THE OFFICE PL (OD 2021)
Pracownicy wytwórni wody „Kropliczanka", na czele z szefem Michałem (Piotr Polak), z dumą podkreślają, że są mieszkańcami Siedlec. W tym mieście swoje miejsce odnalazła także Patrycja, córka wielkiego szefa z Warszawy, która wcześniej „gardziła" prowincją. Jak widać, życie poza stolicą ma swoje uroki!
➲ **ND 18.10 godz. 18.25 CANAL+ SERIALE**



TORUŃ ZMORA (2026)
Miasto Kopernika wielokrotnie przyciągało filmowców, a ostatnio również ekipę tego serialu kryminalnego. To właśnie z Torunia pochodzi główna bohaterka, Kama, która po latach wraca w rodzinne strony, by nakręcić dokument o zaginionym chłopcu. Na miejscu poznaje komisarza Tomasza Korcza (Piotr Żurawski), który zna tu każdy zakamarek.
➲ **HBO MAX**



PUŁTUSK SŁONECZNA. POZA CISZĄ (2026)
Mazowiecki Pułtusk, nazywany często „Wenecją Mazowsza", to miejsce, gdzie nowoczesność ściera się z konserwatyzmem. Między tymi dwoma światami lawiruje Antoni Zawistowski (Łukasz Nowicki) – miejscowy przedsiębiorca i kandydat na burmistrza, który przekonuje, że „Pułtusk nie może wyglądać na prowincję".
➲ **TVP VOD**

fot. TVP (2), POLSAT, TVN (2), HBO MAX, Canal+

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B_6 i B_{12} sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B_2** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

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

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA

OBRZYDLIWIE BOGATY
Fałszerstwa przyniosły van Meegerenowi (Guy Pearce) pieniądze i towarzyski status.



INNE OSKARŻENIA
Kapitan Piller (Claes Bang) początkowo był przekonany, że malarz jest kolaborantem. Nie wiedział, że to wierzchołek góry lodowej...

OSTATNIE WIELKIE DZIEŁO

Wielki przekręt



UDOWODNIŁ, ŻE POTRAFI
W swojej pracowni Han van Meegeren nie tylko malował, ale i postarzał obrazy.

Tuż po II wojnie światowej okrzyknięto go bohaterem narodowym, który zagrał na nosie nazistom, sprzedając im sfałszowane obrazy. Jednak teraz Holendrzy już nie patrzą na niego tak życzliwym okiem. Uświadomili sobie, iż ten genialny fałszerz dbał przede wszystkim o własne interesy...

➲ OSTATNIE WIELKIE DZIEŁO WT 20.10 godz. 15.40 ALE KINO+

Podobno w dzieciństwie usłyszał od ojca: „Jesteś oszustem i zawsze nim będziesz". Pewnie wtedy jeszcze nie przypuszał, jak prorocze okażą się te słowa – i że kilka dekad później umiejętność naśladowania stylu holenderskich mistrzów XVII wieku uczyni go bogatym człowiekiem. Ale też skrajnie kontrowersyjnym.

Niedoceniony

Han (zdrobnienie od Henricus) van Meegeren urodził się 10 października 1889 roku w holenderskim Deventer. Był trzecim z pięciorga dzieci Augusty Camps i Hendrikusa van Meegerena – nauczyciela języka francuskiego i historii. Już w dzieciństwie uwielbiał przyglądać się starym obrazom i posągom zdobiącym wnętrze kościoła, do którego wraz z rodziną uczęszczał co niedzielę. Potem odtwarzał je w swoim szkicowniku. To szalenie irytowało jego ojca, który nie chciał, by syn został „biednym, bezwartościowym artystą". Han znalazł jednak zrozumienie i wsparcie u licealnego nauczyciela, Bartusa Kortelinga. To on zaszczepił w nim miłość do holenderskich mistrzów XVII wieku, takich jak Johannes

FOT. East News, CTMG/Ale kino+ (4)



NIE KOLABORANT, A OSZUST
Przed sądem van Meegeren udowodnił, że sprzedane przez niego dzieła były falsyfikatami.

Vermeer czy Rembrandt, i wprowadził go w tajniki ich warsztatu…

Ostatecznie Han poszedł na architekturę, zgodnie z wolą ojca, ale studiów nie ukończył. Za to w tajemnicy przed rodzicielem zdał zaocznie egzaminy na Akademii Sztuk Pięknych i zaczął zdobywać pierwsze nagrody artystyczne. Niestety, sukcesy nie trwały długo – jego tradycyjne, wzorowane na dawnych mistrzach malarstwo współcześni krytycy zmiażdżyli jako „wtórne i pozbawione oryginalności". Być może wtedy narodził się pomysł zemsty – zaplanowanej i wyrachowanej.

Udana zemsta

Han postanowił skompromitować elity artystyczne i krytyków sztuki, którzy wcześniej uznali go za nieciekawego naśladowcę, a jego obrazy za pozbawione świeżości. Nie chciał jednak zostać kopistą. Postanowił namalować nowy, nieznany dotąd obraz, stylizowany na zaginione arcydzieło Johannesa Vermeera!

Przeniósł się na południe Francji i w niewielkiej pracowni przygotowywał się do realizacji planu – sam wytwarzał farby, nauczył się sztucznego postarzania farby na płótnie, znalazł sposób na uzyskanie krakelury, czyli siatki spękań charakterystycznej dla starych dzieł. Potem wybrał temat „zaginionego" obrazu. Uznał, że spełni marzenia historyków szktuki, którzy byli przekonani, że zanim Vermeer zaczął malować swoje słynne, kameralne sceny we wnętrzach, musiał w młodości przejść „okres religijny". Namalował więc „Wieczerzę w Emaus" i podpisał obraz nazwiskiem wielkiego rodaka.

Plan zadziałał – krytycy i znawcy dali się nabrać, a van Meegeren triumfował. I… dał się wciągnąć w tę grę – gigantyczny zarobek, który przyniosło mu fałszerstwo, okazał się zbyt kuszący. W latach 1939-1943 namalował 13 kolejnych falsyfikatów. Jeden z nich trafił w ręce Hermana Göringa…

Po wojnie początkowo oskarżono Hana o kolaborację. Kiedy jednak wyszło na jaw, że sprzedawał nazistom fałszywe Vermeery, na moment stał się bohaterem – człowiekiem, który wyprowadził w pole okupanta. Z czasem entuzjazm przygasł – zwłaszcza gdy uświadomiono sobie, że jego fałszerskie „dzieła", np. „Kobieta grająca na lutni" czy „Kobieta czytająca muzykę", wiszą także w holenderskich muzeach…

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela MEDIC



SKÓRZANE OBUWIE dla stóp z problemami

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI





Nasze sklepy partnerskie

BRZESKO - M&M - 790 328 190
GDANSK - OPTOFAN - 500-837-403
GORZÓW WIEL. -JOVIT - 792 600 016
JANIKOWO-KAMED - 606 207 818
KATOWICE-PRO-SENIOR -728 489 802
KATOWICE -SPECJAL-693290136
KŁODZKO-ORTIS-746475391
KRAKÓW-WYGODA BUT-665 502 522
KICZYCE S&K-514 896 500
KOSZALIN- MOCASSINI-535 354 982
KRASNIK- SKLEP MED. PLUS-570 661 120
ŁODZ-NEURON - 5375597507
MAKÓW MAZ.-VALIDUS -730-777-979
NOWA SÓL-MEDIKA - 796752278
OLSZTYN-CORMEDICA - 895190314
PAJĘCZNO -AS SERWIS - 609290659
LUBLIN-ORTO-WRZOS - 815320160
LUBLIN -ORTO-PLUS - 833 325 050
ŁODZ-PANACEUM - 603781162
MIŃSK MAZOWIECKI-ORTO - 508519878
LUBLIN-ORTH-HEVEN - 881 525 855
POZNAŃ-NASZE BUTY - 781223622
PIEKARY ŚLĄSKIE - MIRMED-32 668 64 88
PIASECZNO-ASMEDI -519722134
RADOM-ARMEDORT -48-34029O3
RZESZOW-RENA - 728254413
SKAŁA- SH-MED - 664 037 387
TARNOWSKIE GÓRY-EUROMED - 794904344
TARNOBRZEG-PDWI - 538439966
WARKA-POINT4MED - 516 074 854
WARSZAWA-NOVICAR - 512675354
WARSZAWA-ASMEDI - 690 113 310
WARSZAWA-NEURON - 692 295 961
WROCŁAW-AGAMEDIC - 790-696-03
ZAWADZKIE -SKLEP RODZINNY - 505 216 022



Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń
788 430 007
sklep@kosela-medic.pl
od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl



KOKOSOWO-WANILIOWY ZAPACH

Old Spice Gentle Man's Coconut & Vanilla to łagodny żel pod prysznic 3 w 1 do ciała, twarzy i włosów — idealny na co dzień. Skutecznie, a jednocześnie delikatnie oczyszcza, pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia i zostawia skórę miękką oraz gładką przez cały dzień. Całość dopełnia kremowy zapach kokosa i wanilii.

Old Spice Gentle Man's, żel pod prysznic, Coconut, 400 ml



CYNAMONOWA SŁODYCZ

FaceBoom Nutri Lip Balm Cinnamon Roll to rozświetlający balsam pachnący słodko jak bułeczki cynamonowe. Intensywnie pielęgnuje, wygładza i zmiękcza naskórek, nadając ustom blask i delikatny kolor. Wegańska formuła z peptydami i masłem cupuacu wspiera regenerację i długie nawilżenie.

FaceBoom Nutri, balsam do ust Cinnamom Roll, 10 g

Twój moment

Znajdź moment tylko dla siebie i rozpieść wszystkie zmysły kosmetykami z Rossmanna, dzięki którym nie tylko zadbasz o ciało, ale także o chwilę prawdziwego relaksu.

ODŚWIEŻAJĄCA CHMURKA

Cloud111 to łagodzący tonik w mgiełce stworzony z myślą o młodej i wrażliwej skórze. Otula twarz lekką chmurką, która odświeża i natychmiast przynosi uczucie komfortu. Cloud Bestie Complex z postbiotykiem, pantenol i alantoina wspierają naturalną barierę skóry i pomagają ją nawilżyć. Delikatny, słodko-owocowy zapach zamienia tonizowanie w przyjemny rytuał pielęgnacyjny.

Cloud111, łagodzący tonik do twarzy w mgiełce, 80 ml





NIEKOŃCZĄCE SIĘ MOŻLIWOŚCI

MUA Makeup Academy Professional 5 Shade Palette to paleta, która zachwyca kompaktową formą i dopracowaną gamą barw. Pięć mocno napigmentowanych cieni o jedwabiście matowych i błyszczących wykończeniach łatwo się rozprowadza i bez wysiłku blenduje. Odcienie są starannie dobrane, by łączyć je w nieskończonych kombinacjach, a opakowanie wykonano z tworzyw pochodzących z recyklingu.

MUA Andromeda Skies, paleta cieni, 3,8 g



MALINOWE WYGŁADZANIE

Fluff Raspberry Milkshake Body Scrub to cukrowy peeling do mycia ciała, który łączy działanie żelu i peelingu: oczyszcza, delikatnie złuszcza i wygładza, a przy tym nie zostawia uczucia tłustości ani przesuszenia. Olej z awokado nawilża i zmiękcza, olej z otrębów ryżu odżywia i nadaje zdrowy wygląd, a cukier poprawia strukturę skóry. A do tego ten słodki, malinowy zapach.

Fluff, peeling do mycia ciała, Raspberry Milk, 350 ml

CYTRUSOWA ENERGIA

Żel pod prysznic do codziennego stosowania. Naturalne oleje sprawiają, że ciało staje się gładkie i miękkie, a ekstrakty bogate w witaminy i przeciwutleniacze pomagają utrzymać odpowiednie pH i działają tonizująco. Zapach Sweet Wood łączy energetyczne cytrusy i wodną świeżość z kontrastową, korzenną nutą, nadając codzienności niebanalny charakter.

Masveri Men Sweet Wood, żel pod prysznic, 300 ml

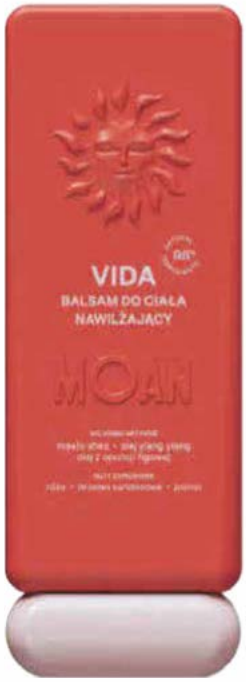


ROMANTYCZNE PODKRĘCENIE

Lovely Pump Up Curling to maskara, która podkręca rzęsy i pięknie je rozdziela dzięki silikonowej szczoteczce. W jednej chwili daje wrażenie większej gęstości i zauważalnego wydłużenia. Nie potrzebujesz zalotki, by uzyskać efekt romantycznego, powłóczystego spojrzenia.

Lovely Pump Up Curling, tusz do rzęs, czarny, 8 g





MIĘKKIE OTULENIE

Moan Vida to nawilżający balsam do ciała, który otula skórę miękkością i komfortem. Wygładza, wspiera barierę ochronną i pomaga pożegnać uczucie suchości. Odżywcza formuła łatwo się rozprowadza, przywracając skórze przyjemną gładkość. Masło shea i olej ylang-ylang wzmacniają barierę lipidową, olej z opuncji figowej pomaga zatrzymać wilgoć, a glukonolakton i bioferment Bacillus wspierają nawilżenie i poprawę struktury skóry. Zawiera 98% składników pochodzenia naturalnego. Uwodzi zapachem róży, drzewa sandałowego i piżma.

Moan Vida, nawilżający balsam do ciała, 250 ml



SUBTELNY KOLOR I BLASK

Everybody London Caramel Latte to nawilżający balsam do ust z delikatnym tintem: subtelny kolor i intensywny blask w jednym. Płynna, nieklejąca formuła łączy pielęgnację z makijażem, wygładza i daje efekt pełniejszych ust. W składzie peptydy, witamina E, kwas hialuronowy oraz oleje z konopi, z oliwek oraz Midsummer Night Dream Oil – mieszanina dobroczynnych olei z kwiatów bogatą w substancje odżywcze. A do tego bardzo wygodny aplikator.

Everybody L. Peptide, tint do ust, Caramel Latte, 8 ml

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Karski spotyka się z trzema kobietami, które nie są mu obojętne. Musi poradzić sobie z konsekwencjami odbytych rozmów.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1949
Olek naciska na Anetę, żeby wreszcie wyznała, kto jest ojcem małej Zosi. Jakub spotyka się rano z Kasią w sprawie naszyjnika znalezionego u Sowińskiego. Lekarz zaginął. Sanocka udaje, że nie ma pojęcia, jak biżuteria trafiła do sypialni jej szefa. Prosi byłego męża o dyskrecję. Później Karski idzie na randkę z Martyną. Przypadkiem wpada na Igę, która postanawia odbić go rywalce. Rozmowa wymyka się spod kontroli. W agencji Marcin zaczyna pracę z nowym, utalentowanym detektywem Tomkiem. Kinga i Piotrek planują wysłać Marię do spa na Mazurach. Rogowska na Deszczowej opowiada Filarskiej o życiowym kryzysie, w jakim się znalazła. Zastanawia się, czy wybaczyć Arturowi i ratować małżeństwo. 60 min

WT ODC. 1950
Anita jest bliska załamania, gdy kolejne testy potwierdzają, że wciąż nie zaszła w ciążę. Prowadzi to do jej kolejnej ostrej kłótni z Kamilem. Tymczasem Magda sama sięga po jeden z testów należących do przyjaciółki. Wynik wprawia ją w osłupienie. Do Budzyńskiej niespodziewanie odzywa się też była więźniarka Elżbieta, prosząc o ochronę przed brutalnym, uzależnionym od alkoholu mężem, który chce się na niej zemścić. Magda zabiera kobietę do Grabiny, ale agresor rusza ich tropem. Mężczyzna zaczyna dobijać się do drzwi Budzyńskich. Magda grozi mu policją. W tym samym czasie pani Ola coraz bardziej martwi się o Wernera. Jest przekonana, że po rozstaniu z Sylwią prawnik myśli o samobójstwie. 60 min

Klan

Bożenka wątpi, czy powrót do domu był słuszny.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4756
Miłosz liczy na to, że Bożenka wybaczy mu zdradę. Renata odbiera telefon od zdenerwowanego Czopa. Na terenie ich inwestycji pojawił się inspektor. 35 min

PO ODC. 4757
Tomek uważa, że Bożenka nie jest szczęśliwa, znów mieszkając z mężem. Ona nie zaprzecza. Jerzy i jego wspólnicy dostają pismo w sprawie budowy. 35 min

WT ODC. 4758
Agnieszka namawia Zosię, by skorzystała z pomocy prawnika. Tola i Paweł zamierzają wynająć razem mieszkanie. 35 min



ŚR ODC. 4759
U Skoczków zjawia się inspektorka z sanepidu. Ma sporo uwag co do ich kuchni. Maciek zatrudnia Marka w restauracji. 35 min

CZ ODC. 4760
Anna szuka kogoś do remontu nowej Feminy. Zgłasza się Witek. Pawełek informuje ojca o planach swoich i Toli. Obawia się jego reakcji. 35 min

Pierwsza miłość

Karol czuwa przy łóżku swojej ukochanej.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4266
Kulasowie i Zięboowie muszą działać razem, gdy ich dzieci uciekają z domu. Alan podejrzewa, że syn jest nękany w szkole. 50 min



PO ODC. 4267
Dominika i Karma sprzątają w muzeum. Edward wie, że mają ukryty cel. Postanawia poróżnić przestępczy duet. Filip świętuje zdanie egzaminu. 50 min

WT ODC. 4268
Eliza odwiedza Darka w więzieniu. Chce mu pomóc. Składa też Borysowi propozycję pracy dla Iskry. 50 min

ŚR ODC. 4269
Szymon słyszy od lekarzy smutną diagnozę. Zataja prawdę. Kamila widzi w Elizie rywalkę. 50 min

CZ ODC. 4270
Ewa budzi się po zawale w szpitalu. Załamany Karol próbuje ściągnąć do kliniki Krystiana. 50 min

od piątku 16.10 do czwartku 22.10


Grażyna szczerze rozmawia z Kępskim.


Tolek stara się wspierać Brodę.

Barwy szczęścia

Kajetan ustala, że jest synem męża Józefiny. Chce ubiegać się o spadek.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3421
Podczas poszukiwań ojca Broda znajduje sprzymierzeńca w Tolku. Narasta konflikt Błażeja z matką. Kobieta zaczyna rozważać powrót do Szczecina. 35 min

PO ODC. 3422
Po artykule Weroniki Wilk ma kłopoty. Nadzór budowlany zapowiada kontrolę firmy. Kacper odprowadza Luizę do domu. Ich spotkanie psuje Emilka. 35 min

WT ODC. 3423
Grażyna dowiaduje się, że Oliwka rozstała się z Tomkiem. Zamierza pomówić z Kępskim. 35 min

ŚR ODC. 3424
Adam pomaga Emilowi w nauce matematyki. Opowiada o traumie z dzieciństwa. 35 min

CZ ODC. 3425
Broda jest dumny, że jego ojcem okazał się Rawicz. Chce zmienić nazwisko i myśli o spadku. 35 min

Na Wspólnej

Pogrążony w żałobie Włodek staje w obliczu zmian.


Między Judytą a Fabianem czar pryska!

TVN, 20.15 PO ODC. 4296
Julka ucieka z ośrodka razem z kolegą. Zatrzymuje się z nim w mieszkaniu po jego babci. Pod wpływem narkotyków chce skoczyć z balkonu. Agnieszka i Ola wspierają Jacka. Może on stracić kontakt z siostrą, która trafiła do adopcji. 35 min

WT ODC. 4297
Antek częstuje Julkę mefedronem. Niebawem orientuje się, że dziewczyna jest bliska śmierci. Żaba ma za złe kumplowi, że ten chce się wycofać z planowanego rabunku. Parapetówka u Cieślików kończy się awanturą. 35 min

ŚR ODC. 4298
Lekarze walczą o życie Julki. W zabezpieczonych przez policję plikach z materiałami pedofilskimi Iga znajduje zdjęcia synka Leśniewskich. Sąsiadka Cieślików obarcza ich winą za włamanie do piwnicy. 35 min

CZ ODC. 4299
Po awanturze Fabian obraża się na Judytę. Roman nie zgadza się na zmianę wystroju baru, którą forsuje Dorota. Liczy na Włodka, ale ten zdaje się na Zakrzewską. Spór rozstrzyga Monika. 35 min


Monika pomaga ojcu w podjęciu decyzji.

REKLAMA

MATERIAŁ SPONSOROWANY PRZEZ PROVIDENT POLSKA S.A.

Z notatnika Doradcy Klienta w firmie Provident

Pani Jola kupiła ubezpieczenie trochę „na wszelki wypadek", trochę pod wpływem rozmowy o tym, że życie lubi zaskakiwać. Nie zakładała, że kiedykolwiek będzie musiała z niego skorzystać. Jak większość osób myślała: „oby się nie przydało".



Realne wsparcie

Rzeczywistość szybko zweryfikowała te plany. Silny ból brzucha, nagła diagnostyka, decyzja o hospitalizacji – wszystko wydarzyło się w ciągu jednego dnia. Kilka dni w szpitalu, stres i wyłączenie z pracy sprawiły, że pojawiła się też obawa o finanse. Wtedy przypomniała sobie o ProviZdrowie Plus. Zadzwoniła do mnie, a ja pomogłam jej zgłosić roszczenie. Świadczenie za pobyt w szpitalu zostało wypłacone w ciągu 48 godzin. Te środki pozwoliły pokryć bieżące zobowiązania w momencie, gdy dochód był ograniczony.

Niestety na jednym pobycie się nie skończyło. Choroba wracała, a hospitalizacji było w sumie pięć. Za każdym razem ProviZdrowie Plus zapewniało wypłatę świadczenia za dni spędzone w szpitalu. Łączna kwota wsparcia przekroczyła kilka tysięcy złotych. To realne pieniądze, które pomogły przejść przez trudny czas spokojniej. Dziś Pani Jola patrzy na to ubezpieczenie inaczej. To nie „produkt na półce", ale konkretna pomoc wtedy, gdy zdrowie nagle przestaje być oczywiste. Jako Doradca nie sprzedaję polisy. Rozmawiam o życiu. Nie straszę – uświadamiam, że do szpitala trafiamy nie tylko po wypadkach, ale też z powodu chorób, których nie planujemy. Pani Jola mi zaufała. A ja dziś wiem, że ProviZdrowie Plus naprawdę spełniło swoją rolę.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Otwórz aparat w telefonie, zeskanuj kod QR i poznaj szczegóły i zakres ubezpieczenia.

Przedstawiona historia jest inspirowana faktyczną historią klientów Provident, którzy kupili ubezpieczenie za pośrednictwem PPSA. Provident Polska S.A. jest agentem ubezpieczeniowym wpisanym do Rejestru Agentów Ubezpieczeniowych pod numerem RAU 11235060/A. Ochronę ubezpieczeniową świadczy w zależności od wybranego produktu ubezpieczeniowego: UNIQA TUnŻ S.A. lub UNIQA TU S.A. Doradca Klienta ma status osoby fizycznej wykonującej czynności agencyjne w imieniu Providenta.



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1044-1048

Eleonora, śpiewaczka operowa i kuzynka Beci, zatrzymuje się u Barskich przed zbliżającym się koncertem. Jej uciążliwe próby wokalne prowadzą do serii zabawnych perypetii. Tanek przyznaje Nano, że wyjazd z Orianą nie wypalił. Lolek musi zdecydować, czy po otrzymaniu spadku chce zostać w lombardzie.
Łanda usiłuje wyjaśnić milczenie Michała. Rozmawia z jego bliskimi i dostaje zaskakującą propozycję pracy za duże pieniądze. Maja słyszy, że do końca życia będzie żywiona w specjalny sposób. Popada w depresję. Ojciec chce przywrócić jej radość. 60 min



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 SO ODC. 327

Aktor w średnim wieku, Adam Grajer, dostaje angaż na planie filmu sensacyjnego. W trakcie realizacji jednej z brutalnych scen zostaje zastrzelony. Policja niezwłocznie rozpoczyna śledztwo. Zatacza ono coraz szersze kręgi, konieczne jest zbadanie wielu wątków. Funkcjonariusze odkrywają, że mężczyzna prowadził bujne życie towarzyskie.
Wszystko wskazuje na to, że miał licznych wrogów, co dodatkowo komplikuje sytuację. Alex tymczasem spotyka uroczą Dżagę.
Ona jednak bezlitośnie go ignoruje. Z kolei Tala w końcu dociera do domu koleżanki z liceum – Juli Michalskiej. 60 min



Felicita

TVP 1, 20.30 PO ODC. 17

Zośka wraz z córką wraca do Polignano a Mare. Każda z nich boryka się z własnymi problemami. Nastolatka bezskutecznie próbuje odszukać Davide, a jej matka stara się dotrzeć do prawdy o mężu.
WT ODC. 18 Giulia wyznaje, że naprawdę kochała Kamila i wierzyła, że czeka ich wspólna przyszłość. Oliwia dowiaduje się o dramatycznej sytuacji Davide. Proponuje mu wyjazd do Polski.
ŚR ODC. 19 Ewka przylatuje do Włoch, aby pomóc przyjaciółce. Ta łączy siły z Giulią, by znaleźć Davide bezpieczne schronienie. Przy okazji szczerze rozmawiają. W miasteczku zjawia się pewna tajemnicza osoba. 25 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.50 ŚR ODC. 1002 Zuza, była pacjentka Blanki, wciąż ukrywa się wraz z Niną i traktuje uprowadzoną dziewczynkę jak własną córkę. Jednocześnie zbiera pieniądze, by uciec z małą za granicę. Wiki staje przy stole operacyjnym, gdy Borysa dopada silny atak bólu. Diagnoza wskazuje na przepuklinę rozworu przełykowego. Jakubek niezwłocznie musi trafić na stół operacyjny.
Po zabiegu lekarz proponuje Consalidzie, by zastąpiła go podczas rekonwalescencji. Mania odwiedza z Agatą Lucka, lecz brat w ogóle nie reaguje na jej widok. Następnego dnia chłopiec trafia do Leśnej Góry z ostrym zapaleniem wyrostka. 60 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50
PT-CZ ODC.164-168

Marta zaczyna pracę w pogotowiu lotniczym. Wraz z Gośką transportuje poparzonego chłopca. Śmigłowiec wpada w turbulencje, a stan pacjenta się pogarsza. Mirek w rocznicę rozwodu zakłada profil randkowy. Tomek nadal szuka ojczyma. 65 min

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.05
PT-CZ ODC.1470-1474

Marek wraz z Darią badają kulisy wypadku, w którym zginęła rodzina z dzieckiem Sprawca uciekł z miejsca zdarzenia. Białach i Bachleda interweniują w sprawie pobitego dozorcy. Okazuje się, że mężczyzna wyrzucił z domu swoich bliskich. 60 min

Zaraz wracam 3



TVP 1, 16.00
SO, ND ODC.158-161

Krystyna ujawnia Janowi dowody na finansowe oszustwa Karoliny, lecz on je ignoruje. Faza, dzięki Grażynce, potwierdza arystokratyczne pochodzenie. Filar odrzuca ofertę Karoliny, która proponuje mu ogromną łapówkę. Chce donieść na nią służbom. 60 min

Gra z Cieniem 2



TVP 1, 20.25
ND ODC.20 Tomasz i Rekwizytor ryzykują życie, by zdobyć w zakładach Wifama dowody na tajną produkcję broni dla Związku Radzieckiego. Kosek wciąż szuka Heleny. Gdy kobieta zyskuje szansę na ucieczkę, do drzwi jej kryjówki zaczyna dobijać się wróg. 60 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.500-504

Ignacio oświadcza się Margaricie. Romulo mówi Manuelowi, że wie o jego romansie z Janą. Mężczyzna ostrzega kochankę, że ich sekret wyszedł na jaw. Na pożegnanie Cruz wręcza Marii Antonii naszyjnik. 55 min

Młode gliny



TVN, 15.45
PT-CZ ODC.60-64

Dawna przyjaciółka Olka ginie potrącona przez samochód. Sekcja zwłok ujawnia, że kobieta była pod wpływem środków uspokajających. W mieście krąży trujący narkotyk oznaczony symbolem toksycznego misia. 65 min

Uroczysko



TV 4, 20.05
PO-CZ ODC.289-292

Filip i Zua badają okoliczności śmierci mężczyzny, który zginął w kontrolowanym wybuchu w kamieniołomie. Ewa żąda rozwodu od prokuratora Olszewskiego. Jej decyzja może mieć poważne konsekwencje. 35 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.40
PO-CZ ODC.1068-1071

Kłos i Kalicka badają sprawę zabójstwa pacemakera. Mężczyzna był zastraszany po tym, jak próbował ujawnić wyzysk afrykańskich sportowców. Sławek i Baśka popadają w konflikt z rodzicami Oliwii. 60 min

Gliniarze. Śląsk



Polsat, 16.55
PT-CZ ODC.33-37

Śledczy wyjaśniają sprawę zabójstwa prostytutki. Tropy prowadzą ich do brutalnego suterena. Decydują się na ryzykowną prowokację. Kowalski szuka zaginionego syna Gutka. Wpada na nowy trop. 65 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.40
PT-CZ ODC.979-983

Samuel robi wszystko, by Lucia nie powiedziała Celii i Felipe o spadku, który dostała. Mężczyznę atakują bandyci nasłani przez wierzyciela. Leonor chce ogłosić, że Casilda jest jej siostrą. 50 min

Konflikt



TVP 1, 20.30
PT ODC.4 Żołnierze odkrywają, że na zaanektowanych terenach wróg wykorzystuje cywilów jako żywe tarcze. Chcą interweniować. Mąż Linnei zostaje zatrzymany, gdy próbuje ratować siostrę i jej rodzinę. 60 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00
SO ODC.319

W domu Boskich znów robi się głośno i zabawnie. Nie zabraknie starcia z teściową ani wymiany uprzejmości. Wychodzi również na jaw, jaką zupą można trafić do serca Kuby. 30 min



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 457

W Sandomierzu ma się odbyć koncert światowej sławy śpiewaczki operowej, Aurelii Knut. Do udziału w wydarzeniu zaproszona zostaje narzeczona Możejki – Monika. Rozmach planowanej imprezy pochłania wszystkie pieniądze z kasy miasta, co spotyka się ze sprzeciwem organizatora niszowego festiwalu folkowego.
W czasie przygotowań do występu dziennikarz Zenon Budny znajduje zaskakujące informacje na temat przeszłości artystki. Przekazuje swoje odkrycia koordynatorowi Łukaszowi Czarnemu. Niebawem urzędnik umiera wskutek otrucia. W śledztwie jak zawsze pomaga proboszcz. 55 min



Zdrada

Polsat, 21.40 CZ ODC. 8 Po wyprowadzce męża Eliza pogrąża się w rozpaczy. Jej syn realizuje powierzone mu przez dziadka zadanie i zbliża się do ludzi, którzy koczują w jego nieruchomości. Patryk grozi Julii, że odbierze jej Maurycego, bo związała się z gangsterami. Kobieta jest przerażona. Bartek przebywa w areszcie. Po zeznaniach ciotki stracił alibi. Policjanci dociskają go nie tylko w związku ze śmiercią Karolczaka, lecz również prostytutki Mileny. Czarciński po raz kolejny wysyła z misją specjalną Joachima – tym razem do Beaty. Dochodzi do przełomu w śledztwie. Patryk natomiast zostaje pilnie wezwany na komendę. 75 min

Na sygnale



TVP 2, 21.50
PO-ŚR ODC.939-942
Ratownicy odkrywają zniknięcie dużej partii leków. Podejrzenia padają na Sebastiana. Karetkę Piotra, Romka i Sebastiana atakują gangsterzy. Anna nie radzi sobie z opieką nad niemowlęciem. Kacper pyta Luizę, czy jest nim zainteresowana. 65 min

Czas niedokonany



TVP 1, 22.30
CZ ODC.7
Rok 1981. Zuzanna angażuje się w prace Solidarności. Bierze aktywny udział w politycznych sporach. Po latach kobieta i jej syn mierzą się z trudną przeszłością, gdy odkrywają nowe fakty o śmierci Tadka. Prace nad serialem przerywa pandemia. 55 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.40
PO-CZ ODC.185-188
Gzymski i Strzelecka szukają zaginionego nastolatka. Podejrzewają jego matkę. Telefon chłopca loguje się na jachcie płynącym do Szwecji. Berg i Pietras szukają mordercy oficera marynarki. Miał on długi. 65 min

Koniec lata



Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.5, 6 Vera pomaga Isakowi przywołać wspomnienia z dzieciństwa. Tymczasem Mattias z Haraldem starają się odkryć tożsamość mężczyzny. Wciąż podejmowane są próby rozwiązania zagadki zaginięcia Billy'ego. 135 min

Oddział dla zuchwałych 2



Ale kino+, 20.10
ND ODC.5, 6 Dwaj generałowie zlecają żołnierzom kolejne zadanie. Wraz z partyzantami mają zniszczyć niemieckie linie kolejowe w okolicach Florencji. Jednostka weźmie też udział w lądowaniu aliantów w Normandii. 150 min

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.00
PO ODC.8 Kelli Parkman uprowadza nastolatków. Chce, aby doprowadzili go do dostawcy fentanylu, Donniego Tysona. Z kolei Chase i Scola spierają się na temat wychowania syna. 60 min

REKLAMA



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

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

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

Liście morwy - przełom!

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



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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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



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



PREMIERA 21.10

Matki Pingwinów 2

SERIAL DRAMATYCZNY

Mija półtora roku od chwili, gdy Kama (Masza Wągrocka), Ula (Barbara Wypych), Tatiana (Magdalena Różczka) i Jerzy (Tomasz Tyndyk) zdecydowali się założyć „Biegun Szczęścia". Miejsce, które miało być bezpieczną przestrzenią dla ich dzieci, szybko okazuje się jednak ogromnym wyzwaniem, również ekonomicznym. Jednocześnie dzieci dorastają i coraz uważniej obserwują zmiany zachodzące u ich bliskich. A dzieje się sporo. Kama próbuje stworzyć rodzinę patchworkową z samotnym ojcem Pawłem (Mateusz Damięcki), podczas gdy Ula i Tatiana coraz wyraźniej dostrzegają, jak bardzo potrzebują bliskości.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 22.10

Nikt tego nie chce 3

SERIAL KOMEDIOWY

Noah (Adam Brody) i Joanne (Kristen Bell) mimo wszelakich przeciwności losu próbują budować wspólną przyszłość i decydują się na kolejny ważny krok – zamieszkanie razem. W tym czasie Sasha (Timothy Simons) i Esther (Jackie Tohn) ponownie rzucają się w świat randek i odkrywają, jak wiele zmieniło się od czasu, gdy byli singlami. Z kolei siostra Joanne, Morgan (Justine Lupe), coraz śmielej rozwija swoją karierę i zaczyna przyciągać uwagę mediów. Jednocześnie między nią a Sashą narasta napięcie, które oboje uparcie próbują ignorować.

NETFLIX

PREMIERA 17.10

Samotnik

THRILLER

Były agent MI6, Michael Mason (Jason Statham), od lat żyje w odosobnieniu na jednej z surowych wysp u wybrzeży Szkocji. Odcięty od świata próbuje zostawić za sobą brutalną przeszłość i odnaleźć spokój z dala od ludzi. Jego jedynym regularnym kontaktem z cywilizacją są cotygodniowe dostawy do latarni morskiej, które przywozi nastoletnia Jessie (Bodhi Rae Breathnach) ze swoim wujkiem, dawnym towarzyszem Masona z Royal Marines. Gdy podczas sztormu wujek Jessie ginie, a o Masona zaczyna upominać się przeszłość, rozpoczyna się desperacka walka o życie.



CANAL+

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 16.10

Plan doskonały

KOMEDIA AKCJI

Czy da się ukraść najsłynniejszy obraz świata i przy okazji nadrobić lata zaniedbań w rodzinnych relacjach? Roger (Stanley Tucci) – złodziej porównywany do Arsène'a Lupina – nie poluje na diamenty. Jego celem jest „Mona Lisa" Leonarda da Vinci w paryskim Luwrze. Aby przeprowadzić ten brawurowy skok, rekrutuje Chiarę – błyskotliwą włoską ekspertkę od cyberprzestępczości (Simona Tabasco) – oraz Jaya, specjalistę od materiałów wybuchowych (Victor Belmondo). Żadne z nich nie podejrzewa, że są rodzeństwem, a nowy szef to... ich ojciec.

prime video

PREMIERA 16.10

The Five Star Weekend

SERIAL DRAMATYCZNY

Hollis Shaw (Jennifer Garner), popularna influencerka kulinarna, od lat buduje wokół siebie świat pełen ciepła, smaku i harmonii. Jednak po nagłej stracie jej pozornie perfekcyna rzeczywistość zaczyna pękać. Gdy umiera mąż Hollis, a relacja z córką staje się jeszcze bardziej napięta, kobieta postanawia zorganizować babski weekend w swoim nadmorskim domu. Niestety, uczestniczki spotkania zamiast okazać sobie wzajemne wsparcie dają upust dawnym urazom. W obsadzie serialu znalazły się m.in. Regina Hall, Chloë Sevigny i Gemma Chan.



SkyShowtime



PREMIERA 15.10

Nadciąga burza

CZARNA KOMEDIA

W dniu swoich 45. urodzin Filip (Gustaf Skarsgård) postanawia zgromadzić najbliższych przyjaciół przy wspólnym stole w swojej nowej, imponującej posiadłości na północy Szwecji. Gdy jednak gwałtowna burza odcina gości od świata, miłe spotkanie szybko przeradza się w przymusową izolację. Uwięzieni pod jednym dachem znajomi z coraz większym trudem ukrywają prawdziwe emocje, a narastające napięcie sprawia, że na jaw wychodzą dawne sekrety. Wkrótce między bohaterami rodzą się uczucia, których nikt się nie spodziewał.

NETFLIX

PREMIERA 16.10

Tenzing

BIOGRAFICZNY

Szerpa Tenzing Norgay przez ponad dwie dekady pracował przy większości brytyjskich wypraw w Himalaje. W 1953 roku razem z sir Edmundem Hillarym jako pierwszy człowiek zdobył najwyższy szczyt świata – Mount Everest. Udowodnił, że marzenia, poświęcenie i niezwykła odwaga prowadzą wyżej niż granice ludzkich możliwości. W tytułową rolę w tym biograficznym filmie wciela się Genden Phuntsok, któremu partnerują na ekranie Tom Hiddleston jako Hillary, Willem Dafoe grający dowódcę wyprawy Johna Hunta oraz Caitríona Balfe jako Jill Henderson.



tv

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

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

PRZYRODA I PODRÓŻE

Zwierzęta muszą być gotowe na nowe wyzwania, gdyż w górach śnieg pojawia się coraz później i znika coraz szybciej.

Nasz hit

Magiczne góry Niemiec

ND *National Geographic Wild, 15.00* Alpy z ośnieżonymi szczytami, gęste lasy średniogórza i zwierzęta przystosowane do surowych warunków od stuleci tworzyły trwałe ekosystemy. Teraz zaczynają się one zmieniać.

Twórcy dokumentu pokazują, że za pocztówkowym pięknem niemieckich krajobrazów kryje się świat znajdujący się w stanie nieustannej zmiany. Coraz większa ingerencja człowieka i rosnące temperatury odciskają piętno na całym ekosystemie. W pierwszej części dwuodcinkowego filmu zajrzymy w wysokie partie Alp: na urwiska zajmowane przez koziorożce alpejskie, do nor świstaków ukrytych wysoko ponad granicą lasu oraz na tereny pardw górskich, których rytm życia od wieków wyznaczały śnieg i niskie temperatury.

Piękno różnorodności

Równie fascynująca jest druga część filmowej opowieści, w której zobaczymy, jak wygląda Średniogórze Niemieckie. Wśród mglistych lasów kryją się majestatyczne jelenie, nad dolinami krążą sokoły wędrowne, a do gęstych ostępów wracają dawno niewidziane tam rysie. Ta część niemieckich gór nie imponuje wysokością, ale zachwyca bogactwem życia i różnorodnością ekosystemów. Kamera cierpliwie rejestruje codzienność zwierząt, tworząc obraz natury, która mimo presji cywilizacji wciąż potrafi się odradzać. Ten dokument zachwyca przede wszystkim znakomitymi zdjęciami. Spektakularne ujęcia górskich panoram zestawiono z niezwykle bliskimi obserwacjami zwierząt, dzięki czemu widz ma wrażenie uczestniczenia w ich życiu.

Malownicze trasy kolejowe 5

SO *BBC Earth, 15.15*



W odcinku podróż przez Włochy linią neapolitańską. Widzowie zwiedzą między innymi słynącą z najlepszych kremowych lodów nadmorską Pescarę, a także będą podziwiali dzikie Apeniny.

Chroniąc Oceanię

ND *Planete+, 15.50*



Wyspiarski region Oceanii zmaga się zmianami klimatycznymi, zanieczyszczeniem środowiska i wzrostem poziomu morza. Mieszkańcy wysp łączą siły, by chronić swoją przyrodę.

W drodze ku przyszłości

PO *TVP Dokument, 15.55*



W związku z przestawieniem się świata na energetykę odnawialną, lasy mają nie tylko dawać drewno użytkowe i papier, ale też zapewnić odzież i paliwo. Trzeba opracować sposób, by rosły szybciej.

HISTORIA I BIOGRAFIE

III Rzesza: Droga do...

PT *National Geographic, 22.00*



We wrześniu 1944 roku rozpoczęła się operacja Market Garden w okupowanej Holandii. Miała ona na celu zdobycie kluczowych mostów i ominięcie niemieckiej Linii Zygfryda.

Gucci – luksus, pożądanie...

SO *TVP Dokument, 21.55*



Twórcy odkrywają burzliwą historię imperium rodzinnego Guccich. W 1995 r Maurizio Gucci zostaje zamordowany przez byłą żonę. Kilka lat później zaczyna się batalia i przejęcie marki.

Artemis II: Powrót na...

SR *Discovery Channel, 22.00*



Podczas 10-dniowej wyprawy załoga Artemis II okrążyła Księżyc i zapisała się w historii. Widzowie będą mieli okazję prześledzić losy astronautów oraz poznać szczegóły misji.

Syrena: Głosy Shelley...

CZ *HBO, 22.00*



Poruszający portret Shelley „Siren" Beattie, aktorki, kulturystki i gwiazdy American Gladiators, która mimo utraty słuchu we wczesnym dzieciństwie została wybitną sportsmenką.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Miłość w sieci oszustów
SO *National Geographic, 21.00*



Mariana van Zeller zagłębia się w świat internetowych przekrętów. Dziennikarka tworzy fikcyjną tożsamość w serwisach randkowych i celowo staje się potencjalną ofiarą.

Rolnicy. Podlasie
ND *Fokus TV, 20.00*



W Pokaniewie Monika zbiera opadłe gruszki, a Tomek pomaga jej odkurzaczem do liści. Później przenoszą cielęta z budek do większego obejścia, gdzie zwierzęta przejdą na nową dietę.

Halloween – odwieczny mit
PO *Planete+, 22.00*



W nocy z 31 października na 1 listopada według celtyckich wierzeń zaciera się granica między światem żywych a zaświatami. To czas święta Samhain, z którego wywodzi się Halloween.

Mariinka
WT *CANAL+ PREMIUM, 21.40*



Losy młodych Ukraińców, których życie naznaczyła wojna. Dokumentaliści poprzez listy, rozmowy i spotkania ukazują kwestie przynależności, lojalności narodowej i linie podziału.

DOM I KUCHNIA

Uchwycić dom
SO *HGTV, 11.35*



Amy Neunsinger i Kate Martindale nie kopiują modnych rozwiązań. Zamiast tego wsłuchują się w potrzeby klientów, by tworzyć wnętrza dopasowane do charakteru i stylu życia.

Proste smaki
SO *CANAL+ KUCHNIA, 13.30*



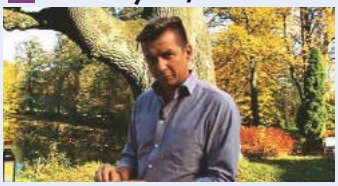
Marieta Marecka wyrusza w nostalgiczną podróż pełną ciekawych historii i smaków. W jej kuchni powstają m.in. omlet biszkoptowy z rozmarynem i pierś kaczki z majerankiem.

Tomasz Pągowski...
ND *CANAL+ DOMO, 18.10*



Tomasz Pągowski ponownie ruszy w podróż po Polsce, by odmienić mieszkania uczestników programu. Ekspert pokaże, że remont można przeprowadzić sprawnie, niedrogo i bez nerwów.

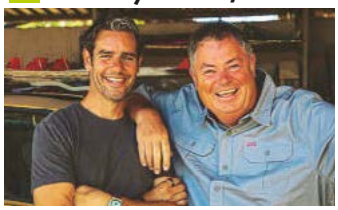
Okrasa łamie przepisy
CZ *TVP Rozrywka, 19.15*



Karol zaprezentuje, jak zwykłemu mięsu nadać smak dziczyzny. Przygotuje roladę z ligawy wołowej aromatyzowaną leśnymi przyprawami i sandacza pieczonego na wędzonym boczku z dzika.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Fani czterech kółek...
PO *Discovery Channel, 21.00*



W Nagano dwaj mechanicy Mike i Elvis biorą na warsztat stare Suzuki Cappuccino. Zamierzają przerobić kultowy mały japoński „kei car" na auto przeznaczone do driftowania.

Wojny samochodowe
WT *TVN Turbo, 20.15*



Przemek i Paweł biorą na cel kolejne auta. Wśród nich są kilkudziesięcioletni Ford F-100, Wołga czy nietypowo pomalowane Porsche. Prowadzący walczą o udaną transakcję.

Zenit: Postępy w eksploracji...
ŚR *TVP Nauka, 20.00*



Technologiczny postęp pozwala na kolejne osiągnięcia w badaniu wszechświata. Człowiek jest coraz bliżej gwiazd. Twórcy opowiadają m.in. o silnikach rakietowych nowej generacji.

Mega Metro
CZ *National Geographic, 22.00*



Inżynierowie mierzą się z wydrążeniem dwóch tuneli pod portem w Sydney. Komplikacje pojawiają się, gdy nurkowie odkrywają, że skała jest 16 m głębiej niż wskazywały obliczenia.

MOCNE OPOWIEŚCI

Kesha wśród duchów
SO *ID, 21.00*



Kesha razem z komiczką Whitney Cummings wyrusza do dawnego więzienia Brushy Mountain. Na miejscu obie próbują nawiązać kontakt z tajemniczą, demoniczną siłą.

Współczesne niewolnictwo
ND *Fokus TV, 22.00*



Relacja z rozbicia gangu, który przez lata sprowadzał setki Polaków do Wielkiej Brytanii. Najpierw obiecywano ludziom pomoc, a następnie zmuszano ich do niewolniczej pracy.

Klucz do przepowiedni
ŚR *National Geographic, 16.00*



W historii nie brakuje doniesień o jasnowidzach. Dorothy Allison z New Jersey pomagała policji przy sprawie porwania Patty Hearst. Ponadto twórcy omówią losy Jana od Boga, ikony New Age.

Katastrofa w przestworzach
CZ *National Geographic, 20.00*



Załoga niewielkiej maszyny pasażerskiej walczy z trudnymi warunkami pogodowymi. Wyłącza kolejne systemy, aby zaoszczędzić energię. Wkrótce giną wszyscy na pokładzie.

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				 PREMIERA W TV
	Istoty fantastyczne PT *TVN Fabuła, 17.50* Dwunastoletnia Bea musi wypełnić niecodzienną misję, która jest związana ze stworzeniami powstałymi w wyobraźni. Za zdjęcia odpowiada wybitny operator filmowy Janusz Kamiński. *130 min* USA 2024 reż. J. Krasinski, wyk. P. Waller-Bridge, E. Blunt, R. Reynolds	**Słaba płeć?** PT *TVN 7, 20.00* Ambitna dziewczyna z prowincji przez nieuczciwego szefa traci pracę i dobre imię. Obmyśla wyrafinowany plan zemsty. Scenariusz na motywach książki autorstwa Katarzyny Grygi. *130 min* Polska 2015 reż. K. Lang, wyk. O. Bołądź, P. Adamczyk, P. Głowacki, K. Figura	**Listy do M. Pożegnania i powroty** PT *TVN, 20.00* Szósta odsłona zapoczątkowanego w 2011 r. cyklu. Karina i Szczepan pragną spokojnych świąt, ale nie jest im to dane. Wdowiec Wojciech poznaje tajemniczą Ewę. *155 min* Pol. 2024 reż. Ł. Jaworski, wyk. M. Stuhr, P. Adamczyk, T. Karolak	**Dzisiaj śpisz ze mną** PT *TVP 1, 21.30* O miłości według powieści Anny Szczypczyńskiej. Dziennikarka Nina czuje się samotna u boku zapracowanego męża. Ulega fascynacji młodszym stażystą, Janem. Nawiązuje z nim romans. *100 min* Pol. 2022 reż. R. Wichrowski, wyk. R. Gąsiorowska, J. Koman, M. Musiał
SOBOTA				
	Pati i klątwa Posejdona SO *PULS 2, 19.00* Starożytna Grecja. Sprytna mysz wraz z kotem próbuje zapobiec klątwie. W animacji, której akcja rozgrywa się w mitologicznym świecie, ukryto nawiązania do klasycznych filmów przygodowych. *120 min* Francja/USA 2022 reż. D. Alaux, dub. M. Kurzak, M. Weber, W. Machnicki	**Jestem taka piękna!** SO *TVN, 21.30* Amy Schumer w komedii będącej terapią dla kobiet z kompleksami. Renee ma niskie poczucie własnej wartości. Na siłowni ulega wypadkowi. Zaczyna wierzyć, że jest atrakcyjna, co zmienia jej życie. *135 min* USA/Chiny 2018 reż. A. Kohn, M. Silverstein, wyk. A. Schumer, M. Williams	**Nie powiesz nikomu?** SO *TVP Kobieta, 22.30* Emma w chwili słabości zwierza się przypadkowemu mężczyźnie. Ma to zaskakujące konsekwencje. Na podstawie prozy Sophie Kinselli. Alexandra Daddario jest także producentką filmu. *100 min* USA 2019 reż. E. Duran, wyk. A. Daddario, T. Hoechlin, S. Mani, D. Charles	**Sędzia** SO *TVP 1, 21.25* Prawnik wraca do rodzinnego miasta. Angażuje się w pomoc ojcu oskarżonemu o morderstwo. Kreacja Roberta Duvalla została wyróżniona nominacjami do Oscara i Złotego Globu. *150 min* USA 2014 reż. D. Dobkin, wyk. R. Downey Jr., R. Duvall, V. Farmiga
NIEDZIELA				 NA FAKTACH
	Hotel Transylwania 3 ND *Polsat Film, 10.55* Ciąg dalszy perypetii arystokraty wśród wampirów. Drakula rusza z rodziną w rejs luksusowym statkiem. W trakcie wakacji zakochuje się w Erice. Nie ma pojęcia, kim jest jego urocza wybranka. *120 min* USA/Korea Południowa 2018 reż. G. Tartakovsky, dub. T. Borkowski, A. Mrozińska	**Duże dzieci** ND *AXN, 22.15* Lenny i jego szkolni przyjaciele postanawiają raz jeszcze oddać się szalonej zabawie. Przebojowe kino specjalisty od filmów rozrywkowych, twórcy takich hitów jak „Super tata" czy „Twarda laska". *110 min* USA 2010 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, D. Spade, R. Schneider, K. James	**Narzeczony na niby** ND *Polsat, 22.50* Karina rozstaje się z partnerem. Przypadkowo poznany taksówkarz ma odegrać rolę jej chłopaka na weselu siostry. Drugi pełnometrażowy film operatora Bartosza Prokopiewicza, twórcy „Chemii". *140 min* Pol. 2018 reż. B. Prokopowicz, wyk. J. Kamińska, P. Stramowski, J. Szydłowski	**303. Bitwa o Anglię** ND *PULS 2, 22.00* Losy sławnej eskadry. Rok 1940. Rozpoczyna się batalia, w której Luftwaffe atakuje alianckie samoloty. Z pomocą Brytyjczykom przybywają polscy lotnicy, m.in. Jan Zumbach i Witold Urbanowicz. *125 min* Wlk. Bryt./Pol. 2018 reż. D. Blair, wyk. I. Rheon, M. Gibson, S. Martini

WEEKEND od piątku 16.10 do niedzieli 18.10

SENSACJA I THRILLER



PREMIERA W TV

Śmiertelna dawka

PT *TVP 1, 23.10*

Kapitan Sara Bellaiche prowadzi śledztwo dotyczące przemytu. Sprawa ma związek ze śmiercią dwóch nastolatków. Współscenarzystą jest Christophe Gavat, emerytowany oficer policji.

125 min Francja 2022 reż. O. Marchal, wyk. A. Bouab, S. Essaidi, N. Lyes, A. Ammann



Mechanik: Prawo zemsty

SO *TV Puls, 22.50*

Płatny zabójca Bishop likwiduje mentora oskarżonego o zdradę. Kiedy odkrywa, że został zmanipulowany, postanawia się zemścić. Remake kultowego filmu Michaela Winnera z 1972 roku.

100 min USA 2011 reż. S. West, wyk. J. Statham, B. Foster, T. Goldwyn, D. Sutherland



Zawodowcy

ND *Polsat 2, 20.10*

Trzecie ekranowe spotkanie ikon kina: Roberta De Niro i Ala Pacino. Detektywi Tom i David prowadzą w Nowym Jorku śledztwo dotyczące seryjnego zabójcy. Możliwe, że sprawcą jest policjant.

125 min USA 2008 reż. J. Avnet, wyk. R. De Niro, A. Pacino, 50 Cent, C. Gugino

AKCJA I PRZYGODA



Jurassic World

PT *Polsat, 22.05*

Naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Niezwykle agresywny gad ucieka z laboratorium. Schwytać go próbuje były żołnierz. Kontynuacja przeboju z lat 90. XX wieku.

165 min USA 2015 reż. C. Trevorrow, wyk. C. Pratt, B.D. Howard, I. Khan, V. D'Onofrio



Transformers 3

SO *TVN 7, 20.00*

Deceptikony zyskują przewagę nad Autobotami, sojusznikami ludzi. Zbliża się kolejne starcie robotów. Ważną rolę ponownie odegra w nim Sam. Nominacja do Oscara za efekty specjalne.

200 min USA 2011 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, R. Huntington-Whiteley



Ostatni legion

ND *PULS 2, 20.00*

Epicka opowieść o losach ostatniego cesarza Rzymu. 12-letni Romulus Augustus zostaje uwięziony przez rebeliantów. W ucieczce młodemu władcy pomagają legionista i wojowniczka.

120 min Fr./Słowacja/Wlk. Bryt. 2007 reż. D. Lefler, wyk. C. Firth, B. Kingsley, A. Rai

HORROR I SF



Underworld: Evolution

PT *STOPKLATKA, 20.00*

Kate Beckinsale w sequelu historii wojny dwóch ras. Selene odkrywa mroczną tajemnicę. Postanawia prosić o pomoc protoplastę rodu. Przebudzony wampir dąży do przejęcia władzy nad światem.

145 min USA 2006 reż. L. Wiseman, wyk. K. Beckinsale, S. Speedman, B. Nighy, M. Sheen



Bumblebee

SO *Paramount Network, 20.00*

Losy postaci z uniwersum Transformers. Rok 1987. Nastoletnia Charlie postanawia odnowić garbusa znalezionego na złomowisku. Odkrywa, że auto ma własną świadomość.

150 min Chiny/USA 2018 reż. T. Knight, wyk. H. Steinfeld, J. Cena, J. Lendeborg Jr., J. Drucker



Terminator: Genisys

ND *TVN 7, 20.00*

Kolejny rozdział konfliktu ludzi ze sztuczną inteligencją. Lider ruchu oporu w walce z maszynami wysyła Kyle'a Reese'a do roku 1984. Przybysz zastaje inną rzeczywistość, niż się spodziewał.

165 min USA/Kan. 2015 reż. A. Taylor, wyk. A. Schwarzenegger, J. Clarke, E. Clarke

KLASYKA

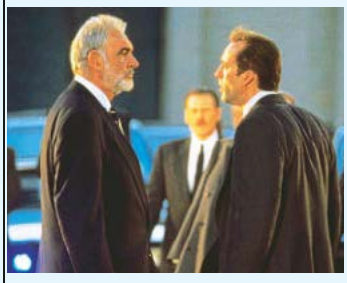


2001: Odyseja kosmiczna

PT *TVP Kultura, 20.05*

Zbuntowany komputer pokładowy doprowadza do śmierci członków załogi statku kosmicznego. Ocalał tylko David. Wizjonerski obraz zrealizowany na motywach powieści Arthura C. Clarke'a.

160 min Wlk. Bryt./USA 1968 reż. S. Kubrick, wyk. K. Dullea, G. Lockwood, W. Sylvester



Twierdza

SO *TV Puls, 20.00*

Utrzymane w zawrotnym tempie, efektownie sfilmowane kino z plejadą gwiazd. Zdesperowany generał opanowuje Alcatraz. Grozi atakiem na San Francisco. Do akcji wkraczają agent FBI i były więzień.

170 min USA 1996 reż. M. Bay, wyk. S. Connery, N. Cage, E. Harris, J. Spencer

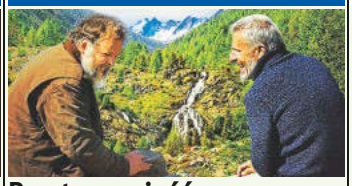


Dzień Świstaka

ND *AXN, 20.00*

Prezenter pogody wpada w pętlę czasu. Wciąż przeżywa na nowo znienawidzone święto. By wydostać się z pułapki, musi się zmienić. Film łączy w sobie absurdalny humor ze sporą dawką liryzmu.

135 min USA 1993 reż. H. Ramis, wyk. B. Murray, A. MacDowell, C. Elliott

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 PREMIERA W TV
	Akademia Pana Kleksa PO *Kino Polska, 8.40* Adaś trafia do Akademii Pana Kleksa, w której nauka jest przyjemnością. Spotyka tam szpaka Mateusza, który kiedyś był księciem. Adaś przyrzeka pomóc mu wrócić do ludzkiej postaci. Na motywach książki Jana Brzechwy. *95 min* Pol./ZSRR 1983 reż. K. Gradowski, wyk. P. Fronczewski, S. Wronka, A. Probosz	**Prosta przyjaźń** PO *TVP 2, 22.55* Biznesmen Vincent trafia do chatki samotnika Pierre'a. Obaj mężczyźni zyskują szansę, by na nowo spojrzeć na swoje życie. Urokliwa opowieść o męskiej przyjaźni osadzona w imponujących alpejskich plenerach. *110 min* Fr. 2023 reż. É. Besnard, wyk. L. Wilson, G. Gadebois, M. Gillain	**50 pierwszych randek** PO *Super Polsat, 21.00* Adam Sandler i Drew Barrymore po raz drugi razem na ekranie. Spotkali się już na planie „Od wesela do wesela". Henry zakochuje się w Lucy, która cierpi na zanik pamięci krótkotrwałej. Każdego dnia zabiega o nią od nowa. *140 min* USA 2004 reż. P. Segal, wyk. A. Sandler, D. Barrymore, R. Schneider, S. Astin	**Napad** PO *Polsat, 20.35* Lata 90. Były funkcjonariusz wyjaśnia zagadkę napadu na warszawski bank. Tropy prowadzą do grupy, której przewodzi młody ochroniarz. Film twórcy najnowszej ekranizacji „Znachora" pióra Tadeusza Dołęgi-Mostowicza. *145 min* Pol. 2024 reż. M. Gazda, wyk. O. Lubaszenko, J. Hycnar, M. Boczarska
WTOREK			 PREMIERA W TV	 NA FAKTACH
	Pogromcy duchów: Imperium lodu WT *Polsat Film, 13.20* Kontynuacja perypetii bohaterów, którzy zadebiutowali w kinach cztery dekady temu. Młode pokolenie pogromców zjaw jednoczy siły z weteranami, by pokonać demona. *140 min* USA/Kan./Wlk. Bryt. 2024 reż. G. Kenan, wyk. P. Rudd, C. Coon, F. Wolfhard	**Wakacyjni przyjaciele** WT *Polsat Film, 21.00* Emily i Marcus poznają podczas urlopu parę imprezowiczów. Wywracają oni ich życie do góry nogami. Frywolna komedia ze znanym amerykańskim wrestlerem, aktorem i raperem Johnem Ceną w obsadzie. *125 min* USA 2021 reż. C. Tarver, wyk. J. Cena, M. Hagner, L.R. Howery, Y. Orji	**Piep*zyć walentynki** WT *CANAL+ PREMIUM, 20.00* Gina wraz z chłopakiem Andrew wybiera się na wakacje do Grecji. Wpada w panikę, gdy odkrywa, że planuje on oświadczyny 14 lutego. Czwarty film w dorobku reżyserskim aktora Marka Gantta. *100 min* USA 2026 reż. M. Gantt, wyk. V. Gardner, S. Astin, J. Cannavale, M. Tomei	**Kapitan Phillips** WT *Super Polsat, 21.00* Trzymająca w napięciu historia dowódcy amerykańskiego kontenerowca, który oddał się w ręce piratów, by chronić załogę. Sześć nominacji do Oscara, w tym za drugoplanową rolę Barkhada Abdiego. *170 min* USA 2013 reż. P. Greengrass, wyk. T. Hanks, C. Keener, B. Abdi, B. Abdirahman
ŚRODA				
	Wojna z dziadkiem ŚR *TVN Fabuła, 17.55* Robert De Niro, gwiazda komedii „Poznaj mojego tatę", ponownie wciela się w seniora uwikłanego w rodzinne relacje. Tym razem konfrontuje się z wnukiem. Adaptacja książki dla dzieci Roberta Kimmela Smitha. *125 min* USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020 reż. T. Hill, wyk. R. De Niro, U. Thurman, O. Fegley	**Futro z misia** ŚR *Polsat, 22.00* Ludzie gangstera Nerwowego zamierzają przejąć narkotyki z policyjnego magazynu. Ktoś ich jednak ubiega... Atutem komedii jest obsada, w której znaleźli się m.in. Cezary Pazura oraz Olaf Lubaszenko. *130 min* Pol. 2019 reż. K. Anuszewski, M. Milowicz, wyk. M. Milowicz, P. Sadowski	**Miszmasz, czyli Kogel Mogel 3** ŚR *TVP Kobieta, 22.30* Pomysłowy Marcin Zawada próbuje rozkręcić biznes. Wkrótce poznaje Agnieszkę, która wpada mu w oko. Film jest trzecią częścią kultowego „Kogla-mogla" z 1988 roku. *110 min* Pol. 2019 reż. K. Piwowarski, wyk. G. Błęcka-Kolska, Z. Wardejn, E. Kasprzyk	**After 5. Na zawsze** ŚR *TVN Fabuła, 22.10* Hardin po wydaniu książki cierpi na kryzys twórczy. Leci do Lizbony, by rozliczyć się z przeszłością. Chce przeprosić Nathalie za swoje błędy. Finałowa odsłona serii, opartej na powieściowym cyklu Anny Todd. *105 min* USA 2023 reż. C. Landon, wyk. H.F. Tiffin, J. Langford, M. Keene, L. Lombard
CZWARTEK				
	Leonardo. Odkrywca CZ *HBO, 12.45* Animacja przybliżająca odkrycia Leonarda da Vinci. Genialny wynalazca wpada na pomysł stworzenia idealnego miasta. Chce przekonać króla do tej wizji. Pomaga mu księżniczka. *100 min* USA/Francja/Irlandia 2023 reż. J. Capobianco, P. Granjon, dub. T. Kot	**Ocean's Thirteen** CZ *TVN 7, 21.00* Trzecia odsłona kultowej serii o perypetiach szajki genialnych oszustów. Danny Ocean i jego gang organizują kolejny brawurowy skok. Zamierzają okraść właściciela kasyn i hoteli. *155 min* USA 2007 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, A. Pacino, A. Garcia, B. Pitt	**Bridget Jones: W pogoni za rozumem** CZ *TVN, 22.40* Dalsze perypetie ulubienicy trzydziestolatek. Bridget nie jest już samotna i związała się z Markiem. Sielanka nie trwa jednak długo. *130 min* Wlk. Bryt./Fr./Niem. 2004 reż. B. Kidron, wyk. R. Zellweger, C. Firth, H. Grant	**Mój policjant** CZ *Polsat Film, 21.00* Zonaty Tom darzy uczuciem Patricka. Wiele lat później cała trójka zyskuje szansę, by naprawić błędy przeszłości. W jednej z ról wystąpił piosenkarz i aktor Harry Styles. *135 min* Wlk. Bryt./USA 2022 reż. M. Grandage, wyk. G. McKee, H. Styles

od poniedziałku 19.10 do czwartku 22.10

SENSACJA I THRILLER



PREMIERA W TV

Charlotte Link: Bez winy

PO *Ale kino+, 20.10*

Kate Linville prowadzi śledztwo w sprawie dwóch ataków na kobiety. Jest przekonana, że stoi za nimi ta sama osoba. Wkrótce jej życie staje się zagrożone. Adaptacja popularnej powieści Charlotte Link.

115 min Niemcy 2023 reż. R.S. Richter, wyk. H. Reents, L. Gregorowicz, A. König, M. Junge



Godziny strachu

WT *TVP 1, 22.10*

Uzbrojony napastnik porywa Neila Randalla oraz jego żonę Abby. Grozi, że jeśli nie spełnią jego żądań, ich córeczka Sophie zginie. Trzymający w napięciu dreszczowiec z zaskakującym zakończeniem.

105 min Kan./Wlk. Bryt. 2007 reż. M. Barker, wyk. P. Brosnan, M. Bello, G. Butler



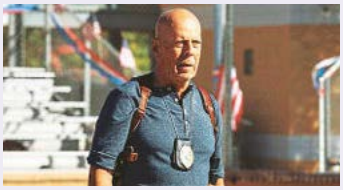
PREMIERA W TV

Morderca bez pamięci

ŚR *TV Puls, 22.35*

Mężczyzna traci pamięć. Staje się podejrzanym w sprawie o morderstwa. Śledztwo prowadzi agent Ward. W rolę detektywa, którą zagrał Malik Yoba, początkowo miał wcielić się Jonathan Rhys Meyers.

105 min USA 2019 reż. A. Chernyaev, F. Lyass, wyk. F. Eastwood, J.A. Kerr, J. Rhys Meyers



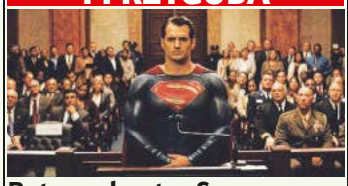
Detektyw Knight: Dzień Niepodległości

CZ *TV Puls, 22.00*

Finał trylogii Edwarda Drake'a opowiadającej o losach policjanta, w którego wciela się Bruce Willis. Detektyw Knight próbuje zapobiec zamachowi.

110 min USA 2023 reż. E. Drake, wyk. B. Willis, J. Kilmer, W. Shields, L. Munro

AKCJA I PRZYGODA



Batman kontra Superman: Świt sprawiedliwości

PO *TVN, 22.50*

Po zniszczeniu Metropolis Superman traci sympatię mieszkańców. W obliczu zagrożenia musi połączyć siły z Batmanem. Losy bohaterów świata wykreowanego przez DC Comics.

185 min USA/Maroko 2016 reż. Z. Snyder, wyk. B. Affleck, H. Cavill, A. Adams



Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw

WT *Polsat, 20.35*

Spin-off przebojowej serii. Za kamerą stanął David Leitch, który zaczynał karierę jako kaskader. Agent Hobbs i Deckard Shaw mierzą się z zaawansowanym technologicznie cyborgiem.

165 min USA/Japonia 2019 reż. D. Leitch, wyk. D. Johnson, J. Statham, I. Elba, V. Kirby



Solomon Kane: Pogromca zła

ŚR *PULS 2, 22.50*

XVII w. Łowca potworów niekiedy dopuszcza się niegodziwości. Pewnego dnia spotyka wysłannika diabła. Postanawia zmienić swoje życie. Historia inspirowana prozą Roberta E. Howarda, twórcy postaci Conana.

120 min Fr./Czechy/Wlk. Bryt. 2009 reż. M. Bassett, wyk. J. Purefoy, M. von Sydow



Samarytanin

CZ *Polsat Film, 23.15*

Sylvester Stallone wciela się w żyjącego w ukryciu herosa. Nastoletni sąsiad postanawia go skłonić do podjęcia walki ze złem. Świeże spojrzenie na kino superbohaterskie.

130 min USA 2022 reż. J. Avery, wyk. S. Stallone, J. „Wanna" Walton, P. Asbek

HORROR I SF



Blade Runner 2049

PO *TV 4, 23.10*

Oficer K dowiaduje się o zbrodniczym spisku. Musi wytropić ukrywającego się łowcę androidów. Sequel kultowego filmu Ridleya Scotta opartego na prozie Philipa K. Dicka. Zdjęcia i efekty specjalne wyróżniono Oscarem.

205 min USA/Wlk. Bryt./Węgry 2017 reż. D. Villeneuve, wyk. R. Gosling, H. Ford



Nawiedzony

WT *STOPKLATKA, 20.00*

Remake horroru z 1963 roku na podstawie powieści Shirley Jackson. Naukowiec, który rzekomo bada przyczyny bezsenności, zaprasza do nawiedzonej posiadłości kilka osób. Dochodzi tam do budzących grozę zdarzeń.

150 min USA 1999 reż. J.D. Bont, wyk. L. Taylor, L. Neeson, C. Zeta-Jones, O. Wilson



Hellboy

ŚR *TV 4, 23.10*

Naziści sprowadzają z piekieł demona. Ocalony przez aliantów, trafia pod opiekę prof. Brooma. Mimo szatańskiego rodowodu staje się uosobieniem dobra. Imponująca wizualnie adaptacja komiksu Mike'a Mignoli.

160 min USA 2004 reż. G.del Toro, wyk. R. Perlman, J. Hurt, S. Blair, R. Evans



Zbuntowana

CZ *FILMBOX+ One, 20.00*

Kontynuacja historii rebeliantki stworzonej przez pisarkę Veronicę Roth. Naznaczona piętnem niezgodnej Tris zmaga się z konsekwencjami decyzji. Jej walka wpłynie na losy świata.

150 min USA 2015 reż. R. Schwentke, wyk. S. Woodley, K. Winslet, J. Courtney, M. Phifer

KLASYKA



Kingsajz

PO *Kino Polska, 20.00*

Groteskowa fantazja na temat totalitaryzmu, a zarazem satyra na peerelowską rzeczywistość. Krasnoludek Adaś zostaje uwięziony przez tyrana Kilkujadka. Na pomoc wyruszają jego przyjaciel Olo oraz piękna Ala.

135 min Polska 1987 reż. J. Machulski, wyk. J. Stuhr, J. Chmielnik, K. Figura, G. Heromiński



Siedem

WT *TVN, 22.45*

Morderca wciąga detektywów w makabryczną rozgrywkę. Inscenizuje zbrodnie tak, by wyglądały na skutek popełnienia grzechu. Wystylizowany dreszczowiec z potęgującymi mroczną atmosferę zdjęciami Dariusa Khondji.

155 min USA 1995 reż. D. Fincher, wyk. B. Pitt, M. Freeman, G. Paltrow, K. Spacey



Brunet wieczorową porą

ŚR *Kino Polska, 22.35*

W mieszkaniu Michała zjawia się niejaki Dzidek, który ginie w niejasnych okolicznościach. Gospodarz chce rozwikłać zagadkę jego śmierci. Stanisław Bareja z charakterystycznym dla siebie humorem oddaje klimat PRL-u.

125 min Pol. 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora



NA FAKTACH

Skandalista Larry Flynt

CZ *TVP Kultura, 23.10*

Wydawca „Hustlera" i właściciel pornograficznego imperium walczy w sądzie o prawo do rozpowszechniania erotyki. Zostaje postrzelony przez zamachowca. Dwie nominacje do Oscara.

135 min USA/Kan. 1996 reż. M. Forman, wyk. W. Harrelson, C. Love, E. Norton, B. Harrelson

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN • TAURON LIGA

Start sezonu

Rusza liga mistrzów Europy. Ma nowy szyld, ale wciąż gwarantuje sportową jakość premium. Będzie się działo!



Bartłomiej Bołądź należy do najlepszych atakujących występujących na boiskach w Polsce.



Wilfredo León rozpoczyna trzeci sezon w barwach LUK-u Lublin.

Wojciech Włodarczyk był jednym z architektów powrotu GKS-u do siatkarskiej ekstraklasy.

GKS KATOWICE – ALURON CMC WARTA ZAWIERCIE PT 16.10 godz. 17.20 POLSAT SPORT 1

Najwyższa klasa rozgrywkowa w polskiej siatkówce mężczyzn po osiemnastu latach zmieniła sponsora tytularnego. W lipcu PlusLiga przeszła do historii i rozpoczęła się era TAURON Ligi.

Giganci nie tracą mocy

Kibice mogą być jednak spokojni. O poziomie rywalizacji wciąż będą bowiem decydować m.in. PGE Projekt Warszawa, Asseco Resovia, Bogdanka LUK Lublin czy Aluron CMC Warta, które w ostatnich sezonach rozdawały karty nie tylko na krajowym podwórku, ale odegrały też ważną rolę w europejskich pucharach. Mistrzowie Polski z Zawiercia zainaugurują kampanię 2026/2027 potyczką na wyjeździe z GKS-em Katowice, który wrócił do elity po rocznej przerwie. Zaskoczenie tak mocnego rywala może okazać się zadaniem ponad siły beniaminka. Tym bardziej, że do grających już dla Jurajskich Rycerzy mistrzów Europy, Bartłomieja Bołądzia oraz Jakuba Popiwczaka, dołączył Tomasz Fornal.

Nowe barwy gwiazd

Były przyjmujący Ziraatu Ankara jest bohaterem najgłośniejszego transferu w TAURON Lidze. To jednak niejedyna ważna zmiana barw. Projekt Warszawa zasilił atakujący reprezentacji Włoch, Yuri Romano. Jego kolega z kadry, Kamil Rychlicki, poszedł w ślady Fornala i podpisał umowę z Wartą. To samo zrobił Jakub Kochanowski, dotąd gracz Projektu. Jego miejsce w stołecznym zespole zajął Bartłomiej Lemański ze Skry Bełchatów. Nowy rozdział w karierze otworzył też Łukasz Kaczmarek, który dołączył do Resovii. Jego były klub, Jastrzębski Węgiel, wycofał się z ligi, ale siatkówka na najwyższym poziomie nie zniknie z hali przy Alei Jana Pawła II 6. Domowe mecze będzie tu rozgrywało Jastrzębie Barkom, nowe wcielenie klubu Barkom Każany Lwów. Sezon zapowiada się arcyciekawie. Mistrza poznamy najpóźniej 11 maja 2027 roku. **TJ**



Taras Romanczuk to kapitan Jagiellonii i filar jej linii pomocy.

Pablo Rodríguez trafił do Lecha w 2025 roku z US Lecce.

PIŁKA NOŻNA • LIGA EUROPY UEFA

Wyzwanie numer trzy

LECH POZNAŃ – SUNDERLAND CZ 22.10 godz. 18.35 TV 6

Piłkarze Kolejorza przekonali się już, jak ciężko rywalizuje się z reprezentantem Premier League. 17 września przegrali z Crystal Palace aż 0:4. W trzeciej kolejce Ligi Europy w teorii czeka ich jeszcze trudniejsze zadanie. Sunderland to siódmy zespół ubiegłej kampanii angielskiej ekstraklasy (Crystal Palace był piętnasty), a jego kadra jest warta siedem razy więcej niż ekipa Lecha. Oby na boisku różnica w jakości gry nie była tak duża. Wnioski z batalii w Poznaniu powinni wyciągnąć zawodnicy Jagiellonii. Oni zmierzą się z Czarnymi Kotami w listopadzie. Wcześniej zagrają z 34-krotnym mistrzem Belgii, Anderlechtem (CZ 22.10 godz. 20.50 Super Polsat), który tak jak Jaga rozpoczął fazę ligową od porażki (1:2 z Lyonem). **TJ**

FOT. materiały prasowe

ŻÓŁTA PINEZKA

Słuchaj *RMF*
wyślij pinezkę i odbierz
10 000 zł

Każdego dnia nowa pula nagród do wygrania!
Pobierz aplikację RMF FM lub wejdź na www.rmf.fm
i graj z nami codziennie po 14:00.



KALENDARZ SPORTOWY od piątku 16.10

PIŁKA NOŻNA

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

PT Liga niemiecka Eleven Sports 1
20.20 Mecz: Eintracht Frankfurt – 1. FC Köln

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.20 Mecz: Ruch – Odra Opole

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Widzew Łódź – Wisła Kraków

PT (P) Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Frosinone Calcio – US Sassuolo Calcio

PT Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: Le Mans FC – Toulouse FC

SO Liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55 Mecz: FC Kaiserslautern – VfL Bochum

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25 Mecz: Everton FC – Chelsea

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Motor Lublin – Śląsk

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
14.55 Mecz: Venezia – SSC Napoli

SO Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20 Mecz: Union Berlin – BVB

SO Betclic 1. Liga TVP 3
15.25 Mecz: Miedź – Stal Mielec

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

SO Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55 Mecz: Fulham – Hull City

SO Liga angielska CANAL+ Extra 3
15.55 Mecz: Manchester City FC – Ipswich Town FC

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

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: GKS Katowice – Pogoń

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 2
17.55 Mecz: Bologna FC – Inter

SO Liga niemiecka Eleven Sports 1
18.20 Mecz: FC Bayern Monachium – RB Lipsk

SO (P) Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Newcastle United FC – Aston Villa FC

SO (P) Liga holenderska Polsat Sport 2
19.55 Mecz: SC Telstar – Feyenoord

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Cracovia – Legia

SO Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: AS Roma – Genoa

SO (P) Liga francuska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: ESTAC Troyes – RC Lens

SO Liga francuska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: Lille – Stade Brestois

SO Liga szkocka Polsat Sport 3
20.55 Mecz: Dundee FC – Rangers

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10 Mecz: Górnik Zabrze – Piast

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
12.25 Mecz: Udinese – US Lecce

ND Betclic 1. Liga TVP Polonia
14.25 Mecz: ŁKS – Podbeskidzie

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Zagłębie – Jagiellonia

ND Liga włoska Eleven Sports 2
14.55 Mecz: ACF Fiorentina – Como 1907

ND Liga francuska Eleven Sports 3
14.55 Mecz: Angers SCO – Olympique Marsylia

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
14.55 Mecz: Leeds United FC – Manchester United FC

ND Liga niemiecka Eleven Sports 1
15.20 Mecz: Bayer 04 Leverkusen – SC Freiburg

ND Liga francuska Eleven Sports 4
17.10 Mecz: FC Lorient – Monaco

ND (P) Liga francuska Eleven Sports 3
17.10 Mecz: Paris FC – Stade Rennais FC

ND (P) Liga niemiecka Eleven Sports 2
17.20 Mecz: Borussia M'gladbach – TSG 1899 Hoffenheim

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Lech – Korona Kielce

ND Liga angielska CANAL+ Extra 1
17.25 Mecz: Nottingham Forest – Arsenal FC

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
17.55 Mecz: AC Milan – Atalanta

ND Betclic 1. Liga TVP Sport
20.25 Mecz: Lechia – Arka Gdynia

ND Liga włoska Eleven Sports 1; Polsat Sport 3
20.40 Mecz: Juventus – SS Lazio

ND Liga francuska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Lyon – OGC Nice

PO Betclic 1. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Termalica – Puszcza

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: AC Monza – Cagliari

PO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55 Mecz: Wisła Płock – Radomiak Radom

PO Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Parma Calcio 1913 – Torino FC

PO Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Tottenham – Coventry

WT (P) LM UEFA CANAL+ Extra 3
18.40 Mecz: Fenerbahce SK – SK Slavia Praga

WT (P) LM UEFA CANAL+ Extra 2
18.40 Mecz: Sabah FK – Borussia Dortmund

WT LM UEFA CANAL+ Extra 6
20.55 Mecz: AS Roma – SK Slovan Bratysława

WT (P) LM UEFA CANAL+ 360
20.55 Mecz: FC Porto – PSV

WT LM UEFA CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz: Liverpool – Villarreal

WT LM UEFA CANAL+ Extra 3
20.55 Mecz: Manchester City FC – AEK Ateny

WT (P) LM UEFA CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: PSG – FC Barcelona

WT LM UEFA CANAL+ Extra 5
20.55 Mecz: SSC Napoli – FK Bodo/Glimt

WT LM UEFA CANAL+ Extra 7
20.55 Mecz: VfB Stuttgart – Atletico Madryt

ŚR LM UEFA CANAL+ Extra 2
18.40 Mecz: Como 1907 – Manchester United FC

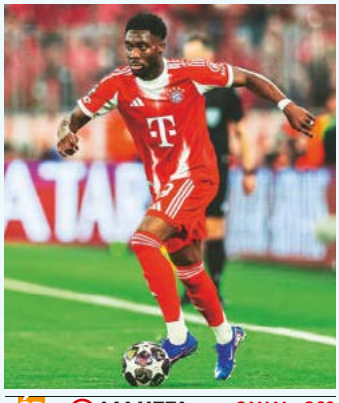
ŚR LM UEFA CANAL+ Extra 3
18.40 Mecz: Lille OSC – Galatasaray

ŚR Liga hiszpańska CANAL+ Sport
19.55 Mecz: UD Levante – Athletic

ŚR (P) LM UEFA CANAL+ Extra 3
20.55 Mecz: Aston Villa – Viking FK

ŚR (P) LM UEFA CANAL+ Extra 5
20.55 Mecz: Club Brugge – RC Lens

ŚR LM UEFA CANAL+ Extra 1; TVP 1
20.55 Mecz: FC Bayern Monachium – Arsenal FC



ŚR (P) LM UEFA CANAL+ 360
20.55 Mecz: Inter – Szachtar

ŚR (P) LM UEFA CANAL+ Extra 6
20.55 Mecz: Betis – Feyenoord

ŚR LM UEFA CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz: Real Madryt – Lipsk

CZ LE UEFA Polsat Sport 1; TV 6
18.35 Mecz: Lech – Sunderland

CZ Liga Europy UEFA Polsat Sport 1; Super Polsat
20.50 Mecz: Jagiellonia Białystok – RSC Anderlecht

BOKS

SO MB Boxing Night 29: Next Step TVP Sport
19.40 Waga średnia: Karol Welter – Stephen Danyo

SO BKFC 95: Newark CANAL+ Sport
2.00 Waga kogucia: Jamel Herring – John Dodson

FUTSAL

ŚR Eliminacje MŚ TVP Sport
17.55 Mecz: Polska – Bośnia i Hercegowina

KOLARSTWO

PT (P) Eneco Tour Eurosport 1
10.25 3. etap

SO (P) Eneco Tour Eurosport 1
12.35 4. etap

ND (P) Eneco Tour Eurosport 1
12.30 5. etap

ND (P) Veneto Classic Eurosport 1
15.45 6. edycja

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT PGE Basket Liga Polsat Sport 2
17.55 Mecz: Twarde Pierniki – Astoria Bydgoszcz

PT PGE Basket Liga Polsat Sport 2
20.10 Mecz: Legia – Anwil

SO PGE Basket Liga Polsat Sport 2
17.30 Mecz: Start Lublin – Arka

ND PGE Basket Liga Polsat Sport 1
12.30 Mecz: Górnik Zamek Książ Wałbrzych – Dziki Warszawa

ND PGE Basket Liga Polsat Sport 2
17.30 Mecz: MKS Dąbrowa Górnicza – WKS Śląsk Wrocław

WT Liga Mistrzów TVP Sport
19.50 Mecz: KK Cibona Zagrzeb – Legia Warszawa

WT NBA Eurosport 3
21.00 Mecz: Detroit – Celtics

WT NBA Eurosport 3
1.00 Mecz: Knicks – 76ers

WT NBA Eurosport 3
4.00 Mecz: Spurs – Oklahoma City

ŚR EuroCup Polsat Sport 3
18.55 Mecz: NINERS Chemnitz – WKS Śląsk Wrocław

ŚR NBA TVP Sport
1.30 Mecz: Heat – Timberwolves

CZ NBA TVP Sport
1.00 Mecz: 76ers – Cavaliers

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO LOTTO Superliga Polsat Sport 3
18.00 Mecz: Gwardia Opole – Piotrkowianin

ND LOTTO Superliga Polsat Sport 2
15.00 Mecz: ORLEN Wisła Płock – PGE Wybrzeże Gdańsk

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

do czwartku 22.10

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
18.35 Mecz: Veszprém – Füchse
ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: HC Kriens-Luzern – Industria Kielce



CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
18.35 Mecz: MT Melsungen – ORLEN Wisła Płock
CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Barca – Montpellier

SIATKÓWKA KOBIET

SO **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: DevelopRes Rzeszów – MOYA Radomka Radom
ND **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: UNI Opole – PGE Budowlani Łódź
PO **TAURON Liga Kobiet** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Sokół & Hagric Mogilno – BKS ZGO Bielsko-Biała

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: GKS Katowice – Aluron
PT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Projekt – AZS Olsztyn
SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Politechnika Częstochowa – Resovia Rzeszów
SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Skra Bełchatów – Trefl
ND **TAURON Liga** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: ZAKSA – Bogdanka
ND **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Ślepsk – Barkom
WT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: AZS – Hemarpol
ŚR **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Bogdanka – Trefl
ŚR **TAURON Liga** Polsat Sport 1
20.20 Mecz: Aluron – ZAKSA
CZ **PLS 1. liga** Polsat Sport 3
20.00 Mecz: FORT Poznań – BKS Bydgoszcz

SKOKI NARCIARSKIE

PT **Letnie MP – Zakopane 2026** TVP Sport
14.30 Konkursy indywidualne
SO **Letnie MP – Zakopane 2026** TVP Sport; TVP Polonia
10.55 Konkurs duetów

SNOOKER

ND **Turniej Northern Ireland Open w Belfaście** Eurosport 1
20.00 1. dzień
PO **Turniej Northern Ireland Open w Belfaście** Eurosport 1
20.00 2. dzień
WT **Turniej Northern Ireland Open w Belfaście** Eurosport 1
20.00 3. dzień
ŚR **Turniej Northern Ireland Open w Belfaście** Eurosport 1
20.00 4. dzień
CZ **Turniej Northern Ireland Open w Belfaście** Eurosport 1
20.00 5. dzień

TENIS

PT **Turniej WTA w Wuhan** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz ćwierćfinałowy
PT **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
10.30 Mecz ćwierćfinałowy
SO **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 2
10.30 Mecz półfinałowy
SO **Turniej WTA w Wuhan** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz półfinałowy
SO **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 2
13.00 Mecz półfinałowy
ND **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 2
10.30 Mecz finałowy
ND **Turniej WTA w Wuhan** CANAL+ Sport 2
12.30 Mecz finałowy
PO **Turniej WTA w Ningbo** CANAL+ Sport 2
13.30 Mecz 1. rundy
WT **Turniej WTA w Ningbo** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 1. rundy
ŚR **Turniej WTA w Ningbo** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 2. rundy
CZ **Turniej WTA w Ningbo** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 2. rundy

DETOX

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i SCHUDNIJ!



Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach. Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.





Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który uławia utratę wagi.

Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety **Active Liver** dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

Zapytaj o ACTIVE LIVER™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**

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

Kod BLOZ 3795421 ułatwi zamówienie produktu.



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

REKLAMA

SZTUKI WALKI NA EKRANIE

Cios za ciosem

Tu nikt nie odpuszcza... a jak to wygląda na ekranie! Honorowe turnieje z lat 80., pojedynki na pięści czy współczesne, baletowe fuzje strzelectwa i judo – cel zawsze jest ten sam: przetrwać i zrobić to w wielkim stylu.



KRWAWY SPORT (1988)

Film z Jeanem-Claude'em Van Damme'em to kamień milowy kina kopanego. Z belgijskiego aktora uczynił międzynarodową gwiazdę i specjalistę od sztuk walki. Inspiracją dla twórców była biografia Franka Duxa, który twierdził, że był tajnym agentem CIA i wygrał turniej kumite.

➲ PT 16.10 godz. 20.00 CINEMAX

KOMORNIK (2018)

Mistrz sztuk walki French (Scott Adkins, z l.) pracuje dla mafii, ściągając długi. A po godzinach prowadzi szkołę karate, przekonany, że nie wszystkie problemy da się rozwiązać pokojowo... Ekipa filmowa na własnej skórze odczuła, jak wyczerpująca była choreografia scen walki – Adkins z powodu odwodnienia trafił nawet do szpitala!

➲ PT 16.10 godz. 20.00 TV PULS

PODZIEMNY KRĄG (1999)

Bójka jest tutaj formą terapii, powrotem do pierwotnych instynktów i ucieczką od konsumpcyjnej codzienności. Zasady klubu są jasne – walka jeden na jednego, na gołe pięści, bez koszul i butów! Reżyser postawił na autentyczność i podpuszczał Edwarda Nortona i Brada Pitta, by wymierzali sobie prawdziwe ciosy w scenach walki!

➲ PT 16.10 godz. 23.30 CINEMAX



KSIĘŻNICZKA (2022)

Choć sceneria przypomina klasyczną baśń o dziewczynie uwięzionej w wieży, film w rzeczywistości jest nieustającą, bezlitosną sekwencją walk! W rękach bohaterki wszystko może stać się śmiercionośną bronią – miecze, ciężkie świeczniki i łańcuchy, spinki do włosów, a nawet... suknia ślubna.

➲ PT 16.10 godz. 23.05 PULS 2



HANNA (2011)

Bohaterka od dziecka szkoli się pod okiem ojca, byłego agenta CIA, w całkowitej izolacji na Arktyce. Jej styl walki nastawiony jest na przetrwanie. 15-letnia Saoirse Ronan, przygotowując się do roli, trenowała walkę wręcz i obsługę broni, a także bieganie z pełnym obciążeniem, rozpalanie ognia i techniki przeżycia w ekstremalnym zimnie.

➲ PT 16.10 godz. 22.55 SUPER POLSAT



JOHN WICK (2014)

Twórcy serii o płatnym zabójcy szukającym zemsty to legendarni kaskaderzy i specjaliści od scen walk, odpowiedzialni m.in. za sukces „Matrixa". 50-letni Keanu Reeves wykonał w „Johnie Wicku" osobiście ponad 90 procent scen kaskaderskich – grał, nawet gdy miał 39-stopniową gorączkę!

➲ PRIME VIDEO

FOT. East News, materiały prasowe



Małgorzata Walewska

Marcin Miller jako Felicjan Andrzejczak, wspierany przez Magdalenę Narożną.

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO

Kultowe przeboje

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO PT 16.10 godz. 19.55 POLSAT

Występy uczestników tego programu budzą podziw, ponieważ wyzwania, z jakimi się mierzą, wymagają nie tylko umiejętności wokalnych, lecz także aktorskich i choreograficznych. Wszyscy przyznają jednak, że najtrudniej zmierzyć się z piosenką, którą zna niemal każdy. Takie zadanie dostał m.in. Marcin Miller, który w jednym z odcinków przeobraził się w Felicjana Andrzejczaka. Za wykonanie hitu „Jolka, Jolka pamiętasz" Budki Suflera otrzymał najwyższą liczbę punktów. – Mam tylko jedną krytyczną uwagę do tego utworu. Mianowicie uważam, że za szybko się skończył – powiedziała po występie zachwycona Małgorzata Walewska. **MJ**

BARWY SZCZĘŚCIA

W poszukiwaniu korzeni

BARWY SZCZĘŚCIA PT 16.10 godz. 20.05 TVP 2

Broda (Andrzej Popiel) wciąż jest zdeterminowany, by poznać prawdę o swoim pochodzeniu. Wkrótce dostanie kolejne informacje na temat ojca – ciotka przekaże mu, że matka poznała go w pracy, czyli w stadninie. Kajetan poprosi więc o pomoc w jego odnalezieniu największą ekspertkę od koni w okolicy, czyli... Rawiczową (Elżbieta Jarosik). Niebawem dowie się także, że Tolek (Marek Siudym) od lat jest zapalonym miłośnikiem jeździectwa. Postanowi uważniej przyjrzeć się temu tropowi... Tymczasem Józefina zacznie coraz bardziej niepokoić się śledztwem młodego Brodeckiego, które wkrótce może zburzyć spokój jej rodziny. **PM**



Kajetan poprosi Rawiczową, by pomogła mu odkryć tożsamość jego ojca.

FOT. Polsat/Maciej Zawada (2), MTL Maxfilm



Zmęczone i ciężkie nogi?

Zmagasz się z problemem ciężkich i zmęczonych nóg? Masz problemy z chodzeniem? Wypróbuj Active Legs, szwedzki preparat w postaci tabletek, wspomagający prawidłowe funkcjonowanie żył.

PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE ŻYŁ

Wiele osób zmaga się z uczuciem zmęczonych i ciężkich nóg. Ta dolegliwość często nasila się wraz z wiekiem, kiedy żyły nie są w stanie prawidłowo odprowadzać krwi z nóg do serca. Skutkiem tego może być poważne ograniczenie swobody ruchów, co ma wpływ na zmniejszenie aktywności i pogorszenie jakości życia.

DLACZEGO ACTIVE LEGS JEST TAK POMOCNY?

Active Legs to produkowany w Szwecji suplement diety zawierający ziołową kombinację wyciągu z kory francuskiej sosny morskiej i liści czerwonej winorośli z dodatkiem witaminy C. Kora chroni ścianki naczyń krwionośnych i wraz z wciągiem z liści winorośli poprawia przepływ krwi, co pomaga zmniejszyć uczucie zmęczonych i ciężkich nóg.

KORZYSTNE DZIAŁANIE KORY SOSNY

Naukowcy przeprowadzili badania naturalnych substancji roślinnych zawartych w korze sosny, które potwierdziły ich wspierający wpływ na prawidłowe funkcjonowanie żył i naczyń włosowatych.



*„Od 17-go roku życia pracowałem jako rzeźnik. Praca w pozycji stojącej doprowadziła mnie do problemów z kolanami i zmusiła do operacji wszczepienia endoprotez. Teraz kiedy odkryłem **Active Legs** czuję się o wiele lepiej i mogę cieszyć się ze spacerów z moją żoną."*

Henning ma 84 lata. Mieszka w Danii. *„Miałem zoperowane oba kolana. Czułem się tak, jakby ktoś wbijał w nie nóż. To było straszne. Muszę przyznać, że problemy z nogami odbiły się na jakości mojego życia."*

WYPRÓBOWAŁEM ACTIVE LEGS

*„Moja żona przeczytała w jakimś tygodniku o preparacie **Active Legs** i namówiła mnie do jego stosowania. Po jakimś czasie poczułem się dużo lepiej i wróciłem do spacerów z żoną oraz golfa. Polecam **Active Legs** każdemu."*

ZAPYTAJ O ACTIVE LEGS SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **30 tabletek.**

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



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

REKLAMA

TVP 1

4.55 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (962) – 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** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulin., Polska 2026
9.05 **Ranczo 3** (32) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.05 **Komisarz Alex 3** (30) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 23** (291) – serial kryminalny, Pol. 2020
12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Maluchy z drugiej strony świata** (2) – serial dokumentalny, Niem.
14.00 **Splątane losy** (68) – 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 **Totus Tuus. Koncert galowy na Uniwersytecie Papieskim w Krakowie** – Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4756) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (979) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 SENSACYJNY
Konflikt (4)
Żołnierze sił specjalnych odkrywają, że wróg wykorzystuje cywilów jako żywe tarcze. Amerykanie zapowiadają wysłanie na półwysep własnych oddziałów. Rami (Peter Franzén, zdj.) dowiaduje się, że jego była żona współpracuje z okupantem. Dochodzi do zamachu na premiera. **60 min**



21.30 MELODRAMAT
Dzisiaj śpisz ze mną
Nina (Roma Gąsiorowska, zdj.), dziennikarka i matka dwóch córek, czuje się samotna u boku wiecznie zapracowanego męża (Wojciech Zieliński). Ulega fascynacji młodszym stażystą, Janem (Maciej Musiał, zdj.). Wbrew wszystkiemu nawiązuje z nim romans. Staje w obliczu trudnej decyzji. **100 min**

20
20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Konflikt** (4): Zdrada – serial sens., Finlandia/USA 2024 (patrz obok)
21.30 Okruchy losu: **Dzisiaj śpisz ze mną** – melodramat, Polska 2022, reż. Robert Wichrowski, wyk. Roma Gąsiorowska, Magdalena Groszek, Jacek Koman, Wiktoria Krążek (patrz obok)
23.10 **Śmiertelna dawka** – thriller, Francja 2022, reż. Olivier Marchal, wyk. Assaad Bouab, Sofia Essaidi, Nassim Lyes, Alberto Ammann (patrz obok)
1.15 **Rozdroże Café** – dramat obyczajowy, Polska 2005, reż. Leszek Wosiewicz
3.15 **Śmierć Zygielbojma** – dramat historyczny, Polska 2021, reż. Ryszard Brylski ▶ 4.45



23.10 THRILLER
Śmiertelna dawka
Tuluza. Kapitan Sara Bellaiche (Sofia Essaidi) prowadzi dochodzenie dotyczące przemytu. Jej śledztwo ma związek ze śmiercią nastolatków. Sprawą tą zajmuje się Cross (Assaad Bouab, zdj.). **125 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (956): Chciałabym, żebyś była – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1861) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Anna Dymna – spotkajmy się** – talk-show
6.55 **Barwy szczęścia** (3420) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Operacja zdrowie** (89) – magazyn medyczny, Polska 2026
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (224) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (938): Okno przeżycia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Zespół Benia zostaje wezwany do okna życia, w którym odnaleziono niemowlę z zapaleniem płuc. Karolina oraz nowy ratownik Tomek jadą do opuszczonego budynku, gdzie dziewczyna z gorączką straciła przytomność. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (500) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (225) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan nie kryje zaskoczenia, kiedy Hancer bez sprzeciwu spełnia żądanie Beyzy. W domu trwają gorączkowe przygotowania do zaręczyn. Sinem przekonuje Meliha, by odwiódł Hancer od udziału w tym przedstawieniu. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3420) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY
La Promesa – pałac tajemnic (500)
Ayala wyznaje Martinie, że wiadomość o diagnozie wykluczającej otrucie była wymyślona. Ignacio oświadcza się Margaricie. Curro dzieli się wojennymi wspomnieniami. Romulo mówi Manuelowi (Arturo Sancho, zdj.), że wie o jego romansie z Janą (Ana Garcés, zdj.). **55 min**



20.40 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (6)
Tym razem drużynę Michała Koterskiego tworzą Kuba Wesołowski, Maria Dejmek i Olga Frycz (wszyscy na zdj.). Po drugiej stronie, w zespole Łukasza Kadziewicza, rywalizują z kolei Rafał Mroczek, Maurycy Popiel oraz Jacek Kopczyński. Z pewnością nie zabraknie pełnej żartów atmosfery. **95 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3421) – serial obyczajowy, Polska 2026
Karolina zaczyna dość chłodno traktować Bruna. Jednocześnie blokuje Justinowi przejęcie jej dotychczasowych obowiązków w hotelu. **35 min**
20.40 **Kocham Cię, Polsko!** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (5) – talk-show
23.15 **To jest grane** (108) – program muzyczny, Polska 2026
23.50 **Porzucony** (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 (patrz obok)
1.45 **Słońce też jest gwiazdą** – dramat obyczajowy, USA 2019, reż. Ry Russo-Young
3.30 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.20



23.50 KRYMINALNY
Porzucony (3, 4)
Zatrzymany przez Danny'ego (O.T. Fagbenle, zdj.) mężczyzna wyjawia dane Hanleya. Okazuje się, że zna ofiarę i był szantażowany. Britnay mówi Slade'owi, że została uprowadzona i pomagała oprawcy. **115 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.40 **Na ratunek 112** (936): Różyczka – serial paradokumentalny, Polska 2024
Magdalena nie zamierza zaszczepić syna. Dowiaduje się, że jedna z osób w rodzinie ma różyczkę. Chce, by chłopiec się zaraził i uodpornił na chorobę. Po jakimś czasie sama zaczyna krwawić. Okazuje się, że poroniła. **40 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (32): Wozak – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (1008, 1009): Łaskawca; Nieuchwytny – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1248): Trzy ciała – serial paradokumentalny, Polska 2026
Gangsterzy żądają od patologa sfałszowania raportów z sekcji zwłok kilku osób. Lekarz podejmuje z przestępcami niebezpieczną grę. Natalia i Kuba w tym czasie próbują odkryć, co łączy denatów, by ustalić zleceniodawcę przestępców. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (33): Na celowniku – serial kryminalny, Polska 2026
W domu na obrzeżach Mikołowa zastrzelono małżeństwo. Detektywi podejrzewają o zbrodnię krewnego ofiar. Organizują obławę. Przełomem okazuje się odkrycie śladów wiodących do siatki przemytników ludzi. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4266) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**

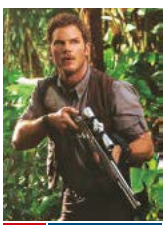


18.00 OBYCZAJOWY
Pierwsza miłość (4266)
Rodziny Kulasów i Ziębów muszą współpracować, gdy okazuje się, że ich dzieci uciekły z domu. Alan podejrzewa, że Kostek jest nękany w szkole. Melka (Ewa Jakubowicz, zdj.) wciąż cierpi po stracie. Postanawia skonfrontować się z Reterską. **50 min**



19.55 ROZRYWKA
Twoja Twarz Brzmi Znajomo (232)
Jurorzy ocenią nowe występy uczestników, którzy nie przestają zaskakiwać. Niedawno Gabriel Fleszar (zdj.) zaśpiewał utwór „Everytime We Touch", doskonale imitując kobiecy głos szkockiej wokalistki Maggie Reilly. Z kolei Maria Sadowska przeistoczyła się w rapera Liroya. **130 min**

19.55 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (232) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.05 **Jurassic World** – film s.f., USA 2015, reż. Colin Trevorrow, wyk. Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Irrfan Khan, Vincent D'Onofrio (patrz obok)
0.50 **Spider-Man Uniwersum** – film animowany, USA 2018, reż. Rodney Rothman
Nastoletni Miles zostaje ugryziony przez radioaktywnego pająka. Nabywa niezwykłych umiejętności. Tymczasem bezwzględny Kingpin chce zyskać dostęp do równoległych wszechświatów. **150 min**
3.20 **Nasz nowy dom** (331) – reality show, Polska 2024
4.25 **Kabaretowa Ekstraklasa** (132) – pr. rozr., Polska 2017



22.05 FILM SF
Jurassic World
By przyciągnąć turystów do parku rozrywki, naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Niebezpieczny gad ucieka z laboratorium. Schwytać go próbuje były wojskowy Owen (Chris Pratt, zdj.). **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1507) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje (2, 11) – program rozrywkowy, Polska
Magda Gessler odwiedza Przędzel, w którym Maciej prowadzi lokal Dwa Koguty. Biznes nie jest rentowny. Właściciel przyjmie uwagi kulinarnej ekspertki, jeśli będzie się z nimi zgadzał. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1664, 1665) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Olga i Sławek wracają z Londynu do Otwocka. On cieszy się z przyjazdu do kraju, żona jednak tęskni za życiem w Anglii. Wkrótce córka pary, Karolina, dowiaduje się, że matka miała na Wyspach romans z Jamesem. **125 min**

15.45 Młode gliny (60) – serial kryminalny, Polska 2026
Natalia, dawna przyjaciółka Olka, ginie potrącona przez samochód podczas biegu. Sekcja zwłok ujawnia, że kobieta była pod wpływem środków uspokajających, a w chwili wypadku leżała na jezdni. **65 min**

16.50 Szpital św. Anny (164) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55 Detektywi (365) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Były więzień otrzymuje wiadomość od innego skazańca. Żona prosi o ustalenie, co się dzieje z mężem. Twierdzi, że przed laty został wrobiony w zabójstwo. Śledczy odkrywają, że ostatnio zaopatrzył się w sprzęt szpiegowski. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (164)
Sabina naciska na Gośkę (Katarzyna Glinka, zdj.), by odcięła się od Sary. Abratowska chce w końcu powiedzieć jej prawdę o siostrze. Z kolei Wroński diagnozuje strażaka z omdleniami. Audytorka zaprasza lekarza na kolację z urzędnikami. **65 min**



20.00 KOMEDIA

Listy do M. Pożegnania i powroty
Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Mel (Tomasz Karolak, zdj.) postanawia uchronić swojego współpracownika przed błędami, które sam popełnił w młodości. Owdowiały Wojciech (Wojciech Malajkat) wraca do Warszawy z Londynu. Na lotnisku poznaje tajemniczą Ewę (Magdalena Walach). **155 min**

20.00 FILM Listy do M. Pożegnania i powroty – komedia romantyczna, Polska 2024, reż. Łukasz Jaworski, wyk. Maciej Stuhr, Roma Gąsiorowska, Tomasz Karolak, Wojciech Malajkat (patrz obok)

22.35 FILM Kiler – komedia sensacyjna, Polska 1997, reż. Juliusz Machulski, wyk. Cezary Pazura, Małgorzata Kożuchowska, Jerzy Stuhr, Janusz Rewiński (patrz obok)

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

1.55 Uwaga! – mag. reporterów

2.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (12) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

3.10 Młode gliny (37) – serial kryminalny, Polska 2026

4.15 Nauka jazdy 5 (5) – pr. rozr.

4.45 Zamieszkać na plaży 7 (4) – program rozrywk., USA 2020



22.35 KOM. SENS.

Kiler
Jurek (Cezary Pazura, zdj.) pracuje jako taksówkarz. Przypadkiem zostaje uznany za płatnego zabójcę i trafia do więzienia. Odbija go gangster Siara (Janusz Rewiński), by zlecić mu mokrą robotę. **130 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (9, 10): Wielki McCarthy; Everglades – serial kryminalny, USA 1984-1989

8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): 72 godziny strachu, część druga; Wyścig z czasem – serial sensacyjny, Niemcy 2011

10.00 Zaklinaczka duchów 3 (53) – serial fantasy, USA 2007-2008

11.00 Kotka (53) – telenowela, Meksyk 2014
Mariano przyznaje się Giseli, że Cichy może pokrzyżować mu plany, pomagając jego bratu. Obawia się, że nie zdąży zdobyć Esmeraldy zanim Pablo wyjdzie z więzienia. **60 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (184) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Policja dociera do mieszkania Amadora i zatrzymuje Vicente. Marichuy odzyskuje wzrok. Jest o krok od poznania tożsamości Pabla. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (26) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014

14.00 Rodzinny interes (19): Pomyłki losu – serial obyczajowy, Polska 2019

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (788, 789) – serial obyczajowy, Polska 2024

17.00 Rodzinny interes (20): Przemiana – serial obyczajowy, Polska 2019
Katarzyna ma wkrótce poślubić Piotra. Z dnia na dzień rzuca pracę na poczcie i całkowicie zmienia swoje życie. Jej zachowanie niepokoi narzeczonego. Wojtek i Dariusz Witter planują wspólny biznes. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1043, 1044) – serial obyczajowy, Polska 2026
Klient restauracji znajduje mikroczip w kotlecie. Podejrzewa, że podano mu mięso z konia lub psa. Zamierza zniszczyć lokal i właścicielkę. Łanda namawia Michała, by powiedział rodzicom prawdę o sobie. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Komornik
Mistrz sztuk walki French (Scott Adkins, zdj.) jest egzekutorem długów mafii. Wykonuje swoje zadanie bezproblemowo do czasu, gdy jeden z klientów wciąga go w niejednoznaczną sytuację. Rozpoczyna się niebezpieczna rozgrywka, w której nie można nikomu ufać... **120 min**



22.00 KOM. SENS.

Komornik 2
French (Scott Adkins) wraca do ściągania długów dla mafii, kiedy jego dawny kolega Sue (Louis Mandylor, zdj.) namawia go do przyjęcia intratnego zlecenia. Partnerzy zaczynają pracę w Vegas, gdzie muszą odebrać pieniądze od właścicielki kasyna Mal Reese (Marina Sirtis). Wkrótce okazuje się, że ktoś podąża ich śladem. **115 min**

20.00 FILM Komornik – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Scott Adkins, Vladimir Kulich, Louis Mandylor, Tony Todd (patrz obok)
Jesse V. Johnson i Scott Adkins współpracowali ze sobą przy ośmiu produkcjach, m.in. „Wściekłym psie" czy „Krwawej zemście". **120 min**

22.00 FILM Komornik 2 – komedia sensacyjna, USA 2020, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Scott Adkins, Louis Mandylor, Vladimir Kulich, Marina Sirtis, Charity Collins (patrz obok)

23.55 FILM Wolni strzelcy – dramat kryminalny, USA 2012, reż. Jessy Terrero, wyk. Curtis „50 Cent" Jackson, Forest Whitaker, Robert De Niro, Malcolm Goodwin(patrz obok)

2.00 Zobacz to!



23.55 DRAM. KRYM.

Wolni strzelcy
Po ukończeniu akademii policyjnej Malo (Curtis „50 Cent" Jackson, zdj.) dostaje ofertę dołączenia do oddziału byłego partnera nieżyjącego ojca. Zostaje wciągnięty w interesy skorumpowanych kolegów. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (7): Palec na spuście – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Żony Podlasia (3) – serial dokumentalny, Polska 2024

6.50 Szkoła (525, 526) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1408, 1585, 1586) – serial paradokumentalny, Polska

11.50 W-11 – Wydział Śledczy (751-753) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010

13.55 Detektywi (149): Ślubu nie będzie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024

15.00 Szpital św. Anny (154) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.00 Szpital (898) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Do doktor Anny Nowickiej trafia 25-latka ze zwichniętym barkiem. Michał Morawski przyjmuje dziewczynkę, która spadła z huśtawki. Była pod opieką starszej siostry. Matka nie chce się nimi zajmować, a ojciec rzadko bywa w domu. **60 min**

17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (578): Dla niej – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Patryk Łucjański zostaje oskarżony o zamordowanie Stefana Kowalskiego, na którego miał się zaczaić pod jego domem i zadać pięć ciosów nożem. Grozi mu dożywocie. Mężczyzna nie przyznaje się do winy. **60 min**

18.00 Rozwód. Walka o wszystko (29) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Iwona dotychczas była przykładną matką i żoną. Ostatnio zmieniła się jednak w imprezowiczkę. Swoim zachowaniem wystawia na próbę cierpliwość męża, Mirka. Wreszcie podejmuje on decyzję o rozstaniu. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1783) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1783)
Mimo bolesnej przeszłości Marek chce pomóc ojcu. Zmusza go do trzeźwości i poznaje z wnuczką. Po powrocie do domu Stanisław znów sięga po alkohol. Niebawem umiera. Syn jest wściekły na współlokatorów rodzica, którzy namawiali go do picia. **60 min**



20.00 KOMEDIA

Słaba płeć?
Warszawa. Pochodząca z prowincji ambitna Zośka (Olga Bołądź, zdj.) pracuje w korporacji. Nie znosi jednak swojego szefa (Piotr Głowacki). Pewnego dnia zostaje przez niego oszukana, traci stanowisko i reputację. To daje jej impuls do działania. Kobieta postanawia całkowicie zmienić swoje życie. **130 min**

20.00 FILM Słaba płeć? – komedia, Polska 2015, reż. Krzysztof Lang, wyk. Olga Bołądź, Piotr Adamczyk, Piotr Głowacki, Katarzyna Figura (patrz obok)
Lekkie kino w reżyserii twórcy „Miłości na wybiegu" i „Śniadania do łóżka". Scenariusz powstał na podstawie powieści Katarzyny Grygi. **130 min**

22.10 FILM Śubuk – dramat obyczajowy, Polska 2022, reż. Jacek Lusiński, wyk. Małgorzata Gorol, Andrzej Seweryn(patrz obok)

0.35 FILM Oszukać przeznaczenie 2 – horror, USA 2003, reż. David R. Ellis

2.40 Hotel Paradise 13 (30) – reality show, Polska 2026

3.40 Fachowcy 2 (2) – paradok., Pol. 2018

4.15 Dorota was urządzi! 6 (5) – program rozrywk., Pol. 2017



22.10 DRAM. OBYCZ.

Śubuk
Maria (Małgorzata Gorol, zdj.) wychowuje Kubusia (Wojciech Krupiński, zdj.), który rozwija się inaczej niż rówieśnicy. Specjaliści diagnozują u niego autyzm. Matka podejmuje walkę o akceptację syna. **145 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

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

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (262)
Seyran spotyka się z Feritem, żeby opowiedzieć mu o Abidinie. Ten ostatni wkracza do rezydencji Korhanów. W końcu wyjawia, że jest członkiem rodziny. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (916)
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Prywatne życie zwierząt** (6) – przyrod.

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

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **M jak miłość** (1936, 1937) – obycz., Pol.
13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
15.40 **Pięknie przyprawiONA 2** (10) – magazyn kulin.
16.05 **Maria Konopnicka**
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Wybieram Polskę** (4)
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

OBYCZAJOWY



20.25 Echo serca (17)
Na wieść o tym, że Thomas przez najbliższy miesiąc będzie wymagał stałej opieki, Magda zastanawia się, czy mu pomóc. Nie ma pewności, czy za jego pobiciem nie stoi jej ojciec. **50 min**

21.15 **Na sygnale** (673, 674)
22.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (6)
23.15 **Panorama**
23.45 **Zmiennicy** (7) – kom.
0.45 **Rodzinka.pl** (297) – kom.
1.10 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** – cykl reportaży
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (24, 25) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (105) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (684-686) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1022, 1023) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (808-810) – paradok., Pol.
15.55 **Trudne sprawy II** (1386) – serial paradokumentalny
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (462) – reality show, Polska 2025
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1469, 1470) – obycz., Pol.
20.05 **A na obiad...** (6) – magazyn kulinarny

KATASTROFICZNY



20.15 Góra Dantego
FILM – USA 1997
Geolog Dalton (Pierce Brosnan, zdj.) odkrywa, że miasteczku zagraża wybuch wulkanu. Próbuje ostrzec mieszkańców przed niebezpieczeństwem. **140 min**

22.35 **Gwiazdy Kabaretu** (188, 187) – rozr., Pol. 2026
0.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (6, 7) – dok.
1.45 **Opowiem ci o zbrodni** (1, 2) – serial dokum., Pol.
2.45 **Śmierć na 1000 sposobów** (10) – dok.
3.05 **Gwiazdy Kabaretu** (2)
3.25 **Lubię disco!** (281) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów**

PULS 2

12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka** – serial animowany
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1033) – serial obyczajowy, Polska 2026

FANTASY



21.00 Solomon Kane:
FILM **Pogromca zła** – Francja/Czechy/Wlk. Bryt. 2009
XVII w. Tropiciel wysłanników ciemności, Kane (James Purefoy, zdj.), dowiaduje się, że zostanie potępiony. Wstępuje do klasztoru. Wpada na trop czarodzieja, który stoi za śmiercią jego bliskich. **125 min**

23.05 **Księżniczka** – film fantasy, USA 2022, wyk. Joey King, Dominic Cooper
1.05 **13 egzorcyzmów**
FILM – horror, Hiszpania 2022
3.20 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (60) – obycz.
4.20 **Niesamowite!** (7) – dok.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 3** (12) – pr. rozr., Pol. 2013

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.15 **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 **Czarne chmury** (5)
14.10 **Pan Mama** (24, 25)
15.15 **Program rozrywkowy**
15.35 **Do śmiechu!** (73, 74)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.15 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** (6) – widowisko
20.25 **Do śmiechu!** (76, 28)

ROZRYWKA



22.25 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (7) – Polska
Wybór najlepszych skeczów warszawskiej grupy. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. **35 min**

23.00 **Postaw na milion**
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (6) – pr. rozr., Pol. 2025
2.45 Życie to kabaret: **Kabaret Hrabi. Savoir-vivre** (1, 2)
4.35 **Program rozrywkowy**
4.55 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** (2)

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 9** (10, 11)
8.30 **Kartoteka 9** (12, 13)
10.35 **Detektywi** (138, 360)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (27)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (1)
14.35 **Nic do zgłoszenia 3** (6)
15.35 **Złomowisko PL 9** (12)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (38)
17.40 **Kochaj albo wróć** (6)
18.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (12)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Życie na kredycie 9** (13, 14) – reality show, Pol.
21.05 **Zakup w ciemno extra** (41) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

DOKUMENT



22.00 Kochaj albo wróć (7)
Międzykulturowe pary stoją przed trudnym zadaniem budowania wspólnego życia w Polsce. Kamery towarzyszą im w codzienności pełnej kompromisów, poświęcenia i trudnych decyzji. **60 min**

23.00 **Nasi w mundurach 4** (2) – reality show, Pol. 2026
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2024
1.00 **Diabelnie boskie** (10, 11) – reality show, Pol.
1.55 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (13, 14) – obycz.
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (542) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.30 Kreatywni po godzinach 17.40 Wojownicy czasu 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koroniewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw

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

GDAŃSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Tedë jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.40 Chodźmy do teatru 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 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Turystyczna Marka Roztocze 18.10 60 lat chełmskich zapasów 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

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

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 18.45 TalentAsy Senior 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Trener osiedlowy i senioralny AWF 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.15 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Misja Przyroda! 17.45 Gwiazdorska kuchnia Ani 18.15 Witaj w klubie 18.30 Kronika 18.52 Lena na Bałkanach 19.16 Pracownia reportażu 21.00 Odnaleźć zaginione 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.45 Pora na seniora 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.44 Interwencja 17.15 Energia bez mitów 17.31 Dobra Energia 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.14 Magazyn ku kulturze 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 W swoim czasie 21.02 Magazyn ku kulturze 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

6.55 **Ranczo 6** (70) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (135, 136)
8.55 **Ojciec Mateusz 6** (71, 72)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (852, 853)
12.25 **Ojciec Mateusz 14** (177)
13.20 **Komisarz Alex 10** (122)
14.15 **Ranczo 6** (73, 74) – obycz.
16.10 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (45) – talk-show
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 2** (26)
19.20 **Ranczo 3** (35) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (294, 295)
21.25 **Ojciec Mateusz 35** (451)
22.20 **Kraj świata** – film
FILM obyczajowy, Polska 1993
23.55 **07 zgłoś się** (2-4) – krym.
3.05 **Duża ryba** – komediodra-
FILM mat, USA 2003

TVP KULTURA

12.10 **Kim Novak – buntowniczka z Hollywood**
13.30 **Magda Umer: Mężczyźni jej życia** (2) – artystyczny
14.50 **Księżna Łowicka** – film
FILM kostiumowy, Polska 1932
16.35 **Blisko, coraz bliżej** (2) – serial obycz., Polska 1982
18.00 **Tygodnik kulturalny**
18.50 **Pamiętniki Sherlocka Holmesa** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1994
20.00 **Wieczór kinomana**
20.05 **2001: Odyseja**
FILM **kosmiczna** – film s.f., Wielka Brytania/USA 1968
22.45 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego**
23.55 **PitBull** (6) – sens., Pol. 2007

BBC FIRST

8.50 **Z pamiętnika położnej 12** (3) – obycz.
9.55 **Ojciec Brown 6** (8, 9)
11.55 **McDonald i Dodds 4** (2)
13.50 **Tajemnice Majorki** (10)
14.50 **Powrót do raju 2** (4)
16.00 **Tajemnice Brokenwood 9** (1) – krym.
18.00 **Morderstwa w Midsomer 13** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 13** (8) – serial kryminalny
21.00 **Po powodzi 2** (3) – krym.
22.00 **Blackshore** (2) – krym., Irl.
23.05 **Luther** (1) – serial krym.
0.10 **Lynley** (4) – serial krym.
1.10 **Po powodzi 2** (3) – krym.
2.20 **McDonald i Dodds 4** (2) – serial krym., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

15.20 **Inga Lindström: Droga do ciebie** – film obyczajowy, Niemcy 2005
17.05 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze: Zaręczyny z przeszkodami** – film obyczajowy, Niemcy 2025
19.00 **Górski lekarz** (281) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Statek marzeń**
FILM **– Bora-Bora** – film obyczajowy, Niemcy 2025
21.55 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze: Dziewięć żyć** – film obycz., Niemcy 2025
23.50 **Górski lekarz** (281)
0.45 **Statek marzeń**
FILM **– Bora-Bora** – film obyczajowy, Niemcy 2025

ANTENA HD

12.05 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (9, 10) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (9) – reality show, USA 2018
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (18, 19) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2** (8) – serial kryminalny, USA 2013
17.00 **Zakazana miłość** (5) – telen., Turcja 2008-2010
18.00 **77 TV 5** (11, 14) – program rozrywkowy, Polska
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Aix island** – film kryminalny, Francja 2017
22.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Fresange** – film kryminalny, Francja 2017

COMEDY CENTRAL

13.35 **Teoria wielkiego podrywu 2** (1, 2) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 6** (18-21)
16.30 **Przyjaciele 5** (14-17)
18.30 **Hoży doktorzy** (9, 10)
19.25 **The Office PL** (8) – kom.
20.00 **Teoria wielkiego podrywu 10** (24) – kom.
20.30 **Teoria wielkiego podrywu 11** (24) – kom.
21.00 **Teoria wielkiego podrywu 12** (23, 24) – serial komediowy, USA
22.00 **South America 29** (3)
22.30 **The Office PL 2** (9) – kom.
23.05 **Comedy Club 5** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 12** (2, 3)
1.00 **Pracoholicy** (3, 4) – kom.

TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (212, 213)
11.00 **48h. Zaginieni** (158-160)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1270) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (185, 186)
16.00 **Kobra: Oddział specjalny** (214) – serial sens., Niemcy
17.00 **Kobra – oddział specjalny** (215) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (26, 27)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (230, 231) – krym.
22.00 **Kości** (195, 196) – krym.
0.00 **Nomadland** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2020
2.15 **Cobra Kai** (25) – przyg.
3.10 **Krejzi patrol** (49) – krym.
3.40 **Kochane pieniądze** (37, 38) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (30) – krym.
10.55 **Lekarze 5** (13) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (136, 137) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (31) – krym.
14.55 **Detektywi** (674, 675)
16.05 **Na Wspólnej** (128, 129)
17.10 **Superbohaterowie** – kult.
17.45 **Po pierwsze kino 3** (24)
17.50 **Istoty fantastyczne**
FILM – komediodramat, USA 2024
20.00 **Szeregowiec Ryan**
FILM – dram. wojenny, USA 1998
23.30 **Piłkarski poker** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1988
1.45 **Annabelle: Narodziny**
FILM **zła** – horror, USA 2017
4.00 **Po pierwsze kino 3** (23)
4.10 **Ukryta prawda** (1398)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (149, 212) – mag. kulin.
9.45 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (3, 4)
11.00 **Aukcja w ciemno 2** (18, 19) – serial dok., USA
12.00 **Kryminalne zagadki Mazur** (7) – krym., Niem.
13.55 **Hudson i Rex 5** (9)
14.55 **Komisarz Montalbano** (28) – serial krym., Włochy
17.05 **Górski lekarz** (1) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2026, wyk. Hans Sigl, Heiko Ruprecht
18.05 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (1, 2) – krym.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (10) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1069, 1070) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (200-202) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (941) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (50-53) – dok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (470-474) – serial kom., Polska 2015
17.00 **Komisarz Mama** (10) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1492, 1493) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1067, 997) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (173, 174) – serial kom., Polska 2016
6.25 **Na sygnale** (556, 557)
7.35 **Ojciec Mateusz 8** (106)
8.30 **Komisarz Alex 11** (138)
9.20 **Rodzinka.pl** (175) – kom.
9.55 **Klan** (1522) – telen., Pol.
10.25 **Ranczo 4** (43) – obycz.
11.15 **Rodzinka.pl** (317, 318)
12.20 **Felicita** (15, 16) – obycz.
13.35 **Ojciec Mateusz** (11, 12)
15.30 **Komisarz Alex 11** (139) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (558, 559) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 4** (45, 46) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz** (13) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 8** (107) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 2** (3) – mag.
6.30 **Bolek i Lolek na wakacjach** (9, 10)
6.50 **Reksio** (1, 3) – anim.
7.10 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.35 **Polska z góry. Nad wodą 2** (6, 7) – serial dok.
8.40 **Moja** – film krótkometr.
8.55 **Tama** – etiuda film., 2024
9.40 **Książę** – film krótkometr.
9.50 **Dziewczyna i chłopak** FILM – film przygodowy, 1980
11.45 **Pieczone gołąbki** FILM – komedia, 1966
13.50 **Quo vadis** (1/2, 2-ost.) FILM – dramat hist., 2001
17.40 **Stawka większa niż życie** (8, 9) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
7.30 **Agenci NCIS 11** (10, 11) – serial sensacyjny, USA
9.20 **Castle** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2009
11.10 **Rekrut 7** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2025
13.10 **Agenci NCIS 11** (12, 13) – serial sensacyjny, USA
15.10 **FBI: Most Wanted 3** (1, 2) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kanada 2009
19.05 **Castle** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2009

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Co ukrywa Elon Musk?**
9.15 **Fuks** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1999
10.40 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
12.50 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
14.25 **Gdy powieje harmattan** – film dokum.
15.50 **Pod gwiaździstym niebem** FILM – komedia romantyczna, USA 2025
17.30 **Call me lala** – film krótkometr., Polska 2024
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Zmierzch** FILM – film fantasy, USA 2008

THRILLER SF



20.00 Underworld: Evolution FILM – USA 2006

Wampirzyca Selene (Kate Beckinsale, zdj.) odkrywa rodzinną tajemnicę. Przebudzony protoplasta jej rodu chce uwolnić uwięzionego setki lat temu brata i przejąć władzę nad światem. **145 min**

22.25 **Stój, bo mamuśka strzela** FILM – komedia sensacyjna, USA 1992
0.00 **Ekstradycja 3** (6, 7) – serial sensacyjny, Polska
2.40 **Zaraz wracam** FILM – thriller, USA/Kanada/Niemcy 2008
4.35 **Nie mów tak do mnie** – film krótkometraż., Pol.
5.15 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** ○

BIOGRAFICZNY



22.00 Ojciec Stu – USA/Korea FILM Południowa 2022

Bokser amator Stuart Long (Mark Wahlberg, zdj.) przeprowadza się do Kalifornii i ulega wypadkowi. Uświadamia sobie, że jego powołaniem jest kapłaństwo. Spada na niego kolejny cios. **160 min**

0.40 **Jak zostać gwiazdą** FILM – komedia muz., Pol. 2020
3.10 **Wydarzenia**
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Navala** (1) – magazyn sportowy
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (97) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (47, 48) – Polska 2009

Toczy się walka przedwyborcza między wójtem a Lucy. Tymczasem do Wilkowyj przyjeżdżają mafiosi. Kozioł chce wykorzystać gangsterów do osiągnięcia swoich politycznych celów. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 2** (14) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Gra z Cieniem** (6) – serial kryminalny, Polska 2024
1.25 **Trzeci oficer** (7, 8) – serial sensacyjny, Polska
3.10 **Wojenne dziewczyny 2** (19) – serial hist., Pol. 2018
4.00 **Klan** (1522) – telen., Pol.
4.30 **Zaraz wracam 3** (157) – serial obycz., Pol. 2026

OBYCZAJOWY



20.00 Tam i z powrotem FILM – 2001

Rok 1965. Lekarz Andrzej (Janusz Gajos, zdj.) marzy o wyjeździe na Zachód. Nie może jednak dostać paszportu. Postanawia więc znaleźć sposób, aby kupić go na czarnym rynku. **125 min**

22.05 **Lokatorka** – dramat FILM kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łozińska
0.40 **Sala samobójców.** FILM **Hejter** – dramat obyczajowy, 2020, wyk. Maciej Musiałowski
3.40 **Ściema po polsku** ○ FILM – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujszo
5.45 **Zakalec** – krótkometraż.

SENSACYJNY



21.05 John Rambo FILM – USA/Niemcy 2008

Weteran wojny wietnamskiej, John Rambo (Sylvester Stallone, zdj.), rusza na pomoc misjonarzom, których uwięzili birmańscy żołnierze. Czeka go niezwykle trudna misja. **110 min**

22.55 **Bad Boys for Life** FILM – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020
1.15 **Castle** (8, 9) – serial krym.
3.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (5, 6) – krym., USA/Kanada
5.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (24) – krym., USA/Kanada
5.50 **Blok promocyjny AXN**

MUZYCZNY



20.00 Dirty dancing – USA FILM 1987, reż. Emile Ardolino

Frances (Jennifer Grey, zdj.) spędza wakacje z rodziną w luksusowym ośrodku. Zastępuje partnerkę instruktora tańca (Patrick Swayze, zdj.). Podczas treningów oboje zakochują się w sobie. **100 min**

21.40 **Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen** (6) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt./Fr.
22.25 **Krytyk** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2023, wyk. Ian McKellen, Alfred Enoch
0.05 **Ali** – dramat biograficzny, FILM USA 2001, wyk. Will Smith

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

13 ULICA

6.15 **Zbrodnie idealne** (17, 18)
8.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (15, 16) – sens.
10.15 **Bez śladu 4** (1, 2) – krym.
12.10 **Kasandra 9** (4) – krym., Fr.
14.10 **Zbrodnie idealne** (19, 20)
16.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (17, 18) – sens.
18.15 **Bez śladu 4** (3, 4) – krym.
20.00 **Metoda Wagnera** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 **Zagadki Hailey Dean:** FILM **Zbrodnia w afekcie** – film kryminalny, USA 2016
23.50 **Worricker – Drugie** FILM **starcie** – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
1.55 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (15, 16) – sens.
3.50 **Zbrodnie idealne** (17, 18) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (37)
6.55 **Na ratunek 112** (875) – serial paradok., Pol. 2024
7.25 **Doktor Martin 4** (26) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 **Przyjaciółki** (275, 276)
10.25 **Świat według Kiepskich** (124, 125, 42, 43, 193, 194)
13.55 **Sztuka zrywania** FILM – kom. romant., USA 2006
16.05 **Pamięć absolutna** FILM – dramat s.f., USA/Kan. 2012
18.40 **Speed – niebezpieczna** FILM **szybkość** – film sensacyjny, USA 1994
21.00 **Bez pamięci** – thriller, USA FILM 2022, wyk. Liam Neeson
23.25 **Transporter** – film FILM sensacyjny, Fr./USA 2002
1.15 **Ślad** (66-69) – serial krym.
5.15 **Na ratunek 112** (961)

HBO

10.20 **Na planie 23** (42) – mag.
10.50 **IO** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Włochy 2022
12.20 **Okiem Oscara** – dramat FILM obyczajowy, USA 2024
14.10 **All American 8** (1, 2) – serial obycz., USA 2026
15.30 **The Pitt 2** (13) – obycz.
16.20 **Było sobie kłamstwo** FILM – komedia, USA 2009
18.00 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
20.00 **Uncharted** – film przyg., FILM USA/Hiszpania 2022
21.55 **21 Jump Street** – komedia FILM kryminalna, USA 2012
23.40 **22 Jump Street** – komedia FILM kryminalna, USA 2014
1.30 **Klika** – dramat obyczajowy, FILM USA 2026, wyk. Jay Dee

WARNER TV

9.25 **Bajer z Bel-Air 4** (26)
9.55 **Bajer z Bel-Air 5** (1) – kom.
10.25 **Cudotwórcy 2** (6, 7)
11.20 **Teraz albo nigdy! 3** (9, 10)
13.10 **Bajer z Bel-Air 4** (26)
13.40 **Bajer z Bel-Air 5** (1-3)
15.05 **Cudotwórcy 2** (6-9) – kom.
16.55 **Seks w wielkim** FILM **mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
20.00 **Głupi i głupszy 2: Kiedy** FILM **Harry poznał Lloyda** – komedia, USA 2003
21.35 **Bez smyczy** FILM – komedia, USA 2011
23.45 **Bullitt** – film FILM sensacyjny, USA 1968
2.05 **Powrót Batmana** – film FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 1992
4.40 **Święty w Palm Springs** FILM – film kryminalny, USA 1941

ALE KINO+

8.20 **The Office PL 2** (11, 12-ost.) – serial kom.
9.35 **Bestia** (5, 6-ost.) – krym.
11.35 **Detektyw Foyle** (2)
13.40 **Storm** – dramat FILM psycholog., Norwegia 2022
15.25 **Stan gry** – dram. krym., FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2009
18.05 **Detektyw Foyle** (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Plan ucieczki** FILM – thriller, USA 2013
22.30 **Podwójna gra** FILM – thriller, USA 2005
0.55 **Czarna rzeka** – thriller, FILM Francja/Belgia 2018
3.10 **Furioza** (3) – serial sens.
4.10 **Warsaw Story** – film krótkometraż., Pol.
4.45 **Nagie Oko** – krótkometraż.
5.15 **Kryptonim Polska** (3-ost.)

CANAL+ FILM

10.40 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
11.40 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
13.20 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
15.00 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
16.40 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
18.25 **Skok na milion** – komedia, FILM Francja/Belgia 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Królestwo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
21.55 **Druhny na medal** FILM – komedia, USA 2024
23.30 **Brutalista** – dramat obycz., FILM USA/Wlk. Bryt./Kanada 2024

SCIFI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (5) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 **Kroniki Shannary 2** (9, 10) – serial fantasy, USA 2017
9.00 **iZombie** (7, 8) – serial grozy
11.00 **Czarodziejki 5** (5-8) – serial fantasy, USA 2002
15.00 **iZombie** (9, 10) – serial grozy, USA 2015
17.00 **Czarodziejki 5** (9-12) – serial fantasy, USA
21.00 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sens., USA 2005
23.25 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016
1.15 **Echa na stacji Parrish** (3, 4) – serial krym., Australia
3.15 **iZombie** (7, 8) – serial grozy
5.05 **Kroniki Spiderwick** (5)

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki 5** (19-21, 25)
10.30 **Lara Croft Tomb Raider:** FILM **Kolebka życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
13.00 **Czarodziejki 6** (1, 2)
14.55 **Pełzaki w Paryżu** – film FILM anim., Niemcy/USA 2000
16.30 **Transformers: Wiek** FILM **zagłady** – film s.f., USA/Chiny 2014
20.00 **Transformers: Ostatni** FILM **Rycerz** – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
23.10 **Poziom mistrza** – film FILM sensacyjny, USA 2020
1.05 **Straszny film 3** – horror FILM komediowy, USA 2003
2.55 **Nietykalni** – dramat FILM kryminalny, USA 1987

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (10) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
11.50 **Castle 2** (6) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (3) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (18) – krym., USA 2022
14.40 **Agenci NCIS** (17) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (14, 15) – s.f.
19.15 **FBI 5** (19) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **CIA** (2) – serial sensacyjny
22.55 **Kod da Vinci** – thriller, FILM USA 2006, wyk. Tom Hanks
2.05 **Z archiwum X** (14, 15)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 11** (5) – serial krym.
11.50 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher 2** (2)
12.55 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (10)
15.00 **Strażnik Teksasu** (24, 25) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 12** (6) – serial krym.
18.55 **Poirot** (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014
23.00 **Suma wszystkich** FILM **strachów** – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
1.50 **Cenny ładunek** – film FILM sensacyjny, Kanada 2016
3.55 **Megatrzęsienie w San** FILM **Andreas** – film s.f., USA 2019

CANAL+ SERIALE

9.50 **W rytmie wolności** (6)
10.40 **Naruto 6** (4-6) – anime, Jap.
12.10 **The Office PL 3** (10, 11)
13.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
13.55 **Hollywood Buzz** – mag.
14.25 **13 posterunek 2** (7-9)
16.10 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (1, 2) – serial dok.
18.10 **Niewypowiedziana wojna 2** (5, 6) – serial sens.
20.00 **Czarownice Mayfair** (7, 8) – serial fantasy, USA
21.35 **Wilk 2** (1) – serial obycz.
22.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (3, 4) – serial grozy
23.40 **Kiedy ślub?** (3, 4) – kom.
1.30 **Powrót** (1, 2) – kom., Pol.
3.25 **Miłość i seks w Dubaju** – film dok., Francja 2024

CANAL+ 360

14.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (3)
15.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.
16.55 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (4) – serial dok., Wielka Brytania
18.00 **Co poszło nie tak 5** (1) – serial dok., Wielka Brytania
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (18) – dok.
19.50 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (5)
20.50 **Koleją przez świat 6** (4)
21.50 **13 posterunek 2** (31, 32) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (18) – dok., Wlk. Bryt.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

PIĄTEK 16 października

WSCH. SŁ. 07.10 | ZACH. SŁ. 17.48 | Imieniny: Jadwigi, Igi, Małgorzaty

TeleTydzień

TLC

8.00 **Łowcy promocji**
9.00 **Wiza na miłość 11**
11.00 **Poligamista szuka żony 6** (3) – serial dokum.
12.00 **Podwójne życie żon** (5)
13.00 **Cztery żony i mąż 13**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 8**
16.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3**
17.00 **Skórze na ratunek** (2)
18.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 9** – reality show, USA
20.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa 3** – reality show
22.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporami 3** – reality show
23.00 **Klinika koszmarnej stopy:** Krok do przodu
0.00 **Dr Pryszczylla 5**

POLSAT CAFÉ

9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (33, 34) – reality show, Pol.
12.25 **Wypasiona kuchnia** (32) – pr. rozr., Pol. 2026
12.30 **Oszukane** (6, 7)
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (23) – reality show
15.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (29) – rozr., Pol.
16.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (50)
18.00 **Nasz nowy dom** (254, 255) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (81)
21.05 **Więzienie kobiet** (13, 14) – serial dokum.



22.00 **Gry małżeńskie** (215, 114, 115) – reality show, Polska
1.05 **Więzienie kobiet** (75-78) – serial dokumentalny, Polska 2024-2025
3.00 **Zdrady** (33-35) – serial paradokumentalny, Polska 2014

TVN STYLE

5.05 **Tu jest pięknie** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2019
5.45 **Kuchenne rewolucje** (4) – pr. rozr., Polska 2022
6.45 **Zgłoś remont 10** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.25 **Ostre cięcie 13** (3) – rozr.
12.25 **Ugotowani** (4) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2022
15.30 **MasterChef** (5) – pr. rozr.
17.05 **Teraz one** (3) – rozr., Pol.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (8-10) – pr. rozr., Pol. 2023
20.50 **Love the Look** (3) – mag.



21.50 **Jestem z Polski 18** (3) – serial dokum., Pol. 2026
22.50 **Jestem z Polski** (10)
23.50 **Kobieta na krańcu świata** (6) – serial dok.
0.50 **EuroPOLKI studentki** (6) – pr. rozr., Polska 2023
1.50 **Kto tu mieszka?** (3)
2.35 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (6) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 **Fani czterech kółek 15**
7.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Zoom na architekturę 6**
9.00 **Gorączka złota: przed sezonem:** W pułapce
10.00 **Budowa na końcu świata**
11.00 **Klan z Alaski** (8)
12.00 **Fani czterech kółek 18**
13.00 **Dorwać komandosa** (2)
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 5**
15.00 **Złomowisko PL 10** (14)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja**



18.00 **Ciężarówką przez Route 66** (7)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 3** (4, 5)
21.00 **Zawodowcy: drwale** (5)
22.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa**

TVP HISTORIA

10.05 **Notacje**
10.20 **Tajemnica Jana Pawła II** – dok., Pol. 2011
10.50 **Fotograf partyzantów**
11.30 **Flesz historii** (783)
11.55 **Królowe, które zmieniły świat** (6): Boudica
12.55 **Machu Picchu – tajemnice miasta Inków**
14.00 **Stawka większa niż życie** (10) – wojenny, Pol.
15.05 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Wojenne dziewczyny 3** (35) – serial hist., Pol. 2019
18.25 **Wojownicy czasu**
19.00 **Mój wujek papież** – film dokumentalny, Pol.



20.00 **Midway** – film wojenny, FILM USA/Kanada 2019
22.20 **Historia w postaciach zapisana**
0.15 **Sensacje XX wieku**
2.05 **Encyklopedia II wojny światowej**
2.35 **Wojenne dziewczyny 3** (35) – serial hist., Pol. 2019
3.25 **Latarnik** – obycz., Polska

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (1)
10.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (10, 11)
12.00 Premiera: **Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR** (10) – serial dokum.
12.30 **Broń w hollywoodzkich filmach** (6) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (8, 9)
14.00 **Okręty wojenne** (2)
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (16) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (6, 7)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (1, 2) – serial dokum., Pol. 2025



20.00 Premiera: **Pompeje: Życie w rzymskim mieście** (2) – film dokum.
21.00 **Sekrety Biblii** (5) – dok.
22.00 **Potęga i mit hitlerowskiego SS** (5, 6)
0.00 **Moja żona i ja – życie w Chinach pod cyfrowym nadzorem** – film dok., Francja 2021

METRO

8.30 **Szpital** (960, 961) – paradok.
10.25 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (499, 500)
12.25 **Szkoła** (655) – paradok., Pol.
13.25 **Brzydula** (169, 170) – kom.
14.35 **Drugie serce** (2) – telen.
15.35 **Druga szansa** (8) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 6** – dok.
19.00 **Kartoteka 8** (29) – fab.-dok.
20.00 **Dzień, w którym przyjdzie** FILM **tata** – komedia, Francja 2012
22.10 **Taskmaster** – rozr., Pol. 2026
23.05 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dok.
1.05 **Szpital** (937) – paradok., Pol.
2.05 **Szkoła** (662) – paradok., Pol.
3.05 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.10 **Szpital** (936) – paradok., Pol.

ZOOM

6.00 **MacGyver** (16, 17) – sens.
8.00 **Strażnik Teksasu** (6, 7)
10.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (12, 13) – sens.
12.05 **Bitwa o palety 2**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
16.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
19.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (3, 4) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
23.00 **Magia nagości. Polska 5**
0.00 **Milf manor – mamuśki rządzą** – reality show, USA
1.05 **Magia nagości. Włochy 3**
1.55 **Kabaretowe przeboje 4**

FOOD NETWORK

12.05 **Mania grillowania z Bobbym Flayem 4** – mag.
13.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
14.10 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
15.45 **Upierne ciasta**
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Słodka obsesja** – serial dok.
18.50 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
20.50 **24/24** – maraton kulinarny
21.55 **Akcja: Restauracja!** – reality show
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Gwiezdne bitwy:** Wielki sen
9.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2:** Zenvo ST 1; Lotus Evora – dok.
20.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
21.00 **Tajemnice starożytnych mumii**
23.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Szyfry i spiski 2**
5.00 **Jak działa wszechświat?**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.55 **Mega Metro**
13.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
15.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Klucz do przepowiedni**
16.55 **Odkopać historię**
17.55 **Utracone bomby zimnej wojny** (2) – film dokum., Fr.
19.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie:** Hiszpania – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Burza w Portugalii
21.00 **Wojna na pustyni: Walka z Rommlem**
22.00 **III Rzesza: Droga do upadku**
23.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg:** Cios sierpa – dok.

BBC EARTH

12.35 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.
13.35 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.
14.40 **W okowach mrozu 9** – dok.
15.35 **Życie na pustkowiu 11**
16.35 **Niezwykłe wyspy tropikalne** – serial dokum.
17.35 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.
18.40 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.
19.45 **Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2**
20.55 **W okowach mrozu 11**
22.55 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
1.00 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dokum.
2.00 **W okowach mrozu 2** – dok.

WP

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
11.00 **Wariaci za kierownicą 7**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (3)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci w akcji** (9)
21.00 **Policjanci w akcji 2** (7)
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 6**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**

NOWA TV

8.30 **Więzienie** – serial dokum.
9.55 **Wypasiona kuchnia** – rozr.
10.00 **Ojciec Brown** (9, 10) – krym.
12.00 **Śmierć pod palmami 2** (2, 3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 **Świat według Kiepskich** (451, 452) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 9** (187-192) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (1) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (30-32)
21.00 **Zdrady** (80) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (30, 31, 101) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (106, 107)

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Letnia chata na lata 13**
11.55 **Nowe życie w starym domu: Wyjątkowy pensjonat** – pr. rozrywk.
13.55 **Odlotowy ogród 4** – mag.
14.30 **Mieszkanie na miarę 2**
16.25 **Polowanie na ogród 5**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.05 **Zgłoś remont** – pr. rozrywk.
21.05 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
22.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
0.45 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.
1.45 **Kupujemy dom na plaży 24** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na Bahamach**
8.05 **Walka o bagaż** – serial dok.
10.10 **Nieoczywiste miejsca**
12.15 **Megaładunki** – serial dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa**
17.00 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny
19.00 **Survival we dwoje** – dok.
20.00 **Niezwykłe Stany Prokopa**
21.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.55 **Megaładunki** – serial dok.
2.55 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzika konfrontacja**
13.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**
14.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
15.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Kły śmierci – dok.
16.00 **Dziki Tajwan: nieznana wyspa** – film dokumentalny
17.00 **Oko w oko z dziką naturą**
18.00 **Sardynia: kamienna arka** – film dokumentalny, Austria
19.00 **Podejrzane na safari**
20.00 **Łowcy huraganów**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.10 **Naziści: korzenie zła**
12.10 **Starożytne Pompeje – tajemnice Oplontis** – dok.
14.30 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
16.40 **Geografia wojny: II wojna światowa**
17.50 **Tajne bronie II wojny światowej:** Bomby – dok.
18.55 **Historia sprawiedliwości**
19.50 **Przeklęte skarby** – dok.
21.00 **Tajemnice machiny wojennej nazistów**
22.10 **Pompeje: Nowe wykopaliska**
23.20 **Naziści: korzenie zła**
0.20 **Starożytne Pompeje – tajemnice Oplontis** – dok.

CANAL+ KUCHNIA

14.40 **ABC gotowania – kuchnia turecka** – mag. poradnikowy
15.45 **Domowa piekarnia Kucharskiego 4** – mag.
16.40 **Jamie: uczta za mniej**
17.35 **Jamie Oliver: 5 składników** – mag. kulin.
18.30 **Planeta słodyczy** – dok.
18.55 **Świeże czy mrożone? Fakty i mity** – serial dokum.
19.55 **Jakubiak rozgryza...**
20.20 **Jamie: uczta za mniej**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.55 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**

CANAL+ DOMO HD

12.10 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
13.05 **Najbrzydszy dom na naszej ulicy** – serial dok.
14.05 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Daleko od miasta 16** – dok.
16.50 **Gardeners' World 15**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
23.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.

SUPER POLSAT

13.25 **Farma** – reality show, Polska
14.45 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.10 **Ninja Warrior Polska**
18.05 **Świat według Kiepskich** (490) – serial komediowy, Pol.
18.30 **SuperMarket Chef**
19.00 **Rolniczki** – serial dokum.
21.00 **Anakonda** – thriller, USA/ FILM Brazylia/Peru 1997
22.55 **Hanna** – thriller, USA/Wielka FILM Brytania/Niemcy 2011
1.05 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – serial kom.
1.35 **Świat według Kiepskich** (454-457) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
14.00 **Lecę za miłością** – magazyn
14.30 **Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską**
15.00 **Rodzinka.pl** (318) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 16**
17.25 **Kalendarz przyrody**
18.30 **Tak to leciało!** – telet. muz.
19.30 **Panna młoda** (19) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (246) – obycz.
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (341) – serial obycz.
22.30 **Kochając Pabla, nienawidząc Escobara** FILM – biograf., Hiszpania 2017

PLANETE+

12.35 **Niezwykłe podróże koleją 4**
13.40 **Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią** (3) – dok.
14.50 **Najdziksze ostępy Europy**
15.50 **360° Świat bez granic**
16.55 **Świat z góry 13** – serial dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Wytwórz i wyślij** – dok.
19.45 **Pod ciśnieniem. Śledztwo w sprawie Ryanaira** – dok.
20.50 **Przed katastrofą** – film dok.
22.00 **Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów?** – serial dok.
23.10 **Śmierć na Cyprze** – dok.

TVP DOKUMENT

12.10 **Ocalony świat**
12.45 **Splendor zabytków Francji:** Marseille – dok.
13.45 **Las Kolorów – Góry Tenasserim** – film dokum.
14.50 **Dziki Berlin** – film dokum.
15.50 **Nasz nowy świat** (3) – dok.
16.55 **Przemierzając świat**
17.55 **Sanatorium miłości 6**
18.55 **Śladami ojca** – film dokum.
20.00 **Splendor zabytków Francji:** Nicea – serial dokum.
21.00 **Rzeki Chorwacji** – film dok.
22.00 **Na bagnach Zapaty** – dok.
23.30 **Czarna Wołga:** Dolce Vita
0.20 **Sekrety dzikich kwiatów**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.15 **Piłka nożna** – Mecz Jubileuszowy z okazji 110-lecia Legii Warszawa
7.55 **110 lat Legii Warszawa**
9.35 **Piłka nożna:** LN – mecz: Szwecja – Polska
11.40 **Piłka nożna:** LN: Bośnia i Hercegowina – Polska
13.50 **Polska Liga Żeglarska**
14.15 **Skoki narciarskie:** Letnie mistrzostwa Polski – Zakopane 2026 – konkursy indywidualne kobiet i mężczyzn **(live)**
17.05 **Boks:** Polska Liga Boksu: Pomorzanin Boxing Team Toruń – Wisłok **(live)**



20.00 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Ruch Chorzów – Odra **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Skoki narciarskie:** Letnie mistrzostwa Polski – Zakopane 2026 – konkursy indywidualne kobiet i mężczyzn
1.00 **Boks:** Polska Liga Boksu

EUROSPORT 1

10.25 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 3. etap **(live)**
12.15 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy
13.45 **Kolarstwo:** Giro del Veneto
14.20 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 3. etap **(live)**
16.15 **Kolarstwo torowe:** MŚ – Szanghaj 2026 – 3. dzień
18.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały
19.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020** – magazyn sportowy



20.00 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy: A. Carter – M. Williams
22.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Sao Paulo
0.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
1.30 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans

POLSAT SPORT 1

6.00 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA – mecz: Jagiellonia – FC Ararat-Armenia
10.00 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Lech – Bayer
10.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
12.00 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
14.00 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Lech – Bayer
16.00 **7. strefa** – mag. siatkarski
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: GKS Katowice – Warta **(live)**



20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Projekt – Energa Indykpol AZS Olsztyn **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Lech – Bayer
1.00 **Boks:** Babilon Boxing Show & K1 w Nowym Sączu: waga półciężka: R. Dudek – K. Kalinowski

TVP ABC

10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 9**
12.25 **Domisie**
12.50 **Mrówki górą! Sekretne życie roślin**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**



15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków 2**
19.20 **Ernest i Celestyna**

MINIMINI+

5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora i przyjaciele**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **44 Koty**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Sylvanian Families**
18.40 **Dora poznaje świat 7**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**
0.17 **Szmatkowe Królestwo**
0.43 **Dzielny Lew Eryk 3**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – GKS Katowice
13.45 **LaLiga Show**
14.30 **Turbokozak** (3)
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Sociedad – RC Deportivo La Coruna
18.00 **Champions Pack**
19.15 **LaLiga Show**
20.00 **Super Piątek**
20.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wisła Kraków **(live)**
22.30 **Super Piątek**
23.05 **Byłem królem**
0.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RC Deportivo La Coruna – UD Levante

EUROSPORT 2

10.55 **Kolarstwo torowe:** MŚ – Szanghaj – 3. dzień **(live)**
15.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed kobiet i mężczyzn – finały
16.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing – speed par mieszanych – finały
17.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020**
18.00 **Kolarstwo:** Eneco Tour
20.00 **Jeździectwo:** PŚ w Oslo
21.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chongqing
22.00 **Kolarstwo torowe:** MŚ – Szanghaj 2026 – 3. dzień
23.00 **Kolarstwo:** Eneco Tour
0.00 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans

POLSAT SPORT 2

11.00 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet – mecz: ŁKS – ITA Tools Stal Mielec
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Wisła Płock – Vardar
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – półfinał
17.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – półfinał
17.55 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Twarde Pierniki Toruń – Enea Łaciate Astoria Bydgoszcz **(live)**
20.10 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Legia – Anwil Włocławek **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz półfinałowy gry pojedynczej

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 7**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
14.20 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 5**

TELETOON+

8.19 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 2**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.14 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **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**
19.15 **Trochę kultury**
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

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – ćwierćfinał gry pojedynczej
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – ćwierćfinał gry pojedynczej
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – ćwierćfinał gry pojedynczej
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – ćwierćfinał gry pojedynczej
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – ćwierćfinał gry pojedynczej
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – ćwierćfinał gry pojedynczej

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Parma
11.00 **Podróż do świata Calcio**
11.30 **Legendy ligi niemieckiej**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: CS Maritimo – FC Porto
14.00 **Formuła 1:** GP Singapuru
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Werder
20.00 **Bundesliga Clubs**
20.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Eintracht – 1. FC Köln **(live)**
22.40 **Podróż do świata Calcio**
23.20 **Historie Serie A**
0.00 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: Wybrzeże – Dicorpebal Logrono La Rioja
13.00 **Piłka nożna:** Copa Libertadores: Estudiantes De La Plata – CR Flamengo
15.00 **Piłka ręczna kobiet:** LOTTO Superliga Kobiet: Zagłębie Lubin – PGE MKS El-Volt Lublin
17.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: SC Magdeburg – Industria
20.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Wisła Płock – Vardar
22.30 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 53 w Międzyzdrojach – walka: S. Kolecki – M. Łazarz

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue! 5**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 6**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 10**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

10.45 **Turbokozak** (3)
11.50 **LaLiga Highlights**
12.25 **LaLiga Show** – magazyn piłkarski
13.00 **Dart:** Dutch Darts Championship **(live)**
17.10 **Premier League: The Big Interview** (9)
17.50 **Boks:** Walka o pas IBF World w Fuji – waga junior musza: T. Simsri – M. Vicelles
19.00 **Dart:** Dutch Darts Championship **(live)**
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 175
2.20 **Ligomistrzowe historie**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: RB Lipsk – Eintracht Frankfurt
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Napoli – Frosinone Calcio
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – Bayern
18.00 **Bundesliga Clubs**
18.25 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka – mecz: Holstein Kiel – Hertha BSC **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Frosinone Calcio – US Sassuolo Calcio **(live)**
22.55 **Bundesliga Special Show** (5)
23.35 **Dramatyczne rzuty karne**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Zawód glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.10 **Starożytni kosmici**
5.05 **Starożytni kosmici 14**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
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 **Naprawy nie do naprawy**
20.30 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.00 **Polski supersamochód**
23.45 **Ciężarówką przez pół świata**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**
1.30 **Zawodowi handlarze**

TVS

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

TV TRWAM

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 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Pamiętamy – Śpiewamy – Trwamy. Trzy pokolenia dla Jana Pawła II**
22.55 **Walka o życie** – film dokum.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Wcielający się w głównych bohaterów Cage i Connery zdobyli nagrodę dla najlepszego duetu filmowego na MTV Movie Awards.



Michael Bay nazwał scenę pościgu ulicami San Francisco „największym chaosem w swojej karierze filmowej"...

Historia jednego filmu



Ed Harris był bardzo przekonujący w roli dowódcy buntowników, generała Francisa Hummela.

TWIERDZA

Klasyk kina akcji

Film Michaela Baya wymagał pracy zespołu scenarzystów, kręcono go w obecności turystów, a ukończono bez udziału jednego z producentów. Mimo to „Twierdza" stała się jednym z najważniejszych filmów akcji.

➲ **TWIERDZA SO 17.10 godz. 20.00 TV PULS**

W czerwcu 1996 roku na tak zwanym „spacerniaku" dawnego więzienia na wyspie Alcatraz odbyła się premiera filmu „Twierdza". Kilka dni później obraz trafił do amerykańskich kin, a w Polsce można było go oglądać od 16 sierpnia. Niemal natychmiast dzieło Michaela Baya stało się przebojem – krytycy docenili świetne tempo produkcji, a widzowie pokochali duet, który stworzyli Sean Connery i Nicolas Cage.

Setki wersji

Kilka lat wcześniej na pomysł scenariusza „Twierdzy" wpadli koledzy ze szkolnej ławy w Phillips Exeter: David Weisberg i Douglas S. Cook. Pracując na jednym komputerze, do którego podłączali dwie klawiatury, wymyślili historię zbuntowanych marines, którzy niespodziewanie zajmują wyspę i grożą mieszkańcom San Francisco użyciem gazu bojowego VX, jeśli rząd nie spełni ich finansowych żądań. Niebawem Disney kupił ich opowieść, ale projekt musiał poczekać kilka lat na swoją kolej. Kiedy wreszcie nadszedł jego czas, zaczęło się „przepisywanie" scenariusza. W tworzeniu ostatecznej wersji brało udział siedmiu scenarzystów, a i tak wiele dialogów, które słyszymy w filmie, to improwizacja aktorów.

Początkowo rolę specjalisty FBI ds. broni chemicznej, Stanleya Goodspeeda, zaproponowano Arnoldowi Schwarzeneggerowi. Ten jednak jej nie przyjął i… do dziś żałuje tej decyzji. – Kiedy dostałem scenariusz, miał tylko 80 stron, a do tego było tam wiele dopisków i bazgrołów – opowiadał w jednym z wywiadów. – Uznałem, że jest niedopracowany i nie warto poświęcać mu czasu – wspominał. Odmówił więc, a rola trafiła do Nicolasa Cage'a. Potem zaproszenie do roli Johna Masona, brytyjskiego szpiega, któremu jako jedynemu udało się uciec z Alcatraz, otrzymał Sean Connery. A ten zgodził się bez wahania.

Nadgorliwy spec

Decydenci z Disneya chcieli, by film kręcono w Los Angeles, zaledwie z kilkoma plenerami na Alcatraz. Bay jednak stanowczo odmówił. – Muszę kręcić na tej wyspie, bo ta wyspa jest taka zaj*****a – oświadczył reżyser. I dopiął swego. Ale szybko okazało się, że ta decyzja wiąże się ze sporym logistycznym wyzwaniem. Szefostwo amerykańskich Parków Narodowych, mimo próśb filmowców, nie zamierzało zamknąć wyspy dla zwiedzających. – To było jak kręcenie w Luwrze – mówił John Schwartzman, autor zdjęć do filmu. – W soboty zjawiało się nawet 40 000 turystów, a każdy element sprzętu trzeba było znieść po sześciu piętrach schodów i jeszcze przenieść ćwierć mili dookoła wyspy…

To nie wszystkie problemy, z jakimi musiała mierzyć się ekipa. Oto jeden z konsultantów, były żołnierz SEALs, Harry Humphries, pojawił się niespodziewanie na planie. Gdy zobaczył człowieka, którego ogarnęły płomienie, instynkt natychmiast kazał mu chwycić za gaśnicę i ugasić „ofiarę". – Człowieku, to jest film! – ten ryk Baya uświadomił mu, gdzie się znajduje… i że zepsuł ujęcie.

Zdjęcia do „Twierdzy" trwały dłużej, niż zakładano i budżet został znacząco przekroczony. Do tego zmarł Don Simpson, jeden z producentów filmu. Ale „show must go on"… Obraz odniósł ogromny sukces i zarobił 335 mln dolarów.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. TV Puls



PATI I KLĄTWA POSEJDONA

Dzielna mała!

PATI I KLĄTWA POSEJDONA SO 17.10 godz. 19.00 PULS 2

Pati jest małą myszką, ale marzenia ma naprawdę wielkie. Zaczytana w opowieściach o herosach, sama chciałaby kiedyś dokonać czegoś niezwykłego. Okazja nadarza się szybciej, niż mogła przypuszczać. Rozgniewany Posejdon grozi zagładą mieszkańcom portowego Jolkos, więc Pati, jej poczciwy koci przyjaciel Sam oraz podstarzały Jazon wyruszają im na ratunek. Po drodze czekają na nich cyklopy, hydra i inne przerażające stwory rodem z greckich mitów. Twórcy filmu zamienili antyczne legendy w barwną, pełną humoru przygodę dla całej rodziny. Urocza Pati przypomina zaś, że prawdziwego bohatera poznaje się nie po wzroście, ale po odwadze. **MAM**

THE VOICE OF POLAND

Wokalne pojedynki

THE VOICE OF POLAND SO 17.10 godz. 20.30 TVP 2

Gdy wszystkie drużyny są już skompletowane, nadchodzi etap wyjątkowo emocjonujący zarówno dla uczestników, jak i trenerów. Dla uczestników dlatego, że po raz pierwszy staną do wokalnego pojedynku twarzą w twarz z rywalami na jednej scenie. Dla trenerów – ponieważ muszą podjąć bardzo trudną decyzję: kto pozostanie w programie, a kto będzie musiał wrócić do domu. W każdym odcinku „Bitew" zobaczymy występy uczestników ze wszystkich drużyn. Ten etap „The Voice of Poland" potrwa do 31 października. Jeśli któryś z uczestników odpadnie, inny trener będzie mógł go „skraść". Czy już w najbliższą sobotę będziemy świadkami takich zwrotów akcji? **MJ**





AZJA EXPRESS

Jak się wyspać w Malezji?

AZJA EXPRESS SO 17.10 godz. 19.45 TVN

Wyścig przenosi się do drugiego kraju na trasie tej edycji – barwnej, pełnej smaków i tętniącej życiem Malezji. Rywalizacja rozpoczyna się na rajskiej wyspie Penang. Trzy najszybsze pary awansują do gry o Amulet w imponującej świątyni Khoo Kongsi. Przemieszczając się po mieście rikszami, będą musiały wykazać się sprytem, spostrzegawczością i odrobiną cierpliwości, układając efektowną ścieżkę domino z narodowych symboli. Po emocjach związanych z rywalizacją przyjdzie czas na pierwszą noc w Malezji. Szybko okaże się jednak, że znalezienie noclegu w zamożnej okolicy wcale nie jest proste... **EGP**

REKLAMA



Fot.: TV Puls (2), TVP/Krystian Szczesny, TVN

TVP 1

5.15 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
5.30 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.55 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
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** (1187)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (460)
8.20 **Pełnosprawni** (674) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 **Ranczo 3** (33): Sprawca – serial obyczajowy, Polska 2008
9.50 **Felicita** (14-16) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026
11.25 **Ojciec Mateusz 23** (292): Ciemny van – serial kryminalny, Polska 2020
12.15 **Dobre strony:** Grażyna Szapołowska i Maciej Maleńczuk – cykl felietonów, Polska 2026
12.40 Gwiazdy w południe: **Sam Whiskey** – western komediowy, USA 1969, reż. Arnold Laven, wyk. Burt Reynolds, Clint Walker, Ossie Davis, William Schallert (patrz obok)
14.25 **Okrasa łamie przepisy:** Komponowanie potraw – magazyn kulinarny, Polska 2026
15.00 **Rolnik szuka żony 13** (6) – telenowela dokumentalna, Polska 2026
16.00 **Zaraz wracam 3** (158, 159) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.30 **Ojciec Mateusz 35** (456): Niewielka improwizacja – 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
20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Komisarz Alex 26** (327): Egzekucja – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Hit na sobotę: **Sędzia** – dramat kryminalny, USA 2014, reż. David Dobkin, wyk. Robert Downey Jr., Robert Duvall, Vera Farmiga, Billy Bob Thornton (patrz obok) Kreacja aktorska Roberta Duvalla zdobyła nominację do Oscara i Złotego Globu. Autorem zdjęć do filmu jest Janusz Kamiński. **150 min**
23.55 Klasyka kina: **Oddział Delta** – dramat sensacyjny, USA/Izrael 1986, reż. Menahem Golan
2.05 **Dzisiaj śpisz ze mną** – melodramat, Polska 2022, reż. Robert Wichrowski
3.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz. ▶ 4.35



12.40 WESTERN KOM.
Sam Whiskey
Piękna wdowa Laura Breckenridge (Angie Dickinson) prosi awanturnika Sama Whiskeya (Burt Reynolds, zdj.) o przysługę. Chce, żeby mężczyzna zwrócił do mennicy w Denver złoto, które jej mąż ukradł przed śmiercią. Najpierw jednak musi on wydobyć cenny kruszec z rzeki. **105 min**



20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 26 (327)
46-letni aktor Adam Grajer zostaje zastrzelony na planie filmu sensacyjnego. Śledztwo zatacza coraz szersze kręgi. Policjanci mają do zbadania wiele wątków. Okazuje się, że mężczyzna prowadził bujne życie towarzyskie. Tala (Anna Bielawska, zdj.) dociera do domu Juli Michalskiej. **60 min**



21.25 DRAM. KRYM.
Sędzia
Cyniczny prawnik Hank (Robert Downey Jr., zdj.) przyjeżdża na pogrzeb matki. Jego ojcu Josephowi (Robert Duvall, zdj.) zarzuca się zabójstwo żony. Syn zostaje obrońcą rodzica. **150 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3417-3419) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1947) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** (2) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.05 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
12.40 **Informacje kulturalne**
13.05 **Panna młoda** (225) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (6): Przeboje polskiego big-beatu – widowisko, Polska 2026
Kolejna odsłona programu, w którym amatorzy śpiewają w formule karaoke rodzime przeboje. Tym razem zmierzą się z hitami muzyki big-beatowej. Zwycięzca otrzyma awans do finału. **65 min**
16.20 **Na dobre i na złe** (1001): Veni, vidi, Wiki – serial obyczajowy, Polska 2026
Wiktoria otacza Blankę opieką. Wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Dr Consalida rozpoczyna samodzielne poszukiwania zaginionej wnuczki. Jej działania prowadzą do kolejnego ataku w parku. **55 min**
17.15 **Panna młoda** (226) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Cihan nie pojawia się na oświadczynach. Świadomy konsekwencji zniknięcia, poszukuje porady u Ertugrula. Beyza natomiast traci panowanie nad sobą i wpada w szał. **60 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (318): Śledzik – serial komediowy, Polska 2026
20.00 **Rodzinka.pl** (319): Nowa narzeczona – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 **The Voice of Poland 17** (11): Bitwa – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.00 **Program rozrywkowy**
23.30 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Cwaniaki z Hollywood** – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2020, reż. George Gallo, wyk. Robert De Niro
2.20 **Dziewczyna w sieci pająka** – dramat sensacyjny, Niemcy/Wielka Brytania/Kanada 2018, reż. Fede Alvarez, wyk. Claire Foy, LaKeith Stanfield
4.15 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025 ▶ 4.40



18.15 TELETURNIEJ
Omnibus – szybcy i mądrzy (50)
Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas. Poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które sprawdzają pamięć i refleks. **55 min**



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (319)
W domu przy Pokrętnej Boscy wdają się w kolejne męskie rozmowy, a wszystkie dyskusje prowadzą do zaskakujących wniosków. Starcie z teściową i wymiana uprzejmości okazują się dopiero początkiem. Wychodzi na jaw, jaką zupą można trafić prosto do serca Kuby (Adam Zdrójkowski, zdj.). **30 min**



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (11)
Pierwsza odsłona „Bitew", w których zmierzą się uczestnicy z drużyn m.in. Michała Szpaka oraz Tomsona i Barona (obaj na zdj.). Prowadzą Maciej Musiał i Paulina Chylewska. **150 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.35 **SuperMarket Chef** (3): Dania jednogarnkowe / nie marnuję – reality show, Polska 2026
Rywalizacji będzie przyświecać tym razem idea niemarnowania żywności. Damian przygotuje potrawę z boczkiem, kiełbasą oraz kapustą. Karolina postawi na wegetariańskie chili sin carne, a Małgorzata wybierze klasycznego kurczaka. **35 min**
12.10 **Nasz nowy dom** (378, 337) – reality show, Polska
Monika po tragicznej śmierci męża samotnie wychowuje cztery córki. Musi dowozić je do oddalonych szkół. Ekipa Elżbiety Romanowskiej zajmie się nie tylko remontem starego domu, lecz także wesprze rodzinę w walce z codziennymi trudnościami. **150 min**
14.40 **Jak rozpętałem II wojnę światową** (1/3) – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski
Koniec sierpnia 1939 roku. Szeregowiec Dolas (Marian Kociniak) przybywa wraz z plutonem na granicę niemiecką. Oddaje przypadkowy strzał. Jest pewien, że rozpoczął tym wojnę. Niebawem trafia do obozu jenieckiego. Za wszelką cenę chce się z niego wydostać. **110 min**
16.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (179) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 **Gladiator** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Malta 2000, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Joaquin Phoenix, Connie Nielsen, Oliver Reed, Djimon Hounsou (patrz obok) Nakręconą z dużym rozmachem superprodukcję wyróżniono pięcioma Oscarami z dwunastu nominacji do tej nagrody. Jedną ze statuetek odebrał odtwórca głównej roli Russell Crowe. **195 min**
1.15 **Szybcy i wściekli 8** – film sensacyjny, Chiny/USA/Japonia 2017, reż. F. Gary Gray
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (124) – program rozrywkowy, Polska 2017



17.40 ROZRYWKA
Hitster. Muzyczna gra przebojów (5)
Ida Nowakowska i Piotr Kędzierski (oboje na zdj.) zapraszają na sentymentalną podróż przez dekady hitów. Kolejne duety znanych osób będę rozwiązywać zagadki muzyczne. Podzielą się wspomnieniami, które przywołują w nich wybrane utwory. **70 min**



19.55 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni (179)
Robert Górski, Robert Korólczyk (obaj na zdj.) oraz inni weterani sceny ukażą absurdy codzienności w premierowych skeczach. Pojawią się zarówno perypetie ludzi sprawujących władzę, jak i losy polskiej rodziny, która stara się jakoś odnaleźć w czasach poprawności politycznej. **125 min**



22.00 DRAMAT HIST.
Gladiator
Rok 180. Umierający Marek Aureliusz chce, by tron objął zwycięski Maximus (Russell Crowe, zdj.). Zazdrosny syn władcy rozkazuje zabić rywala i jego rodzinę. Wódz trafia do szkoły gladiatorów. Planuje zemstę. **195 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1508) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kobieta na krańcu świata (7) – serial dokumentalny, Polska 2026

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Bez kompleksów 2 (3) – program rozrywk., Pol. 2026
Listonoszka Patrycja z Gdańska uwielbia swoją pracę. Po godzinach zajmuje się 9-letnim Tymonem. Choć tryska energią, od lat ukrywa dwa kompleksy: mocno asymetryczny, duży biust oraz zniszczone zęby. **65 min**

12.30 Na Wspólnej (4292-4295) – serial obyczajowy, Polska 2026
Opinia biegłych podważa zeznania Eweliny w sprawie ugodzenia Kalskiego nożem. Okazuje się, że cios zadała osoba leworęczna. Cieślikowie, dzięki ojcu Moniki, wpłacają spory zadatek na wymarzone mieszkanie. **90 min**

14.00 MasterChef (6) – program rozrywkowy, Polska 2026
Uczestnicy przygotowują potrawy typowe dla kuchni z różnych stron świata. Muszą wykazać się kreatywnością, ale też znajomością egzotycznych smaków. W drugiej części odcinka czeka ich trudne wyzwanie, jakim są dania z podrobów. **100 min**

15.40 Poskromienie złośnicy 2 FILM – komedia romantyczna, Polska 2023, reż. Filip Zylber
Dalsze losy Kasi (Magdalena Lamparska) i Patryka (Mikołaj Roznerski). Nad związkiem tych dwojga zbierają się czarne chmury, gdy kobieta wylatuje na kilka dni do USA. Niebawem oboje zaczynają podejrzewać się wzajemnie o niewierność. **135 min**

17.55 Taskmaster (7) – program rozrywkowy, Polska 2026

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



19.45 REALITY SHOW

Azja Express (7)
Izabella Krzan (zdj.) wita uczestników w Malezji. W George Town mierzą się oni z zadaniami związanymi z lokalną kulturą i kuchnią. Trzy najszybsze pary walczą o amulet w świątyni Khoo Kongsi. Po trudach pierwszej nocy wszyscy wybierają się na plantację durianów. **105 min**



21.30 KOMEDIA

Jestem taka piękna!
Mieszkająca w Nowym Jorku Renee Bennett (Amy Schumer, zdj.) zmaga się z kompleksami i nadwagą. Podczas treningu ulega wypadkowi. Kiedy odzyskuje przytomność, zaczyna jej się wydawać, że jest nieprzeciętnie atrakcyjna i inteligentna. Przechodzi niezwykłą metamorfozę. **135 min**

19.45 Azja Express (7) – reality show, Polska 2026(patrz obok)

21.30 Jestem taka piękna! FILM – komedia, USA/Chiny 2018, reż. Abby Kohn, wyk. Amy Schumer, Michelle Williams, Tom Hopper, Rory Scovel (patrz obok)

23.45 Oszukać przeznaczenie 3 FILM – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong, wyk. Mary Elizabeth Winstead, Ryan Merriman, Kris Lemche, Alexz Johnson (patrz obok)

1.40 Uwaga! – mag. reporterów

2.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (13) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

3.05 Młode gliny (38) – krym.

4.10 Nauka jazdy 5 (6) – pr. rozr.

4.45 Zamieszkać na plaży 7 (5) – program rozrywk., USA 2020

5.10 Jak to jest zrobione? (9) – serial dokum., Kanada 2007



23.45 HORROR

Oszukać przeznaczenie 3
Wendy (Mary Elizabeth Winstead, zdj.) i jej znajomi wybierają się do lunaparku. Udaje im się uniknąć wypadku. Ocalali wciąż nie są bezpieczni. Fatum upomina się o swoje ofiary. **115 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (5-7) – serial sensacyjny, Niemcy 2011
Kolega Bena z wydziału kryminalnego został uznany za zdrajcę i zginął z rąk policjanta. Syn zabitego, Alexander, opracowuje plan zemsty. Okazuje się jednak, że motywem jego działania nie jest wyłącznie wendeta. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
„Różowy Październik" zwiększa świadomość raka piersi. Anna Bogusiewicz podejmuje temat z doktor Ewą Kempisty-Jeznach. Pyta o sygnały, które powinny wzbudzić czujność. W drugiej części programu mistrz kuchni pokazuje, jak fermentacja pomaga przedłużyć trwałość produktów. **25 min**

9.25 Boso przez świat: Wyprawa do łowców głów – cykl reportaży, Polska 2009
Podróżnik odwiedza wioskę Indian. Ich przodkowie zajmowali się preparacją głów. Pokaże, jak dzisiaj żyją miejscowe plemiona, i sprawdza, czy ich członkowie zrezygnowali z dawnych zwyczajów. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (781, 783, 785, 787, 789) – serial obyczajowy, Polska 2024
Krzysztof wiąże się z dominującą Arletą. W swojej firmie usiłuje utrzymywać wizerunek silnego mężczyzny, ale z powodu kaprysów partnerki musi ciąć koszty. Narzuca limity wizyt w toalecie, co doprowadza pracowników do szału. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1040-1044) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ludwik jest hazardzistą. Gdy wierzyciele zaczynają go zastraszać, długi spłaca jego żona Klara. Kiedy kobieta nie wraca na noc do domu, Ludwik w panice rusza na poszukiwania. Łanda po ślubie Maliny i Zygfryda opowiada Alicji o swoich wrażeniach. **300 min**



20.00 THRILLER

Twierdza
Wyspa Alcatraz. Generał Hummel (Ed Harris) bierze zakładników i szantażuje władze San Francisco. Do walki z terrorystą zostają zaangażowani m.in. ekspert od broni chemicznej Stanley Goodspeed (Nicolas Cage, zdj.) oraz Mason (Sean Connery, zdj.), były brytyjski agent. **170 min**



22.50 SENSACYJNY

Mechanik: Prawo zemsty
Arthur Bishop (Jason Statham, zdj.), niezawodny płatny zabójca, otrzymuje zlecenie na swojego mentora i nauczyciela, który rzekomo dopuścił się zdrady. Po realizacji zadania odkrywa, że padł ofiarą manipulacji. Postanawia się zemścić. Jego sojusznikiem zostaje syn ofiary, Steve (Ben Foster). **100 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:
FILM **Twierdza** – thriller, USA 1996, reż. Michael Bay, wyk. Sean Connery, Nicolas Cage, Ed Harris, John Spencer, David Morse (patrz obok)
Michael Bay rozpoczynał karierę jako twórca reklam i teledysków. Pełen arsenał chwytów, z którymi się wówczas zapoznał, z powodzeniem wykorzystał w tym thrillerze. **170 min**

22.50 Mechanik: Prawo zemsty FILM – film sensacyjny, USA 2011, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Ben Foster, Tony Goldwyn, Donald Sutherland (patrz obok)

0.30 Cash Out 2 FILM – film sensacyjny, USA 2025, reż. Randall Emmett, wyk. John Travolta, Gina Gershon, Lukas Haas, Quavo (patrz obok)

2.50 Zobacz to!



0.30 SENSACYJNY

Cash Out 2
Po nieudanym napadzie na bank ekipa Masona Goddarda (John Travolta, zdj.) chce skończyć z gangsterką. Sytuacja się komplikuje, kiedy zostaje porwana ukochana mężczyzny, Amelia (Gina Gershon). **140 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4 (2) – program rozrywkowy, USA 2020

6.20 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (6) – serial animowany, USA 2022

6.35 Złoty kompas FILM – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Chris Weitz
Osierocona Lyra (Dakota Blue Richards) mieszka w Oksfordzie razem z wujem Asrielem (Daniel Craig). Życie 12-latki zmienia się wraz z tajemniczym zniknięciem jej przyjaciela. Dziewczynka wyrusza na poszukiwania. Dowiaduje się, że porwanie ma związek z eksperymentami pani Coulter (Nicole Kidman). **140 min**

8.55 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026

10.15 Ukryta prawda (1577) – serial paradokumentalny, Polska 2023

11.20 Mówię Wam 5 (9) – program kulturalny, Polska 2026 (patrz obok)

12.40 Ukryta prawda (1578, 1676) – serial paradokumentalny, Polska

14.15 Szpital św. Anny (78, 79) – serial obyczajowy, Polska 2026

16.15 Detektywi (145) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Zaginął 8-letni chłopiec. Matka oskarża męża, z którym właśnie się rozwodzi. Kolejny trop prowadzi do grupy patostreamerek, które znęcają się nad dziećmi i wyłudzają od nich pieniądze. **60 min**

17.15 Shazam! FILM – komedia przygodowa, USA/Kanada 2019, reż. David F. Sandberg, wyk. Zachary Levi, Mark Strong, Asher Angel, Jack Dylan Grazer (patrz obok)
Kino fantasy dla całej rodziny na podstawie serii wydawnictwa DC Comics. W 2023 roku powstała kontynuacja – „Shazam! Gniew bogów". Film otrzymał cztery nominacje do nagrody Saturn. **165 min**



11.20 KULTURALNY

Mówię Wam 5 (9)
Mateusz Hładki (zdj.) prezentuje przegląd aktualnych wydarzeń ze świata show-biznesu. Nie zabraknie emocjonujących wywiadów i komentarzy na temat dyskutowanych społecznie zjawisk. Publiczność aktywnie uczestniczy w rozmowach i buduje atmosferę. **80 min**



17.15 KOM. PRZYG.

Shazam!
Czternastoletni Billy Batson (Asher Angel) wypowiada magiczną formułę. Dzięki niej zmienia się w superbohatera Shazama (Zachary Levi, zdj.). Zaczyna używać swoich mocy dla zabawy. Nie zdaje sobie sprawy, że przyjdzie mu się zmierzyć z szalonym doktorem Thaddeusem Sivanem (Mark Strong). **165 min**

20.00 Transformers 3 – film s.f., FILM USA 2011, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley, Frances McDormand, John Turturro (patrz obok)
Do ekipy znanej z poprzednich części dołączyli m.in. John Malkovich i Frances McDormand. Efekty specjalne nominowano do Oscara. **200 min**

23.20 Ruchomy chaos FILM – film przygodowy, USA/Kanada/Hongkong 2021, reż. Doug Liman

1.35 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (4) – program rozrywkowy, Polska 2026

2.25 Słaba płeć? FILM – komedia, Polska 2015, reż. Krzysztof Lang

4.30 Usterka 13 (6) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020



20.00 FILM SF

Transformers 3
Podstępne Decepticony zyskują przewagę nad szlachetnymi Autobotami. Zbliża się kolejne starcie kosmicznych robotów. Ważną rolę ponownie odegra w nim Sam (Shia LaBeouf, zdj.). **200 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

7.05 **Agrobiznes weekend**
7.30 **Serwis Info Poranek**
7.40 **Pogoda Info**
7.45 **Serwis Info Poranek**
8.05 **Kryminalna siódemka**
8.25 **Dobre historie** – mag.
9.00 **Zielnik regionalny**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (7)
10.25 **Makłowicz w podróży**
11.00 **Zagadkowe ważki**
12.05 **Między polem a domem**
12.35 **Rączka gotuje** – mag.
13.10 **Regiony na TAK** – mag.
13.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny

TVP POLONIA

12.55 **Skoki narciarskie:** Letnie mistrzostwa Polski – Zakopane 2026 – 3. seria konkursu duetów **(live)**
13.45 **Echo serca** (17) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (673, 674)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (6)
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1938) – serial obycz., Pol. 2026
18.20 **Alternatywy 4** (6) – kom.
19.20 **Lato z Radiem i Telewizją Polską – 2026 Poddębice**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (221) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1163, 1164) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **A na obiad...** (6) – mag.
9.35 **Galileo** (1165, 1216, 1217) – program popularnonaukowy
12.40 **Mini Galileo** (35) – pr. popularnonaukowy
12.55 **Miłość na talerzu** FILM – komedia romantyczna, Australia/USA 2020
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1456-1460) – obycz., Pol.
20.05 **A na deser...** (16) – magazyn kulinarny

PULS 2

5.50 **Ale numer! 20** (8) – rozr.
6.35 **Smerfy** – serial anim.
7.35 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
8.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
8.40 **Kubuś i Hefalumpy** FILM – film anim., USA 2005
10.00 **Był sobie kot** – anim., FILM Wlk. Bryt./Kanada/Fr. 2024
11.55 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
13.35 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (12)
14.30 **Puls Kabaret** (1) – rozr.
15.35 **Muzykanci z miasta** FILM **Bremy** – baśń filmowa, Niemcy 2009
16.50 **Orli król** – baśń filmowa, FILM Słowacja/Czechy 2025

TVP ROZRYWKA

10.05 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** (4) – mag.
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2027** (4)
11.45 **To jest grane** (108)
12.20 **Prywatne życie zwierząt 15** (6) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (34) – talk-show
13.50 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (17)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.10 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** (6) – widowisko
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (5)
19.20 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (6)

TTV HD

8.45 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (7)
9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (13)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (7)
12.05 **Zakup w ciemno 8** (26-28) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (6) – rozr.
17.05 **Usterka 14** (39) – serial fab.-dokum., Polska 2021
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno extra 3** (26) – reality show
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 10** (3) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (6)

PIŁKA NOŻNA



15.25 Betclic 1. Liga – mecz: Miedź – Stal Mielec **(live)**
W ubiegłym sezonie piłkarze Stali Mielec dwukrotnie z Legniczanami przegrali – 1:2 i 0:1. Być może tym razem uda im się znaleźć sposób na rywali. **125 min**

17.30 **Program lokalny**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Regiony na TAK** – mag.
20.30 **O milimetr** – magazyn
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **O milimetr** – magazyn
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**

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

KRYMINALNY



20.20 Archiwista (8, 9)
Tomek ma nadzorować pracę archiwistów. Stachura jest wściekły, ponieważ na rozwiązanie czeka sprawa zaginięcia Stefanii Klubowicz. Henryk i Zuza pomagają mu w śledztwie. **100 min**

22.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (45) – talk-show
23.00 **Stawka większa niż życie** (7) – wojenny, Pol.
0.05 **To jest grane** (107)
0.40 **M jak miłość** (1938)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Nad rozlewiskiem...** (6, 7) – serial obycz., Pol.

KRYMINALNY



20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1064-1067) – Polska 2026
Marzec ginie od ładunku zaszytego w brzuchu. Wach i Kujawińska badają jego sprawy. Trafiają na Pieniążka, specjalistę od wysadzania bankomatów. **245 min**

0.25 **Gwiazdy Kabaretu** (186, 185) – rozr., Pol. 2026
2.25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.25 **Lubię disco!** (282) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny
5.30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

ANIMOWANY



19.00 Pati i klątwa
FILM **Posejdona** – Francja/USA 2022, reż. David Alaux
Starożytna Grecja. Sprytna mysz marzy o zostaniu bohaterką. Aby uchronić lokalną społeczność przed klątwą, razem z kotem Samem wyrusza na poszukiwanie tajemniczego klejnotu. **120 min**

21.00 **Wyścig szczurów** FILM – komedia, USA/Kan. 2001
23.10 **Jak upolować faceta** FILM – kom. romant., USA 2012
1.00 **Wstydliwe choroby 7** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (313, 314)
5.00 **Kręcimy z gwiazdami** (1) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKA



20.25 Życie to kabaret: **Mariolka prawdę ci powie** (1, 2) – Polska
Program poświęcony słynnej „blond piękności" czyli Mariolce Krejzolce. Postać powołał do życia Igor Kwiatkowski (zdj.) z formacji Paranienormalni. Usłyszymy najlepsze jej monologi. **125 min**

22.30 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
23.30 **Jaka to melodia?**
0.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.55 **Kabaret. Super Show Dwójki** (9) – pr. rozr., Pol.
2.50 **Do śmiechu!** (75, 27)
4.30 **Program rozrywkowy**
5.00 **Malicki & Laskowik. The Best of** (6)

ROZRYWKA



21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (13)
W najnowszym odcinku programu widzowie przekonają się, że radosne „Uśmiechnij się!" może przerodzić się w coś przerażającego. Zobaczą także, jak pracuje się w „The Office". **60 min**

22.00 **Nasi w mundurach 4** (3)
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (11)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (7)
1.20 **Diabelnie boskie** (12)
1.50 **Zapukaj do moich drzwi** (150) – telenowela
2.50 **Drugie serce** (6) – telen.
3.55 **Detektywi** (134) – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.40 Poczytalnia 17.50 DorastaMy 18.10 Ze zdrowiem na Ty 18.20 Migaj z nami 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Słownik polsko@polski 19.40 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport
BYDGOSZCZ 17.31 Bliżej nieba 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Eko-opcja 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.31 Panorama 21.43 Pogoda
KATOWICE 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 19.45 Energia bez mitów 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.35 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika
LUBLIN 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Robotyka i automatyka w rolnictwie 19.15 Film dokumentalny 21.00 Turystyczna Marka Roztocze 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.45 RODowity działkowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą
POZNAŃ 17.31 Teleskop. Tydzień 17.59 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.05 Pociąg do Wielkopolski 19.25 kultura.poznan.pl 19.46 Prosto z lasu 21.01 Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzea 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe
RZESZÓW 17.30 Magazyn kultury 18.00 Podkarpackie – dobry kierunek 18.13 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 18.54 Pogoda 19.03 Na długie pożegnania 19.50 Kalejdoskop filmowy 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.34 Program publicystyczny 17.46 Niedziałkowskiego 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Program publicystyczny 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia artysty 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas
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 21.49 Wiadomości sportowe
WROCŁAW 17.31 Polityka bez uniku – debata polityczna 18.30 Fakty 19.04 W imadle 19.18 W swoim czasie 19.38 Magazyn ku kulturze 21.03 Drogi wiary 21.30 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (549) – serial obycz., Polska 2014
6.55 **Ranczo 6** (71) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (137, 138)
8.55 **Ojciec Mateusz 6** (73, 74)
10.45 **Czy wiesz, że?** (106) – dok.
11.20 **Na sygnale** (854, 855)
12.25 **Ojciec Mateusz 14** (178)
13.20 **Komisarz Alex 10** (123)
14.15 **Ranczo 6** (75, 76) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 2** (27) – serial kryminalny, Polska
19.20 **Ranczo 3** (36-38) – obycz.
22.20 **Terminator** – film s.f., FILM USA/Wielka Brytania 1984
0.15 **07 zgłoś się** (5-7) – krym.
3.45 **Krew za krew** FILM – western, USA 2006

TVP KULTURA

11.30 **Wydarzenia aktualne**
12.15 **Podwójne życie paryskich kawiarni**
13.20 **Dzień z życia artysty** (10)
14.00 **Sherlock Holmes: Nobliwy kawaler** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1993
16.00 **Czterdziestolatek** (3)
17.05 **Tamte lata, tamte dni**
17.45 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego**
21.35 **Gloria Bell** – komedia FILM mat, USA/Chile 2018
23.25 **Wieczór kinomana**
23.35 **2001: Odyseja kosmiczna** FILM – film s.f., Wielka Brytania/USA 1968
2.05 **Wydarzenia aktualne**
2.45 **PitBull** (6) – sens., Pol. 2007
3.35 **Kulturalni** – magazyn kult.

ANTENA HD

8.00 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
8.55 **Pokochaj lub sprzedaj – Finlandia** (4-6) – dok.
11.55 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (2, 7) – rozr.
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (15-18) – dok., Australia
18.00 **77 TV 5** (18) – pr. rozr., Pol.
19.00 **77 TV 6** (8) – pr. rozr., Polska
20.00 **Morderstwa we Francji** FILM **– Bastia** – krym., Fr. 2017
22.00 **Zabić dla korony** FILM – thriller, Kanada/USA 2022
23.55 **Hellraiser: Wysłannik piekieł** FILM – horror, Wielka Brytania 1987
2.00 **Tajemnice ludzkości**
4.20 **Koniec świata na 10 sposobów** (9) – serial dok.

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** – anim.
6.30 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
7.30 **Na fali 2** – film animowany, FILM USA/Kanada 2017
9.10 **Cobra Kai** (26-30) – przyg.
12.35 **Strażnik Teksasu** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
14.35 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
16.45 **Columbo** (4, 5) – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (232, 233) – krym.
22.00 **Kości** (197, 198) – krym.
23.55 **Sick** – horror, USA 2022, FILM reż. John Hyams, wyk. Gideon Adlon, Bethlehem Million
1.35 **Kochane pieniądze** (39-42) – serial paradok., Pol.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.30 **Morderstwa w Midsomer 7** (9, 10) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.35 **Ojciec Brown 12** (5-7)
15.35 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2** (5, 6) – krym.
17.35 **Z pamiętnika położnej 12** (2) – obycz.
18.45 **Śmierć z dala od palm 3** (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 14** (1) – serial kryminalny, USA/Wlk. Bryt./Fr. 2025
21.00 **Lynley** (5) – serial krym.
22.00 **Milczący świadek 25** (5, 6) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2022
0.15 **Po powodzi 2** (3) – krym.

ROMANCE TV

16.15 **Inga Lindström:**
FILM **W twoim życiu** – melodramat, Niemcy 2015
18.05 **Lilly Schönauer:**
FILM **Na zawsze i jeden dzień** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2008
20.00 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Śmierć z miłości** – film kryminalny, Niemcy 2025, reż. Nicolai Rohde
21.55 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Płomień miłości** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2003, reż. Michael Steinke
23.50 **Katie Fforde: Miłość**
FILM **w Nowym Jorku** – melodramat, Niemcy 2014, reż. Helmut Metzger

COMEDY CENTRAL

6.00 **Hoży doktorzy** (1-5) – serial komediowy, USA
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (6-17) – kom.
13.30 **Przyjaciele 4** (22-24)
15.00 **Przyjaciele 5** (1-4) – kom.
17.00 **Duchy** (13, 14) – fantasy
17.55 **Czy to ty, czy to ja?**
FILM – film familijny, USA 1995
20.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (6, 5) – serial kom.
22.25 **The Office PL 2** (10) – kom.
23.00 **Comedy Club 5** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 11** (8-11) – serial animowany dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 7** (5-8) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (13-16) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

8.00 **Lekarze 5** (5-7) – obycz.
10.55 **Pokémon: Detektyw Pikachu** FILM – film przyg., USA/Jap./Wlk. Bryt. 2019
13.15 **Happy Feet: Tupot małych stóp** FILM – film animowany, Australia/USA 2006
15.35 **Happy Feet: Tupot małych stóp 2** FILM – film animowany, Australia 2011
17.45 **Na skraju jutra** – film s.f., FILM USA/Australia/Kanada 2014
20.00 **Poranek kojota** FILM – komedia, Polska 2001
22.00 **Ostatni samuraj** – dramat FILM kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003
1.15 **Zabójcy** – film sensacyjny, FILM USA/Francja 1995

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 9** (1-4) – serial kryminalny, Włochy/Austria/Niemcy
10.00 **Hudson i Rex 5** (10, 11) – krym., Kan. 2022-2023
12.00 **Kryminalne zagadki Mazur** (8) – serial kryminalny, Niemcy 2021
14.05 **Starsza pani musi** FILM **zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller
16.00 **Motylem jestem, czyli** FILM **romans czterdziestolatka** – komedia obyczajowa, Polska 1976, wyk. Andrzej Kopiczyński, Irena Jarocka
17.55 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Pol.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (115) – reality show, Polska 2024
7.30 **SuperMarket Chef** (3, 4) – reality show, Polska 2026
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1463-1467) – serial paradokumentalny, Polska
14.05 **Więzienie kobiet** (17-22) – serial dokumentalny, Polska
17.00 **Nasz nowy dom** (374) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (25, 26) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.20 **Na sygnale** (928, 929) – serial fabularno-dokum.
6.25 **Czarne chmury** (9) – serial przyg., Pol. 1973
7.25 **Na sygnale** (930-934) – serial fabularno-dokum.
10.10 **Ranczo 4** (41) – serial obyczajowy, Polska 2009
11.10 **Na dobre i na złe** (1000) – serial obycz., Pol. 2026
12.10 **Rodzinka.pl** (317, 318) – serial kom., Polska 2026
13.25 **Ojciec Mateusz** (5, 6) – serial kryminalny, Polska
15.25 **Komisarz Alex 26** (326) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 4** (42) – serial obyczajowy, Polska 2009
17.30 **Czarne chmury** (10) – serial przyg., Pol. 1973

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret** (3, 4) – program rozrywk., 2023
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.05 **Dwie Joasie** – komedia, FILM 1935, wyk. Jadwiga Smosarska
9.55 **Milion za Laurę** FILM – komedia, 1971
11.55 **Poszukiwany, poszukiwana** FILM – komedia, 1972
13.50 **Dziecioł** – komedia, FILM 1970, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska
15.45 **Nie ma róży bez ognia** FILM – kom. obycz., 1974, wyk. Jacek Fedorowicz
17.50 **Kogel-mogel** – komedia FILM obyczajowa, 1988

AXN

6.25 **Paddington** – film FILM familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014, wyk. Tim Downie, Madeleine Worrall
8.00 **FBI 6** (4) – serial kryminalny, USA 2024
9.00 **FBI: Most Wanted 5** (7) – serial kryminalny, USA
10.00 **Rekrut 7** (7-11) – serial kryminalny, USA 2025
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (11-15) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
Zespół bada sprawę śmierci przedsiębiorcy. Przyczyną zgonu był wylew, ale okazuje się, że ofiara była podtruwana. **305 min**

CANAL+ PREMIUM

7.25 **Naturalna dzikość serca** – dok., Norwegia
8.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.05 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
10.45 **Brat** – film obyczajowy, FILM Polska 2025
12.20 **Hollywood Buzz** – mag.
12.45 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
14.40 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niem. 2004
16.25 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
18.20 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Ognisty podmuch FILM – USA 1991, reż. Ron Howard
Bracia Stephen (Kurt Russell, zdj.) i Brian (William Baldwin, zdj.) pracują jako strażacy. Gdy w mieście wybucha seria pożarów, rozpoczynają śledztwo. Trop prowadzi do lokalnego polityka. **165 min**

22.45 **I stanie się koniec** FILM – horror, USA 1999, wyk. Arnold Schwarzenegger, Gabriel Byrne
1.25 **Historie miłosne** FILM – film obyczajowy, Polska 1997, wyk. Jerzy Stuhr
3.05 **Tajemnice szpiegów wojny** (1, 2) – serial dokumentalny, Czechy

KOMEDIA MUZYCZNA



20.10 Jak zostać FILM **gwiazdą** – Polska 2020
Buntowniczka Ostra (Katarzyna Sawczuk, zdj.) bierze udział w talent show. Zmierzy się tam z konkurentami oraz ze swoim ojcem, gwiazdorem z jury. **150 min**

22.40 **Agenci bardzo** FILM **specjalni** – komedia kryminalna, USA 2004
0.55 **Zawodowcy** – dramat FILM sensacyjny, USA 2008
3.05 **Wydarzenia**
3.45 **Interwencja** – mag.
4.10 **SuperLudzie** (2) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (98) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

WOJENNY



18.35 Stawka większa niż życie (7) – Polska 1968
Aresztowana agentka aliancka Ewa Fromm nie wytrzymuje tortur i ujawnia tajne plany swych przełożonych. Aby potwierdzić informacje, Kloss i major Hanna Bosel jadą do Liska. **70 min**

19.45 **Ojciec Mateusz** (7-9) – serial kryminalny, Polska
22.40 **Ranczo 4** (43, 44) – obycz.
0.35 **Komisarz Alex 26** (326) – serial kryminalny, Polska
1.25 **Ojciec Mateusz 35** (455) – serial kryminalny, Polska
2.20 **Ekstradycja** (2) – sens.
3.20 **Trzeci oficer** (8) – sens.
4.10 **Rodzinka.pl** (180, 181) – serial kom., Polska 2016

KOMEDIA OBYCZAJOWA



20.00 Galimatias, czyli FILM **kogel-mogel 2** – 1989
Po ślubie Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska, zdj.) i jej mąż osiedlają się na wsi. Ojciec kobiety obiecuje młodym ziemię, jeśli zostanie dziadkiem. Córka chce najpierw skończyć studia. **125 min**

22.05 **Miś** – komedia, 1981, FILM wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
0.35 **Pokaż, kotku, co masz w środku** FILM – kom., 2011
2.40 **Mój dług** – dramat FILM kryminalny, 2021
4.50 **Ze mną się nie bój**
5.25 **Martwe małżeństwo** – film krótkometrażowy
5.45 **Instalove** – etiuda film.

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Bad Boys for Life FILM – USA/Meksyk 2020
Marcus (Martin Lawrence, zdj.) chce przejść na emeryturę. Jego plany idą w zapomnienie, gdy z więzienia ucieka żądna zemsty szefowa kartelu. Wraz z zawodowym partnerem, Mikiem (Will Smith, zdj.), musi ją powstrzymać. **160 min**

22.40 **Dzień Świstaka** FILM – komedia, USA 1993, wyk. Bill Murray
0.30 **Jumanji** – film FILM przygodowy, USA 1995
2.45 **Gladiator** – film FILM sensacyjny, USA 1992
4.50 **Rekrut 5** (12) – serial krym., USA 2022-2023
5.35 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



20.00 Samotnik – Wielka PREMIERA Brytania/USA/Kan. 2026 FILM
Były agent Michael Mason (Jason Statham, zdj.) wiedzie samotne życie. Wie, że został na niego wydany wyrok. Wkrótce odnajdują go dawni wrogowie. Mężczyzna musi stawić im czoła. **110 min**

21.50 **Ikona mody** – dramat FILM obyczajowy, Fr./USA 2025
23.40 **21 gramów** – dramat FILM obyczajowy, USA 2003
1.40 **Skincare** – czarna FILM komedia, USA/Wł. 2024
3.15 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021

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

13 ULICA

6.00 **Zbrodnie idealne** (12, 13) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.00 **Bez śladu 3** (18-22) – krym.
12.35 **Kasandra 9** (1, 2) – krym.
16.35 **Astrid i Raphaëlle 3** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
19.00 **Prosto w serce 2** (3, 4) – serial kryminalny, Fr./Bel.
21.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (7) – serial kryminalny, Kanada
22.00 **Morderstwo na wyspie** FILM **Marie-Galante** – film kryminalny, Francja 2021
0.00 **Worricker – Ostateczna** FILM **rozgrywka** – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
2.05 **Zagadki Hailey Dean:** FILM **Zbrodnia w afekcie** – film kryminalny, USA 2016
4.00 **Zbrodnie idealne** (14, 15)

POLSAT FILM

8.05 **Były sobie Ameryki** (2, 3)
9.15 **Księga smoków** – anim.
9.30 **Ron Usterka** – film anim., FILM Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021
11.40 **Dziennik cwaniaczka 3** FILM – komedia, Kan./USA 2012
13.50 **Pogromcy duchów.** FILM **Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021
16.15 **Hotel Transylwania 3** FILM – film animowany, USA/Korea Południowa 2018
18.30 **Jurassic World: Upadłe** FILM **królestwo** – film s.f., USA/Chiny 2018, wyk. Chris Pratt
21.00 **Jeden gniewny** FILM **człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
23.20 **Na złej drodze** – dramat FILM kryminalny, USA 2022
1.30 **Ślad** (86, 70, 71) – krym.

HBO

11.00 **Królestwo niebieskie** FILM – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
13.25 **Pan Popper i jego** FILM **pingwiny** – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey
15.00 **Longing** – komediodramat, FILM Kanada/USA/Izrael 2024
16.50 **I.S.S.** – thriller s.f., USA FILM 2023, wyk. Ariana DeBose, Chris Messina
18.25 **Klopsiki kontratakują** FILM – film animowany, USA 2013
20.00 **Parachute** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
21.45 **Nieczysta gra** – dramat FILM krym., Australia/USA 2025
23.50 **Rewolwerowcy** FILM – western, USA 2025
1.35 **30 dni mroku** – horror, FILM USA/Nowa Zelandia 2007

WARNER TV

7.05 **Bliźniaczki na boisku** FILM – film familijny, USA 1999
8.45 **Pokerowy blef** FILM – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
11.15 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sens., USA 1994
14.10 **Superman 2** – przyg., Wlk. FILM Bryt./USA/Kanada 1980
16.40 **Superman 3** – film przyg., FILM Wlk. Bryt./USA 1983
19.10 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
21.35 **33** – film katastroficzny, FILM Chile/Kolumbia/Hiszp. 2015
0.00 **Hannibal 2** (4, 5) – krym.
1.45 **Wysłannik przyszłości** FILM – film s.f., USA 1997
5.15 **Tropiciele** (9) – serial krym.
5.40 **Laboratorium Dextera** (2) – serial animowany, USA

ALE KINO+

10.45 **Daniel Brühl: Mr Marvelous** – film dokum.
11.50 **Niezwyciężony** – dramat FILM biograficzny, USA 2017
14.20 **Punkty zwrotne** FILM – thriller, Hiszpania 2024
16.10 **Charlotte Link:** FILM **Poszukiwanie** (1/2) – film kryminalny, Niemcy 2021
18.05 **Stan wyjątkowy** FILM – komedia, Czechy 2024
20.10 **Bandyci** – western, USA FILM 2001, wyk. Colin Farrell
22.15 **Sicario 2: Soldado** FILM – thriller, USA 2018, wyk. Benicio Del Toro, Josh Brolin
0.40 **Eastern** – thriller, Polska FILM 2019, wyk. Maja Pankiewicz
2.20 **Furioza** (4) – serial sens.
3.25 **Edukacja XD** (1-5) – kom.
5.50 **Kot** – film krótkometr., Pol.

CANAL+ FILM

10.35 **Nadzieja** – dramat FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
12.15 **Riefenstahl** – film dokum.
14.10 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
15.50 **Call me lala**
16.15 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
18.15 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **The Critic** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2023
21.40 **Lektor** – dramat obycz., FILM Niemcy/USA 2008
23.40 **Sirât** – dramat psycholog., FILM Francja/Hiszp. 2025
1.35 **Księga ocalenia** – dramat FILM sensacyjny, USA 2010

SCIFI

6.00 **Czarodziejki 4** (15-22) – serial fantasy, USA 2002
13.45 **Czarodziejki 5** (1)
14.45 **Akademia Crookhaven** (3, 4) – serial przygodowy
16.45 **Człowiek widmo 2** FILM – horror, USA 2006
18.45 **Człowiek widmo** FILM – thriller, USA/Niemcy 2000
21.00 **Resident Evil:** FILM **Potępienie** – film anim. dla dorosłych, Japonia 2012
23.00 **Resident Evil: Wendetta** FILM – film animowany dla dorosłych, Japonia 2017
1.00 **Echa na stacji Parrish** (5, 6) – serial krym., Australia
3.00 **Kroniki Shannary 2** (1-3) – serial fantasy, USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

7.35 **Poznaj naszą rodzinkę** FILM – komedia, USA 2010
9.35 **Tata kontra tata** FILM – komedia, USA 2015
11.45 **Transformers: Ostatni** FILM **Rycerz** – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
15.00 **Iluzja 2** – thriller, Francja/ FILM USA/Hongkong 2016
17.55 **Przyznaj się, Fletch** FILM – komedia krym., USA 2022
20.00 **Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
22.30 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
0.15 **Wściekłe psy** – film FILM sensacyjny, USA 1992
2.25 **Pakt z diabłem** – film FILM krym., USA/Wlk. Bryt. 2015

FX

5.15 **9-1-1: Nashville** (14)
6.15 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
8.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (6-8)
10.50 **Z archiwum X** (6-8) – s.f.
13.35 **CIA** (2) – serial sensacyjny
14.30 **Anioły i demony** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Tom Hanks
17.15 **Terminal** – komedia FILM romantyczna, USA 2004
19.45 **xXx** – film sensacyjny, USA FILM 2002, wyk. Vin Diesel
22.20 **Szklana pułapka 3** – film FILM sensacyjny, USA 1995
0.50 **Zakładnik 2** (5) – obycz.
1.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
3.50 **Tropiciel** (10) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu** (16-20)
10.55 **Vera 7** (3) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 **Seksmisja** – komedia FILM s.f., Polska 1983
15.20 **Niezgodna** – film FILM s.f., USA 2014
18.00 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (3) – serial krym., Fr./Szwajcaria
20.00 **Vera 8** (1) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
0.40 **Patriota** – film FILM sensacyjny, USA 1998
2.40 **Naczelny dowódca** – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Filipiny 2019
4.20 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** (7, 8)
10.50 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
11.25 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (1, 2) – serial dok.
13.20 **Making of CANAL+**
13.30 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
14.30 **Naruto 6** (10-12) – anime
16.00 **Making of CANAL+**
16.15 **To nie jest zagadka kryminalna** (3, 4) – krym.
18.20 **The Office PL 2** (10-12)
20.00 **S.W.A.T.** (21, 22) – sens.
21.30 **Talamasca: Sekretny zakon** (1, 2) – serial fantasy
23.20 **Spartakus: Krew i piach** (1, 2) – serial hist., USA 2010
1.20 **Powrót** (3, 4) – kom., Pol.

CANAL+ 360

12.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (2)
13.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (2) – dok.
14.00 **Z archiwów historii** (5)
15.00 **Koleją przez świat 6** (3, 4)
17.05 **Niepokonany: droga na Denali** – film dok., 2024
19.00 **Planeta Abstrakcja – podróże poza szlakiem** (2) – serial dokumentalny
20.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (6) – serial dokum.
21.15 **Okręty wojenne** (3) – dok.
22.05 **Porzucona Ameryka 2** (2) – serial dokumentalny, USA
23.00 **Co poszło nie tak 5** (6)
0.05 **Kryptonim Polska** (3) – serial komediowy, Polska

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

SOBOTA 17 października

WSCH. SŁ. 07.12 | ZACH. SŁ. 17.46 | Imieniny: Ignacego, Lucyny, Wiktora

TeleTydzień

TLC

7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
8.00 Sześć razy córka 5
9.00 Kiedy dzieci mają dzieci 4
10.00 Mój chłopak jest maminsynkiem 3 – rozr.
11.00 Rodzina Chantel 4
12.00 Ekstremalne choroby
13.00 Niepokonani (5) – dok.
14.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
17.00 Podwójne życie żon (4) – serial dokum., USA 2026
18.00 Wiza na miłość 12 (21)
20.00 Siostry wielkiej wagi 7 (1) – serial dokumentalny



21.00 Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise – film dokum.
22.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 – reality show, USA 2026
0.00 Dr Pyszczylla 5: Świński ryj – serial dokum.
1.00 Siostry wielkiej wagi 7 (1) – serial dokumentalny

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (12-14) – rozr.
7.30 Drugie życie sukni ślubnej (30) – rozr., Pol.
8.00 Bogaty dom – biedny dom (24, 25, 147) – reality show, Polska
10.55 Nasz nowy dom (349)
12.05 Shopping Queens. Królowe Zakupów (87, 88) – pr. rozr., Polska
14.05 Kelnerki (3, 4) – dok., Pol.
15.00 Kolacja w ciemno (66, 67, 75) – pr. rozr., Pol.
18.00 Nasz nowy dom (256, 257) – reality show
20.00 SuperMarket Chef (5, 6) – reality show, Pol. 2026



21.00 Bogaty dom – biedny dom (159) – reality show
22.05 Więzienie kobiet (146, 147) – serial dokum.
23.00 Gry małżeńskie (116, 117) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (79-82) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (36-38) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.10 Kuchenne rewolucje (9) – pr. rozr., Polska 2022
6.10 Kulinarne podróże Magdy Gessler (1/2) – film dokumentalny, Pol.
7.10 Co za tydzień – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Love the Look (3) – mag.
12.30 Teraz one (3) – rozr., Pol.
13.00 Jestem z Polski 18 (3)
14.00 Jestem z Polski (8)
15.00 Bitwa o gości (1)
16.00 Ostre cięcie 13 (3) – rozr.
17.00 Zgłoś remont 10 (2)
18.00 Poukładani 2 (1) – rozr.
19.00 Kuchenne rewolucje (7, 9) – pr. rozr., Pol. 2022



21.05 Teraz one (3) – rozr., Pol.
21.40 Top Model (7) – reality show, Polska 2026
23.05 Nagi raj. Wielka Brytania 2 (7) O
0.10 Seks – kup teraz (1/2) O – film dokum., Pol. 2014
1.10 Zagadki seksualności (5) – serial dokumentalny
1.45 Kto tu mieszka? (4)

DISCOVERY CHANNEL

11.00 Od samochodu do domu 3
12.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2
13.00 Złomowisko PL 6 (1, 2)
15.00 Fani czterech kółek: w trasie 3
16.00 Bracia Collins biorą się do roboty (12)
17.00 Wyścigi po antyki
18.00 Człowiek kontra niedźwiedź: Nagi instynkt
19.00 Fani czterech kółek: w trasie 2
20.00 W oku cyklonu
21.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22



22.00 Alaska: przetrwać na krańcu świata
23.00 Gwiezdne bitwy
0.00 Tajemnice Alaski
1.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5
2.00 Łowcy staroci (4, 5)
4.00 Mistrzowie logistyki (10)
5.00 Fani czterech kółek 15

TVP HISTORIA DVB T2

10.45 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (3)
11.50 Wszystkie kolory świata 2
12.55 Plaże Europy (4)
13.55 Ex Libris – magazyn
14.30 Gangsterzy i filantropi FILM – film sens., Polska 1963
16.30 Flesz historii (783)
17.00 Królowe, które zmieniły świat (6): Boudica
17.55 Noce i dnie (3) – obycz.
19.00 Tajemnice szpiegów. Atomowa gra (1): Paranoja – serial dokum.
20.05 Zapomniane karty historii (1)



21.10 Zieja – dramat FILM biograficzny, Polska 2020
23.10 Midway – film wojenny, FILM USA/Kanada 2019
1.35 Historia w postaciach zapisana
3.40 Noce i dnie (3) – serial obyczajowy, Polska 1977
4.30 Gangsterzy i filantropi FILM – film sens., Polska 1963

FOKUS TV DVB T2

6.05 48h. Zaginieni (70)
7.00 Rolnicy. Podlasie (47, 48) – serial dokum.
9.00 Wielkie wycieczkowce (1, 2) – serial dokum., Kan.
11.00 Architektura z odzysku (6) – dok.
12.00 Straż graniczna 10 (3, 4)
13.00 Rolnicy. Podlasie (1-3)
16.00 Wioski wioseczki (2, 3)
17.00 Premiera: Historie szalonych bogaczy (3, 4) – serial dokum., USA
18.00 Premiera: Świat z góry (2) – film dokumentalny
19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić? (11) – dok.



20.00 Premiera: Świat z góry. Zamki (4) – serial dokum.
21.00 Premiera: Grobowce Egiptu (2) – serial dok., Fr.
22.00 Kataklizmy, które wstrząsnęły światem (2) – dok., USA/Czechy
23.00 Poza kontrolą: Ostatni lot Concorde'a – dok.
0.00 Zabić dyktatora (2)

METRO

6.00 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska
7.00 Gorączka złota – serial dok.
8.55 Klan z Alaski – serial dokum.
11.55 Złomowisko PL 5 – dok.
13.55 Makłowicz w drodze 3
15.05 Farma Clarksona 2 – dok.
16.10 Azja Express – reality show
17.55 Kryminalni 2 (10, 11) – krym.
20.00 Miłosny bestseller FILM – komedia romant., Meksyk/Wielka Brytania/USA 2022
22.15 Na własną rękę – film FILM sensacyjny, USA 2002
0.25 Kuba Wojewódzki
1.25 Szpital (938) – paradok., Pol.
2.25 Szkoła (663) – paradok., Pol.
3.25 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.25 Szpital (937) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
9.00 Jakubiak rozgryza Włochy
9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
13.00 Sensacje XX wieku – hist.
15.30 Stawka większa niż życie (3, 4) – serial wojenny, Polska
18.25 Jaś Fasola (13) – serial kom.
19.05 MasterChef: Czechy 7 – pr. rozrywk., Czechy 2023
20.35 Nieśmiertelny – film FILM fantasy, USA/Wlk. Bryt. 1986
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
0.00 Magia nagości. Polska 5
1.15 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.25 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

11.20 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa
12.20 Kuchnia jak u mamy – mag.
13.30 Jedzenie na pocieszenie
14.35 Molly gotuje na farmie 12
15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.
16.45 Koreańskie smaki z Esther Choi – mag. kulin.
17.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
18.50 Uczta w hotelu grozy
19.50 Makłowicz w drodze
21.00 Magda gotuje internet
21.30 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.40 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
1.40 Halloweenowe wojny

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Autostrada spotkań z UFO
8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
14.00 Jak działa wszechświat?
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione? 25
20.00 Autostrada spotkań z UFO: Chaos w Missouri; UFO i przemoc – serial dokum.
22.00 Tajemnice Alaski: Tajemnice Mount Hayes; Wielka Stopa z Alaski – dok.
0.00 Na tropie legendarnych potworów
2.00 Przypadki z archiwum 10
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Katastrofy pod lupą
10.00 Katastrofa w przestworzach
15.55 Megamaszyny
16.55 Złoto Hitlera
17.55 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
19.05 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
20.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
21.00 Miłość w sieci oszustów
22.25 Strzegąc granic
23.00 11 września: Zjednoczeni (2) – dok., Wlk. Bryt./USA 2026
0.00 Al-Kaida: Przed 11 września (2) – film dokum.
1.00 Strzegąc granic
2.00 Wyprawa na dno

BBC EARTH

11.05 Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2
12.15 W okowach mrozu 6 – dok.
15.15 Malownicze trasy kolejowe 5 – serial dokum.
17.20 David Attenborough i cuda natury – serial dok.
17.50 Dziki połów – serial dokum.
18.45 Tajemnice Słońca (1) – dok.
19.45 Wszechświat – serial dok.
21.00 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
22.00 W okowach mrozu 2 – dok.
23.00 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
0.05 Cała prawda o węglowodanach – dok.
1.15 Ciało w 24 godziny – dok.
2.15 Wszechświat – serial dok.

WP DVB T

11.05 Pogoda
11.15 Wariaci za kierownicą 7
12.10 Pokochaj lub sprzedaj 6
13.10 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver: Robin and Greg
15.05 Policjanci z sąsiedztwa 5
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
19.00 Policjanci w akcji 2 (7)
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.50 Pogoda
22.00 1, 2, 3... Kabaret! 2 – pr. rozr.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 4
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10
1.00 Mistrzowie Kabaretu 8

NOWA TV DVB T

7.30 Interwencja – taka jest Polska (579) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (13, 14) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Super (76-78)
11.00 Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo! – rozr., Pol.
13.00 Nowa Rewia Kabaretowa
15.00 Miodowe lata (29) – kom.
15.40 Śmierć pod palmami 3 (1-8) – serial krym., Wlk. Bryt.
0.00 Ślad (89) – serial kryminalny
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (108, 109)
5.00 Pod lupą MIGACZ
5.35 Pod lupą MIGACZ 2

HGTV HOME & GARDEN

8.10 Wymarzony dom we Włoszech – pr. rozrywk.
9.05 Nowa Maja w ogrodzie 2
10.40 Uratuj swój ogród 8 – mag.
11.35 Uchwycić dom – pr. rozr.
12.35 Dobrze zrobione w domu
12.45 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
13.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
15.35 Polowanie na ogród 4
16.40 Polowanie na ogród 3
17.15 House Hunters – Poszukiwacze domów 6
18.55 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.
21.40 Mieszkanie na miarę 2
23.35 Renovation Aloha 3 – rozr.
1.30 Kamera, akcja, wpadka!

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Ciężarówką przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
18.00 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta 8 – dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
22.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
0.10 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.
2.15 Górskie potwory – dok.
5.20 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
13.00 Podwodne skarby Ameryki – film dokum., USA
14.00 Wilki z Yellowstone
15.00 Krokodyl – wielki ocalały Australii – film dokum., RPA
16.00 Niezwykłe stworzenia Australii – dok., Wlk. Bryt.
17.00 Szkoła młodych pand
18.00 Wybrzeże Chorwacji – dok.
19.00 Najdziwniejsze zwierzęta świata: Lecznicze robale
20.00 Europa z powietrza
21.00 Walki zwierząt
22.00 Największe rekiny świata – film dokumentalny, USA
23.00 Europa z powietrza

POLSAT VIASAT HISTORY

6.30 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
9.40 Naziści: korzenie zła
12.35 Geografia wojny: II wojna światowa
17.05 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
18.10 Historia sprawiedliwości
21.00 Życie prywatne przywódców Rzeszy: Hitler: droga do władzy; Dwór – serial dok.
22.55 Zapomniane taśmy wideo z nazistowskich Niemiec
0.00 II wojna światowa: cena imperium: Tysiąc słońc
1.05 Geografia wojny: II wojna światowa
4.40 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

14.00 Eva Longoria w poszukiwaniu...
14.55 Kucharskiego pomysł na kuchnię – mag.
16.00 Jamie: uczta za mniej
17.05 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
18.05 Jakubiak rozgryza Maltę
18.35 Wyjątkowe smaki miast 2
19.50 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
20.50 Włoska uczta – serial dok.
21.50 James Martin: hiszpańska przygoda – serial dokum.
22.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.

CANAL+ DOMO HD

12.15 Nasz nowy dom w Grecji
13.10 Cudotwórcy – pod presją
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.20 Gardeners' World 16
16.30 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
17.30 Room service. Hotele od kuchni – mag. poradnikowy
18.00 Daleko od miasta 16 – dok.
19.00 Dom w miesiąc 2 – dok.
20.00 Generalna odbudowa
21.00 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum.
22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT DVB T2

13.00 Świat według Kiepskich (551-554, 556, 557) – kom.
16.00 SuperMarket Chef
16.30 Serca dwa – serial dokum.
17.00 Złomiarze – serial dokum.
18.00 Świat według Kiepskich (558, 559) – serial komediowy
19.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Pociąg z forsą – film FILM sensacyjny, USA 1995
23.25 Obsesja zazdrości FILM – thriller, USA 2014
1.00 Backdoor. Wyjście awaryjne (5) – serial kom.
1.30 Świat według Kiepskich (458-462) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA DVB T2

13.00 Moda na sportowo – dok.
14.00 Rodzinka.pl (204, 205)
15.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
15.30 Ojciec Mateusz 16 (209, 210) – serial kryminalny
17.20 Profesor Michałowski. Droga do Faras – film dok.
18.30 Wodecki Festiwal – przeboje tamtych lat
19.30 Panna młoda (20) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (247) – obycz.
21.30 Genialna przyjaciółka 3 (1) – serial obyczajowy
22.30 Nie powiesz nikomu? FILM – komedia romant., USA 2019

PLANETE+

14.35 200 dni na bezludnym atolu – film dokumentalny
15.45 Dzikie odmęty – film dok.
16.50 Cieśniny. Między lądem a morzem – serial dokum.
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – serial dokumentalny
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4
19.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5
19.35 Kasparow. Gra o wielką stawkę – film dokumentalny
20.45 James Dean – wrażliwy chłopak – film dokumentalny
22.00 Scorsese znaczy kino

TVP DOKUMENT

12.40 Ocalony świat: Głową w dół
13.15 Lena na Kaukazie
13.45 Tacy byliśmy
14.15 Borneo – cudowna dżungla – dok., Fr./Niemcy
15.20 Historia leniwca – film dok.
16.25 Wielka zapora Hoovera
17.25 Podróżnicy – odkrywcy
18.30 Sanatorium miłości 6
19.20 Western po polsku
20.00 Dni wrzawy – droga Rolling Stonesów do Altamont – film dokum.
21.55 Gucci – luksus, pożądanie, dramat – film dokumentalny
23.00 Na bagnach Zapaty – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.55 **Sportowy wieczór**
6.30 **Retro TVP Sport** – mag.
9.00 **Pływanie:** Finał GP Polski – Szczecin 2026 – 1. dzień
10.45 **Skoki narciarskie:** Letnie mistrzostwa Polski – Zakopane 2026 – konkurs duetów **(live)**
13.50 **Polska Liga Żeglarska**
14.10 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Górnik Łęczna – Stal Stalowa Wola **(live)**
16.20 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych**
16.55 **Pływanie:** Finał Grand Prix Polski – Szczecin 2026 – 2. dzień **(live)**



19.30 **Boks:** MB Boxing Night 29: Next Step: Karol Welter – Stephen Danyo **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Skoki narciarskie:** Letnie mistrzostwa Polski – Zakopane 2026 – konkurs duetów
1.00 **Sporty walki:** Oktagon 95 w Karlowych Warach

EUROSPORT 1

6.00 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 3. etap
7.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
8.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig Lone Star Le Mans
11.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Chicago
12.35 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 4. etap **(live)**
16.15 **Kolarstwo torowe:** Mistrzostwa świata – Szanghaj 2026 – 4. dzień
18.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Chicago



20.00 **Snooker:** Shenzhen Open: W. Yize – Y. Sijun
22.00 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans
0.00 **Snooker:** Turniej British Open: M. Selby – J. Jones
1.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
3.00 **Snooker:** Turniej British Open: M. Selby – J. Jones

POLSAT SPORT 1

11.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: GKS Katowice – Aluron CMC Warta Zawiercie
11.50 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: Metalkas Pałac Bydgoszcz – MKS Kalisz **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Politechnika Częstochowa – Asseco Resovia Rzeszów **(live)**
17.50 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: PGE GieK Skra Bełchatów – Energa Trefl Gdańsk **(live)**



20.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: KS Rzeszów – MOYA Radomka Radom **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Lech – Bayer
2.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Joaquin Buckley – Mike Malott **(live)**

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 9**
12.25 **Domisie**
12.50 **Mrówki górą! Sekretne życie roślin**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**



15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków 2**

MINIMINI+

9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.40 **Pszczółka Maja 2**
13.55 **Moje urodziny**
14.01 **Pszczółka Maja 2**
14.40 **44 Koty**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**



16.30 **Zouk**
16.56 **Blaze i megamaszyny 3**
17.50 **Moje urodziny**
17.55 **Blaze i megamaszyny 3**
18.22 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 4**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Pola i Piotruś**

TVN 24

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



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.05 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

11.15 **Premier League Review**
12.30 **Premier League Preview**
13.10 **LaLiga Show**
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
16.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – PRES Grupa Deweloperska Toruń
19.00 **Byłem królem** (4)
20.00 **1 na 1 Extra**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
23.00 **Boks:** BKFC 92: Boston
0.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 175
1.15 **1 na 1 Extra**
2.00 **Boks:** BKFC 95: Newark – waga kogucia: Jamel Herring – John Dodson **(live)**

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo torowe:** MŚ – Szanghaj 2026 – 3. dzień
11.25 **Kolarstwo torowe:** MŚ – Szanghaj 2026 – 4. dzień **(live)**
15.15 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
17.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024**
18.00 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 4. etap
20.00 **FIA WEC:** Wyścig Lone Star Le Mans
22.00 **Kolarstwo torowe:** MŚ – Szanghaj 2026 – 4. dzień
23.00 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 4. etap
0.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji

POLSAT SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – półfinał gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – półfinał **(live)**
15.30 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Lech Poznań – Bayer
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Start Lublin – AMW Arka Gdynia **(live)**
19.55 **Piłka nożna:** Liga holenderska – mecz: Telstar – Feyenoord Rotterdam **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – finał
1.00 **Sporty walki:** One Punch 5 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Andrzej Sabaciński – Jan Pelak 23.01.2026

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
10.15 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.45 **Harmidom 5**
11.10 **Harmidom 9**
11.40 **Harmidom**
11.55 **Grzmotomocni 2**
12.20 **Grzmotomocni 2**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.20 **Niebezpieczny Henryk**
14.20 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom 4**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**

TELETOON+

7.54 **Harmidom**
8.21 **Angelo rządzi**
8.51 **Siostry 3**
10.20 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.31 **Osmar**
13.04 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.52 **Siostry 2**
15.32 **Za moich czasów**
16.31 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 3**
18.46 **Harmidom**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Poranek**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Poranek**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Zderzenia. Schnepf z Nawrockim**
21.00 **100 pytań do...**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Rozmowy nocą**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – mecz półfinałowy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – półfinał **(live)**
15.15 **8 wspaniałych** (4)
16.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Mediolanie **(live)**
18.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Mediolanie **(live)**
20.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Mediolanie **(live)**
22.15 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – półfinał gry pojedynczej
0.30 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – półfinał gry pojedynczej
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.25 **Podróż do świata Calcio**
12.00 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru
14.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Venezia FC – SSC Napoli **(live)**
17.10 **GP Confidential**
17.45 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Lipsk **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Genoa CFC **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.15 **Bundesliga Special Show**
0.50 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Wisła Płock – Vardar
13.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Anwil Włocławek
15.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie – kwalifikacje **(live)**
17.00 **Magazyn sportowy**
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Gwardia Opole – Piotrkowianin **(live)**
20.00 **ATP World Tour Next Week**
20.55 **Piłka nożna:** Liga szkocka: Dundee FC – Rangers **(live)**
0.00 **Magazyn Polskiego Sportu**

NICK JR.

7.50 **Świnka Peppa 2**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue!**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 6**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 11**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Motor Lublin – Unia Leszno
12.00 **LaLiga Show**
12.30 **Premier League Preview**
13.00 **Dart:** Dutch Darts Championship **(live)**
17.15 **Bohater z Cienia**
18.00 **1 na 1 Extra**
19.00 **Dart:** Dutch Darts Championship **(live)**
23.20 **Liga+**
0.45 **Boks:** BKFC 93: Hollywood: Leonardo Perdomo – Bear Hill
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wisła Kraków

ELEVEN SPORTS 2

12.55 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Wolfsburg – Heidenheim **(live)**
15.05 **Bundesliga Clubs**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Union – BVB **(live)**
17.35 **Bundesliga Clubs**
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna – Inter **(live)**
20.05 **Historie Serie A**
20.40 **Piłka nożna:** Liga francuska: ESTAC Troyes – Lens **(live)**
22.55 **Podróż do świata Calcio**
23.30 **Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskhelii**

POLSAT PLAY

9.05 **Poszukiwacze historii**
10.00 **II wojna światowa – jednostki specjalne**
13.15 **Koszty wojny**
15.35 **Tajna historia XX wieku**
16.00 **Zawód glina**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.10 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.10 **Starożytni kosmici**
5.05 **Starożytni kosmici 14**

TVN TURBO

10.15 **Naprawy nie do naprawy**
11.00 **Ciężarówką przez pół świata**
12.00 **Duda kontra Szafrański**
12.45 **Kupione, zrobione, sprzedane**
13.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Polski supersamochód**
16.30 **Z drugiej ręki**
17.15 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Zawodowi handlarze**
18.45 **Co tu się odjechało?**
19.15 **Mobilni mechanicy**
20.45 **Zawodowi handlarze**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **The Grand Tour 3**

TVS

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

TV TRWAM

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

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Na żywo



W „Tańcu z gwiazdami" w odcinku rodzinnym u boku Krzysztofa Kwiatkowskiego.



To jej głosem śpiewa księżniczka Giselle w filmie „Zaczarowana".

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI • ZOFIA NOWAKOWSKA

Wokalni snajperzy

Ta edycja programu jest dla niej wyjątkowa – nie tylko śpiewa w orkiestrze Tomasza Szymusia, ale też kibicuje swojemu życiowemu partnerowi, Krzysztofowi Kwiatkowskiemu.

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 18.10 godz. 19.55 POLSAT

Łatwiej czy trudniej śpiewa się, gdy widzi się ukochanego tańczącego na parkiecie?

Na pewno więcej mnie to kosztuje emocjonalnie. Kiedy Krzysiu tańczy, a ja akurat śpiewam, nie patrzę na to, co dzieje się na parkiecie, tylko w nuty, żeby się nie pomylić. Mocniej przeżywam też oceny jurorów, szczególnie gdy pojawiają się negatywne uwagi, bo dobrze wiem, ile wysiłku Krzysiu wkłada w każdy występ i jak bardzo stara się, żeby wszystko wypadło jak najlepiej. Uważam, że świetnie sobie radzi, więc czasami trudno mi spokojnie przyjąć słabsze noty. Za każdym razem staram się, żeby mój śpiew był dla niego jak największym wsparciem. Mam poczucie, że my, muzycy, współtworzymy atmosferę w każdym tańcu.

Jesteście świetnym zespołem – pod batutą Tomasza Szymusia robicie znakomitą robotę!

W naszej orkiestrze są znakomici instrumentaliści i wokaliści, więc pracuje się z nimi z wielką przyjemnością. I chociaż tempo jest duże, ta praca sprawia mi ogromną frajdę. W sobotę o ósmej rano mamy jedną próbę, a gdy potem na parkiet wchodzą uczestnicy, wszystko musi być już gotowe w 100 procentach. Każdy występ jest więc wyzwaniem, zwłaszcza że gramy i śpiewamy na żywo. To wymaga od nas dużej mobilizacji. Tomek Szymuś nazywa nas snajperami (śmiech).

W 2017 roku wzięła Pani udział w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo", w którym występował też Krzysztof Kwiatkowski. Czy tam się poznaliście?

Tak. Potem zaczęliśmy się spotykać i zupełnie naturalnie doszliśmy do dzisiejszego momentu.

Dziesiątą rocznicę związku świętowaliście tańcząco, bo na parkiecie „Tańca z gwiazdami". Jak wspomina Pani tę przygodę?

Wspaniale! To był moment, w którym mogłam przez chwilę zakosztować tego, co czują uczestnicy. Mamy nawet z Krzysiem plan, żeby razem kontynuować tę przygodę po zakończeniu programu. Proszę więc trzymać kciuki, żeby nam się udało.

Może w przyszłym sezonie to Pani pojawi się na parkiecie?

Ojej, nie wiem, zobaczymy, ale jestem otwarta na propozycję!

Na co dzień można Panią oglądać w głównych rolach w musicalach. Występowała Pani w „Mamma Mia!", „Romeo i Julii", „Pilotach", „Aidzie" czy „Waitress" i to Pani głosem śpiewa księżniczka z filmu „Zaczarowana"!

Zdarza się, że kiedy ktoś odkrywa, iż śpiewałam w „Zaczarowanej", słyszę: „To jest mój głos z dzieciństwa!". Zaczęłam śpiewać zawodowo w wieku 16 lat. Dwa lata temu świętowałam 20-lecie pracy artystycznej i przez ten czas zrobiłam sporo różnych rzeczy. Pracowałam też z Piotrem Rubikiem. Tej jesieni mamy zaplanowaną trasę koncertową, na którą wszystkich serdecznie zapraszam – wystąpimy w siedemnastu miastach.

Współpracuje Pani też z Jackiem Cyganem...

Od kilku lat mam przyjemność śpiewać jego piękne, dziś wręcz kultowe piosenki. Jest to dla mnie niesamowite spotkanie, nawet bardziej towarzyskie niż zawodowe, bo po każdym występie długo jeszcze rozmawiamy, jemy dobre rzeczy i jest przemiła atmosfera. Ostatnio zaczęłam też współpracę z innym legendarnym autorem tekstów, Markiem Dutkiewiczem, który zaprosił mnie do swojego jubileuszowego koncertu. Śpiewam także w serii koncertów z muzyką filmową, które można usłyszeć w całej Polsce. Dużo się dzieje!

Rozmawiała MARZENA JURACZKO

FOT. Weronika Kuźma/WUKA Studio, AKPA, East News

DAJĘ SŁOWO

Polka z klasą

DAJĘ SŁOWO ND 18.10 godz. 17.35 TVP 1

Tym razem Maciej Orłoś zaprosił do swojego programu Jolantę Kwaśniewską. Porozmawia z nią o tym, jak została pierwszą w naszej historii Pierwszą Damą w zachodnim stylu, zapyta o tajemnice Pałacu Prezydenckiego i Belwederu oraz o to, jak przy boku ważnego polityka zbudować własną pozycję społeczną. Czego w tamtych czasach się bała, co lubiła? Prowadzący wypyta też o o zamiłowanie do sprzątania i o rodzinne sekrety. Niespodzianką dla byłej prezydentowej będą zaproszeni przez produkcję goście: płk Robert Kluge – szef jej ochrony, Hanna Bakuła – malarka i pisarka oraz Dorota Jaczuk – koleżanka z podstawówki. **EGP**



Z koleżanką ze szkoły podstawowej.

Prezydentowa z przyjemnością wraca do przeszłości.



Przemysław Klima zabierze wyróżnionych uczestników do lokalu Rafaela Cagalego - kucharza o brazylijskich i włoskich korzeniach.

MASTERCHEF

Kolacja w Londynie

MASTERCHEF ND 18.10 godz. 19.45 TVN

Zwycięzcy poprzedniej konkurencji pakują walizki i wraz z jurorem Przemysławem Klimą wylatują do Londynu. Tam czeka na nich kolacja w dwugwiazdkowej restauracji Da Terra. Spotkanie z genialnym Rafaelem Cagalim okazuje się lekcją nowoczesnego podejścia do gastronomii na najwyższym poziomie. Po powrocie do Polski przyjdzie im jednak zmierzyć się z rzeczywistością i ogromną presją. W studiu czeka ich trudne zadanie: przygotowanie pełnego, dopracowanego w najmniejszym detalu menu degustacyjnego. Stawka jest wysoka, bo przy stole sędziowskim – obok jurorów – zasiądzie gość specjalny – sam szef kuchni Cagali! **BD**

EWOLUCJA

Tropy przeszłości

EWOLUCJA ND 18.10 godz. 21.00 BBC EARTH

Serial poszukuje odpowiedzi na pytania o niezwykłe cechy zwierząt. Dlaczego słoń jest największym ssakiem lądowym, a koń – prawdziwym atletą, delfiny są tak inteligentne, strusie znoszą ogromne jaja, a nietoperze mają wielki apetyt? Klucz do odpowiedzi na te pytania tkwi w bardzo odległej przeszłości. Twórcy zabierają widzów w niezwykłą podróż przez cztery miliardy lat życia na Ziemi i opowiadają o sile, która ukształtowała świat – ewolucji. Każdy odcinek to wyprawa w czasie śledząca wybraną ścieżkę rozwoju, gdzie mutacje, adaptacje, zmiany środowiska i przypadek przez miliony pokoleń decydowały o tym, który gatunek przetrwa. **MP**



Nowość w TV!

Słoń jest największym ssakiem na świecie, on też przez tysiące lat podlegał ewolucji.

Fot.: TVP (2), TVN, BBC

TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (697)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.30 **Pociąg do Polski** (7) – serial dokumentalny, Polska 2026
9.00 **U Pana Boga w ogródku** (6) – serial komediowy, Polska 2008
9.55 **Ojciec Mateusz 23** (293): Ryzykowna teoria – serial kryminalny, Polska 2020
10.55 **Komisarz Alex 26** (327): Egzekucja – serial kryminalny, Polska 2026
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Taize. Dom serca** – reportaż, Polska 2026
13.05 BBC w Jedynce: **Ssaki** (4): Zimno – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
Dzięki inteligencji i zdolnościom adaptacyjnym ssakom udało się założyć siedliska w najbardziej wymagających miejscach na Ziemi. **65 min**
14.10 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026
14.30 **Lalka** (7) – serial obyczajowy, Polska 1977
16.00 **Zaraz wracam 3** (160, 161) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (46): Jolanta Kwaśniewska – talk-show
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY

Gra z Cieniem 2 (20)
Prot wpada w ręce UB. Członkowie siatki konspiracyjnej są w niebezpieczeństwie. Tomasz (Grzegorz Małecki, zdj.) i Rekwizytor ryzykują życie, by zdobyć dowody na produkcję broni dla ZSRR. Kosek wciąż uparcie prowadzi poszukiwania Heleny. **60 min**



21.25 TELEN. DOKUM.

Rolnik szuka żony 13 (7)
W gospodarstwach trwają przygotowania do grillów. Uczestnicy przedstawiają bliskim osoby, które zdobyły ich serca. Liczą na wsparcie i wskazówki. Przyjaciele i rodzina przy różnych okazjach sprawdzają wybranki. Porady mogą być bezcenne. Prowadzi Marta Manowska (zdj.). **55 min**

20

20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem 2** (20) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Rolnik szuka żony 13** (7) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (7) – program rozrywkowy, Polska 2026
22.45 Zakochana Jedynka: **Zgaga**
FILM – komediodramat, USA 1986, reż. Mike Nichols, wyk. Jack Nicholson, Meryl Streep, Jeff Daniels, Maureen Stapleton (patrz obok)
0.45 **Sędzia** – dramat kryminalny,
FILM USA 2014, reż. David Dobkin, wyk. Robert Downey Jr., Robert Duvall, Vera Farmiga, Billy Bob Thornton, Vincent D'Onofrio, Ken Howard
3.10 **Jaka to melodia?** – teleturniej muz. ▶ 4.40



22.45 KOMEDIODRAM.

Zgaga
Dziennikarze Rachel (Meryl Streep, zdj.) i Mark (Jack Nicholson, zdj.) poznają się na ślubie przyjaciół. Wkrótce sami zostają małżeństwem. Z czasem kobieta odkrywa, że jest zdradzana. **120 min**

TVP 2

4.50 **Misja Orthodoxia** – reportaż, Polska 2026
5.10 **Barwy szczęścia** (3420, 3421) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1948) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (74) – magazyn kulturalny, Polska 2026
11.40 **The Voice of Poland 17** (11): Bitwa – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2027** (7): Roxi – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.10 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (7) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2026
W programie prowadzonym przez Kacpra Kuszewskiego uczestnicy uzupełniają luki w tekstach przebojów. Im więcej wyśpiewają, tym więcej wygrywają. W razie potrzeby można sięgnąć po wyjścia awaryjne. Do wyboru mają dziewięć kategorii oraz hit za sto tysięcy złotych. **60 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Kocham Cię, Polsko!** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026
O oprawę muzyczną programu zadba gość specjalny – Anna Jurksztowicz. Gwiazdy sprawdzą wiedzę o Polsce: od historii i geografii po obyczaje i popkulturę. Mogą wspierać się podpowiedziami publiczności w studiu, a nad przebiegiem zabawy czuwa Marzena Rogalska. **90 min**



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2027 (7)
Na kanapie jurorskiej zasiądzie Roksana Węgiel. Piosenkarka zyskała popularność dzięki wygranej w pierwszej edycji programu „The Voice Kids" oraz zwycięstwu w szesnastym Konkursie Piosenki Eurowizji Junior w Mińsku. Prowadzi Artur Orzech (zdj.). **60 min**



16.10 ROZRYWKA

Europa da się lubić – nowe pokolenie (7)
Widowisko ukazujące Europę przez pryzmat ludzi, ich historii i kultur. W każdym odcinku sześcioro uczestników z różnych krajów, którzy związali swoje życie z Polską, bierze udział w pełnych humoru konkurencjach. Gospodynią show jest Katarzyna Zielińska (zdj.). **65 min**

20.40 Gwiazdy w akcji: **Dla niej wszystko**
FILM – dramat kryminalny, USA/Francja 2010, reż. Paul Haggis, wyk. Russell Crowe, Elizabeth Banks, Liam Neeson, Michael Buie (patrz obok)
Amerykański remake francuskiego thrillera „Pour Elle" z 2008 roku. **140 min**
23.00 **Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
0.00 **Matylda** (1) – serial kostiumowy, Polska 2024, wyk. Maria Kowalska, Małgorzata Buczkowska
0.55 **Porzucony** (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
2.40 **Cwaniaki z Hollywood**
FILM – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2020, reż. George Gallo ▶ 4.25

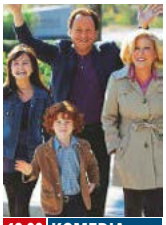


20.40 DRAM. KRYM.

Dla niej wszystko
Życie prof. Brennana (Russell Crowe, zdj.) zostaje wywrócone do góry nogami, kiedy policja aresztuje jego żonę, Larę (Elizabeth Banks, zdj.). Kobieta zostaje oskarżona o zabójstwo swojej szefowej. **140 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Prowadzący zapraszają do studia między innymi gwiazdy show-biznesu, które opowiadają o swoich wyzwaniach zawodowych. Nie zabraknie praktycznych porad dotyczących zdrowia, wychowania dzieci czy gotowania. **205 min**
11.25 **Ewa gotuje** (582) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Gospodyni ugotuje zupę z modrej kapusty, która stanie się bazą kremu. Zaproponuje również udka kurczaka zapiekane z marchewką, porem i ziemniakami. Przy okazji poradzi, jak skomponować przyprawę do drobiu. W cyklu poświęconym regionalnym potrawom pojawią się kaszubskie drożdżowe placuszki. **35 min**
12.00 **Wspólna chata**
FILM – komedia, USA 2012, reż. Andy Fickman, wyk. Billy Crystal, Bette Midler, Marisa Tomei (patrz obok)
Pomysłodawcą oraz jednym z producentów filmu jest odtwórca głównej roli, Billy Crystal. Na ekranie partneruje mu laureatka czterech Złotych Globów, Bette Midler. **135 min**
14.15 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (232) – program rozrywkowy, Polska 2026
16.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Sport, Pogoda**
19.35 **Być Gwiazdą** (7) – magazyn kulturalny, Polska 2026
Portret Tomasza Wygody, tancerza, aktora, choreografa związanego między innymi ze stołecznym Teatrem Wielkim – Operą Narodową. **20 min**



12.00 KOMEDIA

Wspólna chata
Alice (Marisa Tomei) musi wyjechać do pracy do innego miasta. Prosi rodziców, Artiego (Billy Crystal, zdj.) i Diane (Bette Midler, zdj.), by zaopiekowali się jej trojgiem dzieci. Popierający tradycyjne metody wychowawcze dziadkowie stają przed wyzwaniem. **135 min**



19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (190)
Marta Wiśniewska i Krystian Rzymkiewicz (oboje na zdj.) od początku rywalizacji zbierają pochwały jurorów. Znakomicie poradzili sobie m.in. z energiczną sambą, zmysłową rumbą oraz paso doble w rockowym klimacie. Każdy odcinek podnosi jednak poprzeczkę wymagań. **160 min**

19.55 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (190) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.50 **Narzeczony na niby**
FILM – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Bartosz Prokopowicz, wyk. Julia Kamińska, Piotr Stramowski, Jan Szydłowski, Piotr Adamczyk (patrz obok)
Romantyczny duet stworzyli gwiazda serialu „BrzydUla" Julia Kamińska oraz Piotr Stramowski, który zyskał popularność dzięki filmom Patryka Vegi. **140 min**
1.10 **Koniec świata, czyli kogel-mogel 4** – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wieczur
3.15 **Świat według Kiepskich** (418-420) – serial komediowy, Polska



22.50 KOMEDIA

Narzeczony na niby
Karina (Julia Kamińska, zdj.) rozstaje się z partnerem. Prosi przypadkowo poznanego taksówkarza Szymona, by udawał jej chłopaka na weselu siostry. Skutki kłamstwa są zaskakujące. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1509) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2026
Marcin prowadzi bistro w Turznie. Łączenie przez niego funkcji kucharza oraz menedżera odbija się na jakości potraw i porządku w lokalu. Niezbędna jest interwencja Magdy Gessler. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Kobieta na krańcu świata (8) – serial dokumentalny, Polska 2026
Specjalny odcinek odsłania kulisy 17. sezonu, który oznaczał ponad 120 tys. km drogi przez siedem krajów i sześć stref czasowych. Widzowie zobaczą zaskakujące momenty z planu. **55 min**

12.25 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

13.20 Azja Express (7) – reality show, Polska 2026
Wyścig przenosi się na wyspę Penang, gdzie posiadacze złotej koperty mogą podarować wybranej parze luksusowy nocleg. Uczestnicy mierzą się z zadaniami związanymi z lokalną kulturą i kuchnią. **110 min**

15.10 Shazam! Gniew bogów FILM – komedia przygodowa, USA 2022, reż. David F. Sandberg
Billy, który zmienia się w superbohatera (Zachary Levi), przewodzi drużynie złożonej z przybranego rodzeństwa. Grupa herosów podejmuje walkę z trzema boginiami, które mogą zniszczyć świat. **165 min**

17.55 Nowa Szelągowska (4) – program rozrywk., Pol. 2026
Mateusz odziedziczył dom we wsi Psary, który przywołuje bolesne wspomnienia. W ostatniej rozmowie z tatą obiecał mu jednak, że zrobi wszystko, by budynek pozostał w rodzinie. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



19.45 ROZRYWKA

MasterChef (7)
Zwycięzcy poprzedniej konkurencji lecą do tętniącego życiem Londynu. Po powrocie kucharze mają przygotować dopracowane menu degustacyjne. Przy stole sędziowskim – obok jurorów, w tym Pascala Brodnickiego (zdj.) – zasiądzie szef londyńskiej restauracji Rafael Cagali. **95 min**



21.20 KOMEDIA

Mayday
Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) wiedzie szczęśliwe życie u boku Basi (Anna Dereszowska). Kobieta nie ma pojęcia, że ukochany ma drugą żonę, Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.), z którą prowadzi dom na obrzeżach miasta. Pewnego dnia kruchą stabilizację bigamisty komplikuje wypadek samochodowy. **145 min**

19.45 MasterChef (7) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)

21.20 Mayday – komedia, Polska 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok) FILM

23.45 Człowiek ze stali – film s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2013, reż. Zack Snyder, wyk. Henry Cavill, Amy Adams, Michael Shannon, Diane Lane (patrz obok) FILM

2.50 Superwizjer – magazyn reporterów

3.30 Uwaga! – mag. reporterów

3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (14) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

4.45 Nauka jazdy 5 (7) – program rozrywk., Polska 2022

5.10 Zamieszkać na plaży 7 (6) – program rozrywk., USA 2020



23.45 FILM SF

Człowiek ze stali
Niepozorny dziennikarz Clark Kent (Henry Cavill, zdj.) ukrywa swoje nadludzkie moce przed światem. Musi jednak wyjść z cienia i powstrzymać generała Zoda (Michael Shannon), który zagraża Ziemi. **185 min**

TV PULS

DVB T2

5.35 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.00 Kobra – oddział specjalny (8): 72 godziny strachu, część druga – serial sensacyjny, Niemcy 2011

7.05 Don Matteo: Boski detektyw 13 (7, 8): Tak blisko, tak daleko, część 1; Tak blisko, tak daleko, część 2 – serial krym., Włochy 2022
Marco gości u siebie brata. Tymczasem zostaje zamordowana jedna z parafianek. Cecchini staje się inspiracją dla autora kryminałów. **130 min**

9.15 Rodzinny interes (16, 17): Wygrana; Ostatnia podróż – serial obyczajowy, Polska 2019

11.10 Ja cię kocham, a ty śpisz FILM – komedia romantyczna, USA 1995, reż. Jon Turteltaub
Kasjerka Lucy (Sandra Bullock) ratuje życie Peterowi (Peter Gallagher), który trafia w stanie śpiączki do szpitala. Jego rodzina sądzi, że jest ona jego narzeczoną. **145 min**

13.35 Zakonnica w przebraniu FILM – komedia sensacyjna, USA 1992, reż. Emile Ardolino
Piosenkarka Deloris (Whoopi Goldberg) jest świadkiem zabójstwa. Zgłasza się na policję i zostaje ukryta w zakonie. Pojawienie się artystki wprowadza sporo zamieszania w życie nobliwych sióstr. **125 min**

15.40 Zakonnica w przebraniu 2 FILM – komedia, USA 1993, reż. Bill Duke
Na prośbę sióstr ze Zgromadzenia św. Katarzyny Deloris (Whoopi Goldberg) zgadza się nauczać śpiewu w szkole, która ma kłopoty finansowe. Artystka wraca do Nowego Jorku i próbuje uratować placówkę przed likwidacją. **130 min**

17.50 Robin Hood: Początek FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, reż. Otto Bathurst, wyk. Taron Egerton, Jamie Foxx, Ben Mendelsohn, Eve Hewson (patrz obok)

20.00 Niedziele z Jasonem Stathamem: **Mechanik: Konfrontacja** – film sensacyjny, Francja/USA/Bułgaria 2016, reż. Dennis Gansel, wyk. Jason Statham, Jessica Alba, Tommy Lee Jones (patrz obok) FILM
Propozycja dla fanów kina akcji. Atutem filmu są widowiskowe sceny walk. Odtwórca głównej roli Jason Statham odegrał bez udziału dublerów sceny kaskaderskie. **120 min**

22.00 Komando – film sensacyjny, USA 1985, reż. Mark L. Lester, wyk. Arnold Schwarzenegger, Rae Dawn Chong, Dan Hedaya, Vernon Wells (patrz obok) FILM

23.55 Czas rozliczenia – film sensacyjny, USA/Kanada 2019, reż. Shawn Ku FILM

2.05 Zobacz to!



17.50 PRZYGODOWY

Robin Hood: Początek
Rycerz Robin z Locksley (Taron Egerton, zdj.) powraca z wyprawy krzyżowej. Dowiaduje się, że jego ukochana wyszła za mąż, a rodzinny zamek i ziemie przejęto. Stoi za tym szeryf z Nottingham (Ben Mendelsohn). Rycerz zaczyna walczyć o sprawiedliwość. **130 min**



20.00 SENSACYJNY

Mechanik: Konfrontacja
Arthur Bishop (Jason Statham, zdj.), specjalista w zabijaniu na zlecenie, postanawia zerwać z krwawym fachem. Pozoruje własną śmierć, przybiera inną tożsamość i zaczyna nowe życie w Rio de Janeiro. Zleceniodawcy nie zgadzają się jednak na odejście Bishopa. Porywają jego ukochaną. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Komando
Jedenastoletnia córka Johna (Arnold Schwarzenegger, zdj.) zostaje uprowadzona na zlecenie obalonego dyktatora. Ojciec porwanej dziewczynki, były żołnierz do zadań specjalnych, rusza do akcji. **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.35 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 4 (3) – program rozrywkowy, USA 2020

6.35 Bez kompleksów 2 (3) – program rozrywk., Pol. 2026

7.30 Ochroniarz amator FILM – komedia, USA 2008, reż. Steven Brill, wyk. Nate Hartley, Troy Gentile, Ian Roberts, Owen Wilson (patrz obok)
Scenariusz filmu współtworzył znany komik Seth Rogen. Ostatnio można było podziwiać jego świetną kreację aktorską w komediodramacie „Zaproszenie". Podczas kręcenia sceny pościgu doszło do wypadku – Alex Frost i Josh Peck rozbili samochód. **130 min**

9.40 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026

11.00 Top Model (7) – reality show, Polska 2026

12.30 Ukryta prawda (1579, 1580) – serial paradokumentalny, Polska 2023

14.30 Szpital św. Anny (80, 81) – serial obyczajowy, Polska 2026
Tomek oraz jego ojczym zdobywają informacje o możliwym miejscu pobytu Marty. Policja przywozi do szpitala więźniarkę. Zyta przeprasza Kaśkę. **120 min**

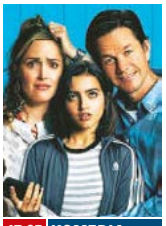
16.30 Detektywi (146): Aurora – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz zajmują się sprawą zaginięcia dziewczyny. W gronie podejrzanych są jej narzeczony, były partner oraz mężczyzna dokonujący napadów w parku. **65 min**

17.35 Rodzina od zaraz FILM – komedia, USA 2018, reż. Sean Anders, wyk. Mark Wahlberg, Rose Byrne, Isabela Moner (patrz obok)
Urocza produkcja z przesłaniem. Reżyser i współscenarzysta Sean Anders inspirował się własnymi doświadczeniami. W 2012 roku wraz z żoną Beth zaadoptował trójkę rodzeństwa. **145 min**



7.30 KOMEDIA

Ochroniarz amator
Ryan (Troy Gentile) i jego kumple są prześladowani przez chuliganów. Postanawiają wynająć ochroniarza. Na ich ogłoszenie odpowiada bezdomny Drillbit (Owen Wilson, zdj.), który podaje się za mistrza sztuk walki. Chłopcy decydują się skorzystać z jego usług. **130 min**



17.35 KOMEDIA

Rodzina od zaraz
Pete (Mark Wahlberg, zdj.) i Ellie (Rose Byrne, zdj.) decydują się na adopcję. Niebawem zostają rodzicami zastępczymi trojga dzieci. Starają się jak najszybciej zbudować z nimi dobrą relację, co okazuje się trudne. Zadania nie ułatwia nastoletnia Lizzy (Isabela Moner, zdj.), która przechodzi okres buntu. **145 min**

20.00 Terminator: Genisys – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, reż. Alan Taylor, wyk. Arnold Schwarzenegger, Jason Clarke, Emilia Clarke, Jai Courtney (patrz obok) FILM

22.45 Sanktuarium – dramat przygodowy, USA/Australia 2011, reż. Alister Grierson FILM
Josh (Rhys Wakefield) wraz z grupą płetwonurków eksploruje największy system jaskiń na świecie. Gdy burza odcina im wyjście na powierzchnię, rozpoczyna się dramatyczna walka o przetrwanie. **130 min**

0.55 Refugium – horror, Bułgaria/USA 2023, reż. Renny Harlin FILM

2.45 Wrota piekieł 3 (13) – reality show, USA 2022

3.45 Fachowcy 2 (3) – paradok., Polska 2018

4.20 Dorota was urządzi! 6 (6) – program rozrywk., Pol. 2017



20.00 SENSACYJNY

Terminator: Genisys
Przybysz z przyszłości (Jai Courtney) ma wypełnić misję ocalenia Sarah Connor (Emilia Clarke, zdj.), matki lidera ruchu oporu. Wspiera go T-800 (Arnold Schwarzenegger, zdj.). **165 min**

TVP 3

7.45 **Polska o poranku** – inf.
8.05 **Kryminalna siódemka** – magazyn
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Między polem a domem**
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**
21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.05 **Dziennik regionów**

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

TVP POLONIA

12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: ŁKS – Podbeskidzie Bielsko-Biała **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1939) – serial obycz., Pol. 2026
18.20 **Srebrny Montreal 50 lat później** – reportaż
19.15 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**
21.15 **Jestem mordercą**
FILM – thriller, Polska 2016
23.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (4)
0.05 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (28) – pr. rozr., Pol. 2025
0.40 **M jak miłość** (1939)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (222)
7.00 **Mont Saint-Michel: Zagadki niepowtarzalnej budowli** – film dok.
8.15 **Najdziwniejsze domy świata** – dok., Wlk. Bryt.
9.20 **A na deser...** (16) – mag.
9.25 **Galileo** (1218, 1219)
11.25 **Mini Galileo** (218)
11.50 **Zabójcze maszyny**
FILM – film s.f., USA/Nowa Zelandia/Japonia 2018
14.20 **Góra Dantego** – film
FILM katastroficzny, USA 1997
16.45 **Tower Heist: Zemsta cieciów** – komedia sensacyjna, USA 2011
18.55 **Uroczysko** (219, 220) – serial kryminalny, Polska
20.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (181-184)
W zamachu bombowym pod domem Tarasiewiczą ginie jego ośmioletnia córka. Śledczy odkrywają, że biznesmen to były gangster powiązany z oszustwami internetowymi. **240 min**
0.05 **STOP Drogówka** – mag.
1.15 **Miłość i seks w Rosji**
2.25 **Salwador: Gangi, superwięzienia i „najfajniejszy dyktator świata"** – dok.
3.45 **SuperLudzie** (9) – dok.
4.15 **SuperLudzie Extra** (40)
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PULS 2

6.00 **Puls Kabaret** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.25 **Aukcja w ciemno 2** (24-26) – serial dok., USA
8.50 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
10.25 **Klątwa Różowej**
FILM **Pantery** – komedia krym., Wielka Brytania/USA 1983
12.40 **Różowa Pantera 2**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2009
14.25 **Najpiękniejsze baśnie:**
FILM **Deszczowa wróżka** – film familijny, Czechy 2010, wyk. Jakub Gottwald
16.30 **Nawiedzony zamek**
PREMIERA FILM – baśń filmowa, Czechy/Słowacja/Niemcy 2025
18.45 **Najpiękniejsze baśnie.**
FILM **Kalosze szczęścia** – Niemcy 2018
Pomocnik kuchenny Johann (Jonas Lauenstein, zdj.) za sprawą magicznych butów staje się księciem. Postanawia zawalczyć o względy księżniczki. Musi jednak ukrywać swoje pochodzenie. **75 min**
20.00 **Ostatni legion** – dramat
FILM historyczny, Fr./Słowacja/Wielka Brytania 2007
22.00 **303. Bitwa o Anglię**
FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/Polska 2018
0.05 **Dzielnica strachu 4** (127, 128) – serial krym.
1.55 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (61, 62)

TVP ROZRYWKA

9.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** (5) – mag.
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2027** (5)
11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 15** (7) – przyrod.
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (7) – mag.
14.50 **Tak to leciało!**
15.45 **Moje przeboje** (18)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (6)
19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (6) – pr. rozr., Pol. 2025
20.00 **Jaka to melodia?**
21.00 **Kocham Cię, Polsko!** (6) – Polska
Dwie drużyny rywalizują w lekkiej, półżartobliwej atmosferze, sprawdzając swoją wiedzę o naszym kraju. Tym razem w grze zobaczymy m.in. Marię Dejmek i Olgę Frycz (obie na zdj.). **95 min**
22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 **Kabaret. Super Show Dwójki** (10) – pr. rozr., Pol.
2.55 **Do śmiechu!** (76, 28) – rozr., Polska 2024-2026
4.45 **Program rozrywkowy**
5.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (7) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD

11.35 **Zakup w ciemno 8** (25)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (7)
13.40 **Nasi w mundurach 4** (3)
14.40 **Kochaj albo wróć** (7)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (7) – rozr.
17.10 **Życie na kredycie 9** (13) – reality show, Pol. 2026
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (14)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (7) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (26) – reality show, Pol. 2026
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
22.00 **Down the road 4** (7)
Wyjątkowi podróżnicy kontynuują zwiedzanie Azji. Mierzą się z niespodziewanymi wyzwaniami, podejmują pierwsze dorosłe decyzje, a także odkrywają własne emocje, marzenia oraz potrzeby. **60 min**
23.00 **Ciężarówką przez Chile** (7) – pr. rozr., Polska
0.00 **Nic do zgłoszenia 6** (7) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Down the road 4** (6) – serial dokumentalny, Pol.
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (39, 40) – serial paradokumentalny, Polska
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (543) – serial fabularno-dokum.

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga – mecz: Sandecja – Zawisza **(live)**
Na początku miesiąca Sandecja doznała pierwszej w tym sezonie porażki na własnym boisku. Wyczyn Lechii Zielona Góra będą chcieli powtórzyć Bydgoszczanie. **125 min**

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 24 (299)
Paweł Kozera z zespołem badają sprawę śmierci aktywisty, Kuby. Dzień wcześniej brał on udział w proteście przeciwko rozbudowie spalarni śmieci w podwarszawskim Sulewie. **55 min**

KRYMINALNY



20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (181-184)
W zamachu bombowym pod domem Tarasiewiczą ginie jego ośmioletnia córka. Śledczy odkrywają, że biznesmen to były gangster powiązany z oszustwami internetowymi. **240 min**

BAŚŃ FILMOWA



18.45 Najpiękniejsze baśnie.
FILM **Kalosze szczęścia** – Niemcy 2018
Pomocnik kuchenny Johann (Jonas Lauenstein, zdj.) za sprawą magicznych butów staje się księciem. Postanawia zawalczyć o względy księżniczki. Musi jednak ukrywać swoje pochodzenie. **75 min**

ROZRYWKA



21.00 Kocham Cię, Polsko! (6) – Polska
Dwie drużyny rywalizują w lekkiej, półżartobliwej atmosferze, sprawdzając swoją wiedzę o naszym kraju. Tym razem w grze zobaczymy m.in. Marię Dejmek i Olgę Frycz (obie na zdj.). **95 min**

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (7)
Wyjątkowi podróżnicy kontynuują zwiedzanie Azji. Mierzą się z niespodziewanymi wyzwaniami, podejmują pierwsze dorosłe decyzje, a także odkrywają własne emocje, marzenia oraz potrzeby. **60 min**

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.20** Poczytalnia **16.30** Panorama litewska **16.40** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **16.55** Tydzień białoruski **17.20** U źródeł wiary **17.50** Kulturalnie mówiąc **18.10** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **18.20** Migaj z nami **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **16.30** Agroregion **17.00** Złote lata – senior show **17.45** Las jaki jest **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.50** Słowo daję! **19.00** Stada ogierów **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama

KATOWICE **16.45** Opera blisko Ciebie **17.05** Aktualności extra **17.20** A kto nam zabroni! Zza kulis **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.05** Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.06** Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR **21.30** Kronika

LUBLIN **16.15** Robotyka i automatyka w rolnictwie **16.28** Film dokumentalny **17.10** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ **16.45** ABC pacjenta **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Filmowe lato w TVP3 Łódź **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ **17.30** Teleskop. Tydzień **17.45** TalentAsy Senior **18.30** Teleskop **18.50** Ścieżkami historii. Wielkopolskie muzea **19.14** Nasz sportowy fyrtel **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW **16.53** Kalejdoskop filmowy **17.00** RSC symfoniczne **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Sportowe wydarzenia **21.31** Aktualności

SZCZECIN **16.35** Barka **17.00** Pełnosprawni **17.22** Podlaskie w polskim filmie **17.35** Arka **18.00** Łódź Kultury **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Z indeksem w ręku **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA **17.05** Spacerowym okiem **17.21** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość **17.45** Lekcja pamięci **18.00** Tacy byliśmy **18.30** TKW **18.40** Kurier Mazowiecki **19.00** To był tydzień **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.49** Wiadomości sportowe

WROCŁAW **17.00** Kawa czy herbata? **17.24** Magazyn ku kulturze **17.39** Kawa czy herbata? **18.04** Fakty sport **18.30** Fakty **18.58** Magazyn Dolnośląski **19.13** Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska **21.31** Fakty

TVP HD

6.55 **Ranczo 6** (72) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (139, 140)
8.55 **Ojciec Mateusz 6** (75, 76)
10.45 **Czy wiesz, że?** (107) – dok.
11.20 **Na sygnale** (856, 857)
12.25 **Ojciec Mateusz 14** (179)
13.20 **Komisarz Alex 10** (124)
14.15 **Ranczo 6** (77, 78) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 2** (28)
19.20 **Ranczo 3** (39) – obycz., Pol.
20.20 **Ranczo 4** (40, 41) – obycz.
22.20 **U Pana Boga za piecem**
FILM – komedia, Polska 1998
0.10 **Na kłopoty... Bednarski** (4, 5) – serial krym., Polska
2.35 **Kraj świata** – film
FILM obyczajowy, Polska 1993
4.10 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

11.05 **Kosmos 1999** (40) – s.f.
12.10 **Dudek**
13.20 **Cyrk** – komedia, USA
FILM 1928, reż. Charles Chaplin
14.35 **Jaśniejsza od gwiazd**
FILM – melodramat, Wielka Brytania/Australia/Fr. 2009
16.45 **Czterdziestolatek** (4)
17.45 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego**
21.35 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
22.15 **Współczesny mężczyzna** – film dokum.
23.45 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego**
0.00 **Gloria Bell** – komediodramat, USA/Chile 2018
1.45 **Tama** – etiuda filmowa, Pol.

ANTENA HD

8.15 **Koniec świata na 10 sposobów** (6) – serial dok.
9.10 **Nowy Nostradamus** – film dokumentalny
11.05 **Polska przyszłości – nasze dylematy** – publ.
12.00 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (8) – pr. rozr.
13.00 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6** (5-8) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 6** (8) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 5** (17) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Biot** – film krym., Fr. 2021
22.05 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Larzac** – thriller, Fr. 2020
0.05 **Zabić dla korony**
FILM – thriller, Kanada/USA 2022
1.50 **Nowy Nostradamus**
4.15 **77 TV 5** (22) – pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 **Columbo** (4, 5) – serial kryminalny, USA 1971
9.05 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
11.25 **Rycerz króla Artura** – film
FILM przygodowy, USA 1995
14.00 **Policjantki i Policjanci** (287-290) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (17, 18) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (49, 50) – krym., USA
22.00 **Kości** (199, 200) – serial kryminalny, USA 2014
0.00 **Wyspa strachu** – thriller,
FILM USA 2009, reż. David Twohy, wyk. Steve Zahn
2.05 **Krejzi patrol** (50) – serial kryminalny, Polska 2023
2.35 **Kochane pieniądze** (43-45) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

6.00 **Ojciec Brown 12** (9)
6.45 **Detektyw z Chelsea 3** (7)
7.45 **Emma** (3, 4) – kostium.
10.00 **Rozważna i romantyczna** (1-3) – film kostiumowy, Wielka Brytania 2008
13.25 **Morderstwa w Midsomer 7** (11-14)
17.45 **Z pamiętnika położnej 12** (3) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 3** (7)
19.55 **Śmierć pod palmami 14** (2) – serial kryminalny
21.00 **Pomost** (3) – serial krym.
22.20 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 4** (3, 4)
0.50 **Lynley** (5) – serial krym.
1.40 **Ellis** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt.
4.30 **Emma** (3) – serial kostium.

ROMANCE TV

14.20 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Zaginiona córka** – film krym., Niemcy 2024
16.15 **Inga Lindström: Idealny**
FILM **facet na próbę** – melodramat, Niemcy 2025
18.05 **Inga Lindström:**
FILM **Poszukując Ciebie** – melodramat, Niemcy 2019
20.00 **Czekoladowy klub**
FILM – obycz., Wlk. Bryt. 2025
22.00 **Lena Lorenz: Niemowlę**
FILM **wybawcą** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
23.55 **Inga Lindstrom:**
FILM **Meandry miłości** – dramat obycz., Niem. 2005
1.50 **Czekoladowy klub**
FILM – obycz., Wlk. Bryt. 2025

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (18-24) – kom.
11.25 **Teoria wielkiego podrywu 9** (1-5) – kom.
13.35 **Przyjaciele 5** (5-13) – kom.
18.05 **Baranek Shaun: Film**
FILM – film animowany, USA/Fr./Wielka Brytania 2015
20.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (7, 6) – serial kom.
22.25 **The Office PL 2** (11) – kom.
23.00 **Comedy Club 5** (5, 6)
0.05 **Miasteczko South Park 11** (12-14) – serial animowany dla dorosłych
1.35 **Miasteczko South Park 12** (1)
2.00 **Pracoholicy 7** (9, 10)
3.00 **Pracoholicy** (1, 2) – kom.

TVN FABUŁA

10.35 **Mała Wielka Stopa**
FILM – anim., Belgia/Fr./USA 2017
12.35 **Istoty fantastyczne**
FILM – komediodramat, USA 2024
14.45 **Wojna z dziadkiem**
FILM – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020
16.50 **Superman: Powrót** – film
FILM przyg., Australia/USA 2006
20.00 **Chłopaki nie płaczą**
FILM – komedia krym., Pol. 2000
22.00 **Weselne przeznaczenie**
FILM – komedia romantyczna, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2018
23.55 **W nowym zwierciadle:**
FILM **Wakacje** – komedia, USA 2015
1.55 **Andrzej Sołtysik przedstawia 3** – mag. film.

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 9** (4-7) – serial kryminalny, Wł./Austria/Niemcy 2008
10.00 **Hudson i Rex 5** (12-14) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023
13.00 **Komisarz Montalbano** (29) – serial kryminalny, Włochy 2017
Salvo rozpoczyna śledztwo w sprawie śmierci Cosimo Barletty, którego postrzelono w tył głowy. **150 min**
15.30 **Adwokat** – film
FILM sensacyjny, USA 1998, wyk. John Travolta, Robert Duvall
17.40 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – serial wojenny, Polska

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (208) – serial paradokumentalny, Polska 2021
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (209) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (977-981) – serial paradokumentalny, Polska
14.05 **Więzienie kobiet** (23-28) – serial dokumentalny, Pol. 2023
17.00 **Nasz nowy dom** (375) – reality show, Polska 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (27, 28) – serial paradokumentalny, Polska 2018

TVP SERIALE

5.30 **Czarne chmury** (10) – serial przyg., Pol. 1973
6.35 **Na sygnale** (935-938) – serial fabularno-dokum.
8.55 **Stawka większa niż życie** (6, 7) – serial wojenny, Polska 1968
11.10 **Czterej pancerni i pies** (17, 18) – serial wojenny
13.35 **Ojciec Mateusz** (8, 9) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Komisarz Alex 26** (327) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 4** (45) – serial obyczajowy, Polska 2009
17.30 **Czterej pancerni i pies** (19, 20) – serial wojenny, Polska 1970
19.45 **Ojciec Mateusz 35** (456) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret** (5, 6) – program rozrywk., 2023
7.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Zakazane piosenki**
FILM – film wojenny, 1946, wyk. Danuta Szaflarska, Jerzy Duszyński
10.35 **ABC miłości** – komedia
FILM muzyczna, 1935, wyk. Maria Bogda
12.45 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, 2019, wyk. Borys Szyc, Magdalena Boczarska
14.55 **Znachor** – dramat
FILM obyczajowy, 1981
17.50 **Konsul** – komedia
FILM kryminalna, 1989, wyk. Piotr Fronczewski

AXN

6.15 **Jumanji** – film
FILM przygodowy, USA 1995, reż. Joe Johnston, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst, Bradley Pierce
8.00 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2022
10.00 **Rekrut 7** (12-16) – serial kryminalny, USA 2025
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (16-20) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
Podczas meczu hokejowego na lodowisku ginie zawodnik. Wiele wskazuje na to, że był to wypadek, jednak Gil uważa, że doszło do morderstwa. **305 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Lilly i kangurek**
FILM – film familijny, Australia 2025, wyk. Lily Whiteley
8.00 **Zwierzaki na ratunek**
FILM – anim., Kanada/USA 2024
9.25 **Niania w Nowym Jorku** – komedia romantyczna, USA 2007
FILM
11.10 **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
FILM
12.55 **Making of** – mag. film.
13.00 **Ultimatum Bourne'a**
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
14.55 **Jason Bourne** – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

SENSACYJNY



20.00 W potrzasku – USA
FILM 1995, reż. J.F. Lawton
Paul (Christopher Lambert, zdj.) poznaje w Nagoi Kirinę (Joan Chen, zdj.) i staje się świadkiem jej zabójstwa. W zemście pomaga mu mistrz sztuk walki. **140 min**

22.20 **S.W.A.T.: Under Siege**
FILM – film sensacyjny, USA 2017, wyk. Sam Jaeger
0.00 **Kamienne Pięści**
FILM – dramat biograficzny, Panama/USA 2016
2.20 **1923 Hitler i narodziny nazizmu** – dok., Wlk. Bryt.
3.40 **Juliusz Cezar** (2) – serial hist., Wł./USA/Niem. 2002
5.40 **Zakalec** – film krótkometraż., Polska 2024

DRAMAT SENSACYJNY



20.10 Zawodowcy – USA
FILM 2008, reż. Jon Avnet
Detektywi Tom (Robert De Niro, zdj.) i David (Al Pacino, zdj.) tropią seryjnego mordercę. Przestępca przy zwłokach ofiar zostawia opisy ich przewinień. **125 min**

22.15 **Zasady walki** – dramat
FILM sens., USA/Kanada 2000
0.40 **Bracia** (2) – serial obycz.
1.45 **Wydarzenia**
2.35 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
3.05 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.30 **Ewa gotuje** (457) – mag.
4.05 **Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (2)
4.45 **Świat według Kiepskich** (166) – kom.

KRYMINALNY



20.40 Ojciec Mateusz (10, 11)
Napierski pada ofiarą szantażu. Jeśli nie przestanie kierować odpadów do rzeki zostanie ujawniony jego romans z sekretarką Gosią. Inżynier zwraca się o pomoc do księdza Mateusza. **115 min**

22.35 **Ranczo 4** (46, 47) – obycz.
0.35 **Rodzinka.pl** (318, 319) – serial kom., Polska 2026
1.45 **Korona królów. Jagiellonowie** (38, 39) – telenowela hist., Polska
2.40 **Krucjata. Prawo serii** (9) – serial kryminalny, Pol.
3.30 **Londyńczycy 2** (3) – serial obycz., Pol. 2009
4.20 **Czas honoru** (2) – serial wojenny, Polska 2008

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Różyczka – 2010, reż.
FILM Jan Kidawa-Błoński
Rok 1967. Kamila Sakowicz (Magdalena Boczarska, zdj.) zgadza się pracować dla SB. Ma inwigilować pisarza Adama Warczewskiego (Andrzej Seweryn, zdj.). Wkrótce zostaje jego żoną. **150 min**

22.30 **Niepokonani** – dramat
FILM przyg., USA/Pol./ZEA 2010
1.05 **Mistrz** – dramat
FILM biograficzny, 2020
3.05 **Wtorek** – komedia,
FILM 2001, wyk. Paweł Kukiz, Kinga Preis
5.05 **Niech się dymi** – etiuda filmowa, 2025
5.40 **Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

KOMEDIA



20.00 Dzień Świstaka – USA
FILM 1993, reż. Harold Ramis
Zgorzkniały prezenter pogody Phil Connors (Bill Murray, zdj.) wpada w pętlę czasu. Wciąż przeżywa na nowo znienawidzone święto. By wydostać się z pułapki, musi zmienić swój charakter. **135 min**

22.15 **Duże dzieci**
FILM – komedia, USA 2010
0.05 **SexiPistols** – western
FILM komediowy, Francja/Meksyk/USA 2006
2.05 **Bodyguard**
FILM **Zawodowiec** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017
4.25 **Agenci NCIS: Hawaje** (3) – serial kryminalny

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Korona Kielce **(live)**
Mistrz Polski jeszcze nie przegrał u siebie meczu ligowego. Stracił jednak punkty w starciu z Cracovią. Czy Koronie także uda się wrócić ze zdobyczą? **130 min**

19.35 **Liga+ Extra** – mag.
21.30 **Lucky Strike** – film
FILM wojenny, USA 2026
23.20 **Grindhouse: Planet**
FILM **Terror** – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn
1.05 **Wcielenie** – horror,
FILM Wielka Brytania 2024

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

13 ULICA

6.10 **Zbrodnie idealne** (16) – serial kryminalny, Fr. 2017
7.15 **Bez śladu 3** (23) – serial kryminalny, USA 2004-2005
8.10 **Bez śladu 4** (1-4) – krym.
12.00 **Kasandra 9** (3, 4) – krym.
16.00 **Metoda Wagnera** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.00 **Podróżnik 3** (2) – krym., Fr.
20.00 **Morderstwo na Cote**
FILM **Sauvage** – film kryminalny, Francja/Belgia 2023
22.00 **Morderstwo w Larzac**
FILM – film kryminalny, Fr. 2020
0.05 **Zabójstwo w posiadłości**
FILM – thriller, Francja 2020
2.05 **Morderstwo na wyspie**
FILM **Marie-Galante** – film kryminalny, Francja 2021
4.05 **Zbrodnie idealne** (17, 18) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (9) – anim.
8.15 **Były sobie Ameryki** (4-6)
10.00 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (11, 12)
10.55 **Hotel Transylwania 3**
FILM – film animowany, USA/Korea Południowa 2018
12.55 **Hot Shots!** – komedia
FILM sensacyjna, USA 1991
14.45 **Speed – niebezpieczna szybkość**
FILM – film sensacyjny, USA 1994
17.05 **King Kong** – przyg., Nowa
FILM Zelandia/USA/Niemcy 2005
21.00 **Transporter** – film
FILM sensacyjny, Fr./USA 2002
22.50 **Wakacyjni przyjaciele**
FILM – komedia, USA 2021
1.00 **Ślad** (87, 88) – serial krym.
3.00 **48h. Zaginieni** (85, 86)
5.00 **Na ratunek 112** (962, 963)

HBO

11.05 **Green Book** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
13.10 **Król rozrywki** – musical,
FILM USA 2017, wyk. Hugh Jackman, Michelle Williams
14.55 **Pasażerowie** – dramat
FILM s.f., USA/Australia 2016
16.50 **Spinal Tap II: To nie koniec** – komediodramat, USA 2025
18.10 **Millerowie** – kom. krym.,
FILM USA/Wielka Brytania 2013
20.00 **Nie mów zła** – thriller, USA
FILM 2024, wyk. James McAvoy
21.50 **Creed 2** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
0.00 **The Order: Ciche bractwo** – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
1.55 **Czarne bractwo** – film
FILM biograficzny, USA 2018

WARNER TV

8.20 **Rodzinne rewolucje**
FILM – komedia, USA 2014
10.35 **Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie**
FILM – komedia, USA 1985
12.15 **Pan niania** – komedia,
FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan
14.00 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda**
FILM – komedia, USA 2003
15.40 **Invictus: Niepokonany**
FILM – dramat biograf., USA 2009
18.20 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
20.00 **Batman Forever** – film
FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 1995
22.25 **Złoto pustyni** – film
FILM wojenny, USA 1999
0.45 **Rio Bravo** – western, USA
FILM 1959, wyk. John Wayne

ALE KINO+

10.00 **Uma Thurman, wojowniczka Hollywoodu** – dok., Niem.
11.05 **Rebeliant** – dramat
FILM biograficzny, USA 2016
13.50 **Pęknięte lustro** – film
FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
16.05 **Charlotte Link:**
FILM **Poszukiwanie** (2-ost.) – film krym., Niemcy 2021
18.00 **Strefa interesów**
FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
20.10 **Oddział dla zuchwałych 2** (5, 6-ost.) – wojenny
22.40 **Ukryty motyw** – thriller,
FILM Dania/Szwecja/Francja 2024
0.45 **Córki dancingu**
FILM – musical, Polska 2015
2.40 **Asekuracja**
3.25 **Edukacja XD** (6-10) – kom.

CANAL+ FILM

11.55 **Balony** – film krótkometr.
12.25 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
14.05 **Chopin, Chopin!** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2025
16.20 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1**
FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
18.15 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Polowanie** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2025
21.45 **Shadow Force** – thriller,
FILM USA 2025, wyk. Omar Sy
23.25 **Boogeyman** – horror, USA/
FILM Nowa Zelandia/Niemcy 2005, wyk. Barry Watson
1.00 **Do samego końca**
FILM – thriller, Włochy 2024

SCIFI

6.00 **Czarodziejki 5** (3-12) – serial fantasy, USA
15.30 **Pan i pani Smith**
FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
17.55 **Transformers: Ciemna strona Księżyca**
FILM – film s.f., USA 2011, wyk. Shia LaBeouf, Rosie Huntington-Whiteley
21.00 **Resident Evil: Wyspa śmierci** – anime, Japonia/USA 2023
23.00 **Adam** – thriller, USA/
FILM Kanada 2004, wyk. Greg Kinnear, Rebecca Romijn-Stamos
1.00 **Kroniki Shannary 2** (4-8) – serial fantasy, USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

8.30 **Co wiecie o swoich dziadkach?** – komedia,
FILM USA 2017, wyk. Will Ferrell
10.50 **Poznaj naszą rodzinkę**
FILM – komedia, USA 2010
12.55 **Moja super eksdziewczyna**
FILM – kom. romant., USA 2006
15.00 **Tomb Raider** – film
FILM przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
17.30 **Bumblebee** – film s.f.,
FILM Chiny/USA 2018
20.00 **Transformers: Przebudzenie bestii**
FILM – film s.f., USA 2023
22.35 **Memento** – thriller, USA
FILM 2000, wyk. Guy Pearce
0.55 **Traffic** – dramat sens.,
FILM USA/Niemcy 2000

FX

5.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10-12) – serial krym.
7.45 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (10, 11) – serial krym., USA/Kanada
9.35 **Z archiwum X** (9-12) – s.f.
13.15 **The Hunting Party** (13)
14.10 **Hellboy** – horror s.f., USA
FILM 2004, wyk. Ron Perlman
16.40 **Helikopter w ogniu**
FILM – dram. wojenny, USA 2001
19.40 **Titanic** – dramat katastrof.,
FILM USA/Meksyk/Australia 1997
23.35 **Uliczny wojownik** – film
FILM sensacyjny, USA/Jap. 1994
1.40 **Z archiwum X** (14, 15) – s.f.
3.40 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11) – serial kryminalny, USA/Kan. 2013

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu** (21-25) – serial sensacyjny, USA
10.55 **Vera 7** (4) – krym., Wlk. Bryt.
12.55 **Wielka bitwa Asteriksa**
FILM – film anim., Fr./RFN 1989
14.30 **Potop** (1/2) – film
FILM historyczny, Polska 1974
17.55 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (4) – serial krym., Fr./Szwajcaria
20.00 **Vera 8** (2) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Osadzony** – thriller,
FILM USA 1989
0.25 **Co z oczu, to z serca**
FILM – komedia kryn., USA 1998
3.00 **Łowca błyskawic** – film
FILM sensacyjny, USA 1999
5.05 **Klasyka krótkich animacji** (10) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 6** (10-12) – anime
11.20 **Cat's Eyes** (7, 8) – przyg.
13.15 **Disco: soundtrack rewolucji** (3) – film dokum.
14.10 **Mały Grand Hotel** (8)
14.30 **Naruto 6** (13-15) – anime
15.55 **Making of CANAL+**
16.15 **Niewypowiedziana wojna 2** (5, 6) – serial sens.
18.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.25 **The Office PL 5** (4-6)
20.00 **S.W.A.T. 2** (1, 2) – sens.
21.40 **Król i zdobywca** (3, 4)
23.15 **DNA 2** (5, 6) – serial krym.
0.50 **Wielkie sławy i luksus. Historia Marrakeszu**
1.35 **Powrót** (5, 6) – kom., Pol.
3.10 **Ekspedycja XD** (1-5)
4.10 **Cztery pory Igi** (3, 4)

CANAL+ 360

12.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Piast Gliwice **(live)**
14.45 **Sung Kang – szybki i docierkliwy** (2) – dok.
15.40 **Planeta Abstrakcja – podróże poza szlakiem** (2) – serial dokumentalny
16.45 **Speedshop: warsztat marzeń** (6) – serial dokum.
18.00 **Anglia z góry. Stadiony** (5, 6) – serial dokumentalny
19.00 **Z archiwów historii** (5)
20.10 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (3)
21.10 **Furioza** (3) – serial sens.
22.05 **Słodko-gorzki** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1996
23.50 **Siostry Williams** – dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

7.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.
8.00 **Sześć razy córka 5**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4**
10.00 **Wiza na miłość: rajski romans 4** – reality show
11.00 **Dzikusy do wzięcia**
12.00 **Podwójne życie żon** (5)
13.00 **Wspólne życie XXL 2**
14.00 **Siostry wielkiej wagi 7** (1) – serial dokumentalny
15.00 **Nałogowe panny młode** – reality show
16.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** – pr. rozrywk., USA 2025



20.00 **Podwójne życie żon** (5)
21.00 **Wiza na miłość: najlepsze z najlepszych**
23.00 **Ekstremalne choroby**
0.00 **Dr Pryszczylla 5**
1.00 **Podwójne życie żon** (5)
2.00 **Wiza na miłość: najlepsze z najlepszych**
4.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (15-17) – rozr.
7.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (31) – rozr., Pol.
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (26) – reality show
9.00 **Rolniczki** (16, 28) – dok.
11.00 **Ambulans** (8) – dok., Pol.
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (27, 28)
14.00 **Nasz nowy dom** (258)
15.05 **Demakijaż** (218) – rozr.
15.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (62)
17.00 **Bogaty dom – biedny dom** (29) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (259, 260) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (3) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (215) – reality show, Pol. 2026
22.00 **Kolacja w ciemno** (82)
23.00 **Gry małżeńskie** (118, 119) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (83-86) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (39-41) – paradok.

TVN STYLE

5.25 **Londyńska rewolucja Magdy Gessler**
6.15 **MasterChef** (6) – pr. rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie 13** (4) – rozr.
12.30 **Love the Look** (4) – mag.
13.30 **Jestem z Polski 18** (4) – serial dokum., Pol. 2026
14.30 **Jestem z Polski** (6, 9) – serial dokum., Pol. 2021
16.35 **Teraz one** (4) – rozr., Pol.
17.10 **Do zobaczenia 3** (4) – magazyn poradnikowy
17.45 **Bitwa o gości** (2) – reality show, Pol. 2026
18.45 **Kuchenne rewolucje** (11, 12) – pr. rozr., Polska



20.45 **Ostre cięcie 13** (4) – rozr.
21.50 **Azja Express** (7)
23.35 **Kobieta na krańcu świata** (7) – serial dok.
0.35 **No to lecę!** (3) – pr. rozr.
1.40 **Kto tu mieszka?** (5)
2.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (8) – mag.
3.10 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję 6** (6) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Być jak Da Vinci:** Smigło
9.00 **Złomowisko PL 6** (1, 2)
11.00 **Kwatery Hitlera** (5)
12.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (12)
13.00 **Wyścigi po antyki**
14.00 **Ocalić dom: Interwencja**
16.00 **Zawodowcy: drwale** (5)
17.00 **Fani czterech kółek: w trasie 3**
18.00 **Od samochodu do domu 3**
19.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
20.00 **Ocalić dom: Interwencja**



22.00 **W oku cyklonu**
23.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa**
2.30 **Awantura o furę**
3.00 **Mistrzowie logistyki** (10)
4.00 **Łowcy staroci** (6, 7)

TVP HISTORIA

10.15 **Wojownicy czasu**
10.55 **Wszystkie kolory świata 3** (7)
11.55 **Machu Picchu – tajemnice miasta Inków**
13.00 **Wyspa Świętej Heleny**
14.00 **Flesz historii** (783)
14.30 **Cwał** – komediodramat, FILM Polska 1995
16.20 **Ex Libris** – magazyn
17.00 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (7)
18.00 **Noce i dnie** (4) – obycz.
19.00 **Gry wojenne** (4)
20.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu** (6)
20.55 **Polskie 100 lat**



21.25 **Dom pod Dwoma Orłami** (7) – obycz., Pol. 2021
22.25 **80 milionów** – komedia FILM sensacyjna, Polska 2011
0.25 **Draża – czetnik. Legenda Kresów**
1.25 **Noce i dnie** (4) – serial obyczajowy, Polska 1977
2.20 **Boża podszewka** (13, 14) – obycz., Pol. 1997

FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (71)
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (49, 50) – serial dokum.
9.00 **Z klimatem i z pasją**
10.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (1, 2) – dok., Pol.
12.00 **Wojny magazynowe 9** (18-21) – reality show, USA
14.00 **Gwiazdy lombardu 25** (3) – reality show, USA
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (11, 12)
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (39-42) – serial dok., Pol.
21.00 **Podglądacze przyrody** (4, 5): Rykowisko; Żubry



22.00 Premiera: **Współczesne niewolnictwo** – dok.
23.00 **Najsłynniejsze napady** (8) – serial dokumentalny
0.00 **UFO. Zaginione dowody** (8) – serial dok.
1.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – dok.
2.00 **Rolnicy. Podlasie** (41-43) – serial dok., Pol.

METRO

5.35 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** – pr. rozr., Polska
6.35 **Gorączka złota** – serial dok.
8.30 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.35 **Królewskie wakacje** FILM – dramat obycz., USA 2017
12.25 **The Floor** – teleturniej, Pol.
13.50 **Diagnoza 4** (9, 10) – obycz.
15.50 **Układ warszawski** (3, 4)
17.50 **Kryminalni 2** (12, 26) – krym.
20.00 **Wallander** (7) – serial krym.
22.05 **Chyłka – Kasacja** (6) – krym.
23.05 **Chyłka – Rewizja** (1) – krym.
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet** – serial dokum.
1.00 **Szpital** (939) – paradok., Pol.
2.00 **Szkoła** (664) – paradok., Pol.
3.00 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.00 **Szpital** (938) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Włochy**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.10 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – serial wojenny, Polska
16.50 **Rusz głową z Richardem Hammondem** – pr. rozrywk.
19.00 **MasterChef: Czechy 7**
20.15 **Dynamo: Więcej niż magia**
21.25 **Sztos** – komedia sensacyjna, FILM Polska 1997, wyk. Jan Nowicki
23.05 **Magia nagości. Czechy i Słowacja** – pr. rozrywk.
0.30 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
1.35 **Magia nagości. Finlandia**
2.20 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.35 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

10.15 **Upiorne ciasta**
11.15 **Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5** – mag.
12.00 **Wiem, co jem** – mag.
12.35 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
13.35 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.45 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
16.55 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.30 **Magda gotuje internet**
18.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.30 **Posiekani** – teleturniej kulin.
20.30 **100 kucharzy** – reality show
21.30 **Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa**
22.35 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
23.35 **Perfekcyjni gospodarze 9**

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
12.30 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń**
14.00 **Czy jest z nami inżynier?**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
19.30 **Jak to jest zrobione?:** Piłki do peloty, wózki paletowe
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.00 **Wyprawa w nieznane 9**
22.00 **Sekrety Houdiniego**
23.00 **Smakołyki z fabryki** – dok.
0.00 **Jak działa wszechświat?**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Ikony lotnictwa:** Spitfire
13.00 **Superfabryki** – serial dok.
14.00 **Odkopać historię**
15.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic:** Perfumy Kleopatry
16.00 **Klucz do przepowiedni**
16.55 **Wojna z ZSRR: Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (2)
17.55 **Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją**
19.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
20.00 **UFO: Przełomowe śledztwa**
20.55 **Kataklizmy pogodowe**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
23.00 **Burzliwa historia Tudorów**

BBC EARTH

6.00 **W okowach mrozu 7** – dok.
9.55 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
11.00 **Ewolucja** – serial dokum.
12.10 **W okowach mrozu 6** – dok.
13.10 **Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2**
14.30 **Azja** – serial dokumentalny
16.55 **Życie na pustkowiu 5**
18.50 **Szlakiem wulkanów** – dok.
19.50 **Błękitna Planeta 2**
21.00 **Ewolucja** – serial dokum.
22.10 **W okowach mrozu 2** – dok.
23.00 **Dlaczego giną wieloryby?**
0.10 **Fenomeny współczesnego życia 3** – serial dokum.
1.20 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
2.10 **Azja** – serial dokumentalny
4.20 **Życie na pustkowiu 5**

WP

9.15 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (2)
11.05 **Pogoda**
11.10 **Czarnobyl: oczami świadków** – dok., Ukraina
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
15.05 **Strażacy z sąsiedztwa 3**
16.05 **Policjanci w akcji 2** (7)
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 15**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
2.00 **Perypetie małżeńskie z mistrzami kabaretu**

NOWA TV

6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (580) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (15, 16) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (79-81)
11.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
16.00 **Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących**
18.00 **Kabaretowa Dynastia**
20.00 **Ojciec Brown** (9, 10) – krym.
22.00 **Ojciec Brown 2** (11, 12)
0.00 **Zdrady** (11) – paradok., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (110, 111)
5.00 **Pod lupą MIGAĆZ 2**

HGTV HOME & GARDEN

8.00 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
8.55 **Nowa Maja w ogrodzie 5**
11.05 **Polowanie na ogród 4**
12.40 **Uchwycić dom** – pr. rozr.
13.40 **Letnia chata na lata 13**
15.45 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
16.45 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
18.45 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
19.45 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
21.25 **Dorota inspiruje**
23.20 **Ekstremalnie wymagający kupujący** – program rozrywk.
0.15 **Najbrzydszy dom Ameryki 7** – reality show
1.25 **Kamera, akcja, wpadka!**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Z wędką na koniec świata** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
10.15 **Człowiek kontra jedzenie**
10.50 **Europa filmowa** – dok.
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Miasta, w których straszy** – serial dokumentalny
23.20 **Sukces nie zna granic** – serial dokumentalny
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Dzika przyroda strefy równikowej**
14.00 **Planeta słoni** – film dokum.
15.00 **Magiczne góry Niemiec**
16.00 **Życie w Karpatach:** Lato
17.00 **Planeta wielkich kotów**
18.00 **Drapieżcy z raf koralowych** – film dokum.
19.00 **Sardynia: kamienna arka**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Dzika konfrontacja**
22.00 **Dziki Tajwan: nieznana wyspa** – film dokumentalny
23.00 **Dzika Afryka Południowa**
0.00 **Porażka drapieżnika**
1.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** A to ci murena!

POLSAT VIASAT HISTORY

6.15 **Przeklęte skarby** – dok.
9.15 **Starożytne Pompeje – tajemnice Oplontis** – dok.
11.35 **Pompeje: Nowe wykopaliska**
15.30 **Geografia wojny: II wojna światowa**
19.55 **Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.
21.00 **Starożytne Pompeje – tajemnice Oplontis** – dok.
23.25 **Sekretne życie rzymskich cesarzy** – film dokumentalny
0.40 **Tajne bronie II wojny światowej**
5.10 **Zakazana historia 7**
5.55 **Pompeje: Nowe wykopaliska**

CANAL+ KUCHNIA

12.30 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
13.30 **Poza Bali: podróż do serca Indonezji** – serial dokum.
14.40 **Jakubiak rozgryza...** – mag.
14.55 **Proste smaki** – serial dok.
15.20 **Bosacka rusza w Polskę**
16.25 **Włoska uczta** – serial dok.
17.30 **U sąsiadów w kuchni 16**
18.50 **Jakubiak rozgryza Polskę**
19.25 **Nie bój ryby! 2** – mag. kulin.
20.15 **M jak mięso** – serial dokum.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10**
23.45 **Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem**

CANAL+ DOMO HD

12.20 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
14.10 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
15.15 **Mały metraż w wielkim stylu 2** – serial dokumentalny
16.15 **W mieście czy na wsi?**
17.10 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
18.10 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10** – mag.
18.35 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.05 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Wielkie amerykańskie rancza** – serial dokumentalny
22.10 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.

SUPER POLSAT

13.25 **Pani Doubtfire** FILM – komedia, USA 1993
15.55 **Słyszeliście o Morganach?** FILM – komedia romant., USA 2009
18.00 **Świat według Kiepskich** (560, 561) – serial komediowy
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Ukojenie** FILM – thriller, USA 2015
23.10 **Na ratunek duszy** FILM – horror, Meksyk/USA 2021
1.15 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (6) – serial kom.
1.45 **Świat według Kiepskich** (463-466) – serial kom., Polska
3.50 **Randka w ciemno** – pr. rozr.

TVP KOBIETA

13.00 **Tak to leciało!** – telet. muz.
14.00 **Rodzinka.pl** (206, 207)
15.00 **Pociąg do Polski**
15.30 **Ojciec Mateusz 16** (211, 212) – serial kryminalny
17.30 **Petra: Sekrety starożytnych budowniczych** – film dok.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
19.30 **Panna młoda** (21) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (248) – obycz.
21.30 **Genialna przyjaciółka 3** (2)
22.30 **Labirynt** – thriller, USA FILM 2013, wyk. Hugh Jackman, Jake Gyllenhaal

PLANETE+

13.05 **Polska z góry. Nad wodą:** Kanał Augustowski – dok.
13.35 **Żywioły w akcji. Ziemia na krawędzi** – serial dokum.
14.40 **Dzikie odmęty** – film dok.
15.50 **Chroniąc Oceanię** – dok.
17.00 **Cieśniny. Między lądem a morzem** – serial dokum.
18.10 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5**
19.40 **Kate Bush z Wichrowych wzgórz** – film dokumentalny
20.50 **Johnny Depp. Wieczny buntownik** – film dokum.
22.00 **Śmierć na Cyprze** – dok.

TVP DOKUMENT

14.20 **Wielka naturalna bariera**
15.25 **Włochy – ostatnie dzikie zakątki** – serial dok.
16.25 **Neandertalczyk kontra Homo sapiens** – film dokum.
17.30 **Ukryte oblicze:** Etiopia
18.25 **Sanatorium miłości 6**
19.20 **Casting** – film dokumentalny
20.00 **Wyspy Zielonego Przylądka. Zagrożony archipelag** – film dokum., Fr.
21.05 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
21.10 **Rama X – kontrowersyjny monarcha** – film dokum., Fr.
22.20 **Tamte lata, tamte dni**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.55 **Sportowy wieczór**
6.30 **Retro TVP Sport** – magazyn sportowy
8.25 **Polska Liga Żeglarska** – magazyn sportowy
8.50 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Miedź Legnica – FKS Stal Mielec
11.00 **Futbol totalny**
12.10 **Piłka nożna kobiet:** Ekstraliga: Legia Ladies – Górnik Łęczna **(live)**
14.20 **Rozmowy na medal plus** – magazyn sportowy
15.30 **Pływanie:** Finał Grand Prix Polski – Szczecin 2026 – 3. dzień **(live)**



17.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Korona Kielce **(live)**
20.10 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Lechia Gdańsk – Arka Gdynia **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Boks:** MB Boxing Night 29: Next Step – podsumowanie

EUROSPORT 1

8.45 **Lekkoatletyka:** Maraton w Amsterdamie **(live)**
11.30 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 4. etap
12.30 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 5. etap **(live)**
15.45 **Kolarstwo:** Veneto Classic **(live)**
17.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 1. dzień **(live)**
18.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Amsterdamie
19.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 1. dzień



20.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 1. dzień **(live)**
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 1. dzień
1.30 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 1

8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: PGE GieK Skra Bełchatów – Energa Trefl Gdańsk
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Górnik Wałbrzych – Dziki Warszawa **(live)**
14.45 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Bogdanka LUK Lublin **(live)**
17.50 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Ślepsk – Jastrzębie Barkom **(live)**



20.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: UNI Opole – Budowlani **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: ZAKSA – Bogdanka LUK Lublin
1.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Skra Bełchatów – Energa Trefl Gdańsk

TVP ABC

9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Ziarno**
10.05 **Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 9**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**



14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**

MINIMINI+

7.58 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Dora i przyjaciele 2**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.40 **Pszczółka Maja 2**
13.55 **Moje urodziny**
14.01 **Pszczółka Maja 2**
14.40 **44 Koty**
15.28 **Kicia Kocia 2**



15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Blaze i megamaszyny 3**
17.55 **Blaze i megamaszyny 3**
18.22 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 4**
21.01 **Wierszyki domowe**

TVN 24

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



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Akademia ogrodnika**
2.35 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

7.40 **Ligomistrzowe historie**
8.20 **Liga+**
9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Byłem królem**
12.15 **1 na 1 Extra**
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
16.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – rewanżowy mecz barażowy: Stal Gorzów – PSŻ Poznań
19.15 **Wysoki Pressing**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska **(live)**
23.00 **Sport+**
0.10 **Boks:** BKFC 95: Newark: Jamel Herring – John Dodson
1.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Korona Kielce

EUROSPORT 2

11.30 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie **(live)**
15.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie **(live)**
18.30 **Kolarstwo:** Eneco Tour – 5. etap
19.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Amsterdamie
20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Salt Lake City – bouldering mężczyzn – finały
22.00 **Kolarstwo torowe:** MŚ – Szanghaj 2026 – 5. dzień
23.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Amsterdamie
0.00 **Kolarstwo kobiet:** MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – finał **(live)**
13.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Wisła Płock – PGE Wybrzeże Gdańsk **(live)**
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: MKS Dąbrowa Górnicza – WKS Śląsk Wrocław **(live)**
20.00 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Joaquin Buckley – Mike Malott 18.10.2026
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** FEN 54 w Pile: Gracjan Wyrosłak – Maksim Grabovich 17.05.2024

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
10.15 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.45 **Harmidom 5**
11.10 **Harmidom 9**
11.40 **Harmidom**
11.55 **Grzmotomocni 2**
12.20 **Grzmotomocni 2**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.20 **Niebezpieczny Henryk**
14.20 **Harmidom 4**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom 4**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.19 **Siostry 3**
12.46 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.07 **Siostry 2**
14.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.30 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.31 **Dinuś i Lusia**
17.25 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
17.57 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.14 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.40 **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 Poranek**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.58 **Pytanie dnia**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Poranek**
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

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – półfinał gry pojedynczej
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – półfinał gry pojedynczej
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – finał gry pojedynczej **(live)**
15.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Mediolanie – mecz finałowy kobiet **(live)**
17.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Mediolanie – mecz finałowy mężczyzn **(live)**
19.30 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – finał gry pojedynczej
22.00 **8 wspaniałych** (2)
23.00 **Hola LaLiga**
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Wuhan – finał gry pojedynczej

ELEVEN SPORTS 1

6.00 **Werder Double** – film dok.
7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Lipsk
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Roma – Genoa
11.00 **Legendy ligi niemieckiej**
11.45 **Podróż do świata Calcio**
12.25 **Piłka nożna:** Liga włoska: Udinese – US Lecce **(live)**
14.40 **Historie Serie A**
15.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer – SC Freiburg **(live)**
17.30 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – Atalanta BC **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Lazio **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.15 **GP Confidential**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Legia – Anwil
8.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga
11.00 **KOTV Classics**
12.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie **(live)**
18.00 **Atleci**
18.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Lazio **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu: Rafał Błachuta – Krystian Szczęsny 27.09.2025

NICK JR.

7.50 **Świnka Peppa 2**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue!**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 6**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 12**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Na miejscu zbrodni**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

8.20 **Premier League Stories** (8)
8.55 **Premier League: The Big Interview** (9)
9.30 **Wysoki Pressing**
11.15 **1 na 1 Extra**
12.20 **Ligomistrzowe historie** (1)
13.00 **Dart:** Dutch Darts Championship **(live)**
17.15 **Wysoki Pressing** – magazyn sportowy
19.00 **Dart:** Dutch Darts Championship – finał **(live)**
23.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 175
0.30 **Hola LaLiga**
1.40 **Premier League Stories** (8)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Bayern – Lipsk
14.00 **Bundesliga Clubs**
14.20 **Podróż do świata Calcio**
14.55 **Piłka nożna:** Liga włoska: Fiorentina – Como **(live)**
17.05 **Bundesliga Clubs**
17.20 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – Hoffenheim **(live)**
19.35 **Ousmane Dembélé...**
19.50 **Olympique Lyon...**
20.40 **Piłka nożna:** Olympique Lyon – Nice **(live)**
22.55 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
23.30 **Historie Serie A**

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Samochodowi handlarze**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Duda kontra Szafrański**
14.00 **Polski supersamochód**
14.45 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
17.15 **Ciężarówką przez pół świata**
18.15 **Raport końcowy**
18.40 **Mobilni mechanicy**
19.25 **Wojny samochodowe**
21.25 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Kupione, zrobione, sprzedane**
23.10 **Jeździć, obserwować**

TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Jak zaczarowana** – melodramat, Niemcy 2021
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Gość specjalny

Eleonora da Barskim pokaz swoich wokalnych umiejętności!

Śpiewaczka od razu zrobi wielkie wrażenie na pracownikach lombardu.

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW

Kto śpiewa, troski rozwiewa?

W komisie Kazimierza gościnnie pojawi się Katarzyna Skrzynecka! Jako znana śpiewaczka operowa wprowadzi do życia Barskich sporo zamieszania...

LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW PO 19.00
godz. 19.00 TV PULS

W lombardzie na Cichej nigdy nie ma nudy. Podczas gdy pracownicy przyjmują pod zastaw kolejne wyjątkowe przedmioty, w komisie zjawiają się barwne i niezwykłe postaci, które wprowadzają mnóstwo radosnego zamieszania. Tym razem do lokalu zawita niezwykle wytworna i elegancka kobieta o imieniu Eleonora (Katarzyna Skrzynecka). Szybko wyjaśni się, że jest kuzynką Beaty (Małgorzata Szeptycka), znaną śpiewaczką operową, i przyjechała do Wrocławia na koncert, który ma się odbyć za kilka dni. Kobieta ma zatrzymać się na kilka nocy u Barskich, co ma stać się świetną okazją do odnowienia rodzinnych więzi. Niestety, wkrótce Kazimierz (Zbigniew Buczkowski) gorzko pożałuje, że zgodził się przyjąć Eleonorę pod swój dach…

Miód na nasze uszy

Już pierwsza noc po przyjeździe diwy będzie dla Barskich dość zaskakująca – kiedy Eleonora będzie ćwiczyć swoje partie do drugiej nad ranem! Zły i niewyspany Kazimierz nie będzie mógł tego znieść, choć Beata będzie starała się załagodzić sytuację. Przecież to rodzina! Barskiemu pozostanie uzbroić się w cierpliwość i odliczać dni do wyjazdu śpiewaczki. A to dopiero początek licznych niespodzianek i perypetii z jej udziałem.

Prawdziwy dramat zacznie się, kiedy Eleonora niespodziewanie… straci głos tuż przed koncertem! Zrozpaczona będzie próbowała wszystkiego, byle tylko wrócić do formy, ale żadna ze stosowanych metod nie przyniesie efektu. Pomoc nadejdzie z najmniej spodziewanej strony, kiedy w lombardzie pojawi się Paprot (Piotr Kochanowski). Co takiego zrobi Wiesław, by Eleonora odzyskała głos? Czy śpiewaczka zdąży na wielki koncert, a Kazimierz wreszcie odzyska upragniony spokój we własnym domu?

Muzyka to jej świat

Dla Katarzyny Skrzyneckiej rola śpiewaczki operowej jest niemal drugim wcieleniem. – Zaproszenie do kolejnej roli zawsze jest ciekawym wyzwaniem aktorskim. Tym razem było to zadanie aktorsko-wokalne, czyli rola Eleonory – śpiewaczki operowej o pięknym mezzosopranie. Starałam się, żeby był jak najpiękniejszy. Pojawi się nawet fragment bardzo znanej arii – zdradza aktorka.

Muzyka towarzyszy jej przez całą karierę i jest jej wielką pasją. Artystka zdobyła wszechstronne wykształcenie w tym kierunku – ukończyła szkołę muzyczną II stopnia w klasie fortepianu i wokalistyki. Jako piosenkarka zadebiutowała w 1989 roku na Festiwalu Piosenki Francuskiej, zdobywając główną nagrodę, a rok później wygrała koncert „Debiuty" na Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu. Ma na koncie 6 albumów studyjnych. W 2014 roku zwyciężyła w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo", zachwycając publiczność swoim podwójnym wcieleniem Sarah Brightman i Andrei Bocellego w utworze „Time to Say Goodbye". Później przez 16 edycji zasiadała w jury programu, oceniając kolejne występy i służąc profesjonalną radą. W tym roku zaś wystąpiła w premierowym odcinku nowego programu Polsatu „Hitster. Muzyczna gra przebojów". Mamy nadzieję, że jeszcze zobaczymy aktorkę w roli Eleonory w kolejnych odcinkach „Lombardu" i że znów zaskoczy nas swoim talentem!

PAULINA MILUSKA

FOT. TV Puls/AKPA



Na paraolimpiadzie w Atenach Wojciech Czyż zdobył trzy złote medale.

Jane Goodall często mówiła o nadziei.

Nowość w TV!

ISTOTA NADZIEI

Recepta na lepsze życie

ISTOTA NADZIEI PO 19.10 godz. 22.35 TVP 1

Czym jest nadzieja? Jak wzmacnia naszą odporność i mobilizuje do zmiany w życiu? Odpowiedzi na te pytania poszukuje reżyser Philipp Grieß, którego dokument „Istota nadziei" zobaczymy w cyklu „Świat bez fikcji". O nadziei rozmawia m.in. z Jane Goodall, słynną badaczką szympansów, i pochodzącym z Polski utytułowanym paraolimpijczykiem Wojciechem Czyżem. Dowiemy się, jak nadzieja pomagała w dramatycznych momentach życia żeglarzowi Borisowi Herrmannowi i buddyście tybetańskiemu Yongeyowi Mingyurowi Rinpoczemu. Wszyscy powtarzają, że nadzieja to nie jest pobożne życzenie, ale sposób na życie. Żeby ją wesprzeć, należy... zakasać rękawy! **MJ**

TEATR TV: AMERYKAŃSKI PRZYJACIEL

Tragiczny ślad

TEATR TV: AMERYKAŃSKI PRZYJACIEL PO 19.10 godz. 20.55 TVP 1

Historia zna spotkania, które zmieniają życie. I takie, które po latach mogą przynieść śmierć. Rok 1920. Amerykański lotnik Merian C. Cooper (Bartosz Gelner), walczący po polskiej stronie z bolszewikami, zostaje zestrzelony i trafia do niewoli. Przesłuchuje go rosyjski pisarz i korespondent wojenny Izaak Babel (Marcin Czarnik). Między mężczyznami rodzi się nić porozumienia, dzięki której Cooper odzyska wolność. Po latach, już jako hollywoodzki producent „King Konga", opisze swoje wojenne przeżycia. Nie wie, że jedno nieostrożne wspomnienie może wydać dawnych przyjaciół w ręce Stalina. Maciej Wojtyszko osnuł swój spektakl wokół prawdziwej historii. **MAM**



Merian C. Cooper (Bartosz Gelner) i Izaak Babel (Marcin Czarnik) znajdują wspólny język.

Premiera



Dwight (Sylvester Stallone) rozbudowuje swoje imperium i zyskuje nowych wrogów.

Nowy sezon

TULSA KING 2

Król wciąż w formie

TULSA KING 2 PO 19.10 godz. 22.00 FX

Dwight Manfredi (Sylvester Stallone) długo za kratkami nie posiedział. Jego córka Tina (Tatiana Zappardino) wpłaca kaucję i „Generał" może wrócić do swojej barwnej ekipy. Natychmiast bierze się do interesów. Kasyno czeka na otwarcie, a on wypatruje kolejnych okazji do zarobku. Kłopoty również nie dają o sobie zapomnieć. Na jego drodze stajebiznesmen Cal Thresher (Neal McDonough). Co więcej, do gry wkracza mafia z Kansas City, która nie zamierza bezczynnie patrzeć na rosnące imperium konkurenta. Drugi sezon przebojowego serialu nie zmienia zwycięskiej receptury: kryminał łączy się tu z czarnym humorem, a Stallone udowadnia, że jego bohater wciąż ma dość werwy, by trzymać wszystkich w szachu. **MAM**

REKLAMA



Fot.: East News, Getty Images, TVP, FX

TVP 1

4.55 Sprawdzamy – magazyn, Polska 2024-2026
5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.30 Reporterzy – magazyn reporterów
5.40 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 Akacjowa 38 (963) – 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 – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda info
8.25 Zaraz wracam 3 (158) – serial obyczajowy, Polska 2026
9.00 Ranczo 3 (34) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.00 Komisarz Alex 3 (31) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 Ojciec Mateusz 23 (294) – serial kryminalny, Pol. 2020
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.35 Rok w ogrodzie extra
12.50 BBC w Jedynce: **Ssaki** (4) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
14.00 Splątane losy (69) – 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 (1052) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Klan (4757) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 Akacjowa 38 (980) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4757)

Rutka (Zbigniew Suszyński, zdj.) wcześnie rano próbuje wymknąć się do biura. Nakrywa go żona. Tomek widzi, że Bożenka nie jest szczęśliwa, znów mieszkając z mężem. Jerzy i jego wspólnicy dostają pismo w sprawie rozpoczęcia budowy bez dopełnienia formalności. **35 min**



20.30 OBYCZAJOWY

Felicita (17)

Zośka i Oliwia wracają do Polignano a Mare. Nastolatka próbuje odszukać Davide, a jej matka stara się dotrzeć do całej prawdy o Kamilu. Gdy dostrzega Marco (Alessandro Parrello, zdj.) i Ninę (Karolina Porcari, zdj.), wysnuwa najgorsze przypuszczenia. Narusza to rodzącą się między nią a Włochem bliskość. **25 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.30 Felicita (17) – serial obycz., Pol./Włochy 2026(patrz obok)
20.55 Teatr Telewizji: **Amerykański przyjaciel** – sztuka Macieja Wojtyszki, Polska 2026, reż. Maciej Wojtyszko, wyk. Marcin Czarnik, Bartosz Gelner (patrz obok)
22.05 Postscriptum: „Amerykański przyjaciel" – wywiad, Polska 2026
22.35 Świat bez fikcji: **Istota nadziei** – film dokumentalny
23.40 Balans bieli – program religijny, Polska 2023-2026
0.20 Oddział Delta – dramat sensacyjny, USA/Izrael 1986, reż. Menahem Golan
2.35 Wniebowzięci – cykl reportaży, Polska 2024
4.00 Raport specjalny – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ **4.45**



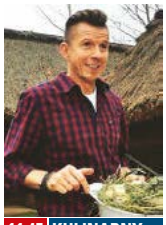
20.55 TEATR TV

Amerykański przyjaciel

Amerykański generał Merian C. Cooper (Bartosz Gelner, zdj.) publikuje wspomnienia z czasów wojny. Nie wie, że wydaje tym wyrok śmierci na swoich dawnych wybawicieli. **70 min**

TVP 2

4.40 Na dobre i na złe (957): Życie ma własne plany – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1862) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 Rodzina (nie od) święta: Poranki dla zakochanych. Kłótnia, która leczy. O konfliktach – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 Barwy szczęścia (3421) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.45 Okrasa łamie przepisy: Komponowanie potraw – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
13.15 Panna młoda (226) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (938): Okno przeżycia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (501) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (227) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Füsun spotyka się z Beyzą. Sila ukradkiem robi im zdjęcia, a następnie podrzuca je Cihanowi. Derya pomaga w przygotowaniach potraw na otwarcie salonu. W rzeczywistości realizuje swój diabelski plan. Cihan decyduje się zakopać topór wojenny i godzi się z Enginem. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3421) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 Domowe patenty 3 – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

Kucharz Karol Okrasa (zdj.) wraca do Lusławic. Zaproponuje trzy dania: zupę krem z papryką salsą, ziemniaczane leczo z warzywami w pomidorach, aromatyzowane kabanosami oraz pieczarkowe naleśniki z farszem i sosem kurkowym. **45 min**

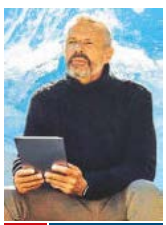


20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1949)

Olek naciska, aby Aneta wyznała, kto jest ojcem Zosi. Jakub (Krzysztof Kwiatkowski, zdj.) spotyka się z Kasią w sprawie naszyjnika znalezionego u Sowińskiego. Sanocka udaje, że nie ma pojęcia, jak biżuteria trafiła do sypialni szefa. Później Karski idzie na randkę z Martyną (Magdalena Turczeniewicz, zdj.). Wpada na Igę. **60 min**

20.05 Barwy szczęścia (3422) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 Kulisy serialu „M jak miłość" – cykl felietonów, Polska
20.50 M jak miłość (1949) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 Na sygnale (939, 940) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.55 Prosta przyjaźń FILM – komedia, Francja 2023, reż. Éric Besnard, wyk. Lambert Wilson, Grégory Gadebois, Marie Gillain, Betty Pierucci Berthoud (patrz obok)
0.45 Davos, wojna szpiegów (1) – serial szpiegowski, Szwajcaria/Niemcy 2023, wyk. Dominique Devenport, Jeanette Hain
1.45 Dla niej wszystko FILM – dramat kryminalny, USA/Francja 2010, reż. Paul Haggis ▶ **3.55**



22.55 KOMEDIA

Prosta przyjaźń

Vincent (Lambert Wilson, zdj.) to zapracowany biznesmen. Podczas wyprawy w góry trafia do chatki samotnika Pierre'a (Grégory Gadebois). Obaj zyskują szansę, by na nowo spojrzeć na życie. **110 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.20 Trudne sprawy (1121) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 Dlaczego ja? (935, 934, 936) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Agnieszka pracuje w salonie sukien ślubnych. Pewna klientka doznaje krwotoku i zostaje zabrana przez sanitariuszy w przymierzanej kreacji. Szefowa chce potrącić stratę z pensji ekspedientki. Wkrótce dochodzi do zbrodni. **180 min**
12.20 Gliniarze. Śląsk (33): Na celowniku – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 Gliniarze (1010, 1011): Detronizacja; Sekrety zabierz do grobu – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1249): Zadłużony – serial paradokumentalny, Polska 2026
Zaatakowany pięćdziesięciolatek skutecznie broni się nożem i ucieka. Olgierd i Krzysiek namierzają go dzięki nagraniom monitoringu. Podejrzewają, że ma coś do ukrycia. **60 min**
16.55 Gliniarze. Śląsk (34): Pracujące dziewczyny – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 Pierwsza miłość (4267) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dominika i Karma sprzątają w muzeum. Edward domyśla się, że mają ukryty cel. Filip świętuje zdanie egzaminu. Liczy, że uda mu się zaprosić na imprezę Nikolę, ale ona się do niego nie odzywa. **50 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (34)

Podkomendni Rychlika (Zbigniew Stryj, zdj.) wyjaśniają sprawę zabójstwa prostytutki, która zginęła od strzału z kuszy. Tropy prowadzą ich do brutalnego suterena będącego postrachem okolicy. Aby zdobyć dowody, decydują się na ryzykowną prowokację. **65 min**



20.35 DRAM. KRYM.

Napad

Lata 90. Były funkcjonariusz (Olaf Lubaszenko, zdj.) zyskuje szansę na odzyskanie pozycji, jeśli podejmie się rozwikłania zagadki napadu na warszawski bank. Zaczyna współpracę z niedoświadczoną policjantką. Tropy prowadzą do grupy znajomych, których liderem jest ochroniarz (Jędrzej Hycnar). **145 min**

20.35 Megahit: **Napad** FILM – dramat kryminalny, Polska 2024, reż. Michał Gazda, wyk. Olaf Lubaszenko, Jędrzej Hycnar, Magdalena Boczarska, Wiktoria Gorodeckaja (patrz obok)
23.00 Niezniszczalny FILM – thriller, USA 2000, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Bruce Willis, Samuel L. Jackson, Robin Wright, Leslie Stefanson (patrz obok)
Dreszczowiec reżysera „Szóstego zmysłu", który z nakręconymi po latach filmami „Glass" i „Split" tworzy swoistą trylogię. **135 min**
1.15 Godzilla FILM – film s.f., USA/Japonia 1998, reż. Roland Emmerich
4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (126) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.00 THRILLER

Niezniszczalny

David (Bruce Willis, zdj.) jako jedyny wychodzi cało z katastrofy kolejowej. Tajemniczy Price (Samuel L. Jackson) uważa, że posiada on moc na miarę superbohatera. Namawia go, by to wykorzystał. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1510) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (29) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (7, 12) – program rozrywkowy, Polska
Beata prowadzi we Wrocławiu lokal American Dream. Oferuje m.in. steki, burgery i naleśniki. Ostatnio ubywa jej klientów. Jest coraz bardziej zestresowana, może jednak liczyć na pomoc dzieci. **135 min**
13.40 **Ukryta prawda** (1666, 1667) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Aneta mówi mężowi Pawłowi, że jest w ciąży, chociaż para od lat miała trudności z poczęciem. Były one związane z niską jakością nasienia mężczyzny. Ten zaczyna wątpić w swoje ojcostwo. **125 min**
15.45 **Młode gliny** (61) – serial kryminalny, Polska 2026
W lesie odnaleziono ciężko ranną 22-letnią Adę Wolniak. Śledztwo prowadzi funkcjonariuszy do lidera sekty „Lesława" oraz ujawnia przeszłość Ady, w tym jej problemy finansowe. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (165) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta jedzie z zespołem do 22-latka, który zgłasza problemy kardiologiczne. Okazuje się, że wezwał on karetkę dla żartu. Z kolei Zyta opiekuje się mężczyzną po pierwszej dawce chemii, ojcem sześciorga dzieci. **65 min**
17.55 **Detektywi** (366) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (366)
Śledczy pomagają 17-latce w ustaleniu, czy ktoś ją śledzi. Matka dziewczyny nie daje temu wiary, lecz zmienia zdanie, gdy po kilku dniach córka znika. Detektywi znajdują pobitą nastolatkę w parku. Podczas oględzin miejsca zdarzenia zwracają uwagę na podejrzanego mężczyznę. **65 min**



21.30 ROZRYWKA

Taskmaster (8)
W jednym z ostatnich odcinków uczestnicy musieli ukryć na sobie ananasa. Zadaniem asystenta Cezarego Sikory (zdj.) było odgadnięcie, gdzie chowają oni owoc. Kolejnym z wyzwań było też wykonanie najlepszego numeru kaskaderskiego przy użyciu taczki. Czas na nowe nieprzewidywalne zadania. **70 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4296) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **The Floor** – teleturniej, Polska 2026
21.30 **Taskmaster** (8) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.50 **Batman kontra Superman: Świt sprawiedliwości** – film sensacyjny, USA/Maroko 2016, reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams, Jesse Eisenberg (patrz obok)
1.55 **Mayday** – komedia, Polska 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk
4.15 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
5.00 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.20 **Zamieszkać na plaży 7** (7) – program rozrywkowy, USA 2020



22.50 SENSACYJNY

Batman kontra Superman: Świt sprawiedliwości
Superman (Henry Cavill, zdj.) traci sympatię mieszkańców Metropolis. Wikła się też w spór z Batmanem (Ben Affleck, zdj.). Tymczasem Ziemi zagraża nowy wróg. **185 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami** (9, 10): Wielki McCarthy; Everglades – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (9, 10): Wyścig z czasem; Prosto w serce – serial sensacyjny, Niemcy 2011
10.00 **Zaklinaczka duchów 3** (54) – serial fantasy, USA 2007-2008
11.00 **Kotka** (54) – telenowela, Meksyk 2014
Cichy każe Damianowi zmagazynować wszystko, co zostało przejęte z domu Martinezów. Gisela próbuje przekonać Pabla, że Esmeralda sprowadza na niego kłopoty. **60 min**
12.00 **Nie igraj z aniołem** (185) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel i Cimarro jadą dostarczyć okup za Rafaela. Juan Miguel orientuje się, że jednym z porywaczy jest Vicente. Zaczyna go śledzić. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (27) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 **Rodzinny interes** (20): Przemiana – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 15** (790, 791) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 **Rodzinny interes** (21): Bursztynowa afera – serial obyczajowy, Polska 2019
Sebastian odkrywa w naprawianym aucie ukryty bursztyn pochodzący z przemytu. Postanawia sprzedać trefny towar. Szybko tego żałuje. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1044) – serial obyczajowy, Polska 2026
Biznesmen Jan Zawisza ginie w wypadku samochodowym. Jego żona Marzena postanawia wyprzedać towar przygotowany do wysyłki za granicę. Przekonuje się, że mąż handlował złotem. **60 min**
19.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1045) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 19 (1045)
Eleonora (Katarzyna Skrzynecka, zdj.), śpiewaczka operowa i kuzynka Barskiej, zatrzymuje się u Urodziny przed koncertem. Jej próby głosu do późnej nocy zaskakują Kazimierza (Zbigniew Buczkowski, zdj.) i uruchamiają serię perypetii. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Mob Land
W miasteczku Dixie uzależnienia od opioidów stały się prawdziwą plagą. Szeryf Bodie Davis (John Travolta) stara się utrzymać porządek. Tymczasem mechanik Shelby (Shiloh Fernandez, zdj.) bierze udział w napadzie na zakład produkujący narkotyki. Skok kończy się fiaskiem. Tropem złodziei rusza szeryf. **135 min**

20.00 FILM Poniedziałki z Johnem Travoltą: **Mob Land** – film sensacyjny, Kanada/USA 2023, reż. Nicholas Maggio, wyk. Shiloh Fernandez, John Travolta, Kevin Dillon, Stephen Dorff (patrz obok)
Debiut reżyserski Nicholasa Maggio. Film został nakręcony w jedenaście dni. **135 min**
22.15 FILM **Komornik** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Jesse V. Johnson
0.10 FILM **Osaczony** – thriller, USA/Niemcy 2005, reż. Florent Emilio Siri, wyk. Bruce Willis, Kevin Pollak, Jimmy Bennett, Michelle Horn (patrz obok)
2.25 **Dzielnica strachu 3** (93): Urodzeni mordercy – serial kryminalny, Polska 2022
3.20 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1040) – serial obyczajowy, Polska 2026



0.10 THRILLER

Osaczony
Talley (Bruce Willis, zdj.) dostaje meldunek o włamaniu do willi. Sprawa wymaga, by policjant wrócił do dawnej profesji – negocjatora. Stawką gry z przestępcami jest bezpieczeństwo jego żony i córki. **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (8) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (527-529) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 **Ukryta prawda** (1409, 1587, 1588) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (754-756) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 **Detektywi** (150): Amir – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Małżeństwo szuka córki, która zniknęła podczas wakacji. Śledczy udają się do klubu, gdzie dziewczyna może być przetrzymywana. **65 min**
15.00 **Szpital św. Anny** (155) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 **Szpital** (899) – serial paradokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (579): Hot Actors – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Aktorka Anna Laskowska jest oskarżona o to, że poparzyła wapnem twarz koleżanki z planu, Brygidy Rożek. Córka pierwszej z kobiet zginęła w wypadku spowodowanym przez tę drugą. **60 min**
18.00 **Rozwód. Walka o wszystko** (30): Rozwód z homofobem – serial paradokumentalny, Polska 2020
Alicja postanawia rozstać się z Krzysztofem, gdyż nie akceptuje on orientacji seksualnej córki. Mężczyzna odwrócił się od jedynaczki i nie toleruje jej partnerki. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1784) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Zamaskowany napastnik wyrywa Kasi torbę z prywatnym laptopem, na którym wbrew zasadom przechowuje ona poufne informacje o klientach. Grozi jej nie tylko zwolnienie, ale i odpowiedzialność prawna. **60 min**



16.00 PARADOKUM.

Szpital (899)
9-latek zasłabł w trakcie zabawy. Chłopiec ma wrodzoną wadę serca, dlatego matka nie pozwala mu spotykać się z rówieśnikami. Dominika (Kaja Sosnowska, zdj.) pomaga nastolatkom, które pobiły się w szkole. Jedna z dziewczyn umawia się z ich nauczycielem. **60 min**



21.00 PRZYGODOWY

Ruchomy chaos
Todd (Tom Holland, zdj.) należy do grupy mężczyzn zasiedlających planetę mającą stać się nowym domem dla ludzkości. Wszystkie kobiety zginęły w wyniku epidemii. Pewnego dnia chłopak spotyka w lesie ocalałą Violę (Daisy Ridley, zdj.). Zaczyna podejrzewać, że lider kolonizatorów ukrywa prawdę o miejscu ich pobytu. **140 min**

20.00 **Hotel Paradise 13** (31) – reality show, Polska 2026
21.00 FILM **Ruchomy chaos** – film przygodowy, USA/Kanada/Hongkong 2021, reż. Doug Liman, wyk. Tom Holland, Daisy Ridley, Demián Bichir, David Oyelowo (patrz obok)
23.20 FILM **Ocean's Twelve: Dogrywka** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2004, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Julia Roberts, Brad Pitt, Andy Garcia (patrz obok)
1.50 **Mówię Wam 5** (9) – program kulturalny, Polska 2026
3.00 **Wrota piekieł 3** (13) – reality show, USA 2022
4.00 **Fachowcy 2** (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.35 **Usterka 13** (7) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



23.20 KOM. SENS.

Ocean's Twelve: Dogrywka
Linus (Matt Damon, zdj.) i inni mistrzowie złodziejskiego fachu szykują kolejny brawurowy skok, żeby uniknąć zemsty właściciela kasyn, którego okradli. Po łupy ruszają do Europy. **150 min**

TVP 3

10.00 Złoty chłopak (262)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Między polem a domem
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 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info – pr. inform.
15.30 Program lokalny
19.30 Misja Przyroda! (13)
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów

Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **13 min**

20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (263)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny
0.45 Program informacyjny 19.30
1.15 Dziennik regionów

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

TVP POLONIA

12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 Blondynka 7 (81, 82)
13.50 Zmiennicy (7) – kom.
14.50 Polacy światu
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 100 pytań do...
16.00 Pan Mama (9) – kom.
16.30 Barwy szczęścia (3396) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (698) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Niezwykłe miejsca
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda
20.25 Wojenne dziewczyny (10) – Polska 2016

Dietrich szantażowany przez Marysię zgadza się na współpracę z podziemiem. Wkrótce jednak popełnia samobójstwo. Malina prosi Ewkę o wyrobienie kenkart dla dwojga Żydów. **50 min**

21.15 Dom (6) – serial obycz.
22.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską – 2026 Chełm – koncert
23.15 Panorama
23.45 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim – reportaż
0.25 Polacy światu – cykl dokum., Polska 2021-2024
0.35 Moda na język polski (69) – magazyn

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (26, 27) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (106) – reality show, Polska 2024
8.55 Policjantki i Policjanci (687-689) – serial obycz.
11.55 Na ratunek 112 (1024, 1025) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
12.55 Trudne sprawy (811-813) – paradok., Pol.
15.55 Trudne sprawy II (1387) – serial paradokumentalny
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (463) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1470, 1471) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Uroczysko (289)

W kamieniołomie po kontrolowanym wybuchu odnalezione zostaje ciało inżyniera. Laura ustala, że zginął przed przysypaniem. Śledczy podejrzewają, że morderca znał procedury. **35 min**

20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1068) – krym., Pol. 2026
21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (185) – krym.
22.45 Opowiem ci o zbrodni (3) – serial dok., Pol. 2018
23.10 Blade Runner 2049
FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017
2.35 Love Island. Wyspa miłości (32)

PULS 2

12.00 Lwia Straż – serial anim.
13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – serial animowany
13.35 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 5
14.35 Marta mówi – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.
16.00 Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany
17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1034) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.00 Dzielnica strachu 4 (128, 129) – Polska 2023

Znika bez śladu nastolatek, który niegdyś uciekł z domu. Jego losem interesuje się tylko wychowawca. Byrcyn i Grodziec ustalają, że prócz chłopaka zaginęli inni uczniowie z tej szkoły. **120 min**

23.00 Wstydliwe choroby 7 (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 4 (127) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 2 (63) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 7 (315) – obycz.
4.00 Niesamowite! (9, 10)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (577) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (10) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.15 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
12.40 Familiada – teleturniej
13.15 Czarne chmury (6) – serial przyg., Pol. 1973
14.15 Rodzinka.pl (259, 260)
15.25 Program rozrywkowy
15.50 Kocham Cię, Polsko! (6)
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
22.15 Rodzinka.pl (99)

Kuba chce spędzić walentynki z Agatą. Tomek radzi mu, jak przygotować romantyczne spotkanie. Ta z kolei zamierza powiększyć sobie biust. Natalia próbuje przemówić jej do rozsądku. **35 min**

22.50 The Voice of Poland 17 (11) – widowisko, Polska
1.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Polska 2026
1.45 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaretomaniacy (27, 30) – pr. rozr., Polska
4.05 Program rozrywkowy
4.40 Hity wszech czasów (48) – magazyn muzyczny

TTV HD

5.00 Złomowisko PL 9 (10)
6.00 24 godziny – mag. inf.
7.05 Sport
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 9 (12, 13)
8.30 Kartoteka 9 (14, 15)
10.35 Detektywi (139, 361)
12.35 Zakup w ciemno 5 (28)
13.35 Zakup w ciemno 7 (7)
14.35 Nic do zgłoszenia 3 (7)
15.35 Złomowisko PL 9 (13)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Zakup w ciemno extra (43) – reality show, Polska
17.45 Życie na kredycie 8 (21, 22) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (14)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 8 (29)

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 (28) – reality show
21.45 Express, Pogoda – inf.
22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (8)
23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (12)
0.20 Idź na całość 3 (7) – rozr.
1.20 Kochaj albo wróć (7)
2.20 Wyburzacze 8 (7, 8)
3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (27)


PROGRAM INFORMACYJNY


HISTORYCZNY


KRYMINALNY


KRYMINALNY


KOMEDIOWY


REALITY SHOW

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy **17.35** Poczytalnia **17.45** Tamte lata, tamte dni **18.10** Ogród i nie tylko **18.20** Nasze podlaskie jest EKO **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

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

GDAŃSK 17.30 Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.15 Dzień z bliska **18.00** Papyn pyto **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.30 Kronika dnia **17.05** Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Nowohucka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Który jesteś **18.10** Reportaż. Z lubelskiego **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Biblią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Kawałek fajnego świata **21.00** Słodko gorzka **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Włącz SPORT **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Magazyn **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Niedziałkowskiego 24a **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia **17.01** Dobrego dnia **17.45** Filmowe spotkania **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.44 Fakty sport **17.20** Magazyn Dolnośląski **17.35** W imadle **17.48** Agro-Fakty **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.16** Energia bez mitów **21.02** Dlaczego krowa... **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (858, 859)
12.25 Ojciec Mateusz 14 (180)
13.20 Komisarz Alex 10 (125)
14.15 Ranczo 7 (79, 80) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 2 (29)
19.20 Ranczo 4 (42) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (314, 315)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (429)
22.20 Morderstwa w Cognac
FILM – film kryminalny, Fr. 2020
0.10 U Pana Boga za piecem
FILM – komedia, Polska 1998
2.00 Na kłopoty... Bednarski (4, 5) – serial krym., Polska

BBC FIRST

12.00 McDonald i Dodds 4 (3)
13.55 Zbrodnie Saint-Pierre (1)
14.50 Powrót do raju 2 (5)
16.00 Tajemnice Brokenwood 9 (2) – krym.
18.00 Morderstwa w Midsomer 13 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 14 (3) – serial kryminalny
21.00 Zbrodnie Saint-Pierre 2 (2) – serial kryminalny, Kan.
22.00 Zbrodnie na Szetlandach (2) – serial kryminalny
23.05 Dobijasz mnie (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2026
0.05 Tajemnice Majorki (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr./Niem.

TVP KULTURA

12.40 Podwójne życie paryskich kawiarni
13.50 Kosmos 1999 (39) – s.f.
14.50 Sherlock Holmes: Nobliwy kawaler – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1993
16.50 Blisko, coraz bliżej (3) – serial obycz., Polska 1982
18.15 Dobry tytuł – mag. kult.
18.55 Rawhide 3 (82) – przyg.
20.00 Królowa Margot – dram.
FILM hist., Fr./Włochy/Niem. 1994
22.45 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego
23.50 Jaśniejsza od gwiazd
FILM – melodramat, Wielka Brytania/Australia/Fr. 2009
2.00 Współczesny mężczyzna – film dokum.
3.30 Dzień z życia artysty (10)

ROMANCE TV

13.20 Rejs ku szczęściu.
FILM **Podróż poślubna na Jersey** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012
15.15 Twój idealny rok – kom.
FILM romant., Niemcy 2024
17.05 Gabinet z widokiem
FILM **na morze: Dziewięć żyć** – film obycz., Niemcy 2025
19.00 Górski lekarz (282) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Pomoże tylko modlitwa!
FILM – komedia, Niemcy 2023
21.55 Gabinet z widokiem
FILM **na morze: Romeo i Julia** – film obycz., Niemcy 2025
23.50 Górski lekarz (282)
0.45 Pomoże tylko modlitwa!
FILM – komedia, Niemcy 2023

ANTENA HD

12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (10, 11) – serial dokum., USA
13.00 Klątwa Wyspy Dębów 6 (11) – reality show, USA
14.00 Australijscy poszukiwacze złota 6 (20) – serial dok., Australia
15.00 Australijscy poszukiwacze złota 7 (1) – serial dok., Australia 2021
16.00 Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (9) – krym.
17.00 Zakazana miłość (6) – telen., Turcja 2008-2010
18.00 77 TV 5 (13, 15) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (9) – serial krym.
22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6 (9) – serial kryminalny, Fr.

COMEDY CENTRAL

9.55 Przyjaciele 5 (14-17)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 2 (3-8) – kom.
14.30 Dwóch i pół 6 (22-24)
16.00 Dwóch i pół 7 (1) – serial komediowy, USA 2009-2010
16.30 Przyjaciele 5 (18-21)
18.30 Hoży doktorzy (11, 12)
19.30 Duchy (15, 16) – fantasy
20.30 Dwóch i pół (7, 12, 18, 23)
22.30 The Office PL 2 (12) – serial komediowy
23.05 Comedy Club 5 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 12 (4, 5)
1.00 Pracoholicy (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 3 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania

TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (851, 852) – serial obycz.
8.55 Kobra: Oddział specjalny (214) – serial sens., Niemcy
9.55 Kobra – oddział specjalny (215) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (161-163)
13.55 Policjantki i Policjanci (1271) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (187, 188)
16.00 Kobra – oddział specjalny (216, 217)
18.05 Strażnik Teksasu (1, 2)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (153, 154)
22.00 Mentalista (15) – krym.
23.05 Łowca pedofilów (151-155) – serial dokum.
1.40 Więzienie (192-195) – dok.
3.35 Septagon (17, 18) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

10.55 Magda M. (1) – serial obyczajowy, Polska 2005
11.55 Zapukaj do moich drzwi (138, 139) – telenowela, Turcja 2020
13.55 Młode gliny (32) – krym.
14.55 Detektywi (676, 677)
16.05 Na Wspólnej (130, 131)
17.10 Magia kina – program kult.
17.35 Seriaale Top 5 – pr. kult.
17.45 Sylwester w Nowym Jorku – komedia romantyczna, USA 2011
20.00 Amnezja – thriller,
FILM USA/Niemcy 2004
22.15 Polowanie na druhny
FILM – kom. romant., USA 2005
0.35 Szeregowiec Ryan
FILM – dram. wojenny, USA 1998

STOPKLATKA

DVB T2

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.55 **Robert Makłowicz** (206, 118) – mag. kulin.
9.45 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (5, 6)
10.55 **Aukcja w ciemno 2** (20, 21) – serial dok., USA
12.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 1, 7) – serial dok., Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (6, 7) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (2)
18.05 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (7, 8)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (22, 23) – serial dok., USA
21.55 **Ekstradycja 3** (8-10) – serial sensacyjny, Polska
1.45 **Karate po polsku** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1983, wyk. Michał Anioł, Edward Żentara
3.50 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** FILM – komedia kryminalna, Polska 1978

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (11) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1071, 1072) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
8.30 **Sekrety rodziny** (203-205) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (942) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (54-57) – serial dokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (475-479) – serial kom., Polska 2015
17.00 **Komisarz Mama** (11) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1494, 1495) – serial paradokumentalny, Pol. 2025

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (174, 175)
6.35 **Na sygnale** (557, 558)
7.40 **Ojciec Mateusz 8** (107)
8.40 **Komisarz Alex 11** (139)
9.30 **Rodzinka.pl** (176) – kom.
10.00 **Klan** (1523) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 4** (44) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1948)
12.30 **Komisarz Alex 26** (327)
13.25 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.35 **Ojciec Mateusz** (12, 13)
15.30 **Komisarz Alex 11** (140)
16.20 **Na sygnale** (559, 560) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 4** (46, 47) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 2** (14) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 8** (108) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 2** (4) – mag.
6.30 **Bolek i Lolek na wakacjach** (11, 12)
6.50 **Reksio** (5, 6) – serial anim.
7.15 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.40 **Polska z góry. Nad wodą 2** (7, 8) – serial dok.
8.40 **Akademia Pana Kleksa** FILM (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
10.15 **Ranking naj polskiego kina** (2, 3) – pr. rozrywk.
11.40 **W zawieszeniu** FILM – dramat polityczny, 1986
13.45 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974
17.15 **Stawka większa niż życie** (9, 10) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (11, 12) – krym., USA/Kan.
7.30 **Agenci NCIS 11** (12, 13) – serial sensacyjny, USA
9.25 **Castle** (8, 9) – serial krym.
11.20 **Rekrut 7** (17, 18) – krym.
13.15 **Agenci NCIS 11** (14, 15) – serial sensacyjny, USA
15.10 **FBI: Most Wanted 3** (3, 4) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (7, 8) – krym., USA/Kanada
19.05 **Castle** (10) – serial krym.
20.05 **Castle 2** (1) – serial kryminalny, USA 2009-2010, wyk. Nathan Fillion, Molly C. Quinn
21.05 **FBI 6** (5) – serial krym.

CANAL+ PREMIUM

7.40 **Iran: Pokolenie Z – między wolnością a represją** – dok., Francja
8.35 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
8.50 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
10.10 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
12.10 **Benek** – komediodramat, FILM Polska 2007
13.50 **Agent szczęścia** – dok.
15.25 **Call me lala**
15.50 **Nowa fala** – dramat FILM biograficzny, Fr./USA 2025
17.35 **Skok na milion** – komedia FILM Francja/Belgia 2025
19.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.10 **Trzej muszkieterowie** FILM – kostium., Niem./Francja/Wielka Brytania 2011

SENSACYJNY



20.00 Prawo do zemsty – USA FILM 2019, reż. Daniel Zirilli

Nolan wymierza sprawiedliwość zabójcy żony i córki. Trafia do więzienia. Prawnik Hank (Luke Goss, zdj.) pomaga mu odzyskać wolność. Werbuje go do ekipy walczącej z przestępczością. **115 min**

PARADOKUMENTALNY



20.00 Gliniarze (1068, 998)

Emerytowany policyjny negocjator zostaje znaleziony martwy w swoim domu. Adam i Olga szukają jego wrogów. Ustalają, że mąż kobiety, która zabiła siebie i córkę, obwiniał go o tę tragedię. **120 min**

22.00 **Pogromcy mafii** (3)
23.00 **Ślad** (18, 19) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (142) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (458) – mag.
3.35 **Demakijaż** (91) – pr. rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (7)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (100) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (48, 49) – Polska 2009

Sfera budżetowa wsi, reprezentowana przez nauczycieli szkoły i doktora Wezóła wysuwa śmiałe żądania podniesienia płac. Tymczasem we wsi powstaje gminna telewizja internetowa. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 2** (15) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (934-938) – serial fab.-dokum., Polska 2026
3.05 **Londyńczycy 2** (3) – obycz., Polska 2009
3.55 **Klan** (1523) – telenowela, Polska 2008
4.20 **Rodzinka.pl** (318, 319) – serial kom., Polska 2026

KOMEDIA



20.00 Kingsajz – 1987, reż. FILM Juliusz Machulski

Krasnoludek, który odkrył skład eliksiru powiększającego, zostaje uwięziony przez tyrana Szuflandii, Kilkujadka. Na pomoc wyrusza jego wierny przyjaciel, Olo (Jacek Chmielnik, zdj.). **135 min**

22.15 **Mniejsze zło** – film FILM obyczajowy, 2009, wyk. Lesław Żurek
0.45 **Jezioro Słone** – FILM komedia obyczajowa, Polska/Szwecja 2021
3.15 **Tajemnica Westerplatte** – FILM wojenny, Polska/Litwa 2013
5.40 **Końce i początki** – film krótkometrażowy, 2024

KRYMINALNY



22.00 FBI: Most Wanted 5 (8) – USA 2020

Kelli Parkman porywa dwóch nastolatków i zmusza ich do doprowadzenia jej do dostawcy fentanylu. Członkowie zespołu ustalają, że syn kobiety zmarł z powodu przedawkowania. **60 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (7, 8) – krym., USA/Kanada
0.45 **Castle** (10) – serial krym.
1.45 **Castle 2** (1) – serial kryminalny, USA 2009-2010, wyk. Nathan Fillion, Molly C. Quinn
2.40 **FBI 6** (5) – serial krym.
3.40 **FBI: Most Wanted 5** (8) – serial kryminalny, USA

SENSACYJNY



21.00 Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (7) – Wielka Brytania/Francja 2026

W Hiszpanii Karen zdradza Zarze i Vincentowi szczegóły planu Jurija. Para śledczych musi zdecydować, czy zaryzykować i zaufać Karen mimo błędów, które w popełniła przeszłości. **45 min**

21.45 **Wierny ogrodnik** FILM – thriller, Wielka Brytania/Niemcy 2005
23.50 **Making of** – magazyn filmowy
0.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

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

13 ULICA

6.20 **Zbrodnie idealne** (19, 20) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (17, 18) – sens.
10.15 **Bez śladu 4** (3, 4) – krym.
12.10 **Metoda Wagnera** (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
14.10 **Zbrodnie idealne** (21, 22) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (19, 20) – sens.
18.15 **Bez śladu 4** (5, 6) – krym.
20.00 **Metoda Wagnera** (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.25 **Podróżnik 3** (2) – krym., Fr.
2.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (17, 18) – sens.
4.10 **Zbrodnie idealne** (19, 20) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (168-170) – dok.
7.30 **Doktor Martin 4** (27)
8.30 **Przyjaciółki** (277, 278)
10.25 **Świat według Kiepskich** (126, 127, 44, 45, 195, 196)
13.55 **Jak poślubić milionera?** FILM – kom. romant., Polska 2019
16.05 **Jurassic World: Upadłe królestwo** FILM – film s.f., USA/Chiny 2018, wyk. Chris Pratt
18.45 **Obsesja** FILM – thriller, USA 2009, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles
21.00 **Na złej drodze** FILM – dramat kryminalny, USA 2022
23.00 **Death Race: Wyścig śmierci** FILM – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
1.10 **48h. Zaginieni** (85, 86)
3.10 **Fala zbrodni** (31, 32)
5.15 **Na ratunek 112** (964)

HBO

9.40 **Harry Potter i Książę Półkrwi** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009
12.10 **Na planie 23** (42) – mag.
12.35 **Noc w zoo** – anim., FILM Kanada/Belgia/Francja 2024
14.05 **Eddie zwany Orłem** FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
15.50 **Le Mans '66** – dramat FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
18.15 **Po prostu uwierz** FILM – dramat obycz., USA 2024
20.00 **Droga Anglio** (2) – obycz.
21.00 **Druga młodość** (6)
21.30 **Motocykliści** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
23.25 **Baby Driver** – film sens., FILM Wielka Brytania/USA 2017
1.15 **Makbet** – dram. obycz., FILM Wlk. Bryt./Francja/USA 2015

WARNER TV

9.55 **Bajer z Bel-Air 5** (2, 3)
10.55 **Cudotwórcy 2** (8, 9)
11.45 **Teraz albo nigdy! 3** (10, 11) – obycz., Pol. 2009
13.35 **Bajer z Bel-Air 5** (2-5)
15.30 **Cudotwórcy 2** (8-10) – serial komediowy, USA
16.50 **Cudotwórcy 3** (1) – kom.
17.25 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sens., USA 1994
20.15 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
22.00 **Geosztorm** – film s.f., USA FILM 2017, wyk. Gerard Butler
0.05 **Bez smyczy** FILM – komedia, USA 2011
2.05 **Bullitt** – film FILM sensacyjny, USA 1968
4.25 **Podróż do krainy strachów** – dramat FILM szpiegowski, USA 1943

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 4** (8) – dok.
7.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (6) – serial kom.
8.10 **The Office PL 3** (1, 2) – serial komediowy, Polska
9.25 **Bestia 2** (1, 2) – krym., Kan.
11.25 **Detektyw Foyle** (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
13.30 **Angels Fall** – thriller, USA FILM 2007, wyk. Heather Locklear
15.30 **Monster** – dramat FILM psychologiczny, Jap. 2023
18.05 **Detektyw Foyle** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Charlotte Link: Bez winy** FILM – thriller, Niemcy 2023
22.05 **Koniec lata** (3, 4) – krym.
0.20 **Fiber** – film krótkometraż.
0.45 **Ciepło** – film krótkometraż.
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ FILM

13.25 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
15.05 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
16.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
17.00 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
17.55 **Niemożliwe** – dram. katastrof., Hiszpania/USA 2012
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Dobry chłopiec** – obycz., FILM Polska/Wielka Brytania 2025
21.45 **Pojedynek** – thriller FILM wojenny, Polska/Irlandia/Ukraina 2026
23.35 **Moje miasto** – serial dok.
0.35 **Hollywood Buzz** – magazyn filmowy
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

SCIFI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (6) – serial s.f., USA/Kan. 2024
7.00 **Odrodzeni** (1, 2) – serial s.f.
9.00 **iZombie** (9, 10)
11.00 **Czarodziejki 5** (9-12)
15.00 **iZombie** (11, 12) – serial grozy, USA 2015
17.00 **Czarodziejki 5** (13-16) – serial fantasy, USA 2003
21.00 **Daybreakers – Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
23.00 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016
0.50 **Nadchodzący** – thriller, FILM Serbia/USA 2018
2.50 **iZombie** (9, 10) – serial grozy, USA 2015
4.55 **Kroniki Spiderwick** (6)

PARAMOUNT NETWORK

8.25 **Czarodziejki 6** (1, 2)
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru** (22) – serial animowany
11.00 **Szkoła stewardes** FILM – komedia, USA 2003
13.00 **Czarodziejki 6** (3, 4)
14.55 **Moja super eksdziewczyna** FILM – kom. romant., USA 2006
17.00 **Transformers** FILM – film s.f., USA 2007
20.00 **Jestem Bogiem** FILM – thriller, USA 2011
22.05 **Uśmiechnij się** – horror, FILM USA 2022, wyk. Sosie Bacon
0.30 **Wściekłe psy** – film FILM sensacyjny, USA 1992
2.35 **Poziom mistrza** – film FILM sensacyjny, USA 2020

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (11) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
11.50 **Castle** (7) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (4) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (19) – krym., USA 2022
14.40 **Agenci NCIS** (18) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (16, 17) – s.f.
19.15 **FBI 5** (20) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Tulsa King** (1) – serial krym.
22.55 **Terminal** – komedia FILM romantyczna, USA 2004
1.30 **Z archiwum X** (16, 17)

FILMBOX+ ONE

7.45 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (10)
9.50 **Vera 12** (1) – serial krym.
11.50 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher 2** (3)
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (11)
15.00 **Strażnik Teksasu** (1, 2)
17.05 **Vera 12** (1) – serial krym.
18.55 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **American Pie** – komedia, FILM USA 1999, wyk. Jason Biggs
22.00 **Ludzie honoru** – dramat FILM sensacyjny, USA 1992
1.00 **3000 mil do Graceland** FILM – film sensacyjny, USA 2001
3.50 **Megatrzęsienie w San Andreas** – film FILM s.f., USA 2019

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
10.50 **Naruto 6** (13-15) – anime
12.20 **Agentki** (1, 2) – dok., Pol.
13.55 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.
14.30 **Naruto 6** (10-12) – anime
16.00 **Łapu capu Extra** (8) – program rozrywk., Polska
16.35 **Wszystkie kolory świata** (3, 2) – serial dokumentalny
18.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.40 **Captain Tsubasa** (7-9) – serial anime, Japonia 2018
20.00 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (1, 2) – serial sens.
21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Oddział dla zuchwałych 2** (5, 6) – wojenny
0.05 **Żmijowisko** (7) – krym.

CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 6** (21) – dok.
15.00 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (4)
15.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.
16.55 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (5)
18.00 **Co poszło nie tak 5** (2)
19.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 6** (19) – dok.
19.50 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (6)
20.55 **Moscow Noir** (5) – krym.
21.50 **13 posterunek 2** (33, 34) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (19) – dok., Wlk. Bryt.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 19 października

WSCH. SŁ. 07.15 | ZACH. SŁ. 17.42 | Imieniny: Gabriela, Jana, Pawła

TeleTydzień

TLC

8.00 **Łowcy promocji**
9.00 **Wiza na miłość 11**
11.00 **Siostry wielkiej wagi 7** (1) – serial dokumentalny
12.00 **Wspólne życie XXL 2**
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8**
16.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3**
17.00 **Skórze na ratunek** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 9** – reality show, USA
20.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**



21.00 **Wiza na miłość 12** (21)
23.00 **Koleżanki na zabój 2:** Pod wpływem – serial dok.
0.00 **Dr Pryszczylla 5**
1.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
2.00 **Wiza na miłość 12** (21)
4.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.
5.00 **Salon sukien ślubnych**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (18-20) – pr. rozrywk., Pol. 2016
7.30 **Przyjaciółki** (65, 66) – serial obycz., Pol. 2015
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (35, 36) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (8, 10) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (30, 31) – reality show, Polska 2020-2021
16.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (51) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (263, 264) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (83) – pr. rozrywk., Pol. 2025
21.05 **Więzienie kobiet** (148, 149) – serial dokum.
22.05 **Kelnerki** (5, 6) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (120, 121) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (87-90) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (42-44) – paradok.

TVN STYLE

6.30 **Mniej znaczy więcej. Better for Less** (6)
7.00 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Zgłoś remont 10** (2)
12.20 **Ugotowani** (5)
13.25 **Kuchenne rewolucje** (12, 11) – pr. rozr., Polska
15.35 **Ugotowani** (12)
16.40 **Teraz one** (4) – rozr., Pol.
17.10 **Mniej znaczy więcej. Live Better for Less** (7-ost.) – mag.
17.45 **Kuchenne rewolucje** (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska
20.50 **Jestem z Polski 18** (4) – serial dokum., Pol. 2026



21.50 **Jestem z Polski** (8) – serial dokum., Pol. 2023
22.50 **Hotel Paradise 13** (31)
23.45 **EuroPOLKI studentki** (7) – pr. rozr., Polska 2023
0.45 **Pojedynek na podróże** (1) – pr. rozr., Polska 2023
1.45 **Kto tu mieszka?** (6)
2.35 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (9) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

12.00 **Fani czterech kółek: w trasie 3**
13.00 **Dorwać komandosa**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 5**
15.00 **Złomowisko PL 10** (15)
16.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2:** Pożar w Gävle
17.00 **Od samochodu do domu 3**
18.00 **Przystanek Bieszczady** (1)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 3**
21.00 Premiera: **Fani czterech kółek: w trasie 3**



22.00 **Od samochodu do domu 3**
23.00 Premiera: **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 **Fani czterech kółek**
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 **Euro Truckersi 4** (10)
3.00 **Łowcy staroci** (12)
4.00 **Zoom na architekturę**

TVP HISTORIA

9.20 **Stawka większa niż życie** (10) – wojenny, Pol.
10.20 **Ex Libris** – magazyn
10.50 **Polskie lato, węgierska jesień** – film dokum., Pol.
11.45 **Plaże Europy** (4): Sardynia – cykl dokum.
12.50 **Tajemnice szpiegów. Atomowa gra** (1)
14.00 **Stawka większa niż życie** (11) – wojenny, Pol.
15.00 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Wojenne dziewczyny 3** (36) – serial hist., Pol. 2019
18.25 **Ex Libris** – magazyn
18.55 **Kurierka** – film
FILM animowany, Polska 2021



20.00 **Sfora** (8) – serial sens.
21.05 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (1) – serial historyczny, Niemcy/Wielka Brytania 2024, wyk. Sian Altman, Kat Kumar
22.05 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu** (6)
23.05 **Sensacje XX wieku**

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (2)
10.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (12, 13)
12.00 **Broń w hollywoodzkich filmach** (7) – dok.
12.30 **Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR** (1) – serial dokum.
13.00 **Poszukiwacze historii** (10, 11)
14.00 **Okręty wojenne** (3)
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (17) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (8, 9)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (3, 4)
20.00 **Galileo 34** (19)



21.00 Premiera: **Słynne ucieczki II wojny światowej** (4) – serial dok., Australia
22.00 **Prawdziwe zło. Ludzie, którzy stworzyli nazizm** (1, 2)
0.00 **Starożytni kosmici 6** (20) – serial dokum., USA
1.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – dok.

METRO

7.30 **Szpital** (962-964) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (501, 502)
12.30 **Szkoła** (658) – paradok., Pol.
13.30 **Bez kompleksów** – pr. rozr.
14.30 **Drugie serce** (3) – telen.
15.35 **Druga szansa** (9) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 6** – dok.
19.00 **Kartoteka 8** (30) – fab.-dok.
20.00 **Kartoteka 9** (1) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 4** (3, 4) – krym.
23.15 **Hannibal 3** (2) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet** – serial dokum.
1.20 **Szpital** (940) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (665) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.30 **Szpital** (939) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu** (7, 8)
10.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (13, 14) – sens.
12.05 **Bitwa o palety 2**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
16.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
19.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (4, 5) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (22, 23) – krym., USA
23.00 **Magia nagości. Polska 5**
0.00 **Magia nagości. Niemcy**
1.15 **Adam szuka Ewy. Niemcy 5** – pr. rozr., Niemcy
3.20 **Kabaretowe przeboje 3**
5.35 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

13.15 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
14.15 **Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe** – mag. kulin.
15.15 **24/24** – maraton kulinarny
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Słodka obsesja** – serial dok.
18.50 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
19.50 **Pyszne miejscówki** – mag.
20.50 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
21.55 **Akcja: Restauracja!**
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.
23.55 **Amatorzy kontra zawodowcy** – telet. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**
8.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
20.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11:** Dywany, narty, wodospad Niagara – serial dokumentalny
21.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
23.00 **Gwiezdne bitwy**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Szyfry i spiski 2**
5.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg** – serial dokum.
13.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Klucz do przepowiedni**
16.55 **Odkopać historię**
17.55 **Hitler: Siła dyktatury** (1)
19.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg:** Krok w nieznane
20.00 **Katastrofa w przestworzach: Śmierć legendy** – dok.
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
23.00 **Katastrofa w przestworzach:** Samobójca za sterami
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.30 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** – dok.
13.30 **Siedem światów, jedna planeta** – serial dokum.
14.35 **W okowach mrozu 9** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu: powroty:** Australia – dok.
16.25 **Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2**
17.35 **Siedem światów, jedna planeta** – serial dokum.
18.40 **Lodowe miasto: Życie na krawędzi** – serial dokum.
19.45 **Fenomeny współczesnego życia 3** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 11**
22.55 **Dzikie zakątki Ziemi z Simonem Reeve'em 2**
0.05 **Alaska z Sue Perkins**

WP

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
11.00 **Wariaci za kierownicą 4**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (4)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Czarnobyl: oczami świadków** – dok., Ukraina
22.55 **Pogoda**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 9**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
1.00 **Przebojowe kabarety**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**

NOWA TV

8.30 **Więzienie** – serial dokum.
9.55 **Wypasiona kuchnia** – rozr.
10.00 **Ojciec Brown** (10) – krym.
11.00 **Ojciec Brown 2** (11) – krym.
12.00 **Śmierć pod palmami 2** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 **Świat według Kiepskich** (453, 454) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 9** (190-195) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (2) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (33-36)
21.00 **Zdrady** (81) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (31, 32, 102) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**

HGTV HOME & GARDEN

12.00 **Nowe życie w starym domu 6** – program rozrywk.
14.00 **Odlotowy ogród 4** – mag.
14.35 **Mieszkanie na miarę**
16.30 **Polowanie na ogród 5**
18.10 **Uchwycić dom** – pr. rozr.
19.10 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.05 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
21.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.35 **Dobrze zrobione w domu** – magazyn poradnikowy
22.45 **House Hunters – Poszukiwacze domów 3** – program rozrywkowy
23.45 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4** – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj**
13.15 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar** – program rozrywk.
14.15 **Człowiek kontra jedzenie**
14.50 **Nieoczywiste miejsca**
16.55 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
18.55 **Megaładunki** – serial dok.
21.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.50 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Kraina piesków preriowych**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzika konfrontacja**
13.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
14.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt**
15.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Władcy głębin – dok.
16.00 **Dzika Japonia**
17.00 **Wyzwania natury**
18.00 **Cuda Afryki:** Rwanda – dok.
19.00 **Podejrzane na safari**
20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.10 **Tajne bronie II wojny światowej:** Bomby – dok.
11.15 **Naziści: korzenie zła**
12.15 **Geografia wojny: II wojna światowa**
16.40 **Wojna światowa: 1914-1945:** Wielka zima: 1914
17.45 **Tajne bronie II wojny światowej:** Tajne działania
18.50 **Tajemnice mumii**
19.50 **Przeklęte skarby** – dok.
21.00 **Tajemnice machiny wojennej nazistów:** Czołgi
22.10 **Pompeje: Nowe wykopaliska**
23.20 **Naziści: korzenie zła**
0.20 **Geografia wojny: II wojna światowa**

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
14.40 **ABC gotowania – kuchnia turecka** – mag. poradnikowy
15.45 **Domowa piekarnia Kucharskiego 4** – mag.
16.10 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
16.40 **Jamie: uczta za mniej**
18.40 **Kuchenny recykling** – mag.
19.50 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę:**
20.20 **Klejnoty Morza Śródziemnego:** Gibraltar
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.55 **Mistrzowie przekąsek...**

CANAL+ DOMO HD

12.10 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
13.05 **Najbrzydszy dom na naszej ulicy** – serial dok.
14.05 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Meblokreacje 3** – mag.
16.50 **Gardeners' World 15**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Po pierwsze: lokalizacja!** – serial dokumentalny
21.55 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
22.50 **W mieście czy na wsi?**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (410-413) – serial kom., Polska
13.25 **Farma** – reality show, Polska
14.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
16.05 **Ninja Warrior Polska**
17.50 **Świat według Kiepskich** (491, 492, 562, 563) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **50 pierwszych randek**
FILM – komedia romant., USA 2004
23.20 **W cywilu 5: Pole bitwy**
FILM – film sensacyjny, USA 2017
1.00 **Świat według Kiepskich** (467-472) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (621)
13.55 **Moda na sportowo** – dok.
15.00 **Rodzinka.pl** (313) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 17** (213, 214) – serial kryminalny
17.25 **Królowe, które zmieniły świat:** Elżbieta I Tudor – dok.
18.30 **Rolnik szuka żony 13**
19.30 **Panna młoda** (22) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (249) – obycz.
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (342) – serial obycz.
22.30 **Książę i ja: Królewskie wesele** – komedia romantyczna, USA 2006

PLANETE+

13.40 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
14.45 **Zaginione światy** – dok.
15.50 **360° Świat bez granic**
16.55 **Świat z góry 13** – serial dok.
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry: Blokowiska**
19.10 **Mam zamek 3:** Pałac Warlity
19.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
20.50 **Pierwotni, rozumni, kreatywni** – film dokum.
22.00 **Halloween – odwieczny mit** (1) – film dokumentalny
23.05 **Psychodeliczna terapia** – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

14.55 **Islandia, królestwo maskonurów** – film dokum.
15.55 **W drodze ku przyszłości**
16.55 **Przemierzając świat**
18.00 **Sanatorium miłości 7**
19.00 **Michał Urbaniak. Nowojorczyk z wyboru**
20.10 **Splendor zabytków Francji:** Strasburg – dok.
21.15 **Zabójcy planety**
22.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.25 **DNA – ukryta strona ogólnodostępnych testów** – film dokumentalny
23.30 **Czarna Wołga:** Dolce Vita

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.35 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Korona
10.40 **Skoki narciarskie:** Letnie mistrzostwa Polski – Zakopane 2026 – konkursy indywidualne kobiet i mężczyzn
12.05 **Polska Liga Żeglarska**
12.35 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: ŁKS – Podbeskidzie
14.40 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Sandecja Nowy Sącz – Zawisza Bydgoszcz
16.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski



17.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Puszcza Niepołomice **(live)**
20.05 **Betclic 1. Liga magazyn**
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.05 **Sportowy wieczór**
23.35 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: San Antonio Spurs – Knicks

EUROSPORT 1

8.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Salt Lake City
10.30 **Lekkoatletyka:** Maraton w Amsterdamie
12.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 1. dzień
14.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 2. dzień **(live)**
18.00 **Kolarstwo torowe:** MŚ – Szanghaj 2026 – 5. dzień
19.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 2. dzień



20.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 2. dzień **(live)**
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 2. dzień
1.30 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 1

8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – BOGDANKA LUK Lublin
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Górnik Wałbrzych – Dziki Warszawa
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: PGE Projekt Warszawa – AZS Olsztyn
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Politechnika Częstochowa – Resovia
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Ślepsk – Jastrzębie Barkom



20.20 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga Kobiet: Mogilno – BKS Bielsko-Biała **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: PGE GiEK Skra Bełchatów – Energa Trefl Gdańsk
1.00 **Boks:** Rocky Boxing Night w Żukowie

TVP ABC

8.25 Tyciaki
9.00 Stacyjkowo
9.30 Domisie
10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?
10.20 Przygody Bolka i Lolka
10.45 Reksio
11.05 Pająk Lucas 2
11.35 Pszczółka Maja
12.00 Strażak Sam 9
12.25 Domisie
13.00 Figu Migu na planecie Czochras
13.20 Ptyś i Bill
13.50 Odo
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham



14.35 Bazgrolinka
14.45 Kid Lucky
15.15 Al-chemik
15.35 Lassie i przyjaciele
16.05 Ricky Zoom
16.35 44 Koty
17.05 Dino Ranczo
17.30 Super Wings
18.00 Opowieści z zielonego lasu

MINIMINI+

4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4
4.38 Detektyw Łodyga 3
5.05 Bardzo małe stworzonka
6.10 Dora i przyjaciele
7.33 Kicia Kocia 2
8.30 Cloudy & Stormy
9.05 Bing
10.00 Pszczółka Maja 2
11.25 Baczne oczka
11.55 Marta mówi
12.50 Moje urodziny
12.59 Marta mówi
13.55 Moje urodziny
14.00 Basia
15.10 Kicia Kocia



15.55 44 Koty
17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.57 Staś i fajna Babcia
18.40 Dora poznaje świat 7
19.35 Kicia Kocia 2
20.25 Mały Charlie
21.36 Zouk
22.04 Trojaczki
22.37 Polly Pocket 6

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

6.00 Wysoki Pressing
7.45 Sport+
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Sevilla FC
11.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Korona Kielce
13.40 Sport+
14.45 Liga+ Extra
16.45 Wysoki Pressing – magazyn sportowy
18.30 Sport+
19.30 Jej Wysokość Premier League
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska **(live)**
23.05 Premier League Stories (8)
23.45 Ekstraklasa po godzinach

EUROSPORT 2

12.00 Kolarstwo kobiet: Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego
14.00 Lekkoatletyka: Maraton w Amsterdamie
15.30 Kolarstwo kobiet: MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego
17.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Barcelonie
20.00 Kolarstwo kobiet: MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego
22.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Barcelonie
0.00 Kolarstwo: Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 2

11.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Politechnika Częstochowa – Resovia
13.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Gwardia Opole – Piotrkowianin
15.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC
17.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Wisła Płock – PGE Wybrzeże Gdańsk
20.00 Magazyn ligi holenderskiej
20.30 Piłka nożna: Liga holenderska
23.00 Piłka nożna: Liga włoska
1.00 Sporty walki: Thunderstrike Fight League 36 w Warszawie

NICKELODEON

8.10 SpongeBob Kanciastoporty 9
8.40 Harmidom 7
10.05 SpongeBob Kanciastoporty 12
11.30 SpongeBob Kanciastoporty 15
11.50 Grzmotomocni: Tajniacy
12.20 Niebezpieczny Oddział
12.50 Niebezpieczny Henryk 5
13.20 SpongeBob Kanciastoporty 10
14.20 Harmidom
15.20 Harmidom 2
15.35 Wielkodomoscy 4
16.00 SpongeBob Kanciastoporty 11
16.25 Patryk Rozgwiazda Show
17.30 Harmidom 6

TELETOON+

8.19 Kumple z dżungli – na ratunek!
8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.22 Było sobie życie
9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy
10.21 Angelo rządzi
10.51 Siostry 2
11.25 Polly Pocket 6
12.18 Charlotte i trzy muszkieterki
12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.14 Kumple z dżungli – na ratunek!
13.40 Polly Pocket 6
14.23 Dinuś i Lusia
14.50 Siostry 3
15.20 Polly Pocket 6

TVP INFO

15.30 Serwis Info Poranek
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Bez retuszu
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Wydarzy się jutro

CANAL+ SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – mecz półfinałowy gry pojedynczej
8.15 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – półfinał gry pojedynczej
10.30 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – finał gry pojedynczej
12.45 8 wspaniałych (5)
13.30 Tenis: Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy **(live)**
15.45 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – półfinał gry pojedynczej
18.00 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – półfinał gry pojedynczej
20.15 Tenis: Turniej WTA w Wuhan – finał gry pojedynczej
22.30 Tenis: Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy

ELEVEN SPORTS 1

11.00 Pewnego razu w Gruzji – historia Khvichy Kvaratskhelii – film dokumentalny
11.25 Podróż do świata Calcio
12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Maritimo – Porto
14.00 Formuła 1: GP Singapuru
16.00 Bundesliga Clubs
16.25 Ligue1 (7)
17.05 Bundesliga (6)
17.45 Serie A (7)
18.25 Piłka nożna: Liga włoska: AC Monza – Cagliari **(live)**
20.40 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Parma – Torino **(live)**
22.55 Eleven Top Goals
23.55 Historie Serie A
0.35 Podróż do świata Calcio

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Gwardia Opole – Piotrkowianin
8.30 Piłka nożna: Liga holenderska
11.00 Piłka nożna: Liga włoska
13.00 Piłka nożna: Liga szkocka – mecz: Dundee FC – Rangers
15.30 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga
18.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Legia – Anwil
20.30 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Wisła Płock – PGE Wybrzeże Gdańsk
23.00 Handball Arena
0.00 Sporty walki: UFC Fight Night: J. Buckley – M. Malott

NICK JR.

7.50 Świnka Peppa 2
8.20 Wszyscy razem, śladem Blue!
8.50 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.40 Pan Krokodyl
10.35 Świnka Peppa 8
10.50 Santiago z mórz
11.15 Dora 3
11.45 Zwierzęce zagadki
12.20 Rubble i jego ekipa 2
12.50 Psi Patrol
13.40 Świnka Peppa 7
13.55 Barbapapa i jego rodzinka
14.25 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Barbapapa i jego rodzinka 2

DISNEY JUNIOR

7.00 Blue 3
8.00 Spidey i superkumple 4
8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii
9.00 Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2
10.00 Blue
11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
11.30 Psia Brygada 3
12.00 Spidey i superkumple 4
12.30 Blue 3
13.30 Klub Myszki Miki Plus
14.00 Superkoty
14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Korona Kielce
8.30 Wysoki Pressing
10.15 Żużel: PGE Ekstraliga
13.15 Żużel: PGE Ekstraliga
16.00 Byłem królem
17.15 Hola LaLiga
18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Wisła Płock – Radomiak Radom **(live)**
21.00 Ekstraklasa po godzinach
22.00 Ekstrapaka
23.15 Boks: BKFC 95: Newark: Jamel Herring – John Dodson
0.25 Ligomistrzowe historie (1)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – PSG
12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Lipsk
14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Union – Borussia Dortmund
18.00 Formuła 1
20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Roma – Genoa CFC
22.00 Historie Serie A
22.40 Podróż do świata Calcio
23.20 Bundesliga (6)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Lorient – AS Monaco

POLSAT PLAY

6.00 Budowlańcy
6.30 Kołowrotek
7.00 Dorwać tuńczyka
9.00 Wojny magazynowe
10.00 Gwiazdy lombardu
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii
20.00 Złomiarze
22.00 Samochodowi handlarze
0.05 Łowca pedofilów
1.10 Więzienie
2.05 Złomiarze
3.05 Starożytni kosmici
5.05 Starożytni kosmici 14

TVN TURBO

11.15 Wojny samochodowe
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Wojny samochodowe
19.15 Kupione, zrobione, sprzedane
20.15 Ciężarówką przez pół świata
21.15 Zawodowi handlarze
22.00 Raport Turbo
22.15 Polski supersamochód
23.00 Jeździć, obserwować
23.45 Naprawy nie do naprawy

TVS

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Duch z Cassley** – melodramat, Niemcy 2017, reż. Marco Serafini
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miasto, wieś, pocałunek** – film obyczajowy, Niemcy 2021
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TV TRWAM

17.00 Świadkowie
17.30 Moja parafia
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Poznajemy Polskę
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Głos serca
22.45 Z wędką nad wodę w Polskę i świat

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Andrzej (Ireneusz Czop), Kaśka (Sonia Mietielica) i Basia (Dominika Kluźniak) muszą być gotowi na wszystko.

Profesor Zawadzki (Andrzej Grabowski) jest ojcem Kaśki

Nowość w TV!

SOR

Dyżur pod ciśnieniem

Intuicja nie pozwala Piotrowi (Sebastian Dela) lekceważyć żadnego objawu.

Genialny lekarz bywa ostatnią nadzieją pacjenta i utrapieniem szefa. Gdy na dodatek pracuje z dawną miłością, jak bohater serialu „SOR", nawet między akcjami ratunkowymi trudno o chwilę spokoju.

SOR WT 20.10 godz. 22.20 TVP 2

Kiedy otwierają się drzwi i ratownicy wwożą pacjenta na noszach, lekarze nie mają czasu na długie narady. Muszą ocenić jego stan i zdecydować, co robić, bo od trafnej diagnozy często zależy ludzkie życie. Nic dziwnego, że medycyna od dawna przyciąga twórców seriali. Trudno przecież znaleźć zawód, w którym stawka byłaby tak wysoka. W Polsce zaczęło się od „Doktor Ewy", pierwszego rodzimego serialu medycznego, który liczył dziewięć odcinków. „Na dobre i na złe" miało skończyć się na ślubie Kuby i Zosi, tymczasem Leśna Góra przyjmuje pacjentów od ponad ćwierć wieku. Polubiliśmy też łączącą medycynę z kryminałem „Diagnozę", toruńskich „Lekarzy" i krakowski „Szpital św. Anny". Teraz do gry wkracza „SOR".

Kontrolowany chaos

Już sam wybór miejsca akcji sprawia, że wydarzenia nabierają rozpędu. Szpitalny Oddział Ratunkowy nie przypomina przychodni, do której pacjent przychodzi na umówioną wizytę. Tutaj nikt nie wie, co stanie się za pięć minut: wypadek, zawał, zatrucie, tajemnicze omdlenie? Lekarze na podstawie niejednoznacznych objawów muszą znaleźć odpowiedź, zanim będzie za późno.

Piotr Hajduk (Sebastian Dela) trafia w sam środek tego kontrolowanego chaosu. Młody lekarz ma rzadki dar łączenia faktów. Jest błyskotliwy, pewny siebie i piekielnie skuteczny, choć trochę za bardzo lubi ryzykować. Taki człowiek na SOR-ze może okazać się skarbem albo chodzącą katastrofą. Wie o tym doświadczony chirurg kierujący oddziałem, Andrzej Drawski (Ireneusz Czop). Dostrzega talent Piotra, ale nie zamierza przymykać oka na jego brawurę, dlatego między lekarzami szybko zaczyna iskrzyć. Na dodatek Hajduk spotyka na SOR-ze kogoś, kogo zna z przeszłości. Katarzyna Zawadzka (Sonia Mietielica), dziś szefowa rezydentów, była kiedyś jego wielką miłością. Znalazła szczęście u boku prokuratora Krystiana (Maurycy Popiel). Powrót dawnego ukochanego obudzi w niej jednak wspomnienia, które uważała za zamknięty rozdział. Czy stara miłość odżyje? Z pewnością nie życzyłby sobie tego jej ojciec, wybitny kardiolog Krzysztof Zawadzki (Andrzej Grabowski)... Z kolei o świecie, od którego Piotr próbuje się odciąć, nie pozwoli mu zapomnieć brat Jacek (Bartłomiej Deklewa), związany ze środowiskiem kibicowskim. Ważną postacią będzie również Basia Zabłocka (Dominika Kluźniak), przełożona pielęgniarek i jeden z filarów oddziału.

Zawsze w pogotowiu

Serial wyreżyserowały Sara Bustamante-Drozdek i Sylwia Rosak, a za scenariusz odpowiadają Maciej Sobczyk i Zbigniew Zborowski. Medyczne historie od lat mają swoje miejsce w rodzimej telewizji, ale „SOR" wyraźnie podkręca tempo. Więcej tu elementów rodem z thrillera, działania pod presją czasu i niepewności, która na oddziale ratunkowym towarzyszy przyjęciu każdego nowego pacjenta.

Pierwszy dyżur rozpocznie się 20 października. Prime Video udostępni od razu wszystkie 12 odcinków, natomiast TVP 2 i TVP VOD będą pokazywać kolejne odcinki co tydzień. Pozostaje sprawdzić, czy „SOR" rzeczywiście podniesie nam ciśnienie. Tym razem lekarze nie będą próbowali go obniżyć.

MACIEJ MISIORNY

FOT. Marta Gostkiewicz/Artrama



NA WSPÓLNEJ

Na skraju śmierci

NA WSPÓLNEJ WT 20.10 godz. 20.15 TVN

Po ucieczce z odwyku Julka (Maja Oświecińska) będzie w narkotykowym ciągu i sięgnie po wywołujący silne pobudzenie mefedron. W międzyczasie Igor (Jakub Wesołowski) dostanie wiadomość od Tadeusiaka (Dariusz Wnuk), że telefon chłopaka, z którym jest jego córka, jest aktywny i trwa jego namierzanie. Nie będą mieć pojęcia, że Julka właśnie straciła przytomność! Kiedy dzięki ustaleniu lokalizacji telefonu Tadeusiak, Nowak i Ostrowski (Marek Kalita) wkroczą do mieszkania, dziewczyna będzie bliska śmierci. Po błyskawicznym przewiezieniu jej do szpitala okaże się, że miała zawał serca i doszło do niedotlenienia organizmu! **JP**

POTWORY: PRAWDA I MITY

Mroczne opowieści

POTWORY: PRAWDA I MITY WT 20.10 godz. 22.00 NATIONAL GEOGRAPHIC

Fascynująca podróż przez dzieje wampirów, wilkołaków, demonów, ale i Frankensteina. Program odsłania genezę tych potworów i pokazuje, jak przez wieki trwały w kulturze, zmieniając swoje znaczenia. A zrodziły się głównie z ludzkich lęków. Gdy w XVIII-wiecznej Serbii doszło do serii tajemniczych zgonów, winą za nie obarczono wampiry, zwłaszcza że ich istnienie „potwierdziło" rządowe śledztwo. Mary Shelley w powieści „Frankenstein" wyraziła lęki związane z niekontrolowanym rozwojem nauki. Z kolei wiara w demony pokazuje, jak mocno folklor i przesądy wraz z popkulturą wpływają na ludzkie losy od starożytności do czasów współczesnych. **MP**



sztuczny paznokieć		składnik gazu ziemnego		kula w łuzie		... Newman, „Werdykt"	miękki ser		gorący trunek		owoc z pióro-puszem		pochyłość		berberys lub jaśmin
symulator		1							„... mniejszości", film						
				matka Apollina		wliczany w cenę	... Bielska, aktorka						metal na podkowy		... Arciuch, „Och, Karol 2"
odezwa									nowinka techniki			6			
Sylvester ..., „Rocky"	moralista		... Lubaszenko		ciasto pełne bakalii			„... z dziesięciu", teleturniej		imię Raksy		... Demarczyk			
				3	tężyzna fizyczna, siła						2	bieg sprawy		furmanka	
lis japoński		Jennifer ..., piosenkarka						dostarczanie towarów							7
	4				kubek piwosza					5	język krowy				
okrutny władca		dzieło Goethego						sen w czasie operacji							

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVN (2), National Geographic

TVP 1

4.55 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (964) – 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
8.25 **Zaraz wracam 3** (159) – serial obyczajowy, Polska 2026
9.00 **Ranczo 3** (35) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.00 **Komisarz Alex 3** (32) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 23** (295) – serial kryminalny, Pol. 2020
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Maluchy z drugiej strony świata** (3) – serial dokumentalny, Niemcy 2025 (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (70) – 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** (1053) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4758) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (981) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Maluchy z drugiej strony świata (3)

Dzikie rejony Australii to prawdziwy raj dla młodych zwierząt. Kamery śledzą urocze koale i kangura drzewnego. Obserwują też kąpiące się kangury rude i pisklęta emu. Podpatrują również, jakim zabawom oddają się diabły tasmańskie i małe kuoki. **65 min**



18.40 TELENOWELA

Akacjowa 38 (981)

Don Ramon domyśla się, że Servando symuluje chorobę. Grozi mu utratą pracy. Liberto zaś obiecuje Rosinie, że Maria nie zamieszka w ich domu i prosi Higinia, by ją zatrudnił. Samuel postanawia wyprzedać cenne pamiątki. Nikt nie wspiera go w tym przedsięwzięciu z wyjątkiem Felipe (Marc Parejo, zdj.) i Lucii. **50 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (18) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
Giulia wyznaje Zośce, że kochała Kamila i wierzyła w ich wspólną przyszłość. Oliwia poznaje prawdę o trudnej sytuacji Davide. **35 min**
21.05 **Wielki test o bezpieczeństwie** – widowisko, Polska 2026
22.10 Kino mocnych wrażeń:
FILM **Godziny strachu** – thriller, Kanada/Wielka Brytania 2007, reż. Mike Barker, wyk. Pierce Brosnan, Maria Bello, Gerard Butler, Emma Karwandy (patrz obok)
23.55 **Zgaga** – komediodramat, FILM USA 1986, reż. Mike Nichols
1.50 **Film** FILM **fabularny**
3.55 **Sekielski wieczorową porą** – pr. publicyst. ▶ 4.45



22.10 THRILLER

Godziny strachu

Uzbrojony napastnik (Pierce Brosnan) uprowadza zamożnego Neila Randalla (Gerard Butler, zdj.) oraz jego żonę Abby (Maria Bello, zdj.). Grozi, że jeśli nie spełnią jego żądań, ich córeczka Sophie zginie. **105 min**

TVP 2

4.40 **Na dobre i na złe** (958): Trzy kropki – serial obyczajowy, Polska 2025
5.35 **M jak miłość** (1863) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Metodyzm a ekologia** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3422) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Rosół polski** (43) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (227) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (939) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (502) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Catalina i Pelayo decydują się dać sobie kolejną szansę. Martina zgadza się pojawić na podwieczorku u księżnej de Cerezuelos. Służba zbiera dla Virtudes pieniądze, by mogła zacząć od nowa. Pia zostaje przeniesiona do chaty Ramony. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (228) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza namawia Cihana, by odnowili małżeńską przysięgę i na nowo poukładali swoje relacje. W tym samym czasie wydarza się tragedia. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3422) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Rosół polski (43)

Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.) poszukają źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży spróbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustalą, co pozostało, a co zmieniono w recepturach przekazywanych sobie od pokoleń. **40 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3423)

Gabrysia (Marta Juras, zdj.) ma pretensje do Szczepana (Robert Gulaczyk, zdj.) o aferę związaną z Wilkiem i o to, że namówił ją do poparcia przebudowy. Rawiczowa przegląda zdjęcia, a Małgorzata dostrzega podobieństwo między Bogdanem a Brodeckim. Grażyna znów przyjeżdża do Madzi. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3423) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.50 **M jak miłość** (1950) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.50 **Na sygnale** (941) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
22.20 **SOR** (1) – obycz., Polska
23.05 **Powrót do tamtych dni** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Konrad Aksinowicz, wyk. Maciej Stuhr, Weronika Książkiewicz, Teodor Koziar, Kacper Janusiński (patrz obok)
1.05 **Prosta przyjaźń** FILM – komedia, Francja 2023, reż. Éric Besnard
2.50 **Rozbite marzenia. 1918-1939** (3) – fab.-dok., Niemcy/Austria/Francja 2018
3.45 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ 4.10



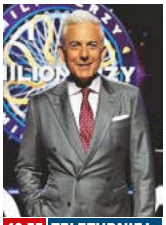
23.05 DRAM. OBYCZ.

Powrót do tamtych dni

Alek (Maciej Stuhr, zdj.) powraca z USA, gdzie pracował. Chce nadrobić stracony czas z żoną (Weronika Książkiewicz, zdj.) i synem Tomkiem. Popada jednak w alkoholowy nałóg. **120 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.20 **Trudne sprawy** (1122) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (937-939) – paradok., Polska
Jagoda od dwóch lat spotyka się z Konradem. Liczy na to, że kochanek w końcu odejdzie od żony. Koleżanka z pracy poleca jej wizytę u znajomego wróżbity. **180 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (34): Pracujące dziewczyny – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (1012, 1013): Dwie siostry; Oferta nie do odrzucenia – serial paradok., Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1250): Było blisko – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (35): Zmiana planów – serial kryminalny, Polska 2026
Uczestniczka wieczoru panieńskiego zostaje odurzona, a następnie zgwałcona we własnym mieszkaniu. Sprawę wyjaśniają Gutek i Kowalski. Świadek naprowadza ich na parę tajemniczych gości, którzy grozili kobiecie. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4268) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta zabiera do kliniki Szymona, który zasłabł i zmaga się z bólem. Przypadek sprawia, że na korytarzu We-Medu wpada na Łukasza. Dominika i Karma przygotowują się do kradzieży cennego obrazu z muzeum. Misterny plan jednak zawodzi. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (148)

Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy spróbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym pomoc prowadzącego. **40 min**



20.35 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw

Ludzkości zagraża zaawansowany technologicznie cyborg (Idris Elba), który przejął broń biologiczną. Agent specjalny Hobbs (Dwayne Johnson, zdj.) oraz były wojskowy Shaw (Jason Statham) muszą zapomnieć o dawnych konfliktach i podjąć współpracę, by go powstrzymać. **165 min**

20.35 **Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw** FILM – film sensacyjny, USA/Japonia 2019, reż. David Leitch, wyk. Dwayne Johnson, Jason Statham, Idris Elba, Vanessa Kirby (patrz obok)
Spin-off cyklu zapoczątkowanego w 2001 roku przez Roba Cohena. Tym razem reżyserii podjął się twórca „Deadpoola 2", który przez wiele lat pracował jako kaskader. **165 min**
23.20 **Ścigani** O FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 2008, reż. Timur Bekmambetov, wyk. James McAvoy, Morgan Freeman, Angelina Jolie, Terence Stamp (patrz obok)
1.50 **8 części prawdy** FILM – thriller, USA 2008, reż. Pete Travis
3.50 **Kabaretowa Ekstraklasa** (69) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.20 SENSACYJNY

Ścigani

Dzięki tajemniczej Fox (Angelina Jolie) księgowy Wesley (James McAvoy, zdj.) dowiaduje się, że jego ojciec należał do tajnego stowarzyszenia zabójców. Niebawem sam przechodzi tam szkolenie. **150 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

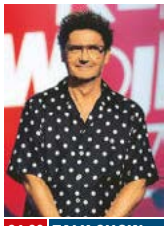
DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1511) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (30) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (3, 13-ost.) – program rozrywkowy, Polska
Magda Gessler udaje się na Mokotów, gdzie znajduje się niewielki bar mleczny. Prowadzi go Daniel. Choć lokalizacja wydaje się wymarzona, mężczyźnie trudno zarobić na biznesie. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1668, 1669) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Janina szykuje się do obchodów 50. rocznicy ślubu z Krzysztofem. Tuż przed przyjęciem mężczyzna znika. Nie chciał uroczystości, ale żona nalegała, aby zorganizować spotkanie z bliskimi. **125 min**
15.45 Młode gliny (62) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.50 Szpital św. Anny (166) – serial obyczajowy, Polska 2026
Marta zaczyna pracę w pogotowiu lotniczym. Z Gośką transportuje poparzonego chłopca. Tymczasem Mirek zakłada profil randkowy. Sergiusz robi Ninie urodzinową niespodziankę. **65 min**
17.55 Detektywi (367) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Zygmunt Skoczny zostaje zaatakowany w sklepie muzycznym przy użyciu drażniącego gazu. Winą za napaść obarcza swojego syna. Śledczy próbują ustalić, czy miał on z tym coś wspólnego. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



15.45 KRYMINALNY

Młode gliny (62)
Zaginął 10-letni Staś. Chłopca miał odebrać ojciec, który wysłał mu SMS-a z informacją, że czeka za rogiem. Gdy dziecko wyszło z budynku, zostało porwane przez zamaskowanych sprawców. Policjanci odkrywają, że celem miał być bogaty Michał, przyjaciel Stasia. **65 min**



21.30 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (8)
Jednymi z ostatnich gości dziennikarza byli Magdalena Cielecka i Dobromir Dymecki. Aktorka, która niedawno wystąpiła w teledysku do piosenki „Sexy Doll" w wykonaniu Kasi Lins, w rozmowie z Kubą Wojewódzkim (zdj.) mówiła o tym, jak zmienia się postrzeganie kobiecego ciała wraz z wiekiem. **75 min**

20.15 Na Wspólnej (4297) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuba Wojewódzki (8) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
22.45 Siedem – thriller, USA 1995, FILM reż. David Fincher, wyk. Brad Pitt, Morgan Freeman, Gwyneth Paltrow, Kevin Spacey (patrz obok)
1.20 Superwizjer – magazyn reporterów
2.00 Uwaga! – mag. reporterów
2.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (15) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
3.25 Młode gliny (39) – serial kryminalny, Polska 2026
4.30 Nauka jazdy 5 (8) – program rozrywk., Polska 2022
5.00 Zamieszkać na plaży 7 (8) – program rozrywk., USA 2020



22.45 THRILLER

Siedem
Detektywi Somerset (Morgan Freeman) i Mills (Brad Pitt, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie serii zabójstw. Sprawca inscenizuje je tak, by wyglądały na jeden z siedmiu grzechów głównych. **155 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (10, 11): Everglades; Coś za coś – serial kryminalny, USA 1984-1989
Sonny i Ricardo przetrzymują Bramletta, który ma zeznawać przeciwko przemytnikom. Udaje mu się uciec. Trop prowadzi detektywów do Everglades. Zostają oni zaatakowani przez mieszkańców. **120 min**
8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Prosto w serce; Turbo i Tacho wracają do gry – serial sensacyjny, Niemcy 2011
Zostaje zabity inżynier, który prowadził prace nad technologią zbrojeniową. Ben przesłuchuje jego asystentkę, Laurę Marschall. Okazuje się, że jest tajną policjantką. **120 min**
10.00 Zaklinaczka duchów 3 (55) – serial fantasy, USA 2008 (patrz obok)
11.00 Kotka (55) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda usiłuje przekonać Domenica, by wycofał oskarżenie wobec Pabla. Tymczasem Damian informuje Cichego, że jego starania o uwolnienie Centavita wkrótce zakończą się sukcesem. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (186) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy ma pretensje do Juana Miguela, że spał z Aną Julią. On zapewnia ją, że padł ofiarą intrygi. Daniel stawia ultimatum Rocio. Vicente zaś domaga się swojej części okupu od Amadora. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (28) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (21): Bursztynowa afera – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (792, 793) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Rodzinny interes (22): Pani Ludwika – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1045, 1046) – serial obyczajowy, Polska 2026



10.00 FANTASY

Zaklinaczka duchów 3 (55)
Melinda (Jennifer Love Hewitt, zdj.) zostaje zaproszona na mecz koszykówki w szkole Neda. Chłopiec opowiada o dziwnych zdarzeniach, do których doszło w budynku. Medium odkrywa ducha w sali gimnastycznej. Musi poznać też historie szkolnych romansów... **60 min**



17.00 OBYCZAJOWY

Rodzinny interes (22)
Do salonu przychodzi Ludwika. Staruszka ma nienaganne maniery. Jednak Jola zauważa, że klientka zachowuje się coraz dziwniej. Podejrzewa, że skrywa jakiś sekret. Właścicielka zakładu i Jadwiga z dnia na dzień pogrążają się w konflikcie. Siostrzenica traci cierpliwość do wiecznie chorej ciotki. **60 min**

20.00 Polowanie na łowcę FILM – thriller, USA 2013, reż. Scott Walker, wyk. Nicolas Cage, Vanessa Hudgens, John Cusack, Dean Norris (patrz obok)
22.05 Twierdza FILM – thriller, USA 1996, reż. Michael Bay
0.35 Trzynasty wojownik FILM – film przygodowy, USA 1999, reż. John McTiernan
Rok 922. Arab Ahmed (Antonio Banderas) zostaje wysłany z misją do Europy. Trafia do obozu wikingów. Słyszy opowieść o stworach, które żywią się ludzkim mięsem. Może ich pokonać dwunastu wojowników, jeśli dołączy do nich cudzoziemiec. **140 min**
2.55 Dzielnica strachu 3 (94): Na śmierć i życie – serial kryminalny, Polska 2022
4.00 Zobacz to!



20.00 THRILLER

Polowanie na łowcę
W lasach Alaski kolejne kobiety giną z rąk myśliwego (John Cusack, zdj.). Pewnej prostytutce udaje się uciec groźnemu zabójcy. Tylko detektyw Halcombe (Nicolas Cage) wierzy w jej zeznania. **125 min**

TVN 7

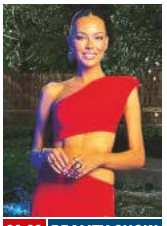
DVB T2

5.20 Ten moment (9) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (530-532) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1410, 1589, 1590) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (757, 759, 760) – serial fabularno-dokumentalny, Polska (patrz obok)
13.55 Detektywi (151): Ucho – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (156) – serial obyczajowy, Polska 2026
U pacjenta po operacji rozwija się sepsa. Bilewicz odwiedza syna, który przebywa w szpitalu po zatruciu alkoholem. Marta Galica zdaje egzamin dla ratowników pogotowia lotniczego. **60 min**
16.00 Szpital (900) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Nauczycielka pracuje potajemnie w nocnym klubie. Upadła podczas występu, ponieważ zobaczyła na widowni uczniów. Trafia do doktora Szewczyka. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (580): Bliźniaki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Ewa Kolecka jest oskarżona o zlecenie zabójstwa męża. Mężczyzna dowiedział się, że nie jest ojcem jednego z synów. Poproszony o popełnienie zbrodni recydywista zgłosił sprawę policji. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (31) – serial paradokumentalny, Polska 2020
19.00 Ukryta prawda (1785) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Paweł niedawno wziął ślub i przejął gospodarstwo po ojcu, który uległ wypadkowi. Każdą decyzję musi konsultować z rodzicem, ponieważ ten formalnie jest właścicielem połowy majątku. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy
Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zaginięcia dwunastolatka. Jednym z tropów jest ojczym poszukiwanego. Wkrótce wychodzi na jaw, że chłopiec uciekł z domu, by zamieszkać z biologicznym rodzicem. **125 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 13 (32)
W programie nie brakuje emocji i zwrotów akcji. Ostatnio do mieszkańców dołączył Filip, były partner Wiktorii. Ich ponowne spotkanie było dla uczestniczki trudnym doświadczeniem. Okaże się, czy zdołają dojść do porozumienia. Wydarzeniom w willi przygląda się prowadząca Edyta Zając (zdj.). **60 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (32) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 Na zabójczej ziemi FILM – film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Joan Chen, Michael Caine, John C. McGinley (patrz obok)
23.15 Terminator: Genisys FILM – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, reż. Alan Taylor
1.50 Hotel Paradise 13 (31) – reality show, Polska 2026
2.50 Wrota piekieł (1) – serial dokumentalny, USA 2019
3.40 Fachowcy 2 (5) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.20 Usterka 13 (8) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020



21.00 SENSACYJNY

Na zabójczej ziemi
Forrest Taft (Steven Seagal, zdj.) podczas prac wiertniczych na Alasce odkrywa, że jego firma planuje pozbawić tubylców ziemi i zniszczyć środowisko naturalne. Staje do walki z bezwzględnym koncernem. **135 min**

20

TVP 3

10.00 **Złoty chłopak** (263) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (14) – magazyn
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Komisarz Alex 24** (299)
13.05 **Ranczo 4** (41) – obycz.
14.00 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – pr. publ.
14.50 **Polacy świata**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Pan Mama** (10) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3397)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (1, 2) – serial sensacyjny, USA 1997-1998
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (107) – reality show, Polska 2024
8.55 **Policjantki i Policjanci** (690-692) – serial obyczajowy, Polska 2020
11.55 **Na ratunek 112** (1026, 1027) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
12.55 **Trudne sprawy** (814-816) – serial paradokumentalny, Polska
15.55 **Trudne sprawy II** (1388) – serial paradokumentalny
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (464) – reality show, Polska 2025

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka** – serial animowany
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czarne chmury** (7)
14.15 **Rodzinka.pl** (261, 262)
15.25 **Rolnik szuka żony 13** (5) – telen. dok., Pol. 2026
16.30 **Kabaretomaniacy** (27)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** (18) – widowisko

TTV HD

8.00 **DeFacto 13** (1)
8.30 **Kartoteka 9** (16, 17)
10.35 **Detektywi** (140, 362)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (29)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (29)
14.35 **Nic do zgłoszenia 3** (8)
15.35 **Złomowisko PL 9** (14)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (1) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 8** (23, 24) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (7)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (30)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (29) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



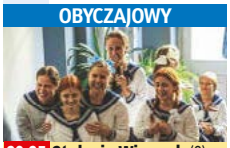
20.30 Telekurier – Polska

W programie zostaną przedstawione reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawi się też relacja z kraju lub reportaż. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (264)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny**
0.45 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (918)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (8)

Ania i Mania przygotowują się do matury. Po zakończeniu edukacji druga z bliźniaczek pragnie wrócić do Brwinowa, by tu założyć rodzinę. Ania zamierza kontynuować naukę. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (40)
22.05 **Polacy świata**
22.15 **Z Gliwic do Paryża – Wojtek Pszoniak**
23.15 **Panorama**
23.45 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
0.40 **Pan Mama** (9) – kom.
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (199)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

OBYCZAJOWY



18.00 Policjantki i Policjanci (1471, 1472) – Pol. 2026

Patrol interweniuje w przedszkolu, gdzie nietrzeźwy ojciec domaga się kontaktu z synem. Wkrótce chłopiec zostaje odnaleziony z urazem głowy. **125 min**

20.05 **Uroczysko** (290) – krym.
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział...** (1069)
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (186) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (4) – serial dok., Pol. 2018
23.10 **Helikopter w ogniu** FILM – dramat wojenny, USA 2001, wyk. Josh Hartnett
2.20 **Love Island. Wyspa miłości** (33)

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1035) – Pol.

Andżelika z Alicją podsuwają Przemysławowi kolejne pomysły na prezent dla ojca. Ten jednak odrzuca każdą ich propozycję. Powrót Remika, taty małej Tosi, zapowiada kłopoty. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 4** (129, 130) – serial krym.
23.00 **Wstydliwe choroby 7** (5, 6) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 4** (128) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (64) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (316, 317) – serial obycz., Pol. 2020

TELETURNIEJ



20.30 Postaw na milion

W grze bierze udział 2 bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Program prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **105 min**

22.15 **Rodzinka.pl** (100) – serial komediowy, Polska 2013
22.55 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (13) – rozr., Pol.
0.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (75, 27) – rozr., Polska 2024-2026
3.55 **Program rozrywkowy**
4.35 **Hity wszech czasów** (49) – magazyn muzyczny

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (8) – Polska 2026

W dzisiejszym odcinku piękna i elegancka Kinga pozna od podszewki życie skromnej Pauliny z miejscowości Szembory. Szykuje się wyjątkowe spotkanie dwóch odmiennych światów. **60 min**

23.00 **Kochaj albo wróć** (7) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Fachowcy** (11) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 **Nic do zgłoszenia 3** (6) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (7) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (22)
3.00 **Szpital** (939) – paradok.
4.00 **Szkoła** (821) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.25 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.00 Zwierzaki od A do Ż 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Historie niezapisane 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Wiatrak 17.55 Na 2 kontakty 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.12 Dzień z bliska 18.00 Godka bez granic 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 18.00 Energia bez mitów 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Afisz 21.02 Ta straszna wojna 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 ABC pacjenta 17.30 Teatr Wielki zza kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 Strefa inwestycji 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Z życia regionu 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.40 Barberska dekada 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 17.01 Dobrego dnia 17.45 Informacje z Mazowsza 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.44 Słownik polsko@polski 17.15 Prosto z lasu 17.29 Dlaczego krowa... 17.48 Kwartet 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Nie taki internet straszny 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 6** (79, 80)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (860, 861)
12.25 **Ojciec Mateusz 14** (181)
13.20 **Komisarz Alex 10** (126)
14.15 **Ranczo 7** (81, 82) – obycz.
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 5**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 2** (30)
19.20 **Ranczo 4** (43) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (296, 297)
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (430)
22.20 **Harry Wild** (3) – krym.
23.20 **Berlin Ku'damm 56** (3, 4)
1.25 **Bezmiar sprawiedliwości** (4) – serial obycz., Polska
2.25 **Glina. Nowy rozdział** (1), reż. Władysław Pasikowski
3.25 **Ranczo 9** (110) – obycz.

TVP KULTURA

12.20 **Jaki jest z bliska** – dok.
13.30 **Kosmos 1999** (40) – s.f.
14.30 **Blisko, coraz bliżej** (4)
16.00 **Rawhide 3** (83) – przyg.
17.00 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
17.45 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego**
21.15 **Wielki Wóz** – dram. obycz., FILM Francja/Szwajcaria 2023
23.00 **Królowa Margot** – dram. FILM hist., Fr./Włochy/Niem. 1994
1.45 **Oni wszyscy byli w Montreux** (3) – film dok.
2.40 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
3.15 **Podróże z historią** (40)
3.50 **Pożegnanie z Marią** FILM – dram. obycz., Polska 1993
5.20 **Teledyski** – magazyn muz.

ANTENA HD

12.05 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (11, 12) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (12) – reality show, USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 7** (2, 3) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2** (10) – serial kryminalny, USA 2013
17.00 **Zakazana miłość** (7) – telen., Turcja 2008-2010
18.00 **77 TV 5** (16, 20) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (10) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6** (10) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 7** (3) – serial krym., Fr./Bel.

TV 6

6.00 **Więzienie** (213, 214) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (853, 854) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (216, 217)
10.55 **48h. Zaginieni** (164-166)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1272) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (189, 190)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (218, 219)
18.05 **Strażnik Teksasu** (3, 4)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (155, 156)
22.00 **Mentalista** (16) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (789, 790)
1.00 **Kości** (195, 196) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (27) – przyg.
3.35 **Septagon** (19, 20) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.05 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (1, 2) – krym.
14.05 **Zbrodnie Saint-Pierre** (2)
14.55 **Powrót do raju 2** (6)
16.10 **Tajemnice Brokenwood 9** (3) – krym.
18.10 **Morderstwa w Midsomer 13** (5)
19.55 **Śmierć pod palmami 14** (4) – serial kryminalny
21.00 **Dobijasz mnie** (2) – krym.
22.00 **Tajemnice Majorki** (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr./Niem.
23.00 **Detektyw z Chelsea 4** (2)
0.00 **Zbrodnie Saint-Pierre 2** (2) – serial kryminalny, Kan.
1.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 4** (1) – krym.

ROMANCE TV

13.20 **Zabójcza układanka** (3)
15.20 **Serca pod drzewem oliwnym** – komedia romantyczna, USA 2023
17.05 **Gabinet z widokiem na morze: Romeo i Julia** – film obycz., Niemcy 2025
19.00 **Górski lekarz** (283)
20.00 **Rosamunde Pilcher: Pani Szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2026
21.55 **Gabinet z widokiem na morze: Witamy w domu!** – film obyczajowy, Niemcy 2026
23.50 **Górski lekarz** (283)
0.50 **Rosamunde Pilcher: Pani Szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2026

COMEDY CENTRAL

9.55 **Przyjaciele 5** (18-21)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 2** (9-14) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 7** (2-5) – kom.
16.30 **Przyjaciele 5** (22-24)
18.00 **Przyjaciele 6** (1) – serial komediowy, USA 1999-2000
18.30 **Hoży doktorzy** (13, 14)
19.30 **The Office PL** (9) – kom.
20.00 **Dwóch i pół 2** (23, 24)
21.00 **Dwóch i pół 3** (6, 8) – kom.
21.55 **The Office PL 3** (1, 2)
23.05 **Comedy Club 5** (9, 10)
0.05 **Miasteczko South Park 12** (6, 7)
1.00 **Pracoholicy** (7, 8) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (3, 4) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (32) – krym.
10.55 **Magda M.** (2) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (140, 141) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (33) – krym.
14.55 **Detektywi** (678, 679)
16.05 **Na Wspólnej** (132, 133)
17.10 **Magia kina** – program kult.
17.30 **Seriaale kultowe** – kult.
17.40 **Na skraju jutra** – film s.f., FILM USA/Australia/Kanada 2014
20.00 **Zabójcy** – film sensacyjny, FILM USA/Francja 1995
22.55 **72 godziny** – dramat sens., FILM USA/Francja/Serbia 2014
1.15 **Sylwester w Nowym Jorku** – komedia romantyczna, USA 2011
3.40 **Magia kina** – program kult.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (191, 213) – mag. kulin.
9.45 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (7, 8)
10.55 **Aukcja w ciemno 2** (22, 23) – serial dok., USA
12.00 **Katastrofy w przestworzach** (9, 2, 8) – serial dok., Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (7, 8) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (3)
18.05 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (9, 10)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (24, 25) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (12) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1073, 1074) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (206-208) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (943) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (58-61) – dok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (480-484) – serial komediowy, Pol.
17.00 **Komisarz Mama** (12) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1496, 1497) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1069, 999) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (175, 176) – serial kom., Polska 2016
6.35 **Na sygnale** (558, 559)
7.40 **Ojciec Mateusz 8** (108)
8.40 **Komisarz Alex 11** (140)
9.25 **Rodzinka.pl** (177) – kom.
10.00 **Klan** (1524) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 4** (45) – obycz.
11.25 **M jak miłość** (1949)
12.25 **Zaraz wracam 3** (158, 159) – serial obycz.
13.30 **Ojciec Mateusz** (13)
14.30 **Ojciec Mateusz 2** (14)
15.30 **Komisarz Alex 11** (141) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (560, 561) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 4** (47, 48) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 2** (15) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.30 **Bolek i Lolek na wakacjach** (13, 1)
6.50 **Reksio** (8, 9) – serial anim.
7.15 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.40 **Polska z góry. Nad wodą 2** (8) – serial dok.
8.05 **Zwierzęta Wajraka 3** (1)
8.40 **Pan Kleks w kosmosie**
FILM (1/2) – film przygodowy, Pol./Czechosłowacja 1988
10.15 **Szaleństwa panny**
FILM **Ewy** – film obycz., 1984
12.40 **Stara baśń** – film
FILM kostiumowy, 2003
15.00 **1920 Bitwa**
FILM **Warszawska** – dramat wojenny, 2011
17.20 **Stawka większa niż życie** (10, 11) – wojenny

AXN

6.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (13, 14) – krym., USA/Kan.
7.40 **Agenci NCIS 11** (14, 15) – serial sensacyjny, USA
9.30 **Castle** (10) – serial krym.
10.25 **Castle 2** (1) – serial kryminalny, USA 2009-2010, wyk. Nathan Fillion, Molly C. Quinn
11.25 **Rekrut 8** (1, 2) – krym.
13.15 **Agenci NCIS 11** (16, 17) – serial sensacyjny, USA
15.15 **FBI: Most Wanted 3** (5, 6) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (9, 10) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 2** (2, 3) – serial krym., USA 2009-2010

CANAL+ PREMIUM

8.00 **Każda mała rzecz** – dok.
9.35 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
11.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.05 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
12.35 **Moje pieczone**
FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
13.40 **Luca. Legenda Ferrari** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
15.25 **Niemożliwe** – dramat
FILM katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
17.15 **Piękna łąka kwietna** – film krótkometraż., Pol.
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Chopin, Chopin!** – dram.
FILM biograf., Polska 2025

HORROR



20.00 Nawiedzony – USA
FILM 1999, reż. Jan De Bont
Szalony naukowiec David Marrow (Liam Neeson, zdj.) zaprasza Theo (Catherine Zeta-Jones, zdj.) i dwie inne osoby do nawiedzonej przez duchy posiadłości. Dzieją się tam przerażające rzeczy. **150 min**

22.30 **Nieuchwytny cel** – film
FILM sensacyjny, USA 1993, wyk. Jean-Claude Van Damme, Chuck Pfarrer
0.30 **Ognisty podmuch**
FILM – dramat sensacyjny, USA 1991, wyk. Kurt Russell, William Baldwin
3.35 **Joanna** – dramat
FILM psychologiczny, Polska 2010

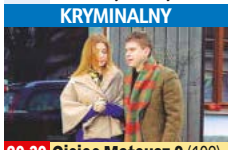
DOKUMENT



22.00 Łowca pedofilów (168)
Krzysztof Dymkowski (zdj.) wyszukuje ludzi, którzy umawiają się z dziećmi. Następnie z policją organizuje zasadzki. Podczas działań zawsze towarzyszą mu pies i zawodowa partnerka. **60 min**

23.00 **Ślad** (20, 21) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (143) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (459) – mag.
3.35 **Śluby gwiazd** (25) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (7) – magazyn sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (101) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 9 (109)
Mimo późnej pory Emilka nie wróciła od koleżanki. Ksiądz dowiaduje się, że została potrącona przez samochód i trafiła do szpitala. Nocul i Karolina rozpoczynają poszukiwanie kierowcy. **60 min**

21.30 **Ranczo 4** (49, 50) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 2** (16) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na dobre i na złe** (1001) – serial obycz., Pol. 2026
1.25 **Czas honoru** (2, 3) – serial wojenny, Pol. 2008
3.15 **Wojenne dziewczyny 2** (20) – serial hist., Pol. 2018
4.00 **Klan** (1524) – telen., Pol.
4.30 **Zaraz wracam 3** (158) – serial obycz., Pol. 2026

KOMEDIA



20.00 Rozmowy
FILM **kontrolowane** – 1991, reż. Sylwester Chęciński
Rok 1981. Ryszard Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) dostaje od pułkownika SB zadanie przeniknięcia do struktur Solidarności. Niespodziewanie zostaje bohaterem podziemia. **125 min**

22.05 **Mistyfikacja** – dramat
FILM kryminalny, 2010
0.10 **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek
2.45 **Dom zły** 🔞 – dramat
FILM kryminalny, 2009
5.00 **Leben** 🔞 – krótkometraż.
5.45 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 5 (13)
W trakcie fali upałów John i Aaron ustalają, że na posterunku ukrywają się przestępcy. Chen zostaje wezwana na miejsce, w którym unosi się drażniący zapach. Dokonuje szokującego znaleziska. **55 min**

22.00 **Rekrut: FBI** (13) – serial krym., USA 2022-2023
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (9, 10) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 2** (2, 3) – krym.
2.40 **Rekrut 5** (13) – krym.
3.40 **Rekrut: FBI** (13) – krym.
4.35 **FBI: Most Wanted 2** (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Roxy Sternberg
5.20 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIODRAMAT



20.00 PREMIERA FILM **Piep*zyć walentynki** – USA 2026
Gina (Virginia Gardner, zdj.) wraz z chłopakiem (Skylar Astin, zdj.) jedzie na wakacje do Grecji. Wpada w panikę, gdy odkrywa, że planuje on oświadczyny 14 lutego. Nie zamierza do tego dopuścić. **100 min**

21.40 **Marianka** – film dokum.
23.15 **Sprzątaczka** – film sens.,
FILM Wielka Brytania 2025
0.55 **Opancerzeni** – film
FILM sensacyjny, USA 2024
2.30 **Ich bronią były kamery: Od plaż Normandii do Dachau**

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

13 ULICA

6.15 **Zbrodnie idealne** (21, 22)
8.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (19, 20) – sens.
10.15 **Bez śladu 4** (5, 6) – krym.
12.05 **Metoda Wagnera** (2)
14.05 **Zbrodnie idealne** (23, 24)
16.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (21, 22) – sens.
18.15 **Bez śladu 4** (7, 8) – krym.
20.00 **Metoda Wagnera** (3) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (8) – serial kryminalny, Kanada
23.00 **Prosto w serce 2** (3, 4)
1.05 **Zagadki Hailey Dean:**
FILM **Zbrodnia w afekcie** – film kryminalny, USA 2016
2.55 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (20) – sens.
3.55 **Zbrodnie idealne** (21, 22)

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (171-173) – dok.
7.25 **Doktor Martin 4** (28)
8.30 **Przyjaciółki** (279, 280)
10.25 **Świat według Kiepskich** (128, 129, 46, 47, 238)
13.20 **Pogromcy duchów:**
FILM **Imperium lodu** – komedia przygodowa, USA/Kanada/Wielka Brytania 2024
15.40 **King Kong** – przyg., Nowa
FILM Zelandia/USA/Niemcy 2005
19.30 **Jak rozpętałem II**
FILM **wojnę światową** (3-ost.) – komedia, Polska 1969
21.00 **Wakacyjni przyjaciele**
FILM – komedia, USA 2021
23.05 **Mój policjant** – dramat
FILM obycz., Wlk. Bryt./USA 2022
1.30 **Fala zbrodni** (32-34) – serial sensacyjny, Polska
4.35 **Na ratunek 112** (964, 965)

HBO

14.20 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (26) – talk-show
15.05 **Noc przed świętami**
FILM **w Krainie Czarów** – anim., Wlk. Bryt. 2024
16.30 **Kraina Jane Austen**
FILM – komedia romantyczna, Wielka Brytania/USA 2013
18.05 **Supergirl** – film s.f., USA/
FILM Wlk. Bryt./Australia 2026
20.00 **The Pitt 2** (14) – obycz.
20.40 **Outlander: Krew z krwi 2** (2) – serial obycz.
21.40 **Obecność 4: Ostatnie**
FILM **namaszczenie** – horror, Wielka Brytania/USA 2025
23.50 **Lighthouse** – horror
FILM psychologiczny, USA/Kanada 2019
1.35 **Piekielne wakacje** – dok.

WARNER TV

9.50 **Bajer z Bel-Air 5** (4, 5) – serial komediowy, USA
10.50 **Cudotwórcy 2** (10) – kom.
11.15 **Cudotwórcy 3** (1) – kom.
11.40 **Teraz albo nigdy! 3** (11)
12.35 **Teraz albo nigdy! 4** (1)
13.35 **Bajer z Bel-Air 5** (4-7)
15.35 **Cudotwórcy 2** (10) – kom.
16.00 **Cudotwórcy 3** (1-3) – kom.
17.20 **Akademia policyjna 2:**
FILM **Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
19.05 **Seks w wielkim**
FILM **mieście 2** – komedia romantyczna, USA 2010
22.00 **4 Blocks 2** (2, 3) – krym.
0.15 **Geosztorm** – film s.f., USA
FILM 2017, wyk. Gerard Butler
2.20 **Rio Bravo** – western, USA
FILM 1959, wyk. John Wayne
5.10 **Cudotwórcy** (7) – kom.

ALE KINO+

8.25 **The Office PL 3** (3, 4)
9.35 **Bestia 2** (3, 4) – krym., Kan.
11.35 **Detektyw Foyle** (4)
13.40 **Księżyc nad Karoliną**
FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2007
15.40 **Ostatnie wielkie dzieło**
FILM – dramat obycz., USA 2019
18.05 **Detektyw Foyle 2** (1) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **P.S. Kocham Cię**
FILM – melodramat, USA 2007
22.40 **Nasze królestwo**
FILM – dram. krym., Francja 2024
0.55 **Inni ludzie** – dramat
FILM obyczajowy, Polska/Fr. 2021
3.00 **Sortownia** (1) – psycholog.
3.55 **Asekuracja** – film krótkometraż., Pol.
4.25 **Ciepło** – film krótkometraż.
4.40 **Król** (1) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

13.40 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
15.10 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.50 **Pod gwieździstym**
FILM **niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
18.25 **Miss Potter** – dramat
FILM biograf., USA/Wlk. Bryt. 2006
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zgiń, kochanie** – dramat
FILM psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2025
21.55 **Death Race – wyścig**
FILM **śmierci** – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
23.45 **Boogeyman 2**
FILM – horror, USA 2007
1.15 **Pies 51** – thriller, Francja
FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche
3.00 **Wspaniałe kilka minut**

SCIFI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (7)
7.00 **Odrodzeni** (3, 4) – serial s.f.
9.00 **iZombie** (11, 12)
11.00 **Czarodziejki 5** (13-16)
15.00 **iZombie** (13) – serial grozy
16.00 **iZombie 2** (1) – serial grozy
17.00 **Czarodziejki 5** (17-20) – serial fantasy, USA 2003
21.00 **Resident Evil: Wendetta**
FILM – film animowany dla dorosłych, Japonia 2017
23.00 **Resident Evil: Wyspa**
FILM **śmierci** – anime, Japonia/USA 2023
1.00 **Resident Evil:**
FILM **Potępienie** – film anim. dla dorosłych, Japonia 2012
3.00 **iZombie** (11, 12)
5.00 **Kroniki Spiderwick** (7)

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru** (23) – serial animowany
11.00 **Żony ze Stepford**
FILM – komedia s.f., USA 2004
13.00 **Czarodziejki 6** (5, 6) – serial fantasy, USA 2003
15.00 **Gnijąca panna młoda**
FILM – film anim. dla dorosłych, Wlk. Bryt./USA 2005
16.50 **Transformers: Zemsta**
FILM **Upadłych** – film s.f., USA 2009, wyk. Shia LaBeouf
20.00 **Terminal** – komedia
FILM romantyczna, USA 2004
22.55 **Transformers:**
FILM **Przebudzenie bestii** – film s.f., USA 2023
1.20 **Traffic** – dramat sens.,
FILM USA/Niemcy 2000

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (12) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
11.50 **Castle** (8) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (5) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (20) – krym., USA 2022
14.40 **Agenci NCIS** (19) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (18, 19) – s.f.
19.15 **FBI 5** (21) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **9-1-1: Nashville** (15)
22.55 **Twierdza** – thriller, USA
FILM 1996, wyk. Sean Connery
1.40 **Z archiwum X** (18, 19)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 12** (1) – serial krym.
11.50 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher 2** (4)
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (12)
15.00 **Strażnik Teksasu** (3, 4) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 12** (2) – serial krym.
18.55 **Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Suma wszystkich**
FILM **strachów** – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
22.45 **Patriota** – film
FILM sensacyjny, USA 1998
0.40 **I stanie się koniec**
FILM – horror, USA 1999
3.25 **Naczelny dowódca** – film
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Filipiny 2019

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 6** (4-6) – anime, Jap.
11.20 **Prost** (1-3) – serial dok., Fr.
13.00 **Twardzielki** (6) – dok., Pol.
13.35 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.
14.30 **Naruto 6** (7-9) – anime, Jap.
16.00 **Making of CANAL+**
16.15 **The Office PL 2** (1-3)
18.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (3, 4) – krym.
20.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (3, 4) – sens.
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Django** (5) – serial przyg.
23.00 **Prosta sprawa** (1) – krym.
0.05 **Czarne stokrotki** (7, 8) – serial kryminalny, Polska
2.00 **Belfer 3** (1, 2) – krym., Pol.
3.45 **Twardzielki** (1) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (22) – dok.
14.55 **Polska z góry: Stadiony 2** (3) – dok., Pol.
15.20 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dokum.
16.25 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (6) – serial dok., Wielka Brytania
17.30 **Champions Club** – mag.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (20) – dok.
19.50 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (7)
20.55 **Piłka nożna:** LM UEFA – mecz: Porto – PSV **(live)**
23.10 **Porzucone konstrukcje 4** (20) – serial dok.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji 🔞 – tylko dla dorosłych

TLC

8.00 Łowcy promocji – pojedynek mistrzów
9.00 Wiza na miłość 11
11.00 Wiza na miłość 12 (21)
13.00 Kiedy dzieci mają dzieci
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8
16.00 Kilogramy zbędnej skóry 3: Angel i Linda
17.00 Skórze na ratunek (4)
18.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
20.00 Niepokonani (6) – dok.
21.00 Premiera: Ekstremalne choroby (10) – serial dok.



22.00 Kilogramy do szczęścia 2
23.00 Nie do uwierzenia!
0.00 Dr Pryszczylla 5: Krwawiące nogi – dok.
1.00 Niepokonani (6) – dok.
2.00 Ekstremalne choroby (10) – serial dokum., USA
3.00 Kilogramy do szczęścia 2

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (21-23) – rozr.
7.30 Przyjaciółki (67, 68) – serial obycz., Pol. 2015
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (37, 38) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (11, 12) – serial paradokumentalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (32, 33)
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (52) – reality show, Pol. 2016
18.00 Nasz nowy dom (265, 266) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (84) – pr. rozrywk., Pol. 2025



21.05 Więzienie kobiet (15, 16) – serial dokum.
22.00 Bogaty dom – biedny dom (148) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (122, 123) – reality show
1.10 Więzienie kobiet (91-94) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (45-47) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.05 Tu jest pięknie (7) – pr. rozrywk., Pol. 2019
5.45 Kuchenne rewolucje (13) – pr. rozr., Pol. 2022
6.45 Poukładani 2 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Love the Look (4) – mag.
12.20 Ugotowani (6) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (1, 14) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 Ugotowani 13 (1) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Babski biznes (7) – pr. rozrywk., Pol. 2025



18.45 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2023
20.50 Ostre cięcie 13 (4) – rozr.
21.50 Jestem z Polski (15)
22.50 Hotel Paradise 13 (32)
23.45 EuroPOLKI studentki (8) – pr. rozr., Polska 2023
0.45 Pojedynek na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2023
1.45 Kto tu mieszka? (7)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Budowa na końcu świata
11.00 Klan z Alaski (10)
12.00 Fani czterech kółek 18 (2): Peugeot 205
13.00 Dorwać komandosa
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 5
15.00 Złomowisko PL 11 (1)
16.00 Gorączka złota 16: Pojedynek szefów
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Pościg
18.00 Przystanek Bieszczady (2)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 3



21.00 Premiera: Poszukiwacze przeklętego złota 5
22.00 Premiera: W oku cyklonu
23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
0.00 Fani czterech kółek
1.00 Premiera: Hotrod wg Kindiga 10

TVP HISTORIA

6.40 Fake czy historia?
7.20 Na tropach historii
9.00 Stawka większa niż życie (11) – wojenny, Pol.
10.00 Od stepów Kubania po Niepodległość – dok.
11.05 Wyspa Świętej Heleny
12.00 Starożytny Egipt – kroniki imperium (7)
13.00 Zapomniane agentki II wojny światowej (1) – serial historyczny, Niemcy/Wielka Brytania 2024, wyk. Sian Altman
14.00 Stawka większa niż życie (12) – wojenny, Pol.
15.10 Sensacje XX wieku



17.30 Wojenne dziewczyny 3 (37) – serial hist., Pol. 2019
18.25 Odnaleźć zaginione (21) – serial dokumentalny
19.00 Ostatni Cygan w Oświęcimiu – dok.
20.00 Sfora (9-ost.) – sens., Pol.
21.10 Kroniki Hitlera (8)
22.10 Gry wojenne (4)
23.10 Sensacje XX wieku

FOKUS TV

12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (8) – dok.
12.30 Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR (2) – serial dokum.
13.00 Poszukiwacze historii (12, 1)
14.00 Okręty wojenne (4)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (18) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (10, 11) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (5, 6)
20.00 Galileo 34 (20)
21.00 Premiera: Słynne ucieczki II wojny światowej (5) – serial dok., Australia



22.00 Prawdziwe zło. Ludzie, którzy stworzyli nazizm (3, 4): Himmler; Speer – serial dokum.
0.00 Starożytni kosmici (1)
1.00 Porzucone konstrukcje (6) – dok.
2.00 Rolnicy. Podlasie (47-49) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (5, 6) – mag.

METRO

5.55 Na Wspólnej (748) – obycz.
7.25 Szpital (965-967) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (503, 504)
12.25 Szkoła (659) – paradok., Pol.
13.25 Brzydula (171, 172) – kom.
14.35 Drugie serce (4) – telen.
15.35 Druga szansa (10) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 6 – dok.
19.00 Kartoteka 9 (2, 3) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 4 (5, 6) – krym.
23.15 Hannibal 3 (3) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet – serial dokum.
1.20 Szpital (941) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (666) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.25 Szpital (940) – paradok., Pol.

ZOOM

6.00 MacGyver 6 (18, 19) – sens.
8.00 Strażnik Teksasu (8) – sens.
9.00 Strażnik Teksasu 4 (9)
10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (14, 15) – sens.
12.05 Bitwa o palety 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
16.50 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 24 (5, 6) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (23, 24) – krym., USA
23.00 Magia nagości. Polska 3
0.05 Magia nagości. Włochy 2
1.40 Magia nagości. Niemcy
2.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

11.35 Upiorne ciasta
13.05 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.05 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
15.05 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.05 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
20.05 Pyszne miejscówki – mag.
21.00 Rozdrażnić tytanów 4
22.05 Akcja: Restauracja!
23.05 Posiekani – teleturniej kulin.
0.05 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Jak to jest zrobione?
8.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny
10.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Mega maszyny Alaski
12.00 Poszukiwacze dinozaurów
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat?
17.00 Autostrada spotkań z UFO: Chaos w Missouri
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
19.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
21.00 Czy jest z nami inżynier?
23.00 W sieci eksperymentów
1.00 Jak działa wszechświat?
3.00 Autostrada spotkań z UFO

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Klucz do przepowiedni
16.55 Odkopać historię
17.55 Hitler: Siła dyktatury (2) – film dokum., Niemcy 2023
19.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Cios sierpa – dok.
20.00 Katastrofa w przestworzach: Ryzykowny lot – dok.
21.00 Burzliwa historia Tudorów: Anne Boleyn
22.00 Potwory: Prawda i mity
23.00 Sekrety starożytnej medycyny
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.30 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dokum.
13.30 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.
14.35 W okowach mrozu 9 – dok.
15.35 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
16.35 Na tropie egipskich grobowców (2) – film dok.
17.35 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.
18.40 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dokum.
19.45 Ewolucja – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 11 – serial dokumentalny
22.55 Walka z HIV w Ameryce
0.00 Superchirurdzy: szansa na życie 2 – serial dokum.

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 4
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7 (1)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Julie & Bernard
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 14
22.55 Mistrzowie Kabaretu 10
23.55 Mistrzowie Kabaretu 13
1.00 Mistrzowie Kabaretu 5

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.
10.00 Ojciec Brown 2 (11, 12)
12.00 Śmierć pod palmami 2 (4, 5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (455, 456) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 9 (193-198) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (37-39, 41)
21.00 Zdrady (82) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (32, 33, 103) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (114, 115)

HGTV HOME & GARDEN

12.00 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
12.55 Nowe życie w starym domu 5 – program rozrywk.
13.55 Odlotowy ogród 4 – mag.
14.25 Mieszkanie na miarę
16.25 Polowanie na ogród 6
18.10 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
19.00 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
20.00 Dobrze zrobione w domu – magazyn poradnikowy
20.10 Dorota inspiruje 2
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.40 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie
8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Smakuj świat z Pascalem
12.15 Małżeństwo w dżungli
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
17.00 Szokujące potrawy – dok.
19.00 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj
19.55 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.
20.55 Nagi instynkt przetrwania
23.00 Kobieta na krańcu świata
0.45 Małżeństwo w dżungli
2.50 Szokujące potrawy – dok.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Muszle: rzeźby natury
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzika konfrontacja
13.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód
14.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Polowanie na okazje
16.00 Dzika Japonia
17.00 Wyzwania natury
18.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok.
19.00 Zwierzęta zombie: Najeźdźcy z kosmosu – dok.
20.00 Niszczycielskie żywioły 2
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód

POLSAT VIASAT HISTORY

9.30 Tajne bronie II wojny światowej: Tajne działania
10.35 Naziści: korzenie zła
11.30 Pompeje: Nowe wykopaliska
16.40 Wojna światowa: 1914-1945
17.45 Geografia wojny: II wojna światowa
18.50 Tajemnice mumii
19.50 Przeklęte skarby – dok.
21.00 Tajemnice machiny wojennej nazistów
22.10 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
23.20 Naziści: korzenie zła
0.15 Pompeje: Nowe wykopaliska

CANAL+ KUCHNIA

12.45 Czy na pewno umiesz gotować? 7 – reality show
13.45 Sachie w Nowej Zelandii 2
14.40 ABC gotowania – kuchnia francuska – mag.
15.45 Kucharskiego pomysł na kuchnię – mag.
16.40 Jamie: uczta za mniej
17.40 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.
18.40 Kuchenny recykling – mag.
19.50 Jakubiak rozgryza...
20.15 Bosacka rusza w Polskę
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.55 Mistrzowie przekąsek...

CANAL+ DOMO HD

13.05 Najbrzydszy dom na naszej ulicy – serial dok.
14.05 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Przekopiemy Ci ogródek
16.50 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.
21.00 Po pierwsze: lokalizacja!
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
23.00 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 8
0.00 Gardeners' World 16

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (414-417) – serial kom., Polska
13.25 Farma – reality show, Polska
14.35 SuperLudzie Extra – mag.
14.45 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
16.15 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (493-496) – serial kom., Polska
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Kapitan Phillips – dramat FILM biograficzny, USA 2013
23.50 Anakonda – thriller, USA/ FILM Brazylia/Peru 1997
1.35 Świat według Kiepskich (473-476) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

14.30 Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (105) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 17 (215, 216) – serial kryminalny
17.25 Królowe, które zmieniły świat: Anna Stuart – dok.
18.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie – pr. rozr.
19.30 Panna młoda (23) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (250) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (343) – serial obycz.
22.30 Pojedynek na głosy FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2019

PLANETE+

12.25 Niezwykłe podróże koleją 5 – serial dokum.
13.30 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
14.40 Zaginione światy – dok.
15.50 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 13 – serial dok.
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Od 0 do 9. Wielka historia liczb – serial dokumentalny
19.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
20.50 Ostatni neandertalczyk
22.00 Psychodeliczna terapia
23.10 USA. Batalia o aborcję
0.20 360° Świat bez granic

TVP DOKUMENT

12.50 Splendor zabytków Francji: Strasburg – dok.
13.50 Narodziny motyla – dok., Fr.
14.50 Cuda wysokich gór
15.55 W drodze ku przyszłości
16.50 Przemierzając świat
17.50 Sanatorium miłości 7
18.50 Antoni Patek – patriota i zegarmistrz – film dokum.
20.10 Rzym: armia budowniczych – film dok.
21.15 Zabójcy planety
22.20 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.25 Świat według Kim Dzong Una – film dok., Francja 2022

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT
DVB T2
10.00 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski
11.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Korona
13.30 **GOL** – magazyn piłkarski
15.00 **Skoki narciarskie:** Letnie MP – Zakopane 2026 – konkurs duetów
16.30 **Piłka kobiet** – mag.
17.30 **Skoki narciarskie:** Letnie mistrzostwa Polski – Zakopane 2026 – konkursy indywidualne kobiet i mężczyzn
18.55 **Boks:** MB Boxing Night 29: Next Step: Karol Welter – Stephen Danyo



19.50 Koszykówka mężczyzn: LM: Cibona – Legia Warszawa **(live)**
22.00 **Sportowy wieczór**
22.35 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Knicks – San Antonio Spurs
0.40 **Boks:** Gala w Montrealu: Arthur Biyarslanov – Siergiej Lipinets

EUROSPORT 1
8.30 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 2. dzień
10.30 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego
12.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 2. dzień
14.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 3. dzień **(live)**
18.00 **Shooting Sports Show**
19.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 3. dzień



20.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 3. dzień **(live)**
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 3. dzień
1.30 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 1
8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: PGE GieK Skra Bełchatów – Energa Trefl Gdańsk
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Górnik Zamek Książ Wałbrzych – Dziki Warszawa
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Politechnika Częstochowa – Asseco Resovia Rzeszów
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: PGE Projekt Warszawa – Energa Indykpol AZS Olsztyn



17.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: AZS Olsztyn – Politechnika Częstochowa **(live)**
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: ZAKSA – Bogdanka LUK Lublin
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Politechnika Częstochowa – Resovia

TVP ABC
DVB T2
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.15 **Świnka Peppa 7**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 9**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**



16.05 Ricky Zoom
16.35 **44 Koty**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków 2**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Tyciaki**

MINIMINI+
6.01 **Myszka w Paski i świat pieniędzy**
6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Dora i przyjaciele**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
13.55 **Moje urodziny**
14.00 **Basia**
14.24 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **44 Koty**



17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora poznaje świat 7**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**

TVN 24
7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



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

CANAL+ SPORT
11.00 **Football Office**
12.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wisła Kraków
14.40 **Sport+**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Atletico Madryt
18.00 **Football Office**
19.30 **Premier League Review**
20.30 **Premier League Netbusters**
21.00 **Liga+ Extra**
23.10 **Boks:** BKFC 95: Newark – waga kogucia: Jamel Herring – John Dodson
0.15 **Premier League Review**
1.20 **Premier League Netbusters**

EUROSPORT 2
12.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026
14.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Rzymie
15.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026
17.30 **Lekkoatletyka:** Maraton w Amsterdamie
18.30 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Rzymie
20.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa świata – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego
22.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Salt Lake City – bouldering kobiet – finały
0.00 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego

POLSAT SPORT 2
11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Wisła Płock – PGE Wybrzeże Gdańsk
13.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: AMW Arka Gdynia – Energa Trefl Sopot
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Gwardia Opole – Piotrkowianin Piotrków Trybunalski
17.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
19.55 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Neom SC **(live)**
22.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
1.00 **Sporty walki:** FEN 55 w Ostródzie: M. Abdurzakov – M. Pietrzak 15.06.2024

NICKELODEON
8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 7**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.20 **Harmidom**
14.50 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Wielkodomscy 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show**

TELETOON+
8.19 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 2**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.14 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO
DVB T2
15.30 **Serwis Info Poranek**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2
9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy **(live)**
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 1. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1
11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: SL Benfica – Vitoria SC
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Bologna FC – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FC Union Berlin – Borussia Dortmund
20.00 **Ligue 1 Show** (8)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru
22.40 **Eleven Gol**
0.00 **Eleven Top Goals**
1.00 **Podróż do świata Calcio**

POLSAT SPORT 3
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga – mecz: Legia Warszawa – Anwil Włocławek
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Gwardia Opole – Piotrkowianin
15.30 **Piłka nożna:** Liga czeska
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Wisła Płock – PGE Wybrzeże Gdańsk
20.30 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
23.00 **Magazyn koszykarski**
0.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga: Arka – Trefl
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 47 w Wieliczce: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024

NICK JR.
7.50 **Świnka Peppa 2**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue!**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 2**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR
8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada 3**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue**

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

CANAL+ SPORT 5
7.15 **Ligomistrzowe historie**
8.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga
11.15 **Jej Wysokość Premier League**
13.00 **Ligomistrzowe historie** (3)
13.55 **Piłka nożna:** Liga Młodzieżowa UEFA – mecz: Paris Saint-Germain – FC Barcelona **(live)**
16.10 **1 na 1 Extra**
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 175
0.10 **Premier League Netbusters**

ELEVEN SPORTS 2
10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Paris FC – Stade Rennais FC
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer – SC Freiburg
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Lazio
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Lipsk
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC
22.00 **Eleven Top Goals**
23.00 **Historie Serie A**
23.35 **Podróż do świata Calcio**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – PSG

POLSAT PLAY
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
10.55 **Hardkorowy lombard**
13.55 **Polacy za granicą**
15.55 **Złomiarze**
17.55 **Poszukiwacze historii**
19.55 **Nieznane obozy Trzeciej Rzeszy** – film dokumentalny
21.05 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Militarni**
23.00 **Więzienie**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO
11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Wojny samochodowe**
21.15 **Polski supersamochód**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Naprawy nie do naprawy**
23.00 **Kupione, zrobione, sprzedane**

TVS
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Niania rozpaczliwie poszukiwana** – melodramat, Niemcy 2018, reż. Heidi Kranz
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Kłopotliwa zamiana** – melodramat, Niemcy 2016
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

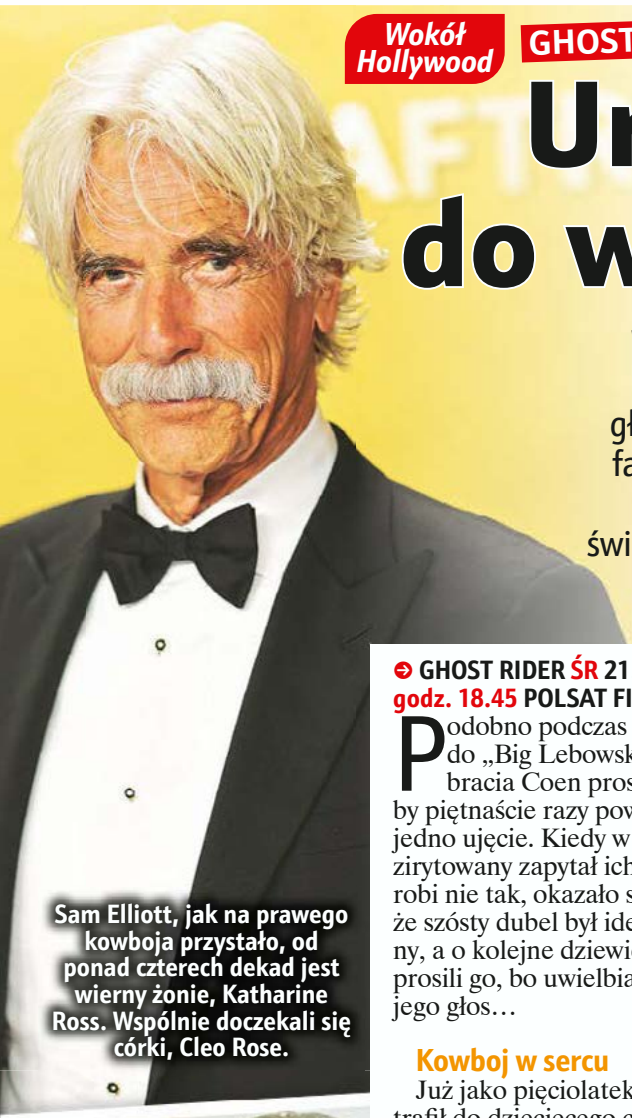
TV TRWAM
DVB T2
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Słuszna walka**

Wokół Hollywood

GHOST RIDER • SAM ELLIOTT

Urodzony do westernów

Widzowie – i nie tylko oni – kochają go za niezwykły głos. Jego wąsy też mają wielu fanów. A kinomani doskonale wiedzą, że Sam Elliott jest świetnym aktorem i uosobieniem współczesnego kowboja.



Sam Elliott, jak na prawego kowboja przystało, od ponad czterech dekad jest wierny żonie, Katharine Ross. Wspólnie doczekali się córki, Cleo Rose.



Za rolę Bobby'ego Maine'a, brata Jacka (Bradley Cooper), bohatera „Narodzin gwiazdy", dostał swoją pierwszą nominację do Oscara.



W filmie „Ghost Rider", opartym na serii komiksów Marvela, wciela się w mentora głównego bohatera (Nicolas Cage) – walczącego ze zbuntowanymi demonami.

GHOST RIDER ŚR 21.10 godz. 18.45 POLSAT FILM

Podobno podczas zdjęć do „Big Lebowski" bracia Coen prosili go, by piętnaście razy powtórzył jedno ujęcie. Kiedy w końcu zirytowany zapytał ich, co robi nie tak, okazało się, że szósty dubel był idealny, a o kolejne dziewięć prosili go, bo uwielbiają jego głos…

Kowboj w sercu

Już jako pięciolatek trafił do dziecięcego chóru, a potem śpiewał w różnych zespołach niemal przez cały okres edukacji. To wtedy nauczył się właściwej kontroli oddechu i emisji głosu. Resztę zawdzięcza genom. Najpierw, po mutacji, jego głos znacznie się obniżył – aż do rejestrów barytonu – a potem, z roku na rok, zaczął nabierać coraz bardziej „żwirowej" barwy. Jeśli dodać do tego charakterystyczne dla Teksańczyków przeciąganie i łączenie wyrazów oraz wyraziste, twarde „r", to mamy niemal gotowy wzorzec kowboja. Ponieważ również wygląd Sama Elliotta przywodzi na myśl tych, którzy podbijali Dziki Zachód, musiał w końcu pogodzić się z tym, że został etatowym kowbojem. Na początku kariery bardzo bał się „wpakowania" w westernowe szufladki. Dziś – po blisko sześćdziesięciu latach przed kamerą – mówi jednak z dumą: „Może nie uważam się za prawdziwego kowboja, ale w sercu właśnie nim jestem".

Co ciekawe, wcale nie urodził się w Teksasie, a w słonecznej Kalifornii – choć rodzice rzeczywiście pochodzili ze stanu Samotnej Gwiazdy. Wychował się w Oregonie, ale gdy zmarł jego ojciec, który odradzał mu zawód aktora, wrócił do Kalifornii, by w Los Angeles spróbować swych sił przed kamerą. Jednym z jego pierwszych filmowych epizodów był ten w westernie „Butch Cassidy i Sundance Kid"… Później wielokrotnie grywał w westernach, m.in. w „Conagherze" czy „Tombstone". Ostatnim jego kowbojskim wcieleniem jest Shea Brennan w serialu „1883" (do obejrzenia na SkyShowtime).

Tylko nie amant

Obok charakterystycznego głosu ważnym atrybutem Elliotta są wąsy. W 2015 roku zostały one nawet uroczyście wprowadzone do International Mustache Hall of Fame (pol. „międzynarodowa galeria sław wąsaczy")! Pewnie wiele osób się zastanawiało, czy przypadkiem pod zarostem aktor nie ukrywa blizny albo innej szpecącej zmiany. Otóż nie. Twarzy aktora nic nie oszpeca, a na wąsy zdecydował się, by uniknąć łatki „ładnego chłopca" i amanta. Potem uznał, że świetnie pasują do ról twardych mężczyzn z Dzikiego Zachodu, a gdy próbował z wąsów zrezygnować, okazało się, że Hollywood nie chce już oglądać go bez nich.

Rzadko grywa role pierwszoplanowe, choć i takie mu się zdarzają. Chyba najważniejszą z nich jest ta w filmie „Bohater" – zagrał w nim starzejącego się aktora westernów, który zmaga się z ciężką chorobą i próbuje rozliczyć się z przeszłością. Tak naprawdę serca widzów podbił jednak rolami drugoplanowymi – jak choćby w przeboju sprzed ośmiu lat, czyli w „Narodzinach gwiazdy". Podobno, gdy dowiedział się, że jest nominowany do Oscara za rolę drugoplanową, powiedział: „Najwyższy, k***a, czas!". Niestety, Złotego Rycerzyka nie dostał. Ale może to jeszcze przed nim?!

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. Getty Images, Polsat, Warner Bros



NA DOBRE I NA ZŁE

Wiki na posterunku

NA DOBRE I NA ZŁE
ŚR 21.10 godz. 20.50
TVP 2

Borys (Marcin Zacharzewski) niespodziewanie znów gorzej się poczuje. Silny ból w nadbrzuszu będzie wskazywał na powikłaną przepuklinę rozworu przełykowego i doktor Jakubek będzie musiał być pilnie operowany. Zabiegu podejmie się Wiki (Katarzyna Dąbrowska). Po udanej operacji Borys poprosi przyjaciółkę, by zastąpiła go na czas jego rekonwalescencji, w obawie, że Beger (Tomasz Ciachorowski) bardzo chętnie i szybko znajdzie kogoś innego na jego miejsce. Zachwycony tą propozycją Maks zaoferuje doktor Consalidzie, by na stałe wróciła do Leśnej Góry. Wiktoria zacznie poważnie się zastanawiać nad przeprowadzką do Polski... **PM**

OBCE NIEBO

Dla dobra dziecka?

OBCE NIEBO ŚR 21.10 godz. 21.00 TVN 7

Agnieszka Grochowska przyznała, że rola w filmie „Obce niebo" była dla niej sporym wyzwaniem. Sama była wtedy świeżo upieczoną mamą i trudno jej było sobie wyobrazić, jak sama zachowałaby się w sytuacji swojej bohaterki. Gra Polkę, matkę dziewczynki, która wskutek kłamstwa o tym, że jest bita, zostaje odebrana rodzicom. Jej bohaterka rozpoczyna rozpaczliwą walkę o odzyskanie córki. Ona i jej mąż (Bartłomiej Topa) muszą się zmierzyć z bezwzględnym systemem – w Szwecji w 2009 r. utworzono tzw. „prawo antyklapsowe", na podstawie którego odbiera się dzieci rodzicom podejrzanym o stosowanie kar cielesnych. Rocznie zapada tam ponad 20 tys. takich decyzji. **EGP**



... Wojewódzki	... Thurman, „Pulp Fiction"	kosmetyk do ciała		tylna część szyi	Antonio ..., „Ból i blask"		złoty cel wyprawy Jazona		... Dylan, muzyk	etap, stadium		spis potraw		grany przed meczem	
				zderzak wagonu		2			biegłość, wprawa	miasto z Akropolem					
imię Opani							zarośla, gąszcz					płynie w rejs		sojusz	
			5	„... w muzeum", komedia				puchar, czara		miasto nad Nilem					
w roli porucznika Columbo	zamach stanu		1 kg wody	... Pickford, aktorka		nagłe przyspieszenie			4		nakręcił „Ziemię obiecaną"		1/13 szlema		atak szału
dekoracja w formie liścia palmy								... Kukulska, piosenkarka							
brak przesady		1				imituje skórę					zgrany zespół			6	
egipski bóg śmierci		gatunek kaczki, nurogęś					3	surowiec dla stolarza							
						szata liturgiczna					chroni głowę				

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

SSFot.: Artrama (2), Next Film/TVN

TVP 1 DVB T2

4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 Reporterzy – magazyn reporterów
5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 Akacjowa 38 (965) – 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
8.20 Zaraz wracam 3 (160) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 Ranczo 3 (36): Miedź brzęcząca – serial obyczajowy, Polska 2008 (patrz obok)
10.00 Komisarz Alex 3 (33) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 Ojciec Mateusz 23 (296) – serial kryminalny, Pol. 2020
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Maluchy z drugiej strony świata** (4) – serial dokumentalny, Niem.
14.00 Splątane losy (71) – 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 (1054) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Klan (4759) – telenowela, Polska 2026
18.40 Akacjowa 38 (982) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 OBYCZAJOWY
Ranczo 3 (36)
Wikary chce uruchomić radio religijne. Piętnuje z ambony zachowanie Lucy, co oburza parafian. Za dziewczyną ujmuje się cała wieś, na czele z Michałową. Ta ostatnia gotowa jest nawet zrezygnować z pracy. Proboszcz (Cezary Żak, zdj.) jednak nie zgadza się na jej odejście. **60 min**



20.55 SPORT
Liga Mistrzów UEFA
Pierwszy poważny test Bawarczyków w tej edycji rozgrywek. Po spotkaniach z Bodo i Vikingiem mistrzowie Niemiec spróbują odpłacić się Kanonierom za porażkę 1:3 z poprzedniej fazy ligowej. Martin Zubimendi (zdj.) oraz jego koledzy nie jadą jednak do Monachium po porażkę. **130 min**

20
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Felicita (19) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
20.55 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – mecz: FC Bayern Monachium – Arsenal FC **(live)** (patrz obok)
23.05 Komputery kontra przestępczość – film dokumentalny, USA 2022, reż. Llewellyn M. Smith (patrz obok)
0.10 Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy FILM – komedia muzyczna, Polska 2015, reż. Janusz Majewski, wyk. Maciej Stuhr, Sonia Bohosiewicz, Natalia Rybicka, Anna Dymna
2.10 Morderstwa w Figeac FILM – film kryminalny, Francja 2022, reż. Olivier Barma
3.50 Film dokumentalny ▶ 4.40



23.05 DOKUMENT
Komputery kontra przestępczość
Widzowie przekonają się, jak wykorzystuje się sztuczną inteligencję w pracy policji i sądów. Twórcy śledzą jej wpływ na efektywność i szybkość działania wymiaru sprawiedliwości. **65 min**

TVP 2 DVB T2

4.40 Na dobre i na złe (959) – serial obyczajowy, Polska 2025
5.35 M jak miłość (1864) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny
6.55 Barwy szczęścia (3423) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.45 Gwiazdorska kuchnia Ani 5 (53) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.30 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
13.15 Panna młoda (228) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (940) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (503) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Rómulo namawia Manuela, by nie szukał Gregoria. Curro wyznaje Janie, że wciąż kocha Martinę. Cruz oznajmia Alonsowi, że ich małżeństwo dobiegło końca. **45 min**
15.50 Domowe patenty 3 – magazyn poradnikowy, Polska 2026
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (229) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza rozpoczyna przygotowania do uroczystości odnowienia przysięgi małżeńskiej. Cihan i Hancer wracają z pogrzebu pana Ihsana. W drodze ich samochód psuje się w środku lasu. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3423) – serial obyczajowy, Polska 2026

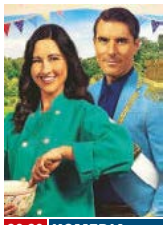


20.50 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (1002)
Wiki ponownie staje przy stole operacyjnym, gdy Borysa dopada silny atak bólu. Diagnoza wskazuje na przepuklinę rozworu przełykowego i konieczny jest pilny zabieg. W tym samym czasie Mario (Marcin Korcz, zdj.) zostaje porwany przez dawnych kolegów z mafii. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (942)
Oliwia trafia razem z córeczką do ośrodka dla osób w kryzysie. Anna (Lea Oleksiak, zdj.) stara się pokazać, jak opiekować się niemowlęciem, ale codzienność przerasta młodą matkę. Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) po dyżurze planuje romantyczny wyjazd z żoną, ale nie dochodzi on do skutku. **30 min**

20.05 Barwy szczęścia (3424) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 Przepis dnia – mag. kulin.
20.50 Na dobre i na złe (1002): O mały włos – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 Na sygnale (942) – fab.-dok., Polska 2026 (patrz obok)
22.20 Magazyn Ekspresu Reporterów
23.20 Ciasteczko dla księcia FILM – komedia romantyczna, USA 2023, reż. Bruno Hernández, wyk. Christian Howard, Ansley Gordon, Hannah Brantley, Edward Lewis French (patrz obok)
1.00 Peaky Blinders 3 (13) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
2.05 Wygłodniałe dusze w wielkim mieście. Legenda „Nocnego kowboja” – film dokumentalny, USA
3.55 Rodzinka.pl – kom. ▶ 4.25



23.20 KOMEDIA
Ciasteczko dla księcia
Książę Samavii, Henry (Edward Lewis French, zdj.), ogłasza konkurs. Zwycięzczyni przygotuje wypieki na koronację. Allie (Ansley Gordon, zdj.) staje do rywalizacji ze swoją kuzynką Marily. **100 min**

POLSAT DVB T2

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.20 Trudne sprawy (1123) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 Dlaczego ja? (940-942) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Ilustratorka książek Karina wprowadza się do nowego domu. Organizuje imprezę w ogrodzie. W trakcie zabawy pies sąsiada przynosi fragmenty czaszki. **180 min**
12.20 Gliniarze. Śląsk (35): Zmiana planów – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 Gliniarze (1014, 1015): Niewybaczalne; Związek chemiczny – serial paradok., Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1251): Spuszczony z łańcucha – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.55 Gliniarze. Śląsk (36): Poszukiwany, poszukiwana – serial kryminalny, Polska 2026
Podczas kłótni domowej ginie młoda kobieta, a jej nastoletnia córka zostaje ciężko ranna. Sprawca zbrodni, konkubent ofiary, rani policjanta i ucieka. Stróże prawa organizują obławę. **65 min**
18.00 Pierwsza miłość (4269) – serial obyczajowy, Polska 2026
Borys próbuje odsunąć Elizę od rządzenia klubem. Kobieta sama jednak ustala zasady. Nie podoba się to trenerowi Koczarskiemu. Ewa martwi się o Karola, który ma zadyszki i bóle w klatce. **50 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, Pogoda
19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026



15.55 PARADOKUM.
Gliniarze (1251)
Natalia i Kuba (Piotr Mróz, zdj.) prowadzą śledztwo dotyczące zabójstwa mężczyzny, który został uduszony łańcuchem. Ustalają, że denat był w konflikcie z zadłużonym bratem. Sprawa może się również wiązać z dopuszczaniem się okrucieństwa wobec zwierząt. **60 min**



20.30 ROZRYWKA
Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (5)
Dominika Najdek (zdj.) i jej koledzy po fachu przyjrzą się bieżącym wydarzeniom z nowej perspektywy. Pojawią się również kolejni znakomici goście i scenki z „Pokoju nauczycielskiego”. Nie zabraknie „Bajek dla dorosłych”. Niedawno cykl ten przypomniał opowieść o dżinie. **90 min**

20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Komediowa środa: Futro z misia FILM – komedia sensacyjna, Polska 2019, reż. Kacper Anuszewski, wyk. Michał Milowicz, Przemysław Sadowski, Olaf Lubaszenko, Cezary Pazura (patrz obok)
0.10 Ted 2 FILM – komedia, USA 2015, reż. Seth MacFarlane
Boston. Rozwiedziony John (Mark Wahlberg) mieszka z pluszakiem. Miś jest szczęśliwy u boku kelnerki Tam-Lynn (Jessica Barth) i pragnie mieć dziecko. Parę czeka jednak długa sądowa batalia. Pomaga im prawniczka (Amanda Seyfried). **150 min**
2.40 Nasz nowy dom (332) – reality show, Polska 2024



22.00 KOM. SENS.
Futro z misia
Z komisariatu znika zarekwirowana marihuana. Śledztwo prowadzą policjanci Dempsowicz (Przemysław Sadowski, zdj.) i Krokieciński (Michał Milowicz, zdj.). CBŚ wysyła swoich agentów, Dzika i Żubra. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1512) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (10) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (31) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (4, 1) – program rozrywkowy, Pol.
13.40 Ukryta prawda (1670, 1671) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.45 Młode gliny (63) – serial kryminalny, Polska 2026
W mieście krąży trujący narkotyk, a jego kolejne ofiary trafiają na OIOM albo do kostnicy. Pierwszym podejrzanym zostaje Grzegorz, który stracił syna przez narkomana i wzywa do bezwzględnej walki z dilerami. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (167) – serial obyczajowy, Polska 2026
Anna przyjmuje 36-latkę po wypadku motocyklowym. Pacjentka ma pękniętą śledzionę. Jej partner również jest ranny po bójce ze sprawcą zdarzenia. Tomek nadal szuka ojczyma. Marta jest temu przeciwna. **65 min**
17.55 Detektywi (368) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Śledczy rozmawiają z aktorką, która zgłasza prześladowanie przez sąsiadkę. W trakcie spotkania z detektywami gwiazda odbiera telefon od córki, która informuje, że znalazła w domu martwego ojca. Zarzuca ona matce egoizm. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4298)
Lekarze walczą o życie Julki. W szpitalu Igor (Jakub Wesołowski, zdj.) spotyka Leona. Tymczasem w zabezpieczonych przez policję plikach z materiałami pedofilskimi Iga dostrzega zdjęcia synka Leśniewskich. Sąsiadka Cieślików obarcza ich winą za włamanie do piwnicy. **35 min**



21.30 REALITY SHOW
Top Model (8)
Marcin Tyszka (zdj.) ma dla uczestników kolejne trudne wyzwanie. **95 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (11, 12): Coś za coś; Mały Książę – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12): Turbo i Tacho wracają do gry; W świecie mody – serial sensacyjny, Niemcy 2011
10.00 Zaklinaczka duchów 3 (56) – serial fantasy, USA 2008
11.00 Kotka (56) – telenowela, Meksyk 2014
Damian wyrzuca Marianowi, że działa na niekorzyść brata. Pablo ma wkrótce zostać zwolniony. Ojciec Rivas pożycza mu komórkę. Pablo dzwoni do Esmeraldy, by zapytać ją, czy za niego wyjdzie. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (187) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (29) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (22): Pani Ludwika – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (794, 795) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Rodzinny interes (23): Niezdrowa fascynacja – serial obyczajowy, Polska 2019
Klientka warsztatu opowiada o swoim mężu strażaku. Namawia przyjaciółkę, by napisała o nim artykuł. Mechanicy uważają, że między małżonkami coś nie gra. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1046, 1047) – serial obyczajowy, Polska 2026
Archeolog Antoni Czechowski nie daje znaku życia. Jego bratanek Jan chce to zbadać. Nie wie, że wujek wykrada artefakty z egipskich grobowców oraz piramid. W lombardzie pojawia się Bogdan. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (187)
Patricio (Ricardo Blume, zdj.) nie chce, by jego córka pracowała z doktorem Iturbe. Juan Miguel żąda od Any Julii, by o nim zapomniała. Rocio informuje Vicente, że kocha Daniela. Dodaje też, że jeśli miał coś wspólnego z porwaniem Rafaela, zostanie ukarany. **60 min**



20.00 THRILLER
Zbrodnie pamięci
Płatny zabójca Knox (Michael Keaton, zdj.) dowiaduje się, że cierpi na rzadki rodzaj demencji. Mimo zaburzeń pamięci podejmuje się misji, by ocalić życie swojego syna (James Marsden). **155 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (10) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (533-535) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1411, 1591, 1592) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (761-763) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
13.55 Detektywi (152): Czarna – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
15.00 Szpital św. Anny (157) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Szpital (901) – serial paradokumentalny, Polska 2019
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (581) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Olgę Białkowską aresztowano pod zarzutem morderstwa. Podejrzana miała kilka razy uderzyć Martę Kobzę w głowę żelazkiem. Ofiara zmarła w szpitalu. Oskarżonej grozi dożywocie. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (32) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Ewie nie podoba się, że mąż interesuje się wyłącznie komputerem. Przestali spędzać wspólnie czas, wychodzić razem, nawet rozmawiać. Okazuje się, że Paweł inwestuje w bitcoiny. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1786) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Dagmara martwi się o syna, który po imprezie w OSP nie wrócił do domu i nie odbiera telefonu. Wkrótce zostaje odnalezione jego ciało. Zrozpaczona matka nagłaśnia sprawę w internecie. **60 min**



13.55 FAB.-DOKUM.
Detektywi (152)
Śledczy wyjaśniają sprawę zabójstwa 18-letniej Agaty. Podejrzany o zbrodnię próbuje popełnić samobójstwo. Pawelec zmusił go do przyznania się do winy. Katarzyna Kowalik (Daria Brudnias, zdj.) i Roman Łabaj konfrontują się z funkcjonariuszem przed aresztem. **65 min**



21.00 DRAM. OBYCZ.
Obce niebo
Szwecja. Marek (Bartłomiej Topa, zdj.) i Basia (Agnieszka Grochowska) walczą o córkę (Barbara Kubiak, zdj.), którą odebrała im opieka społeczna. Decydują się na desperacki krok. **140 min**

REKLAMA



20.15 Na Wspólnej (4298) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 The Floor – teleturniej, Polska 2026
21.30 Top Model (8) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
23.15 Ocean strachu FILM – thriller, USA 2003, reż. Chris Kentis, wyk. Blanchard Ryan, Daniel Travis, Saul Stein, Estelle Lau (patrz obok)
0.45 Nowa Szelągowska (4) – pr. rozrywk., Polska 2026
1.55 Uwaga! – mag. reporterów
2.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
3.20 Młode gliny (40) – serial kryminalny, Polska 2026
4.25 Nauka jazdy 5 (9) – program rozrywk., Polska 2022
5.00 Jak to jest zrobione? (5) – serial dokum., Kanada 2007



23.15 THRILLER
Ocean strachu
Susan (Blanchard Ryan, zdj.) i Daniel (Daniel Travis, zdj.) spędzają wakacje na Karaibach. Podczas jednego z rejsów zostają porzuceni na środku oceanu. Uświadamiają sobie, że w wodzie żerują rekiny. **90 min**

20.00 Zbrodnie pamięci – thriller, FILM USA 2023, reż. Michael Keaton, wyk. Michael Keaton, James Marsden, Al Pacino, Joanna Kulig (patrz obok)
22.35 Morderca bez pamięci FILM – thriller, USA 2019, reż. Aleksandr Chernyaev, wyk. Francesca Eastwood, James Austin Kerr, Jonathan Rhys-Meyers, Malik Yoba, William Forsythe (patrz obok)
0.20 Detektyw Knight: Odkupienie FILM – film sensacyjny, USA 2022, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Lochlyn Munro
2.25 Dzielnica strachu 3 (95): Spotkamy się w piekle – serial kryminalny, Polska 2022
3.20 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1042) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 Zobacz to!



22.35 THRILLER
Morderca bez pamięci
Mężczyzna (Jonathan Rhys Meyers) traci pamięć na skutek wypadku. Staje się podejrzanym w sprawie o morderstwa. Śledztwo prowadzi agent Frank Ward (Malik Yoba, zdj.). **105 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (33) – reality show, Polska 2026
21.00 Obce niebo FILM – dramat obyczajowy, Polska/Szwecja 2015, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Topa, Barbara Kubiak, Ewa Fröling (patrz obok)
23.20 Stażyści FILM – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Aasif Mandvi (patrz obok)
1.55 Hotel Paradise 13 (32) – reality show, Polska 2026
2.55 Wrota piekieł (2) – serial dokumentalny, USA 2019
3.45 Fachowcy 2 (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018
4.25 Dorota was urządzi! 6 (7) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.20 KOMEDIA
Stażyści
Czterdziestoletni Nick (Owen Wilson, zdj.) i Billy (Vince Vaughn, zdj.) tracą pracę. Szukają innego zajęcia. W końcu udaje im się dostać na prestiżowy staż. Rywalizują o posadę ze studentami. **155 min**

TVP 3

8.40 **Wykrywacz kłamstw**
9.05 **Regiony na TAK** – mag.
9.30 **Jedzenie ma znaczenie** (19) – magazyn kulinarny
10.00 **Złoty chłopak** (264) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Zielnik regionalny**
11.30 **Sanatoria**
12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Górna półka smaku**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś** – talk-show
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**

TVP POLONIA

14.25 **Kiedyś to było...** – mag.
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Lena na Bałkanach** (7)
15.40 **Przez pamięć i zapomnienie** (7)
16.05 **Moda na język polski** (69) – magazyn
16.30 **Barwy szczęścia** (3398) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Moje sekrety. Jadwiga Barańska** – reportaż, Pol.
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (3, 4) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (108) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (693-695) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1028, 1029) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (817-819) – paradok., Pol.
15.55 **Trudne sprawy II** (1389) – serial paradokumentalny
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (465) – reality show, Polska 2025
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1472, 1473) – obycz., Pol.
20.05 **Uroczysko** (291) – serial kryminalny, Polska 2026

PULS 2

12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka** – serial animowany
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1036) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (12) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.15 **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**
12.40 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czarne chmury** (8)
14.15 **Program rozrywkowy**
14.35 **The Voice of Poland 17** (11) – widowisko, Polska
17.00 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** – widowisko, Pol.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**

TTV HD

7.35 **DeFacto 13** (2, 3)
8.30 **Kartoteka 9** (18, 19)
10.35 **Detektywi** (141, 363)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (30)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (30)
14.35 **Nic do zgłoszenia 4** (2)
15.35 **Złomowisko PL 9** (15)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (2) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 5** (1, 2) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (1)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (31)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (30) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN



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

20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (265)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny**
0.45 **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

OBYCZAJOWY



20.25 Nad rozlewiskiem... (8, 9) – Polska 2012
Kuba wciąż mieszka w domu Marysi. Otrzymuje pozew rozwodowy, na który się nie zgadza. Spokój mieszkańców Ostrody zakłóca pojawienie się ciężkiego sprzętu budowlanego. **105 min**

22.10 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
22.45 **Polscy szpiedzy** – publ.
23.15 **Panorama**
23.45 **Sekielski wieczorową porą** – program publicyst.
0.40 **Pan Mama** (10) – kom.
1.10 **Stacja innowacja**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

KRYMINALNY



20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1070) – Polska 2026
Kłos i Kalicka badają zabójstwo 17-letniej Ewy, znalezionej w opuszczonej fabryce podczas kręcenia amatorskiego horroru. Podejrzenia padają na reżysera. **60 min**

21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (187) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (5) – serial dok., Pol. 2018
23.10 **Hellboy** – horror s.f., USA
FILM 2004, wyk. Ron Perlman
1.50 **Love Island. Wyspa miłości** (34)
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (11) – dok.
3.25 **Lubię disco!**

SENSACYJNY



21.00 Wymierzyć sprawiedliwość – USA 2021, reż. Christian Sesma
FILM
Jake Hunter (Paul Sloan, zdj.) próbuje odnaleźć zaginioną córkę. Jego uwagę zwraca szef firmy ochroniarskiej. Niebawem Hunter trafia na trop intrygi związanej z kontraktem rządowym. **110 min**

22.50 **Solomon Kane:**
FILM **Pogromca zła** – film fantasy, Francja/Czechy/Wielka Brytania 2009
0.50 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (65, 66) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (318, 319)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (579) – obycz.

TELETURNIEJ



19.45 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. **35 min**

20.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** (18) – widowisko
20.25 **Postaw na milion**
22.15 **Rodzinka.pl** (101) – kom.
22.50 **Rolnik szuka żony 13** (6) – telen. dok., Pol. 2026
23.55 **Kabaret. Super Show Dwójki 2** (14) – rozr., Pol.
1.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Do śmiechu!** (76, 28)
4.05 **Program rozrywkowy**

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez Chile (8) – Polska 2026
Dawid Andres (zdj.) jedzie na północ Chile. Odwiedza miasta Bahía Inglesa, San Pedro de Atacama i Antofagasta. Trafia na farmę wiatrową i przygląda się przydrożnym miejscom pamięci. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.20 **Nasi w mundurach 4** (3) – reality show, Pol. 2026
1.25 **Życie na kredycie 9** (13, 14) – reality show, Pol.
2.20 **Dobra robota 2** (8) – dok.
3.20 **Detektywi. Na zlecenie 3** (26, 27) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Z historią na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedejo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.45 Energia bez mitów 18.00 Papyn pyto 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 Powrót króla 17.50 Energia bez mitów 18.00 Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Murale w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAuKA 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Reportaż TVP Poznań 21.02 Opowieści stąd 21.16 Nasz sportowy fyrtel 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Jeszcze dzień z życia 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Z indeksem w ręku 21.00 Wokół nas 21.14 Pomorze Etniczne 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.29 Przyszłość jest teraz 17.47 Region dialogu 18.02 Region ma głos 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Z Unią na Ty 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 6** (81, 82)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (862, 863)
12.25 **Ojciec Mateusz 14** (182)
13.20 **Komisarz Alex 10** (127)
14.15 **Ranczo 7** (83, 84) – obycz.
16.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** – mag. kulin.
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 3** (31)
19.20 **Ranczo 4** (44) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (298, 299)
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (431)
22.20 **Wszyscy ludzie króla**
FILM – dramat polityczny, USA/Niemcy 2006
0.40 **Morderstwa w Cognac**
FILM – film kryminalny, Fr. 2020
2.25 **Harry Wild** (3) – krym.

TVP KULTURA

12.15 **Oni wszyscy byli w Montreux** (3) – film dok.
13.30 **Czterdziestolatek** (3)
14.35 **Blisko, coraz bliżej** (5)
16.05 **Rawhide 3** (84) – przyg.
17.05 **Kolekcja** – cykl felietonów
17.20 **Informacje kulturalne**
17.45 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego**
21.15 **Generał Nil** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2009
23.25 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego**
23.35 **Amy Winehouse: Live At The Porchester Hall**
0.40 **Wielki Wóz** – dram. obycz.,
FILM Francja/Szwajcaria 2023
2.20 **Blisko** – dramat obycz.,
FILM Bel./Fr./Holandia 2022

ANTENA HD

12.05 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (12, 13) – serial dokum., USA
13.05 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (13) – reality show, USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 7** (4, 5) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2** (11) – serial kryminalny, USA 2013
17.00 **Zakazana miłość** (8)
18.00 **77 TV 5** (21, 22) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (11) – krym., Fr.
22.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 7** (1) – serial kryminalny, Francja 2019
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 4** (5) – krym., Fr.

TV 6

8.55 **Kobra – oddział specjalny** (218, 219)
10.55 **48h. Zaginieni** (167-169)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1273) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (191, 192)
16.00 **Kobra: Oddział specjalny** (220) – serial sens., Niemcy
17.00 **Kobra – oddział specjalny** (221) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (5, 6)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (157, 158) – serial kryminalny, USA
22.00 **Mentalista** (17) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (791, 792)
1.00 **Kości** (197, 198) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (29) – przyg.
3.35 **Septagon** (21, 22) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.05 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (3, 4) – krym.
14.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (3)
14.55 **Śmierć z dala od palm** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2023
16.00 **Tajemnice Brokenwood 9** (4) – krym., Nowa Zelandia 2021
18.00 **Morderstwa w Midsomer 13** (6)
19.55 **Śmierć pod palmami 14** (5) – serial kryminalny
21.00 **Detektyw z Chelsea 4** (3) – krym., Wlk. Bryt./USA 2025
22.00 **Dobijasz mnie** (2) – krym.
22.55 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 4** (3, 4)

ROMANCE TV

15.20 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Długa droga do szczęścia** – film obycz., Niemcy/Austria 2000
17.05 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze: Witamy w domu!** – film obyczajowy, Niemcy 2026
19.00 **Górski lekarz** (284) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Szkoła nad morzem:**
FILM **Pod jednym dachem** – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Miguel Alexandre
21.55 **Gabinet z widokiem**
FILM **na morze: Uparciuch** – film obycz., Niemcy 2026
23.50 **Górski lekarz** (284) – obycz., Niemcy/Austria

COMEDY CENTRAL

9.55 **Przyjaciele 5** (22-24)
11.25 **Przyjaciele 6** (1) – serial komediowy, USA 1999-2000
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 2** (15-20) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 7** (6-9) – kom.
16.30 **Przyjaciele 6** (2-5) – kom.
18.30 **Hoży doktorzy** (15, 16)
19.30 **The Office PL** (10) – kom.
20.00 **Dwóch i pół 3** (11, 16, 20)
21.30 **Dwóch i pół 4** (6) – kom.
21.55 **The Office PL 3** (3, 4)
23.05 **Comedy Club 5** (11, 13)
0.05 **Miasteczko South Park 12** (8, 9)
1.00 **Pracoholicy** (9, 10) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (5, 6) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (33) – krym.
10.55 **Magda M.** (3) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (142, 143) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (34) – krym.
14.55 **Detektywi** (680, 681)
16.05 **Na Wspólnej** (134, 135)
17.10 **Seriaale: rozmowy 2**
17.55 **Wojna z dziadkiem**
FILM – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020
20.00 **After 4. Bez siebie**
FILM **nie przetrwamy** – melodramat, USA 2022
22.10 **After 5. Na zawsze**
FILM – melodramat, USA 2023
23.55 **Ostatni samuraj** – dramat
FILM kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (211, 214) – mag. kulin.
9.45 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (9, 10)
10.55 **Aukcja w ciemno 2** (24, 25) – serial dok., USA
12.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 9)
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (8, 9) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (4) – serial dokum., Kan. 2010
18.05 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (11, 12)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (26)
19.35 **Aukcja w ciemno 3** (1)

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (13) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1075, 1076) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (209-211) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (944) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (26-29) – dok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (485-489) – serial kom., Polska 2016
17.00 **Komisarz Mama** (13) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1498, 1499) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1070, 1000) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (176, 177)
6.35 **Na sygnale** (559, 560)
7.40 **Ojciec Mateusz 9** (109)
8.35 **Komisarz Alex 11** (141)
9.30 **Rodzinka.pl** (178) – kom.
10.00 **Klan** (1525) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 4** (46) – obycz.
11.25 **Na dobre i na złe** (1001)
12.30 **Zaraz wracam 3** (160, 161) – serial obycz.
13.35 **Ojciec Mateusz 2** (14, 15) – krym., Pol. 2009
15.35 **Komisarz Alex 11** (142)
16.25 **Na sygnale** (561, 562) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 4** (48, 49) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 2** (16) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 9** (110) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 2** (6) – mag.
6.35 **Reksio** (10, 1, 7) – anim.
7.05 **Miś Kudłatek** (1) – anim.
7.20 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.45 **Zwierzęta Wajraka 3** (1, 2) – serial dokum., 2022
8.45 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
10.00 **Wagary** – krótkometraż.
10.45 **Widzisz?** – krótkometraż.
11.05 **Szumy i fonie**
11.35 **Potop Redivivus** FILM – film historyczny, 2014
15.35 **Pieczone gołąbki** FILM – komedia, 1966
17.40 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – wojenny

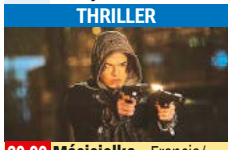
AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.35 **Agenci NCIS 11** (16, 17) – serial sensacyjny, USA
9.25 **Castle 2** (2, 3) – serial krym., USA 2009-2010
11.15 **Rekrut 8** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2026
13.10 **Agenci NCIS 11** (18, 19) – serial sensacyjny, USA
15.05 **FBI: Most Wanted 3** (7, 8) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (11, 12) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 2** (4, 5) – serial krym., USA 2009-2010

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006
7.45 **Hollywoodgate** – dok.
9.20 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
10.50 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obyczajowy, Francja 2024
12.30 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
14.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
14.10 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
15.40 **Ocaleni** – thriller, FILM USA/Kanada 2008
17.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.15 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024

THRILLER



20.00 Mścicielka – Francja/ FILM Kanada/USA 2016

Płatny zabójca Frank Kitchen (Michelle Rodriguez, zdj.) budzi się na stole operacyjnym. Odkrywa, że został poddany zabiegowi zmiany płci. Od tej pory jego jedynym celem jest zemsta. **120 min**

22.00 **Underworld: Evolution** FILM – thriller s.f., USA 2006, wyk. Kate Beckinsale, Scott Speedman
0.10 **Carrie** – horror, USA FILM 2013, wyk. Chloë Grace Moretz, Julianne Moore
2.35 **Ziarno prawdy** FILM – thriller, Polska 2015
4.55 **Hitler narkoman** – film dok., Wielka Brytania 2014

DOKUMENT



22.00 Zawód glina (3)

Kamery towarzyszą policjantom podczas patroli i działań operacyjnych w różnych miastach kraju. Rejestrują interwencje, pościgi i dramatyczne chwile, gdy decyzje trzeba podjąć od razu. **60 min**

23.00 **Ślad** (22, 23) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (144) – serial paradokumentalny, Polska
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (460) – magazyn kulinarny
3.30 **Atleci** – mag. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (102) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (50, 51) – Polska 2009

Mieszkańcy wsi okazują swoje poparcie Lucy. Babka, aby zaszkodzić wójtowi, sięga do ludowych zaklęć i uroków. Tymczasem w Wilkowyjach zjawia się wiekowa ciotka Koziołów. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 2** (17) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Czas niedokonany** (6) – serial sensacyjny, Polska
1.30 **Krucjata. Prawo serii** (9, 10) – krym., Pol. 2022
3.10 **Wojenne dziewczyny 2** (21) – serial hist., Pol. 2018
4.00 **Klan** (1525) – telen., Pol.
4.25 **Zaraz wracam 3** (159) – serial obycz., Pol. 2026

KOMEDIA



20.00 Miś – 1981, reż. FILM Stanisław Bareja

Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) chce podjąć gotówkę z banku w Londynie, w którym ma z byłą żoną konto. Gdy kobieta niszczy jego paszport, musi się uciec do sprytnego podstępu. **155 min**

22.35 **Brunet wieczorową porą** – komedia obyczajowa, 1976
0.40 **Przepraszam, czy tu bija?** FILM – film sens., 1976
2.40 **Pokaż, kotku, co masz w środku** FILM – kom., 2011
4.45 **Te cholerne peonie** – etiuda filmowa, 2023
5.00 **Diabeł** – film krótkometr.
5.35 **Sabina** – film krótkometr.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 3 (9, 10)

Cyberatak na spółdzielnię kredytową wywołuje chaos. Cordell i Cassie chcą powstrzymać odpowiedzialnych za niego anarchistów. Trey ustala, że haker współpracował z rzekomym zakładnikiem. **110min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (11, 12) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 2** (4, 5) – serial krym., USA 2009-2010
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2022
4.25 **FBI: Most Wanted 2** (2) – serial kryminalny, USA
5.10 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



20.00 Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka FILM – USA/Węgry 2025

Eve (Ana de Armas, zdj.) wyszkolono na bezlitosną maszynę do zabijania. Celem adeptki krwawego fachu staje się zemsta na tych, którzy odebrali jej ojca. **120 min**

22.00 **Eksperyment: Odsiadka** (5, 6) – reality show, Polska 2025
23.50 **The Smashing** FILM **Machine** – dramat biograficzny, USA 2025
1.50 **David Bowie: Ostatni akt** – dok., Wlk. Bryt. 2025

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

13 ULICA

6.00 **Zbrodnie idealne** (23, 24) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.10 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (21, 22) – sens.
10.05 **Bez śladu 4** (7, 8) – krym.
12.00 **Metoda Wagnera** (3) – serial kryminalny, Fr. 2020
14.00 **Zbrodnie idealne** (25, 26) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.15 **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (1, 2) – sens.
18.10 **Bez śladu 4** (9, 10) – krym.
20.00 **Metoda Wagnera** (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 **Podróżnik 3** (3) – krym., Fr.
0.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (21, 22) – sens.
4.20 **Zbrodnie idealne** (23) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (174-176) – dok.
7.25 **Doktor Martin 4** (29)
8.25 **Przyjaciółki** (281, 282)
10.25 **Świat według Kiepskich** (130, 131, 48, 49, 198, 199)
13.50 **Jurassic World: Upadłe królestwo** FILM – film s.f., USA/Chiny 2018, wyk. Chris Pratt
16.20 **Obsesja** – thriller, USA FILM 2009, wyk. Idris Elba
18.45 **Ghost Rider** – thriller, FILM USA/Australia 2007
21.00 **Death Race: Wyścig śmierci** FILM – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
23.05 **Zaułek koszmarów** FILM – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
2.15 **Fala zbrodni** (34) – sens.
3.20 **Ślad** (89, 90) – serial krym.
5.15 **Na ratunek 112** (966)

HBO

9.20 **Supergirl** FILM – film s.f., USA/ Wlk. Bryt./Australia 2026
10.55 **The Social Network** FILM – dramat biograf., USA 2010
12.55 **Uncharted** FILM – film przyg., USA/Hiszpania 2022
14.50 **Diuna** FILM – film s.f., Kanada/ Norwegia/USA 2021
17.20 **Diuna: Część druga** FILM – film s.f., USA/Kan./Jordania 2023
20.00 **Odwilż 3** (6) – serial krym.
20.45 **Nie mów zła** FILM – thriller, USA 2024, wyk. James McAvoy
22.35 **Droga Anglio** (2) – obycz.
23.35 **Ciche miejsce: Dzień pierwszy** FILM – horror s.f., USA 2024, wyk. Lupita Nyong'o
1.15 **Pillion** FILM – komediodramat, Wielka Brytania/Irl. 2025
3.00 **Lombard** FILM – dramat obyczajowy, USA 2024

WARNER TV

6.20 **Teraz albo nigdy! 3** (11)
7.20 **Prawo Agaty 2** (9-11)
10.20 **Bajer z Bel-Air 5** (6, 7)
11.15 **Cudotwórcy 3** (2, 3)
12.05 **Teraz albo nigdy! 4** (1, 2)
14.00 **Bajer z Bel-Air 5** (6-9)
15.55 **Cudotwórcy 3** (2-5) – kom.
17.45 **Superman 3** – film przyg., FILM Wlk. Bryt./USA 1983
20.20 **Akademia policyjna 3: Powrót do szkoły** – komedia, USA 1986
22.00 **Nieznajomi z pociągu** FILM – thriller, USA 1951
0.05 **Batman Forever** – film FILM przyg., USA/Wlk. Bryt. 1995
2.25 **Bez smyczy** FILM – komedia, USA 2011
4.25 **Tropiciele 2** (1-3) – krym.
5.50 **Laboratorium Dextera** (9) – serial animowany, USA

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 4** (10) – dok.
7.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
8.15 **The Office PL 3** (5, 6)
9.20 **Bestia 2** (5, 6-ost.) – krym.
11.15 **Detektyw Foyle 2** (1)
13.25 **Stan gry** – dram. krym., FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2009
15.55 **Stan wyjątkowy** FILM – komedia, Czechy 2024
18.05 **Detektyw Foyle 2** (2)
20.10 **Koniec lata** (5, 6-ost.)
22.25 **Oddział dla zuchwałych 2** (5, 6-ost.) – wojenny
0.55 **Black Sands 2** (5, 6)
2.55 **Sortownia** (2) – psycholog.
3.50 **Pierwszy taniec w chmurach** – film krótkometraż., Pol.
4.15 **Pan młody** – krótkometraż.
4.40 **Król** (2) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

13.10 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
14.30 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
16.00 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/ Szwecja 2024
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
19.50 **Premierowa jazda** – mag.
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Rytuał** – horror, USA 2025, FILM wyk. Al Pacino, Dan Stevens
21.35 **Greenland 2** – thriller, FILM Wielka Brytania/USA 2026
23.10 **Megan is Missing** FILM – horror, USA 2011
0.35 **Kuracja** – czarna FILM komedia, USA 2024

SCIFI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (8)
7.00 **Odrodzeni** (5, 6) – serial s.f.
9.00 **iZombie** (13) – serial grozy
10.00 **iZombie 2** (1) – serial grozy
11.00 **Czarodziejki 5** (17-20)
15.00 **iZombie 2** (2, 3) – serial grozy, USA 2015-2016
17.00 **Czarodziejki 5** (21-23) – serial fantasy, USA 2003
20.00 **Czarodziejki 6** (1) – serial fantasy, USA 2003
21.00 **Akademia Crookhaven** (5, 6) – serial przygodowy
23.00 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sens., USA 2005
1.25 **Adam** – thriller, USA/ FILM Kanada 2004
3.30 **iZombie 2** (1) – serial grozy
4.40 **Kroniki Spiderwick** (8)

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki 6** (3-6) – serial fantasy, USA 2003
9.20 **Policyjna grupa pościgowa 22** (2) – dok.
10.25 **Tomb Raider** – film FILM przyg., Wlk. Bryt./USA 2018
13.00 **Czarodziejki 6** (7, 8)
14.55 **Jumper** – film przygodowy, FILM USA/Kanada 2008
16.50 **Transformers 3** FILM – film s.f., USA 2011
20.00 **Ostatnie wakacje** FILM – komedia, USA 2006
22.25 **Poziom mistrza** – film FILM sensacyjny, USA 2020
0.10 **Suburra** – film kryminalny, FILM Włochy/Francja 2015
3.05 **Nietykalni** – dramat FILM kryminalny, USA 1987

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (13) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (20, 21) – krym., USA
11.50 **Castle** (9) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (6) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (21) – krym., USA 2022
14.40 **Agenci NCIS** (20) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (20, 21) – s.f.
19.15 **FBI 5** (22) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Matlock 2** (10) – krym.
22.55 **xXx** – film sensacyjny, USA FILM 2002, wyk. Vin Diesel
1.25 **Z archiwum X** (20, 21)

FILMBOX+ ONE

9.50 **Vera 12** (2) – serial krym.
11.50 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher 2** (5)
12.55 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (13)
15.00 **Strażnik Teksasu** (5, 6) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 12** (3) – serial krym.
18.55 **Poirot** (8) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Świat w ogniu** – film FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
22.40 **Osadzony** – thriller, FILM USA 1989
0.55 **Kruk, zagadka zbrodni** FILM – thriller, USA/Węgry/Hiszpania 2012, wyk. John Cusack
3.35 **Łowca błyskawic** – film FILM sensacyjny, USA 1999

CANAL+ SERIALE

9.50 **Afryka z góry 2** (1) – dok.
10.50 **Naruto 4** (10-15) – anime
13.50 **Byłem królem** (4-6) – dok.
16.35 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
18.10 **Cat's Eyes** (7, 8) – przyg.
20.00 **Klangor** (3, 4) – krym., Pol.
21.40 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Django** (6) – serial przyg.
22.55 **Prosta sprawa** (2) – serial kryminalny, Polska 2024
0.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (3, 4) – serial grozy, USA 2026
1.40 **Mały Grand Hotel** (8) – serial komediowy, Polska
2.00 **Belfer 3** (3, 4) – krym., Pol.
3.45 **Twardzielki** (2) – dok., Pol.
4.20 **Łowcy tajemnic Bałtyku** (3, 4) – serial dok., Pol. 2020

CANAL+ 360

14.55 **Polska z góry: Stadiony 2** (4) – dok., Pol.
15.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5) – serial dokum.
16.30 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (7) – serial dok., Wielka Brytania
17.30 **Champions Club** (11) – magazyn piłkarski
18.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (21) – dok.
19.50 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (8) – serial dok., Wielka Brytania
20.55 **Piłka nożna:** LM UEFA: Inter – Szachtar **(live)**
23.10 **Porzucone konstrukcje** (1) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

8.00 Łowcy promocji – pojedynek mistrzów
9.00 Wiza na miłość 11
11.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
13.00 Moje paranoje: 10 lat później
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 8 (20) – reality show, USA
16.00 Kilogramy zbędnej skóry 3: Shantel i Hope
17.00 Skórze na ratunek (5)
18.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA
20.00 Ciało, w którym żyję



21.00 Premiera: **ER: Caught On Camera** (4) – serial dok.
22.00 Skórze na ratunek 7: O Boże, to jest guz! – dok.
23.00 Moje koszmarne stopy
0.00 Dr Pryszczylla 5
1.00 Ciało, w którym żyję
2.00 ER: Caught On Camera (4) – serial dokumentalny
3.00 Skórze na ratunek 7

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (24-26) – program rozrywk., Pol.
7.30 Przyjaciółki (69) – serial obyczajowy, Polska 2015
8.30 Drugie życie sukni ślubnej (32) – rozr., Pol.
9.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (39, 40) – reality show, Pol.
12.25 Oszukane (13, 14) – serial paradokumentalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (34, 35) – reality show, Polska 2021
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (53) – reality show, Pol. 2016



18.00 Nasz nowy dom (267, 268) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (85)
21.05 Więzienie kobiet (17, 18) – serial dokum.
22.00 Rolniczki (29) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (124, 125) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (95-98) – serial dok., Pol.

TVN STYLE

5.00 Tu jest pięknie (8) – rozr.
5.40 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozr., Polska 2023
6.40 Odkrycia Magdy Gessler (2) – mag. kulin.
7.10 Mniej znaczy więcej. Live Better for Less (7-ost.) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Teraz one (4, 3) – pr. rozr.
12.25 Ugotowani (7)
13.25 Kuchenne rewolucje (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2023
15.35 Ugotowani (2)
16.40 Babski biznes (8) – rozr.
17.40 Kuchenne rewolucje (6-8) – pr. rozr., Pol. 2023



20.50 Bitwa o gości (2)
21.50 Jestem z Polski (4)
22.50 Hotel Paradise 13 (33)
23.45 EuroPOLKI studentki (9) – pr. rozr., Polska 2023
0.45 Pojedynek na podróże (3) – pr. rozr., Polska 2023
1.45 Kto tu mieszka? (8)
2.35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: złoty szlak (1)
10.00 Budowa na końcu świata
11.00 Klan z Alaski (11)
12.00 Fani czterech kółek 18 (3): Saab 900
13.00 Dorwać komandosa
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 5
15.00 Złomowisko PL 11 (2)
16.00 Gorączka złota 16
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja
18.00 Przystanek Bieszczady (3)
19.00 Złomowisko PL 6 (2-4)



22.00 Premiera: **Artemis II: Powrót na Księżyc**
0.00 Fani czterech kółek
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 Eurotruckersi (3)
3.00 Łowcy staroci (14)
4.00 Zoom na architekturę (8) – serial dokumentalny
5.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

6.35 Fake czy historia?
7.10 Wojownicy czasu (91)
9.10 Stawka większa niż życie (12) – wojenny, Pol.
10.20 Film dokumentalny
11.00 Ostatni Cygan w Oświęcimiu – dok.
12.00 Wszystkie kolory świata 2
13.00 Kroniki Hitlera (8)
14.00 Stawka większa niż życie (13) – wojenny, Pol.
15.00 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 3 (38) – serial hist., Pol. 2019
18.20 Fake czy historia?
19.05 Czarne tulipany – dok.



20.00 Fałszerze. Powrót sfory (1) – sens., Pol. 2006
20.55 Bałtycki łańcuch, protest, który zmienił bieg historii – film dok.
22.00 Ostatni szpieg – dok.
23.00 Sensacje XX wieku
0.45 Encyklopedia II wojny światowej: Obrona Helu, część 3 – serial dokum.

FOKUS TV

9.00 Starożytni kosmici (4)
10.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (16)
11.00 Gwiazdy lombardu (1)
12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (1) – dok.
12.30 Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR (3) – serial dokum.
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)
14.00 Okręty wojenne (5)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (19) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (12, 13) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (7, 8)



20.00 Galileo 34 (21)
21.00 Premiera: Słynne ucieczki II wojny światowej (6) – serial dok., Australia
22.00 Prawdziwe zło. Ludzie, którzy stworzyli nazizm (5, 6)
0.00 Starożytni kosmici (2)
1.00 Porzucone konstrukcje (7) – dok.

METRO

5.50 Na Wspólnej (749) – obycz.
7.25 Szpital (968-970) – paradok.
10.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (505, 506)
12.25 Szkoła (660) – paradok., Pol.
13.25 Brzydula (173, 174) – kom.
14.35 Drugie serce (5) – telen.
15.35 Druga szansa (11) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 6 – dok.
19.00 Kartoteka 9 (4, 5) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni 4 (7, 8) – krym.
23.15 Hannibal 3 (4) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet – serial dokum.
1.20 Szpital (942) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (667) – paradok., Pol.
3.15 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.25 Szpital (941) – paradok., Pol.

ZOOM

10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (15, 16) – sens.
12.05 Bitwa o palety 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
16.50 Sensacje XX wieku – hist.
19.00 Kobra – oddział specjalny 24 (6, 7) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (24) – serial krym.
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 9 (1) – serial krym.
23.00 Milf manor – mamuśki rządzą – reality show, USA
0.00 Magia nagości. Polska 5
1.15 Magia nagości. Dania
1.55 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

12.35 Magda gotuje internet
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
14.10 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
15.10 Rozdrażnić tytanów 4
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Słodka obsesja – serial dok.
18.50 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
19.50 Pyszne miejscówki – mag.
20.50 100 kucharzy – reality show
21.55 Akcja: Restauracja!
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.
23.55 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
7.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Poszukiwacze dinozaurów
12.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
21.00 Śladami Wielkiej Stopy
23.00 Zaginione miejsca
1.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
13.00 Złapać przemytnika
14.00 Złapać przemytnika (9)
15.00 Katastrofa w przestworzach: Podejście w ulewie
16.00 Klucz do przepowiedni
16.55 Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem (1)
17.55 Hitler: Siła dyktatury (3) – film dokum., Niemcy 2023
19.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg
20.00 Katastrofa w przestworzach
20.55 Maszyny wagi ciężkiej
23.05 Uwaga, katastrofa! – dok.
0.05 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

12.30 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dokum.
13.35 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.
14.40 W okowach mrozu 9 – dok.
15.40 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
16.40 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
17.40 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.
18.45 Lodowe miasto: Życie na krawędzi – serial dokum.
19.45 Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 11
22.55 Juliusz Cezar: narodziny dyktatora: Najwyższy kapłan

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 4
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7 (2)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Donna & Rick
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci w akcji 2 (7)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 4
23.00 Mistrzowie Kabaretu 15
0.00 1, 2, 3... Kabaret! 2 – pr. rozr.
1.00 Mistrzowie Kabaretu

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.
10.00 Ojciec Brown 2 (12, 13)
12.00 Śmierć pod palmami 2 (5, 6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 Świat według Kiepskich (457, 458) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 9 (196-201) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (42-45)
21.00 Zdrady (83) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (33, 34, 104) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (116, 117)

HGTV HOME & GARDEN

10.50 Wymarzony dom za granicą – program rozrywk.
11.55 Nowe życie w starym domu 5 – program rozrywk.
13.50 Odlotowy ogród 4 – mag.
14.25 Mieszkanie na miarę 4
16.30 Polowanie na ogród 6
18.10 Dobrze zrobione w domu
18.20 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
19.15 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
20.15 Dorota inspiruje 2 – reality show
21.10 Dorota was urządzi! – rozr.
22.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.45 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.25 Ciężarówką przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.
17.50 Bajeczne smaki Indonezji – film dokum., Indonezja 2021
18.50 Małżeństwo w dżungli
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata
0.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.
1.50 Bajeczne smaki Indonezji – film dokum., Indonezja 2021
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Hipopotamy z Gabonu: nietypowi surferzy – dok.
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzika konfrontacja
13.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód
14.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt: Kulisy programu
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Rzeczni rywale – dok.
16.00 Afrykańska rzeka widmo
17.00 Wyzwania natury
18.00 Cuda Afryki: Sahara – dok.
19.00 Zwierzęta zombie
20.00 Niszczycielskie żywioły 2
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód

POLSAT VIASAT HISTORY

10.00 Geografia wojny: II wojna światowa
11.05 Naziści: korzenie zła
12.00 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
16.40 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dok.
17.45 Geografia wojny: II wojna światowa
18.50 Tajemnice mumii
19.50 Przeklęte skarby – dok.
21.00 Tajemnice machiny wojennej nazistów
22.10 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty
23.15 Naziści: korzenie zła
0.15 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty

CANAL+ KUCHNIA

13.45 Sachie w Nowej Zelandii 2
14.45 ABC gotowania – kuchnia francuska – mag.
15.45 Kucharskiego pomysł na kuchnię – mag.
16.40 Jamie: uczta za mniej
17.45 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.
18.40 Kuchenny recykling – mag.
19.50 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę
20.20 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11
23.55 Mistrzowie przekąsek...

CANAL+ DOMO HD

13.05 Najbrzydszy dom na naszej ulicy – serial dok.
14.05 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Pogotowie remontowe Wieśka – mag. poradnikowy
16.50 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Po pierwsze: lokalizacja!
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10 – mag.
22.30 Patent na zieleń – mag.
22.55 Daleko od miasta 16 – dok.

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (418-421) – serial kom., Polska
13.30 Farma – reality show, Polska
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
15.55 SuperLudzie Extra – mag.
16.10 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (497, 498, 564, 565) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Obsesja zazdrości
FILM – thriller, USA 2014
22.45 Pociąg z forsą – film
FILM sensacyjny, USA 1995
1.00 Świat według Kiepskich (477-482) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (623)
14.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
14.30 Rosół polski – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (106) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 17 (217, 218) – serial kryminalny
17.25 Królowe, które zmieniły świat: Wiktoria – serial dok.
18.30 Sanatorium miłości 8
19.30 Panna młoda (24) – obycz.
20.30 Złoty chłopak (251) – obycz.
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (344) – serial obycz.
22.30 Miszmasz, czyli Kogel
FILM Mogel 3 – komedia, Pol. 2019

PLANETE+

12.25 Niezwykłe podróże koleją 5 – serial dokum.
13.35 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
14.40 Zaginione światy – dok.
15.45 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 13 – serial dok.
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Od 0 do 9. Wielka historia liczb – serial dokumentalny
19.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
20.45 Japonia czasu wojny – dok.
22.00 Czas dobrej śmierci – dok.
23.10 Płeć – instrukcja obsługi
0.15 360° Świat bez granic 11

TVP DOKUMENT

12.25 Ocalony świat
13.05 Rzym: armia budowniczych – film dok.
14.05 Dzika Szkocja (1) – film dok.
15.05 Cuda wysokich gór
16.10 W drodze ku przyszłości
17.05 Przemierzając świat
18.05 Sanatorium miłości 7
19.05 Tolek, Banan i inni – dok.
20.10 Ostatni Cygan w Oświęcimiu – film dok.
21.15 Zabójcy planety
22.20 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.25 Królestwo bez maski. Arabia Saudyjska – dok.

▶ – godzina zakończenia programu
O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.40 **Sportowy wieczór**
6.10 **Sportowe ABC** – mag.
6.30 **Retro TVP Sport** – mag.
8.30 **Koszykówka:** NBA: Spurs – NY Knicks
10.30 **Pływanie:** Finał Grand Prix Polski – Szczecin 2026 – 2. dzień
12.05 **Piłka nożna kobiet:** Ekstraliga – mecz: Legia Ladies – Górnik Łęczna
14.05 **Piłka kobiet** – mag.
15.05 **Koszykówka mężczyzn:** Liga Mistrzów – KK Cibona Zagrzeb – Legia Warszawa
17.00 **Pełnosprawni**



17.30 **Futsal:** Eliminacje MŚ: Polska – BiH **(live)**
20.15 **Piłka nożna:** LM UEFA – studio **(live)**
21.10 **Koszykówka:** NBA: Knicks – Spurs
22.05 **Koszykówka:** NBA: Spurs – Knicks
22.55 **Piłka nożna:** LM UEFA – skróty **(live)**

EUROSPORT 1

10.30 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego
12.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie
13.00 **Rajdy terenowe:** Rajd Maroka – podsumowanie
14.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 4. dzień **(live)**
18.00 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego
19.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 4. dzień



20.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 4. dzień **(live)**
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 4. dzień
1.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie

POLSAT SPORT 1

11.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Ślepsk Malow Suwałki – Jastrzębie Barkom
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: AZS Olsztyn – Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa
15.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Bogdanka LUK Lublin
17.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Bogdanka LUK Lublin – Energa Trefl Gdańsk **(live)**



20.20 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Warta – ZAKSA **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: Bogdanka LUK Lublin – Energa Trefl Gdańsk
23.55 **Piłka nożna:** Montevideo City Torque – Atletico Mineiro **(live)**

TVP ABC

10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 9**
12.25 **Domisie**
12.55 **Mrówki górą! Sekretne życie roślin** – magazyn przyrodniczy
13.05 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**



15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków 2**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 3**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Dora i przyjaciele**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.15 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**



15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **44 Koty**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora poznaje świat 7**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.04 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**

TVN 24

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



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Piast Gliwice
13.45 **Premier League Netbusters**
14.30 **Premier League Review**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Sevilla FC
18.00 **Hola LaLiga**
19.15 **Premier League Stories** (9)
19.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – Athletic Club **(live)**
22.10 **Premier League Review**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 175
0.15 **Ekstraklasa po godzinach**
1.20 **Premier League Stories** (9)

EUROSPORT 2

13.00 **Kolarstwo:** Tour de France
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Salt Lake City
15.30 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026
16.30 **Rajdy terenowe:** Rajd Maroka – podsumowanie
17.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie
18.30 **Lekkoatletyka:** Maraton w Amsterdamie
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France
22.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Barcelonie
23.00 **Shooting Sports Show**
0.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026

POLSAT SPORT 2

11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: Wybrzeże – Dicorpebal Logrono La Rioja
13.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Neom SC
15.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
17.30 **Magazyn koszykarski**
18.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: Veszprém – Füchse **(live)**
20.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: HC Kriens-Luzern – Industria Kielce **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Neom SC
1.00 **Sporty walki:** Dragon Fight Night 8 w Tłuszczu – walka: Artur Sowiński – Michał Kornacki 20.02.2026

NICKELODEON

8.40 **Harmidom 7**
9.10 **Harmidom 8**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.20 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Wielkodomscy 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
16.25 **Patryk Rozgwiazda Show**

TELETOON+

8.19 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 2**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.14 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **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

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy **(live)**
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

11.45 **Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki** – film dokumentalny
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Maritimo – Porto
14.00 **Formuła 1:** GP Singapuru
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Roma – Genoa CFC
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Lipsk
20.00 **Full Impact Serie A** (7)
20.40 **Formuła 1:** GP Singapuru
22.40 **Historie Serie A**
23.15 **Bundesliga Special Show** (5)
23.50 **Podróż do świata Calcio**
0.25 **Serie A**
1.05 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka nożna:** Liga czeska
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** PGE Basket Liga
13.00 **Piłka nożna:** Copa Sudamericana – półfinał: Vasco da Gama – Boca Juniors
15.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
18.55 **Koszykówka mężczyzn:** EuroCup: NINERS Chemnitz – WKS Śląsk Wrocław **(live)**
20.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
23.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 48 w Sosnowcu: A. Błeszyński – S. Vogt 12.10.2024

NICK JR.

7.50 **Świnka Peppa 2**
8.10 **Świnka Peppa 3**
8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue!**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 2**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Blue 3**
13.10 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

6.00 **Liga+ Extra**
8.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga
11.15 **1 na 1 Extra**
12.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Sevilla FC
14.40 **Turbokozak**
15.55 **Piłka nożna:** Liga Młodzieżowa UEFA: Inter Mediolan – Szachtar **(live)**
18.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga
21.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga
0.15 **Premier League Stories** (9)
0.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Legia
3.15 **Ligomistrzowe historie** (2)

ELEVEN SPORTS 2

10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Lorient – AS Monaco
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Union – Borussia Dortmund
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer – SC Freiburg
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Juventus FC – Lazio
22.00 **Eleven Gol Live**
23.20 **Full Impact Serie A** (7)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris FC – Stade Rennais FC

POLSAT PLAY

7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**
5.00 **Starożytni kosmici 14**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Co tu się odjechało?**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Duda kontra Szafrański**
23.45 **Mobilni mechanicy**
0.30 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Ścieżki serca** – film obyczajowy, Niemcy 2021
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Małżeństwo na dobre i złe** – melodramat, Niemcy 2017, reż. Marco Serafini
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Jerzy Popieluszko – posłaniec prawdy** – film dokumentalny, USA 2013

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Aktorka strzeże swojej prywatności i ujawnia tylko tyle, ile uzna za stosowne.

Z Ralphem Fiennesem, z którym grała w „Angielskim pacjencie", przyjaźni się do dziś.

ANGIELSKI PACJENT • KRISTIN SCOTT THOMAS

Nadchodzi jej czas

Zawsze chodziła własnymi ścieżkami. Mogła zrobić karierę w Hollywood, ale wolała zostać w Europie i żyć po swojemu. I nie żałuje tej decyzji.

Blaski i cienie sławy



Jako dziwaczka Fiona w komedii „Cztery wesela i pogrzeb".

ANGIELSKI PACJENT CZ 22.10 godz. 22.20 TVP HD

Dla sporej części widzów na zawsze pozostanie Fioną – nieszczęśliwie zakochaną w granym przez Hugh Granta Charlesie z komedii „Cztery wesela i pogrzeb" (1994). Dla innych – bohaterką tragicznie zakończonego romansu z „Angielskiego pacjenta" (1996). A dla fanów serialu „Kulawe konie" (2022-) – wyrachowaną szefową agentów MI5. Miała wszystko – urodę, talent i uwagę widzów – by zacząć grać w wielkich hollywoodzkich produkcjach, do których była zapraszana. Ale miała rodzinę i nie chciała dla swojego kaprysu przenosić jej do USA, gdzie musiałaby się mierzyć z presją i oczekiwaniami producentów. – Szczerze mówiąc, nie sądzę, żebym wytrzymała ten wyścig. Myślę, że powody, dla których nie wyjechałam, były raczej tchórzliwe. Nie chciałam brać udziału w nieustannej rywalizacji. To nie dla mnie – przyznała po latach. To nie był pierwszy raz, kiedy zadziwiła swoim podejściem do życia i kariery.

Wymarzony sukces

Urodziła się w Wielkiej Brytanii w 1960 roku, ale już jako 19-latka wyjechała do Paryża, by pracować jako opiekuna do dzieci. Szukała nowych wrażeń, ale też ukojenia po tym, jak w Anglii usłyszała, że nie nadaje się do zawodu, o którym od dawna marzyła. Zwierzyła się z tego jednej ze swoich pracodawczyń, a ta namówiła ją, by zapisała się na kursy aktorskie. Pierwsze poważne sukcesy miały na imię Fiona – najpierw w „Gorzkich godach" (1992) Romana Polańskiego, potem we wspomnianych „Czterech weselach…".

Choć nie była jeszcze gwiazdą, ośmieliła się ubiegać o rolę w produkcji „Angielski pacjent" Anthony'ego Minghelli, ekranizacji powieści Michaela Ondaatje. Nie było łatwo, ale ostatecznie udało jej się przekonać do siebie reżysera, który powierzył jej rolę Katharine Clifton, wielkiej miłości hrabiego Almasy, którego zagrał Ralph Fiennes. Tak zachwyciła Minghellę, że ten pozostał nieugięty nawet kiedy producenci ze studia 20th Century Fox próbowali zmusić go do zaanagażowania bardziej znanej Demi Moore, a wobec jego sprzeciwu porzucili projekt. Na szczęście przejęło go wtedy studio Miramax Films, a film odniósł ogromny sukces i zdobył 9 Oscarów (Kristin dostała nominację).

Coś się zmienia

Wtedy była już mamą dwójki dzieci, których doczekała się z pierwszym mężem, francuskim położnikiem François Olivennesem. Kilka lat później powitali trzecie dziecko, a w 2005 się rozstali. Aktorka pozostała we Francji, którą uważała za swoją drugą ojczyznę. Na drugi ślub zdecydowała się dopiero dwa lata temu – wyszła za angielskiego dziennikarza Johna Micklethwaita, dla którego przeniosła się do Londynu.

Nie ukrywa, że jest szczęśliwa – nie tylko jako kobieta, ale i jako aktorka. – Teraz jest więcej ciekawych ról dla dojrzałych kobiet niż kiedyś. Czuję, że coś się zmienia. I bardzo dobrze. Czuję, że nadchodzi mój czas – mówi. Od czterech lat gra w świetnym brytyjskim serialu „Kulawe konie", dzięki któremu trafiła do młodszej publiczności. Ma 66 lat, wciąż wygląda świetnie, ale do upływającego czasu podchodzi z humorem: – Moja mama była przepiękna, kiedy wchodziła do pokoju, wszyscy milkli. Mam też piękną siostrę. A ja czasem patrzę w lustro i pytam: Boże, kto to?! **EGP**

FOT. Forum, East News, mat prasowe



Marta i Szymon będą chcieli wykorzystać dany im czas, zanim będzie za późno.

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Ostatnie chwile razem?

PIERWSZA MIŁOŚĆ
CZ 22.10 godz. 18.00
POLSAT

Marta (Honorata Witańska) będzie w szoku, gdy na szpitalnym korytatrzu spotka Łukasza (Konrad Jałowiec). Choć dawni kochankowie będą starali się zachować spokój i ukryć przed sobą swoje emocje, ich dawne uczucia powrócą ze zdwojoną siłą. Tymczasem Szymon (Miron Jagniewski) usłyszy od lekarzy dramatyczne wieści, postanowi jednak ukryć je przed żoną. Będzie chciał spędzić ostatnie chwile życia u boku kobiety, którą kocha. Wypisze się więc z kliniki na własną odpowiedzialność i z pomocą Laury (Katarzyna Maciąg) zorganizuje romantyczny piknik. Niestety, szczęśliwe chwile razem skończą się dla niego tragicznie... **PM**

FOT. ATM, East News

17. MIĘDZYNARODOWY KONKURS SKRZYPCOWY IM. H. WIENIAWSKIEGO

Noc z Wieniawskim

17. MIĘDZYNARODOWY KONKURS SKRZYPCOWY...
CZ 22.10 godz. 17.45
TVP KULTURA

Nazywano go „polskim Paganinim", „Chopinem skrzypiec", a także „ostatnim wirtuozem romantyzmu". Henryk Wieniawski (1835–1880) był artystą obdarzonym niezwykłym talentem i barwną osobowością. Uczucia łatwiej wyrażał muzyką niż słowami. Gdy w wieku 24 lat zakochał się w Isabelli Hampton, przyszłej żonie, pod wpływem miłości skomponował jedną z najpiękniejszych miniatur muzycznych – „Legendę". Ciekawe, czy ten utwór usłyszymy podczas finału 17. edycji Konkursu im. H. Wieniawskiego, zatytułowanego „Noc z Wieniawskim". Galę laureatów będziemy mogli zobaczyć w piątek 23 października o godz. 18.45 w TVP Kultura. **MJ**



Na żywo

Urodził się w Lublinie, skąd jako „cudowne dziecko" wyruszył, żeby podbić świat.

REKLAMA

Cukierki Aroniowe – Reutter
• z ekstraktem z aronii • z witaminą C

Mała rzecz, która robi różnicę każdego dnia.

Wyrazisty smak aronii czarnoowocowej i porcja witaminy C – w jednym cukierku.

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Reutter ponad 100 lat zaufania!
Dostępne w aptekach i zielarniach.



Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

TVP 1

4.50 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.05 **Akacjowa 38** (966) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Pełnia wiary** – magazyn religijny
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.25 **Zaraz wracam 3** (161) – serial obyczajowy, Polska 2026
9.00 **Ranczo 3** (37) – serial obyczajowy, Polska 2008
10.05 **Komisarz Alex 3** (34) – serial kryminalny, Polska 2013
11.00 **Ojciec Mateusz 23** (297) – serial kryminalny, Pol. 2020
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.35 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Maluchy z drugiej strony świata** (5) – serial dokumentalny, Niem.
14.00 **Splątane losy** (72) – 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** (1055) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4760) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (983) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.40 TELENOWELA

Akacjowa 38 (983)

Celia (Inés Aldea, zdj.) i ojciec Telmo próbują odwieść Lucię od Samuela, lecz ona postanawia wesprzeć finansowo ukochanego. Zwierza się też Celii ze swojego sekretu: jest córką markizów de Valmez. W Casildzie narastają wątpliwości dotyczące ojcostwa don Maximiliana. **50 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (457)

W Sandomierzu ma odbyć się koncert śpiewaczki operowej Aurelii Knut. Dziennikarz Zenon natrafia na zaskakujące informacje o jej przeszłości. Przekazuje wieści urzędnikowi, który wkrótce zostaje otruty. Policjanci wszczynają śledztwo. Pomaga w nim ksiądz Mateusz (Artur Żmijewski, zdj.). **55 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 35** (457): Fałszywa nuta – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.30 **Czas niedokonany** (7) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok)
Prace nad serialem zostają przerwane przez pandemię. Sytuacja zmusza wszystkich do konfrontacji z osobistymi traumami. **55 min**
23.25 **Gra z Cieniem 2** (20) – serial kryminalny, Polska 2026
0.25 **Godziny strachu** – thriller, FILM Kanada/Wielka Brytania 2007, reż. Mike Barker
2.05 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
3.05 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ 4.45



22.30 SENSACYJNY

Czas niedokonany (7)

Rok 1981. Zuza (Weronika Książkiewicz, zdj.) angażuje się w prace Solidarności. Bierze udział w politycznych sporach i zjeździe związku. Po latach odkrywa fakty o śmierci Tadka. **55 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** (960): Nasze mniemania – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1865) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 **Operacja zdrowie** (89) – magazyn medyczny, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3424) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Jedzenie ma znaczenie** (32) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (229) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (941): Tchórz – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Rano w bazie ratownicy odkrywają zniknięcie dużej ilości leków. Podejrzenia padają na Sebastiana. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (504) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
W trakcie podwieczorku zorganizowanego u księżnej Martina gubi rodzinną pamiątkę. Manuel proponuje matce, że zabierze ją do teatru. Teresa prosi dona Rómula o zatrudnienie. Catalina przyjeżdża do La Promesy z Pelayem. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (230) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3424) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.55 **Domowe patenty 3** – magazyn poradnikowy, Polska 2026



17.20 OBYCZAJOWY

Panna młoda (230)

Hancer (Talya Çelebi, zdj.) i Cihan (Cenay Türksever, zdj.) spędzają noc w chacie. Derya wpada we własną pułapkę i ponosi konsekwencje podstępu, który przygotowała. W domu narasta napięcie między Sinem a Melihem. Dziewczyna podejmuje decyzję o wyprowadzce. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3425)

Dominika przekonuje Luizę (Julia Zielińska, zdj.), by odcięła się od Aro i dała szansę Kacprowi (Jakub Szlachetka, zdj.). Adam pomaga Emilowi w matematyce. Daniel, widząc go ze swoim dzieckiem, ledwo trzyma nerwy na wodzy. Sokalski namawia syna na liceum mundurowe, co nie podoba się jego matce. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3425) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.40 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** (3) – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 **Program rozrywkowy**
22.45 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (7) – pr. rozrywk., Polska 2026
23.45 **SOR** (1) – obycz., Polska
0.30 **Powrót do tamtych dni** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Konrad Aksinowicz, wyk. Maciej Stuhr
2.25 **Rodzinka.pl** (319): Nowa narzeczona – serial komediowy, Polska 2026
3.00 **Peaky Blinders 3** (14) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 ▶ 4.05



21.40 KULINARNY

Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (3)

Katarzyna Bosacka (zdj.) odwiedza polskie rodziny i pomaga im zmienić złe nawyki żywieniowe. Pokazuje, że jedzenie ma duży wpływ na zdrowie i uczy, jak kupować dobre produkty. **35 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
5.55 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.20 **Trudne sprawy** (1124) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.20 **Dlaczego ja?** (943-945) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (36): Poszukiwany, poszukiwana – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (1016, 1017): Właściwa droga; Chirurg – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1252): Plan doskonały – serial paradok., Polska 2026
Policjanci wyjaśniają sprawę pozorowanego włamania do willi. Okazuje się, że jeden ze sprawców miał klucze. CBP otrzymuje zgłoszenie o strzałach. Detektywi znajdują w posiadłości ciało jednego z intruzów. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (37): Reguły gry – serial kryminalny, Polska 2026
Gutek i Kowalski badają włamanie do plebanii w Zabrzu. Gdy w śledztwie wypływa nazwisko lokalnego gangstera, zaczynają podejrzewać, że za napadem kryje się coś więcej niż zwykły rabunek. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4270) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ewa budzi się po zawale w szpitalu. Karol próbuje ściągnąć do kliniki Krystiana, który ma własne problemy. Łukasz nie wie, co zrobić z prośbą Szymona. Wciąż bowiem kocha Martę. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (380)

Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) pomoże w remoncie domu matki dwójki dzieci, która ma za sobą dramatyczne doświadczenia. W starym budynku brakuje prawdziwej łazienki i porządnego ogrzewania. W odcinku gości Marta „Mandaryna” Wiśniewska. **70 min**



21.40 KRYMINALNY

Zdrada (8)

Bartek przebywa w areszcie. Po zeznaniach ciotki (Grażyna Szapołowska, zdj.) stracił alibi. W dodatku policjanci dociskają go nie tylko w związku ze śmiercią Karolczaka, lecz także prostytutki Mileny. Czarciński ponownie wysyła z zadaniem specjalnym Joachima (Przemysław Bluszcz, zdj.) – tym razem do Beaty. **75 min**

20.30 **Nasz nowy dom** (380) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.40 **Zdrada** (8) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
22.55 **Ojcostwo** – komediodramat, FILM USA 2021, reż. Paul Weitz, wyk. Kevin Hart, Alfre Woodard, Lil Rel Howery, DeWanda Wise (patrz obok)
Scenariusz filmu powstał na podstawie wspomnień Matthew Logelina, opublikowanych pod tytułem „Dwa pocałunki: prawdziwa opowieść o miłości i stracie”. **135 min**
1.10 **Wstrząs** – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2015, reż. Peter Landesman
3.55 **Kabaretowa Ekstraklasa** (120) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.55 KOMEDIODRAM.

Ojcostwo

Matthew (Kevin Hart, zdj.) zostaje wdowcem. Pomimo bólu jest zdeterminowany, by stawić czoło trudom samotnego wychowywania córki (Melody Hurd, zdj.). Życie wystawia go na wiele prób. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1513) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (32) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (5, 2) – program rozrywkowy, Pol.
13.40 Ukryta prawda (1672, 1673) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
15.45 Młode gliny (64) – serial kryminalny, Polska 2026
W parku dochodzi do starcia na maczety między bandami walczącymi o wpływy na rynku narkotykowym. Policjanci podążają tropem Glacy, który werbuje nastolatków i zmusza ich do przestępczej działalności. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (168) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kaja konsultuje 23-latka z tachykardią. Zleca badania kardiologiczne. Rozpoznanie ją zaskakuje. Na SOR trafia ciężarna, która na urodzinach teściowej zachowywała się dziwnie. Pacjentka dostaje drgawek. **65 min**
17.55 Detektywi (369) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
W nocy z domu znika 4-letni Damian. Na zlecenie jego matki i babci śledczy rozpoczynają poszukiwania. Seniorka obwinia o zaginięcie ojca chłopca, który wraca o poranku po całonocnym imprezowaniu. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1672, 1673)
Ilona otrzymuje list z żądaniem 100 tysięcy złotych w zamian za niewyjawienie jej romansu z Michałem, który niedawno zakończyła. Podejrzewa, że niezadowolony z rozstania kochanek próbuje ją szantażować. Prosi o pomoc siostrę Edytę, policjantkę. **125 min**



21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (8)
Magda Gessler (zdj.) ratuje restaurację w Łodzi. **70 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (12, 13): Mały Książę; Szybki interes – serial kryminalny, USA
8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): W świecie mody; Sprawy rodzinne – serial sensacyjny, Niemcy 2011
10.00 Zaklinaczka duchów 3 (57) – serial fantasy, USA 2008
W otoczeniu nowej dziewczyny Neda zachodzą dziwne zjawiska. Melinda odkrywa zaskakujące fakty z jej życia. **60 min**
11.00 Kotka (57) – telenowela, Meksyk 2014 (patrz obok)
12.00 Nie igraj z aniołem (188) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Vicente znajduje nieprzytomną Anę Julię. Gdy kobieta dochodzi do siebie, składa zeznanie – oskarża Onelię, Marichuy i Juana Miguela o pobicie. **60min**
13.00 Wspaniałe stulecie (30) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (23): Niezdrowa fascynacja – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 15 (796, 797) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Rodzinny interes (24): Nowe życie – serial obyczajowy, Polska 2019
Joanna postanawia ściąć włosy sięgające do pasa. Ela i Jola skłaniają kobietę, żeby przemyślała swoją decyzję. Wkrótce okazuje się, jaką tajemnicę skrywa klientka. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1047, 1048) – serial obyczajowy, Polska 2026
Tatuator mści się na kliencie, który doprowadził jego ojca do utraty oszczędności. Robi mu na plecach napis „jestem złodziejem", przez co sam wpada w kłopoty. Szuka ratunku w lombardzie. **120 min**



11.00 TELENOWELA

Kotka (57)
Pablo (Daniel Arenas, zdj.) zostaje zwolniony z więzienia i planuje ślub z Esmeraldą (Maite Perroni, zdj.). Mężczyzna zapowiada Giseli, że ich relacje mogą być jedynie zawodowe. Rita ostrzega Esmeraldę przed niebezpieczeństwem. Twierdzi, że karty mówią, że zostanie porzucona. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Brudna sprawiedliwość
Freeman (Bruce Willis, zdj.) i Vargas (Luke Wilson) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kilku kobiet. Głównym podejrzanym staje się były skazaniec. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (11) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (536-538) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1412, 1593, 1594) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (764-766) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
13.55 Detektywi (153): Bez śladu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (158) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kasia przyjmuje na oddział nastolatkę z silnym bólem brzucha. Daria podejrzewa u pacjentki skręt jajnika. Maciek i Krzysztof zajmują się zakonnikiem, który wymaga laparoskopii pęcherzyka żółciowego. **60 min**
16.00 Szpital (902) – serial paradokumentalny, Polska 2019
18-latka zaszła w ciążę z ojcem przyjaciółki. Mężczyzna twierdzi, że ją kocha, ale nie chce porzucać rodziny. Nowicka pomaga chłopcu, który wypadł z balkonu. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (582) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (33): Rozwód z powodu zwierząt – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1787) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Basia wychowuje Gabrysia, który przyszedł na świat wskutek gwałtu. Samotna matka zaczyna się spotykać z Jarkiem, ale zachowuje wobec niego dystans. Niebawem mężczyzna znika. **60 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (582)
Michał Sokólski podczas kłótni zepchnął Sarę Cieślak ze schodów. Doznała ona uszkodzenia biodra. Nie przyznaje się jednak do winy. W trakcie procesu okaże się, czy poszkodowana uknuła spisek, a może to oskarżony popełnił przestępstwo. **60 min**



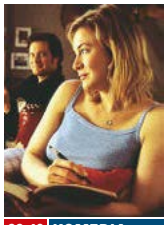
18.00 PARADOKUM.

Rozwód. Walka o wszystko (33)
Małgorzata przyprowadza do mieszkania psa. Jej mąż traci cierpliwość. Składa pozew o rozwód. Niebawem kobieta znajduje w jego rzeczach zdjęcie dziesięciolatki. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
KolagenCito
Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość! Kolagen na kręgosłup, kolana, łokcie, biodra, ścięgna, cerę, cellulit.

20.15 Na Wspólnej (4299) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor – teleturniej, Pol.
21.30 Kuchenne rewolucje (8) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.40 Bridget Jones: W pogoni za rozumem – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Francja/Niemcy 2004, reż. Beeban Kidron, wyk. Renée Zellweger, Colin Firth, Hugh Grant, James Faulkner (patrz obok)
0.45 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (3) – pr. rozr., Polska
1.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (17) – krym.
2.40 Uwaga! – mag. reporterów
3.00 Down the road 4 (1) – dok.
4.00 Nauka jazdy 5 (10) – pr. rozr.
4.35 Zamieszkać na plaży 7 (9) – program rozrywk., USA 2020
5.00 Jak to jest zrobione? (4) – serial dokum., Kanada 2007



22.40 KOMEDIA

Bridget Jones: W pogoni za rozumem
Bridget (Renée Zellweger, zdj.) przyjmuje ofertę prowadzenia programu z dawnym kochankiem (Hugh Grant). Leci z nim do Tajlandii. Wpada w tarapaty. **130 min**

20.00 Czwartki z Bruce'em Willisem:
FILM Brudna sprawiedliwość – film sensacyjny, USA/Bułgaria/Chiny 2022, reż. Edward Drake, wyk. Devon Sawa, Bruce Willis, Luke Wilson, Kat Foster (patrz obok)
22.00 FILM Detektyw Knight: Dzień Niepodległości – film sensacyjny, USA 2023, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Jack Kilmer, Willow Shields, Lochlyn Munro (patrz obok)
23.50 FILM Komornik 2 – komedia sensacyjna, USA 2020, reż. Jesse V. Johnson
2.00 Dzielnica strachu 3 (96): Pięć stóp pod ziemią – serial kryminalny, Polska 2022
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1043) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!



22.00 SENSACYJNY

Detektyw Knight: Dzień Niepodległości
Dezi (Jack Kilmer, zdj.), który zawsze chciał służyć w policji, kradnie mundur i broń. Planuje napad na bank. Jego tropem rusza detektyw Knight (Bruce Willis). **110 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (34) – reality show, Polska 2026
21.00 FILM Ocean's Thirteen – komedia sensacyjna, USA 2007, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Al Pacino, Andy Garcia, Brad Pitt (patrz obok)
Trzecia odsłona serii o genialnym gangu złodziei. Do gwiazdorskiej obsady znanej z poprzednich części dołączył zdobywca Oscara oraz czterech Złotych Globów, Al Pacino. **155 min**
23.35 Taskmaster (8) – program rozrywkowy, Polska 2026
0.40 FILM Transformers 3 – film s.f., USA 2011, reż. Michael Bay
3.45 Hotel Paradise 13 (33) – reality show, Polska 2026
4.45 Usterka 13 (9) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020



21.00 KOM. SENS.

Ocean's Thirteen
Danny (George Clooney, zdj.) i jego kompani chcą okraść właściciela kasyn i hoteli. Członkowie szajki opracowują plan napadu. Żeby osiągnąć cel, nakłaniają do współpracy dawnego wroga. **155 min**

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (14) – magazyn
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**

TVP POLONIA

14.45 **Słowo daje!** – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Zakochaj się w Polsce** (252) – magazyn
15.35 **Słownik polsko@polski** (698) – talk-show, Polska
16.00 **Tamte lata, tamte dni**
16.30 **Barwy szczęścia** (3399) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Tunezja** (8) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (5, 6) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (109) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (696-698) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1030, 1031) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (820-822) – paradok., Pol.
15.55 **Trudne sprawy II** (1390) – serial paradokumentalny
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (466)
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1473, 1474) – obycz., Pol.
20.05 **Uroczysko** (292) – krym.
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1071) – krym., Pol. 2026

PULS 2

12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
13.00 **Nowe przygody Kubusia Puchatka**
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 5**
14.05 **Baranek Shaun 6**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1037) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (13) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.15 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.40 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czarne chmury** (9) – serial przyg., Pol. 1973
14.15 **Pan Mama** (25, 26) – serial kom., Polska 2025
15.25 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (6)
16.30 **Kabaretomaniacy** (30) – pr. rozrywk., Pol. 2019
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 9** (13)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (4, 5)
8.30 **Kartoteka 9** (20, 21)
10.35 **Detektywi** (142, 364)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (31)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (31)
14.35 **Nic do zgłoszenia 4** (3)
15.35 **Złomowisko PL 9** (16)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Nauka jazdy 6** (17)
17.40 **Idź na całość 3** (7) – rozr.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (2)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (32)
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (266)

Seyran zeznaje w szpitalu przeciwko Sinanowi, oskarżając go o próbę zabójstwa. Jej prawniczka Diyar zgłasza sprawę na policję. Wkrótce Sinan ucieka. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny**
0.45 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (920)
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

OBYCZAJOWY



20.25 Ranczo 4 (42) – Pol. 2009

Zbliżają się kolejne wybory. Do Wilkowyj wraca Czerepach. Chce wesprzeć wójta. Lucy nakłania Kozioła, żeby dzięki unijnym dotacjom zadbał o powszechny dostęp do Internetu. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Ekstradycja 2** (6) – sens.
23.20 **Panorama**
23.50 **Jerzy Popiełuszko. Posłaniec prawdy**
1.20 **Polacy światu**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**
2.15 **Ojciec Mateusz 26** (341, 342) – serial krym.

KRYMINALNY



21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (188)

Berg i Pietras badają brutalne zabójstwo oficera marynarki. Jego ciało wyłowiono z rzeki. Trop prowadzi od długów hazardowych i splądrowanego domu byłego członka Grupy Wagnera. **65 min**

22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (6) – serial dok., Pol. 2018
23.10 **Agenci** – film
FILM sensacyjny, USA 2013
1.30 **Love Island. Wyspa miłości** (35) – reality show, Wielka Brytania
2.40 **Śmierć na 1000 sposobów** (12) – dok.
3.00 **SuperLudzie Extra** (62)
3.25 **Lubię disco!** (284) – muz.

BIOGRAFICZNY



21.00 Proceder – Polska 2019, FILM reż. Michał Węgrzyn

Utalentowany raper Chada (Piotr Witkowski, zdj.) w przerwie od pobytów w więzieniu nagrywa płyty. Ciągle jednak pakuje się w kłopoty. Jego kolejne błędne decyzje prowadzą do tragedii. **180 min**

0.00 **303. Bitwa o Anglię** FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/Polska 2018
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (67, 68) – serial obyczajowy, Polska 2018
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 7** (320) – serial obyczajowy, Polska 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (580) – obycz.

KULINARNY



18.40 Okrasa łamie przepisy

Gospodarz programu tym razem przedstawia potrawy składające się z warzyw i produktów ekologicznych. Dowiemy się, jak uprawia się takie warzywa i co można z nich przyrządzić. **65 min**

19.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
20.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** (18) – widowisko
20.30 **Do śmiechu!** (77, 29)
22.25 **Malicki & Laskowik. The Best of** (7)
23.05 **Postaw na milion**
1.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.15 **Malicki & Laskowik. The Best of** (6)

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 9 (15, 16) – Polska 2026

Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny uczestników sobie radzą, co kupują i z czego rezygnują, by dopasować styl życia do obecnej rzeczywistości. **60 min**

23.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (8) – fab.-dok., Pol.
0.00 **Down the road 4** (7) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Kanapowczynie 3** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2026
2.00 **Dobra robota 3** (36) – serial dokumentalny, Pol.
2.35 **Osadzone. Blok F** (23, 24) – serial paradok.
3.40 **Zakup w ciemno 5** (27)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.20 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Białostocka szkoła reportażu 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.16 Zdarzyło się 17.31 Papyn pyto 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport

KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.15 Turystyczna jazda 17.32 Jerzy Jarocki. Szkic do portretu 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.18 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 18.54 Rozmowa dnia 19.05 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Świat na cztery łapy 17.45 Rzeszowskie lekcje architektury 18.00 Ostatni mistrzowie 18.13 Z życia regionu 18.30 Aktualności 18.58 Z życia regionu 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Raport naukowy 17.53 Całkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksem w ręku 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.37 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.14 Szlachetne zdrowie 17.34 Świat na cztery łapy 17.48 Energia bez mitów 18.02 Interwencja 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Prosto z lasu 21.02 W swoim czasie 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (864, 865)
12.25 **Ojciec Mateusz 14** (183)
13.20 **Komisarz Alex 10** (128)
14.15 **Ranczo 7** (85, 86) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
16.40 **Pociąg do Polski** – dok.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 3** (32)
19.20 **Ranczo 4** (45) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (300, 301)
21.25 **Komisarz Alex 25** (315)
22.20 **Angielski pacjent** FILM – melodramat, USA/Wielka Brytania/Włochy 1996
1.10 **Ministerstwo** FILM **Niebezpiecznych Drani** – komedia wojenna, USA/Wielka Brytania/Turcja 2024

TVP KULTURA

8.30 **Dzień z życia artysty** (10)
9.00 **Blisko, coraz bliżej** (5)
10.35 **Pułkownik Kwiatkowski** FILM – komediodramat, Pol. 1995
13.05 **Czterdziestolatek** (4)
14.05 **Blisko, coraz bliżej** (6)
15.45 **Rawhide 4** (85) – przyg.
16.45 **Kulturalni** – magazyn kult.
17.45 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego** – koncert, Polska 2026
23.10 **Skandalista Larry Flynt** FILM – biograf., USA/Kanada 1996
1.25 **Generał Nil** – dramat FILM biograficzny, Polska 2009
3.35 **Kolekcja** – cykl felietonów
3.55 **Podróże z historią** (42)
4.30 **Stracona noc** – film FILM obyczajowy, Polska 1973
5.15 **Teledyski** – magazyn muz.

ANTENA HD

12.05 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (13, 14) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (14) – reality show, USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 7** (6, 7) – serial dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2** (12) – krym.
17.00 **Zakazana miłość** (9) – telen., Turcja 2008-2010
18.00 **77 TV 5** (23, 24) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (12) – krym., Fr.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 7** (2) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 4** (6) – krym., Fr.
0.20 **Nowy Nostradamus**

TV 6

8.55 **Kobra: Oddział specjalny** (220) – serial sens., Niemcy
9.55 **Kobra – oddział specjalny** (221) – sens.
11.00 **48h. Zaginieni** (170-172)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1274) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (193, 194)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (222, 223)
18.15 **Na ratunek 112 ekstra** (105) – serial paradokum.
18.35 **Piłka nożna:** LE UEFA: Lech – Sunderland AFC **(live)**
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (51) – serial krym.
22.00 **Mentalista** (18) – krym.
23.00 **Kung-fu szał** – kom. sens., FILM Chiny/Hongkong/USA 2004
1.05 **Kości** (199, 200) – krym.
3.00 **Cobra Kai** (26) – przyg.

BBC FIRST

8.55 **Z pamiętnika położnej 12** (7) – obycz.
10.05 **Ojciec Brown 7** (6, 7)
12.05 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi** (5, 6) – krym.
13.55 **Zbrodnie Saint-Pierre** (4)
14.55 **Śmierć z dala od palm** (2)
16.00 **Tajemnice Brokenwood 9** (5) – krym.
18.00 **Morderstwa w Midsomer 13** (7)
19.55 **Śmierć pod palmami 14** (6) – serial kryminalny
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 4** (5, 6)
23.30 **Po powodzi 2** (3) – krym.
0.30 **Koroner 2** (4) – serial krym.
1.25 **Stłamszeni** (3) – krym.

ROMANCE TV

15.15 **Szkoła nad morzem:** FILM **Więzy rodzinne** – film obyczajowy, Niemcy 2023
17.05 **Gabinet z widokiem** FILM **na morze: Uparciuch** – film obycz., Niemcy 2026
19.00 **Górski lekarz** (285) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Inga Lindström:** FILM **Weekend w Söderholm** – film obycz., Niemcy 2007
21.55 **Gabinet w widokiem** FILM **na morze: Miłość na receptę** – film obyczajowy, Niemcy 2026
23.50 **Górski lekarz** (285)
0.50 **Inga Lindström:** FILM **Weekend w Söderholm** – film obycz., Niemcy 2007

COMEDY CENTRAL

9.55 **Przyjaciele 6** (2-5) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 2** (21-23) – kom.
13.10 **Teoria wielkiego podrywu 3** (1-3) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 7** (10-13)
16.30 **Przyjaciele 6** (6-9) – kom.
18.30 **Hoży doktorzy** (17, 18)
19.30 **The Office PL** (11) – kom.
20.00 **Dwóch i pół 4** (11) – kom.
20.30 **Dwóch i pół 5** (8, 17)
21.30 **Dwóch i pół 6** (9) – kom.
21.55 **The Office PL 3** (5, 6)
23.05 **Comedy Club 5** (14, 15)
0.05 **Miasteczko South Park 12** (10, 11)
1.00 **Pracoholicy 2** (1, 2) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 3** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

6.45 **Julia** (42, 43) – obycz.-kom.
7.45 **Detektywi** (382-385)
9.50 **Młode gliny** (34) – krym.
10.55 **Magda M.** (4) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (144, 145) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (35) – krym.
14.55 **Detektywi** (682, 683)
16.05 **Na Wspólnej** (136, 137)
17.10 **Superbohaterowie** – kult.
17.50 **Istoty fantastyczne** FILM – komediodramat, USA 2024
20.00 **Superman: Powrót** – film FILM przyg., Australia/USA 2006
23.10 **Nostalgia anioła** FILM – dramat obycz., USA/Wlk. Bryt./Nowa Zelandia 2009
1.50 **Szeregowiec Ryan** FILM – dram. wojenny, USA 1998

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (212, 162) – mag. kulin.
9.45 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (11, 12)
11.00 **Aukcja w ciemno 2** (26)
11.35 **Aukcja w ciemno 3** (1)
12.00 **Katastrofy w przestworzach** (11, 4, 10) – serial dokum.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (9, 10) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (5)
18.05 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (13, 14)
19.10 **Aukcja w ciemno 3** (2, 3) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (14) – serial paradokumentalny, Polska
7.30 **Na ratunek 112** (1077, 1078) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (212-214) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (945) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (30-33) – dok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (490-494) – serial komediowy, Pol.
17.00 **Komisarz Mama** (14) – serial kryminalny, Polska
18.00 **Dlaczego ja?** (1500, 1501) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Gliniarze** (1071, 1001) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (177, 178) – serial kom., Polska 2016
6.30 **Na sygnale** (560, 561) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 9** (110)
8.30 **Komisarz Alex 11** (142)
9.20 **Rodzinka.pl** (179) – kom.
9.55 **Klan** (1526) – telen., Pol.
10.25 **Ranczo 4** (47) – obycz.
11.20 **Ojciec Mateusz 35** (456)
12.15 **Felicita** (16, 17) – obycz.
13.30 **Ojciec Mateusz 2** (15, 16) – krym., Pol. 2009
15.25 **Komisarz Alex 11** (143) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (562, 563) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 4** (49, 50) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 2** (17) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.55 **Przygody Myszki** (1, 2)
7.20 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.45 **Zwierzęta Wajraka 3** (2, 3) – serial dokum., 2022
8.45 **Książę** – film krótkometr.
8.55 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
11.15 **Komedia małżeńska** FILM – komedia obycz., 1993
13.35 **Historie miłosne** FILM – film obyczajowy, 1997, wyk. Jerzy Stuhr
15.30 **Tam i z powrotem** FILM – film obyczajowy, 2001, wyk. Janusz Gajos
17.40 **Stawka większa niż życie** (12) – wojenny
18.50 **Czterej pancerni i pies** (1) – serial wojenny, 1966

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (17, 18) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.30 **Agenci NCIS 11** (18, 19) – serial sensacyjny, USA
9.10 **Castle 2** (4, 5) – serial krym., USA 2009-2010
11.10 **Rekrut 8** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2026
13.10 **Agenci NCIS 11** (20, 21) – serial sensacyjny, USA
15.05 **FBI: Most Wanted 3** (9, 10) – serial kryminalny
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 2** (6, 7) – serial krym., USA 2009-2010

CANAL+ PREMIUM

8.45 **Wszyscy święci** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
10.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.10 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
12.20 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – komedia, Polska 2002
13.20 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
15.05 **Pod gwiaździstym niebem** FILM – komedia romantyczna, USA 2025
16.45 **Hollywood Buzz** – mag.
17.15 **Balony** – film krótkometr.
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart

SENSACYJNY



20.00 Kodeks sprawiedliwego FILM – USA 2016, reż. Michael Winnick

Pułkownik Sikes usiłuje zaprowadzić porządek w rodzinnym mieście, gdzie rządy objęły gangi oraz skorumpowani politycy. Na drodze staje mu detektyw Peterson (Louis Mandylor, zdj.). **145 min**

22.25 **Ognisty podmuch** FILM – dramat sensacyjny, USA 1991, wyk. Kurt Russell, William Baldwin
1.20 **Noce i dnie** (1, 2) FILM – film obyczajowy, Polska 1975, wyk. Jadwiga Barańska, Jerzy Bińczycki
5.25 **Wagary** ○ – film krótkometraż., Pol. 2024

OBYCZAJOWY



22.00 Bracia (3) – Polska 2023

Policja odnajduje jacht Jerzego. Ani rodzina, ani prokurator nie wierzą w jego samobójstwo. Marta robi ogromne wrażenie na Wojtku. Małgorzata musi zapłacić u jubilera zobowiązania nieżyjącego męża. **60 min**

23.00 **Ślad** (24, 25) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady** (145) – serial paradokumentalny, Polska
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **SuperLudzie** (3, 4) – serial dokumentalny, Pol.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (103) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.30 Komisarz Alex 26 (327)

Adam Grajer zostaje zastrzelony na planie filmu sensacyjnego. Policjanci odkrywają, że mężczyzna prowadził bujne życie towarzyskie. W trakcie śledztwa Alex poznaje uroczą Dżagę. **65 min**

21.30 **Ranczo 4** (51, 52) – serial obyczajowy, Polska 2009
23.30 **Ojciec Mateusz 2** (18) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (942)
1.00 **SOR** (1) – serial obyczajowy, Polska 2026
1.45 **Ekstradycja** (3, 4) – sens.
3.45 **Wojenne dziewczyny 2** (22) – serial hist., Pol. 2018
4.30 **Klan** (1526) – telen., Pol.
5.00 **Zaraz wracam 3** (160)

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Lokatorka – 2021, FILM reż. Michał Otłowski

Nowy właściciel kamienicy zmusza lokatorów do wyprowadzki. Wiekowa Janina walczy z wyzyskiem. Wkrótce znika. Sprawę bada komisarz Anna Szerucka (Irena Melcer, zdj.). **150 min**

22.30 **Różyczka** – dramat FILM obyczajowy, 2010, wyk. Andrzej Seweryn
0.55 **Mistrz** – dramat FILM biograficzny, 2020
2.55 **Mój dług** ○ – dramat FILM kryminalny, 2021
5.00 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** ○ – film krótkometraż., 2017
5.45 **Masza** – film krótkometr.

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS 20 (5, 6) – USA 2022

Vance odpiera atak włamywaczy w swoim domu. Ginie jeden z napastników. W związku z tym Parker postanawia osobiście ochraniać Vance'a podczas zbliżającej się konferencji w Berlinie. **110 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (13, 14) – serial kryminalny, USA/Kanada
0.45 **Castle 2** (6, 7) – serial krym., USA 2009-2010
2.40 **Agenci NCIS 20** (5, 6) – serial sensacyjny, USA
4.30 **FBI: Most Wanted 2** (3) – serial kryminalny, USA
5.15 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Zawód: Szpieg – USA/ FILM Wlk. Bryt./Niemcy 2001

Schwytany w Chinach agent (Brad Pitt, zdj.) ma zostać stracony. Władze umywają ręce. Akcję jego uwolnienia organizuje oficer CIA (Robert Redford, zdj.). **125 min**

22.05 **Samotnik** – thriller, FILM Wielka Brytania/ USA/Kanada 2026
23.55 **Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej** FILM – dramat wojenny, USA/ Niemcy/Wlk. Bryt. 2005
1.55 **Replika** – film dokum., Australia/Chiny/Fr. 2026

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

13 ULICA

6.25 **Zbrodnie idealne** (25, 26)
8.30 **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (1, 2) – sens.
10.20 **Bez śladu 4** (9, 10) – krym.
12.10 **Metoda Wagnera** (4)
14.10 **Zbrodnie idealne** (27, 28)
16.20 **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (3, 4) – sens.
18.10 **Bez śladu 4** (11, 12) – krym.
20.00 **Metoda Wagnera** (5) – serial kryminalny, Fr. 2020
22.00 **Prosto w serce 2** (5, 6) – serial kryminalny, Fr./Bel.
0.10 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (8)
1.10 **Morderstwo na wyspie** FILM **Marie-Galante** – film kryminalny, Francja 2021
3.10 **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (2) – sens., USA
4.10 **Zbrodnie idealne** (25, 26)

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (177-179) – dok.
7.25 **Doktor Martin 4** (30) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (283, 284) – serial obycz., Polska 2024
10.25 **Świat według Kiepskich** (132, 133, 50, 51, 200) – serial komediowy, Polska
13.05 **King Kong** – przyg., Nowa FILM Zelandia/USA/Niemcy 2005
17.00 **Jak rozpętałem II wojnę światową** FILM (3-ost.) – komedia, Polska 1969
18.40 **Spadkobiercy** FILM – komediodramat, USA 2011
21.00 **Mój policjant** – dramat FILM obycz., Wlk. Bryt./USA 2022
23.15 **Samarytanin** FILM – film s.f., USA 2022
1.25 **Ślad** (68, 69, 91, 92) – krym.
5.25 **Na ratunek 112** (967)

HBO

11.10 **Boska Sarah Bernhardt** FILM – film biograf., Fr./Bel. 2024
12.45 **Leonardo. Odkrywca** FILM – anim., USA/Fr./Irl. 2023
14.25 **Mój mistrz** – dramat FILM obyczajowy, Włochy 2025
16.25 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, USA 2025
18.00 **Agentka** – komedia, FILM USA 2015
20.00 **Wolność po włosku** FILM – dram. biograf., Wł./Fr. 2025
22.00 **Syrena: Głosy Shelley Beattie** – film dokum., USA
23.30 **Morderstwa w Austin** (1)
0.30 **Kac Vegas w Bangkoku** FILM – komedia, USA 2011
2.10 **Oddaj ją** – horror, Australia/ FILM USA 2025, wyk. Billy Barratt
3.55 **Wolność po włosku** FILM – dram. biograf., Wł./Fr. 2025

WARNER TV

9.50 **Bajer z Bel-Air 5** (8, 9)
10.45 **Cudotwórcy 3** (4, 5)
11.35 **Teraz albo nigdy! 4** (2, 3)
13.30 **Bajer z Bel-Air 5** (8-11)
15.30 **Cudotwórcy 3** (4-7) – kom.
17.15 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograf., USA 2009
19.55 **Miłość jak narkotyk** FILM – kom. romant., USA 1997
22.00 **Jak zdobywano Dziki Zachód** FILM – western, USA 1962, wyk. Carroll Baker
1.05 **Nieznajomi z pociągu** FILM – thriller, USA 1951
3.10 **Mad Miss Manton** – film FILM kryminalny, USA 1938
4.45 **Cudotwórcy 2** (9, 10)
5.35 **Laboratorium Dextera** (3) – serial animowany, USA
5.45 **Chojrak – tchórzliwy pies** (6) – serial animowany

ALE KINO+

8.25 **The Office PL 3** (7, 8)
9.35 **Bestia 3** (1, 2) – krym., Kan.
11.30 **Detektyw Foyle 2** (2)
13.40 **P.S. Kocham Cię** FILM – melodramat, USA 2007
16.10 **Charlotte Link: Bez winy** FILM – thriller, Niemcy 2023
18.05 **Detektyw Foyle 2** (3)
20.10 **Droga do Vermiglio** FILM – dramat hist., Włochy/ Fr./Belgia 2024
22.35 **Źródło nadziei** – dramat FILM wojenny, Australia/ USA/Turcja 2014
0.50 **Chleb i sól** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2022
2.55 **Sortownia** (3) – psycholog.
3.55 **Moje stare** – film krótkometr., Polska 2023
4.25 **Gorzko** – film krótkometr.
4.55 **Król** (3) – serial sensacyjny

CANAL+ FILM

13.20 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
15.00 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
16.25 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
18.15 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Classified** – thriller, USA/ FILM Bułgaria 2024, wyk. Aaron Eckhart, Tim Roth
21.45 **7 snajperów** – thriller, FILM Australia/Wielka Brytania/USA 2026
23.15 **Wojownik** – dramat FILM społeczny, USA 2011
1.30 **Dla niej wszystko** FILM – dram. krym., USA/Fr. 2010

SCIFI

6.00 **Orphan Black: Echa** (1) – serial s.f., Kanada 2023
7.00 **Odrodzeni** (7, 8) – serial s.f.
9.00 **iZombie 2** (2, 3)
11.00 **Czarodziejki 5** (21-23)
14.00 **Czarodziejki 6** (1)
15.00 **iZombie 2** (4, 5) – serial grozy, USA 2015-2016
17.00 **Czarodziejki 6** (2-5) – serial fantasy, USA 2003
21.00 **Krwawy rejs** (1, 2) – serial grozy
23.05 **The Ark 2** (5, 6) – serial s.f.
1.05 **Daybreakers – Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
3.05 **iZombie 2** (2, 3) – serial grozy, USA 2015-2016
5.05 **Orphan Black: Echa** (1)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 22** (3) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru** (24) – serial animowany
10.55 **Przyznaj się, Fletch** FILM – komedia krym., USA 2022
13.00 **Czarodziejki 6** (9, 10)
14.55 **Pełzaki w Paryżu** – film FILM anim., Niemcy/USA 2000
16.30 **Transformers: Wiek zagłady** FILM – film s.f., USA/Chiny 2014
20.00 **Żywioł. Deepwater Horizon** FILM – dramat katastrof., Hongkong/USA 2016
22.10 **Jestem Bogiem** FILM – thriller, USA 2011
0.15 **Memento** FILM – thriller, USA 2000, wyk. Guy Pearce

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (14) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
11.50 **Castle** (10) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (7) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (22) – krym., USA 2022
14.40 **Agenci NCIS** (21) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 25) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (22, 23) – s.f.
19.15 **FBI 6** (1) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **Zakłamanie 2** (6) – obycz.
23.10 **Karmazynowy przypływ** FILM – thriller, USA 1995
1.45 **Z archiwum X** (22, 23) – s.f.
3.40 **Tropiciel** (10) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

7.45 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (13)
9.50 **Vera 12** (3) – serial krym.
11.50 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher 2** (6)
12.50 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (14)
15.00 **Strażnik Teksasu** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 12** (4) – serial krym.
18.55 **Poirot** (9) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Zbuntowana** FILM – film s.f., USA 2015
22.30 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014
1.40 **Honor zabójcy** – film FILM sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
3.45 **Zacznij od śniadania** FILM – komedia, Kanada 2020

CANAL+ SERIALE

9.50 **Siedem cudów świata z Bettany Hughes** (3)
10.40 **Naruto 6** (13-15) – anime
12.05 **Hollywood Buzz** – mag.
12.35 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
14.15 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – serial kom.
15.10 **Agentki** (1, 2) – dok., Pol.
16.45 **Making of CANAL+**
16.50 **Captain Tsubasa** (7-9)
18.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.15 **13 posterunek 2** (10-12)
20.00 **Small World** (1-3) – sens.
22.30 **Wywiad z wampirem** (1, 2) – serial fantasy, USA
0.35 **Miłość i seks w Korei Południowej** – film dok.
1.40 **Mały Grand Hotel** (7)
2.00 **Belfer 3** (5, 6) – krym., Pol.

CANAL+ 360

15.45 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (6) – serial dokum.
16.50 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (8) – serial dok., Wielka Brytania
17.50 **Co poszło nie tak 5** (3) – serial dok., Wielka Brytania
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (22) – dok.
19.50 **Megatransporty: ziemia, woda, powietrze** (9)
20.55 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.50 **13 posterunek 2** (35, 36) – serial komediowy, Polska
23.05 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 22 października

WSCH. SŁ. 07.21 | ZACH. SŁ. 17.35 | Imieniny: Filipa, Ingi, Kordiana

TeleTydzień

TLC

11.00 **Ekstremalne choroby** (10) – serial dokum., USA
12.00 **Niepokonani** (6) – dok.
13.00 **Siostry wielkiej wagi 3**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8** (21) – reality show, USA
16.00 **Kilogramy zbędnej skóry 3:** Melanie i Lauren
17.00 **Skórze na ratunek** (6)
18.00 **Wiza na miłość: dalsze losy 9** – reality show, USA
20.00 Premiera: **Wspólne życie XXL 2** (5)
21.00 Premiera: **Podwójne życie żon** (6) – serial dok.



22.00 Premiera: **Siostry wielkiej wagi 7** (2)
23.00 **Pogromcy guzów**
0.00 **Dr Pryszczylla 5**
1.00 **Wspólne życie XXL 2** (5)
2.00 **Podwójne życie żon** (6)
3.00 **Siostry wielkiej wagi 7** (2) – serial dokumentalny
4.00 **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (27-29) – rozr.
7.30 **Przyjaciółki** (70, 71) – serial obycz., Pol. 2015
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (61, 62) – reality show, Pol.
12.30 **Oszukane** (15, 16) – serial paradokumentalny
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (36, 37)
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (54)
18.00 **Nasz nowy dom** (269, 270) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (86)
21.05 **Więzienie kobiet** (19, 20) – serial dokum.



22.00 **Ambulans** (1) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 **Gry małżeńskie** (126, 127) – reality show, Polska 2022
1.05 **Więzienie kobiet** (99-102) – serial dokumentalny, Polska
3.00 **Zdrady** (51-53) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.45 **Kuchenne rewolucje** (5) – pr. rozr., Polska 2023
6.45 **Love the Look** (4) – magazyn poradnikowy
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Poukładani 2** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
12.20 **Ugotowani** (8) – program kulin.-rozrywk., Polska
13.25 **Kuchenne rewolucje** (7, 6) – pr. rozr., Pol. 2023
15.35 **Ugotowani** (3) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 **Babski biznes** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
17.40 **Kuchenne rewolucje** (9-11) – pr. rozr., Pol. 2023



20.50 **Zgłoś remont 10** (2)
21.50 **Jestem z Polski** (9)
22.50 **Hotel Paradise 13** (34)
23.45 **EuroPOLKI studentki** (10) – pr. rozr., Pol. 2023
0.45 **Pojedynek na podróże** (4) – pr. rozr., Polska 2023
1.45 **Kto tu mieszka?** (1)
2.35 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (12) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Budowa na końcu świata:** Jezioro Górne
11.00 **Klan z Alaski** (12)
12.00 **Fani czterech kółek 18**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 5**
15.00 **Złomowisko PL 11** (3)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja:** Zderzenie z murem
18.00 **Przystanek Bieszczady** (4)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania**
20.00 **Nagi instynkt przetrwania 2**



21.00 Premiera: **Ocalić dom: Interwencja**
23.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5:** Złote schody
0.00 **Fani czterech kółek**
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 **Eurotruckersi** (4)
3.00 **Łowcy staroci** (15)

TVP HISTORIA

6.08 **Słownik polsko@polski** (608) – talk-show
6.30 **Fake czy historia?**
7.10 **Było, nie minęło...**
9.20 **Stawka większa niż życie** (13) – wojenny, Pol.
10.25 **Ex Libris** – magazyn
10.55 **Wszystkie kolory świata 3** (7)
11.55 **Muzeum na miarę faraonów** – film dokum., Fr.
12.55 **Bałtycki łańcuch, protest, który zmienił bieg historii** – film dok.
14.00 **Stawka większa niż życie** (14) – wojenny, Pol.
15.05 **Sensacje XX wieku**



17.30 **Wojenne dziewczyny 3**
18.40 **Droga do morza** – dok.
19.30 **Flesz historii** (784)
20.00 **Fałszerze. Powrót sfory** (2) – sens., Pol. 2006
20.50 **Zapomniane karty historii** (2): Czarna śmierć
21.55 **Dla nas wojna nie skończyła się w 1945**
23.00 **Sensacje XX wieku**

FOKUS TV

9.00 **Starożytni kosmici** (5)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (2, 3) – reality show, USA
12.00 **Broń w hollywoodzkich filmach** (2) – dok.
12.30 **Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR** (4) – serial dokum.
13.00 **Poszukiwacze historii** (4, 5)
14.00 **Okręty wojenne** (6)
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (20) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (1, 2)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (9, 10) – serial dokum., Pol. 2025
20.00 **Galileo 34** (22)



21.00 **Poszukiwacze historii** (5-8)
23.00 **Ostatni spisek Stalina** – film dok., Francja 2009
0.00 **Starożytni kosmici** (3) – serial dokum., USA 2014
1.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – dok.
2.00 **Rolnicy. Podlasie** (1-3)
5.00 **Kołowrotek** (9, 10)

METRO

5.55 **Na Wspólnej** (750) – obycz.
7.25 **Szpital** (971-973) – paradok.
10.25 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (507, 508)
12.25 **Szkoła** (661) – paradok., Pol.
13.25 **Brzydula** (175, 176) – kom.
14.35 **Drugie serce** (6) – telen.
15.35 **Druga szansa** (12) – obycz.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 6** – dok.
19.00 **Kartoteka 9** (6, 7) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni 4** (9, 10) – krym.
23.20 **Kuba Wojewódzki**
0.30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet** – serial dokum.
1.30 **Szpital** (943) – paradok., Pol.
2.30 **Szkoła** (668) – paradok., Pol.
3.30 **Nowa Maja w ogrodzie 3**
4.30 **Szpital** (942) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu** (10, 11)
10.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (16) – sens.
11.00 **Kobra – oddział specjalny** (1) – serial sensacyjny, Niemcy
12.05 **Bitwa o palety 2**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
16.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
19.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (7, 8) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
23.00 **Magia nagości. Czechy i Słowacja** – pr. rozrywk.
0.25 **Magia nagości 7** – pr. rozr.
1.30 **Magia nagości 4** – pr. rozr.

FOOD NETWORK

12.05 **Z gruntu zdrowo** – mag.
13.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
14.10 **Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe** – mag. kulin.
15.10 **100 kucharzy** – reality show
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Słodka obsesja** – serial dok.
18.50 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
19.50 **Pyszne miejscówki** – magazyn kulinarny
20.50 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
23.00 **Posiekani** – teleturniej kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Gigantyczne konstrukcje według Hammonda** – rozr.
13.00 **Kosmiczna mapa skarbów**
15.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Jak to jest zrobione?**
23.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2:** Alfa romeo 4C; Pagani Huayra; Caterham Seven; Bugatti Veyron – serial dokumentalny
1.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 **Grecja: Miejsce pełne tajemnic**
15.00 **Katastrofa w przestworzach: Błąd w obliczeniach**
15.55 **Klucz do przepowiedni**
16.50 **Pompeje: Podróż w czasie z Tomem Hiddlestonem** (2)
17.50 **Stalin kontra Trocki** – dok.
18.55 **Utracone bomby zimnej wojny** (1) – film dokum., Fr.
20.00 **Katastrofa w przestworzach: Całkowita ciemność**
21.00 **Superfabryki** – serial dok.
22.00 **Mega Metro**
23.05 **Katastrofy pod lupą**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.30 **Lodowe miasto: Życie na krawędzi** – serial dokum.
13.30 **Siedem światów, jedna planeta:** Australia – dok.
14.35 **W okowach mrozu 9** – dok.
15.35 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
16.35 **Fenomeny współczesnego życia 3** – serial dokum.
17.40 **Siedem światów, jedna planeta:** Australia – dok.
18.40 **Lodowe miasto: Życie na krawędzi** – serial dokum.
19.45 **Planeta zmian 2** (1) – dok.
20.55 **W okowach mrozu 11** – serial dokumentalny
22.55 **Cała prawda o zdrowiu psychicznym** – film dokum.
0.00 **Walka z HIV w Ameryce**

WP

10.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
11.00 **Wariaci za kierownicą 4**
12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 7** (3)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Przebojowe kabarety**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**
1.55 **Mistrzowie Kabaretu 3**

NOWA TV

8.30 **Więzienie** – serial dokum.
9.55 **Wypasiona kuchnia** – rozr.
10.00 **Ojciec Brown 2** (13, 14)
12.00 **Śmierć pod palmami 2** (6, 7) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
14.00 **Świat według Kiepskich** (459, 460) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 9** (199-204) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (5) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (46-49)
21.00 **Zdrady** (84) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (34, 35, 105) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (118, 119)

HGTV HOME & GARDEN

11.55 **Nowe życie w starym domu 5** – program rozrywk.
12.55 **Nowe życie w starym domu 7** – program rozrywk.
13.55 **Odlotowy ogród 4** – mag.
14.25 **Dobrze zrobione w domu**
14.35 **Mieszkanie na miarę 4**
16.35 **Polowanie na ogród 6**
17.45 **Polowanie na ogród 7** – program rozrywkowy
18.20 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
21.35 **Poukładani 2** – pr. rozrywk.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5**
0.40 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
10.25 **Niezwykłe Stany Prokopa**
14.35 **Człowiek kontra jedzenie**
15.10 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
17.30 **Rodzina na campingu** – serial dokumentalny
19.30 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.50 **Górskie potwory** – dok.
23.55 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
1.40 **Niezwykłe Stany Prokopa** – program rozrywkowy
3.40 **Rodzina na campingu** – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Mądrość słonia** – film dok.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Śmierć przychodzi po zmroku**
13.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
14.00 **Wędrówki zwierząt** – dok.
15.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Śmiertelni wrogowie
16.00 **Afrykańska rzeka widmo**
17.00 **Wyzwania natury**
18.00 **Amazonia** (1) – film dokum.
19.00 **Rzeki Afryki: życie lub śmierć** – film dokumentalny
20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**

POLSAT VIASAT HISTORY

10.00 **Geografia wojny: II wojna światowa**
11.05 **Naziści: korzenie zła**
12.00 **Starożytne superbudowle 4**
16.40 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dok.
17.45 **Geografia wojny: II wojna światowa:** Front wschodni
18.50 **Tajemnice mumii**
19.50 **Przeklęte skarby** – dok.
21.00 **Tajne bazy nazistów 4**
22.10 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
23.15 **Naziści: korzenie zła**
0.15 **Starożytne superbudowle 4**
4.05 **Tajne bazy nazistów 4**

CANAL+ KUCHNIA

12.45 **Czy na pewno umiesz gotować? 7** – reality show
13.40 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
14.45 **ABC gotowania – kuchnia francuska** – mag.
15.45 **Kucharskiego pomysł na kuchnię** – mag.
16.45 **Jamie Oliver: 5 składników** – mag. kulin.
18.40 **Kuchenny recykling** – mag.
19.50 **Jakubiak rozgryza...**
20.20 **Poza Bali: podróż do serca Indonezji** – serial dokum.
21.20 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.55 **Mistrzowie przekąsek...**

CANAL+ DOMO HD

12.10 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
13.05 **Najbrzydszy dom na naszej ulicy** – serial dok.
14.05 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 10** – mag.
16.50 **Monty Don – brytyjskie ogrody** – serial dokum.
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty 21** – dok.
20.00 **Daleko od miasta 14** – dok.
21.00 **Po pierwsze: lokalizacja!** – serial dokumentalny
22.00 **Monty Don – ogrody nad Renem** – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie**
11.25 **Świat według Kiepskich** (422-425) – serial kom., Polska
13.25 **Farma** – reality show, Polska
14.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4** – reality show, Pol.
15.55 **Ninja Warrior Polska**
17.50 **Świat według Kiepskich** (499, 500, 566, 567, 483) – kom.
20.50 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Jagiellonia Białystok – RSC Anderlecht **(live)**
23.05 **Bez litości 2**
FILM – thriller, USA 2018
1.45 **Człowiek z Toronto**
FILM – komedia sens., USA 2022

TVP KOBIETA

14.00 **Gwiazdorska kuchnia Ani 2** – magazyn kulinarny
14.30 **Operacja zdrowie** – mag.
15.00 **Rodzinka.pl** (107) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 17** (219, 220) – serial kryminalny
17.30 **Królowe, które zmieniły świat:** Hatshepsut – dok.
18.30 **Żona dla Polaka** – reality show
19.30 **Panna młoda** (25) – obycz.
20.30 **Złoty chłopak** (252) – obycz.
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (345) – serial obycz.
22.30 **80 milionów** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 2011

PLANETE+

12.30 **Niezwykłe podróże kolejką 5** – serial dokum.
13.40 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
14.45 **Zaginione światy** – dok.
15.50 **360° Świat bez granic 11**
16.55 **Świat z góry 13** – serial dok.
17.25 **Świat z góry:** Od Kapsztadu po Góry Smocze – serial dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.35 **Od 0 do 9. Wielka historia liczb** – serial dokumentalny
19.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** – serial dokum.
20.50 **Las** – film dokumentalny
22.30 **Ścisk. Jak zabija paniką**

TVP DOKUMENT

12.10 **Polskie parki narodowe**
12.45 **Co się kryje pod katedrą Notre-Dame?** – dok., Francja
13.50 **Dzika Szkocja** (2) – film dok.
14.50 **Cuda wysokich gór**
15.55 **Endometrioza – nadzieja na nowe terapie** – film dok.
17.00 **Przemierzając świat**
18.00 **Sanatorium miłości 7**
19.00 **Ręka fryzjera** – film dokum.
20.05 **Koloseum – klejnot Cesarstwa Rzymskiego**
21.10 **Larissa** – film dok., Pol. 2020
22.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Rakka, cień ISIS** – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.35 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – skróty
10.30 **Pływanie:** Finał Grand Prix Polski – Szczecin 2026 – 3. dzień
12.05 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
12.50 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Miami Heat – Timberwolves
14.50 **Piłka nożna:** LM UEFA – mecz: Bayern – Arsenal
16.55 **Tenis stołowy:** LOTTO Superliga – mecz: Bogoria – Olimpia Grudziądz **(live)**
20.00 **Kamerą TVP Sport**
20.35 **Kamerą TVP Sport**



21.00 **Ring TVP Sport** – mag.
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Boks:** MB Boxing Night 29: Next Step: K. Welter – S. Danyo
23.25 **Boks:** KBN: Silesia Boxing Night – waga średnia: F. Czerkaszyn – M. Rudan
0.05 **Koszykówka mężczyzn:** NBA

EUROSPORT 1

11.00 **Kolarstwo:** Tour de France – prezentacja trasy **(live)**
13.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 4. dzień
14.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 5. dzień **(live)**
18.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego
19.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 5. dzień



20.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 5. dzień **(live)**
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście – 5. dzień
1.30 **Kolarstwo:** Giro di Lombardia

POLSAT SPORT 1

8.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Aluron CMC Warta Zawiercie – ZAKSA
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Jastrzębie Barkom – Ślepsk
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: AZS Olsztyn – Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa
15.30 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga – mecz: BOGDANKA LUK Lublin – Energa Trefl Gdańsk
18.35 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Lech Poznań – Sunderland AFC **(live)**



20.50 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Jagiellonia – RSC Anderlecht **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON Liga: Warta – ZAKSA
1.00 **Sporty walki:** Babilon Boxing Show & K1 w Nowym Dworze Mazowieckim

TVP ABC

11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 10**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Oktonauci**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Oli i Luna**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty 2**
17.05 **Dino Ranczo**



17.30 **Super Wings**
18.00 **Underdog**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków 3**
19.20 **Sir Mysz**
19.30 **Tyciaki**
19.50 **Czytanie przed spaniem**
20.25 **Space Nova**
20.55 **Robozuna 2**

MINIMINI+

4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 3**
4.46 **Detektyw Łodyga 4**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora i przyjaciele**
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**



14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **44 Koty**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora poznaje świat 7**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Legia Warszawa
13.45 **Premier League Stories** (9)
14.30 **Hola LaLiga**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Levante – Athletic
18.00 **Byłem królem**
19.15 **Premier League Stories** (9)
20.00 **Premier League: The Big Interview** (10)
20.30 **LaLiga Show**
21.00 **Football Office**
22.40 **Hola LaLiga**
23.50 **Turbokozak**
1.20 **Premier League: The Big Interview** (10)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Śląsk

EUROSPORT 2

11.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście
13.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego
14.00 **Lekkoatletyka:** Maraton w Chicago
15.30 **Kolarstwo:** Tour de France – prezentacja trasy
17.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Salt Lake City – bouldering kobiet – finały
19.00 **Golf:** Butterfield Bermuda Championship – 1. runda **(live)**
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – prezentacja trasy
0.00 **Kolarstwo:** Giro di Lombardia

POLSAT SPORT 2

12.30 **Piłka nożna:** Copa Sudamericana: Montevideo City Torque – Atletico Mineiro
14.30 **Piłka nożna:** Liga saudyjska: Al-Nassr FC – Neom SC
16.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: HC Kriens-Luzern – Industria Kielce
18.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: MT Melsungen – ORLEN Wisła Płock **(live)**
20.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: Barca – Montpellier Handball **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Europy UEFA: Lech – Sunderland
1.00 **Sporty walki:** First Step Championship 12 w Koluszkach

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 8**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.20 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
14.20 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.35 **Wielkodomscy 4**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 11**

TELETOON+

8.19 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.45 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.22 **Było sobie życie**
9.51 **Ki i Hi w Królestwie Pandy**
10.21 **Angelo rządzi**
10.51 **Siostry 2**
11.25 **Polly Pocket 6**
12.18 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.47 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.14 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.40 **Polly Pocket 6**
14.23 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 3**
15.20 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Poranek**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy **(live)**
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Ningbo – mecz 2. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Benfica – Vitoria
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Singapuru
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Milan – Atalanta BC
18.00 **Full Impact Serie A** (7)
18.35 **Bundesliga Clubs**
18.50 **Bundesliga Clubs**
19.05 **Bundesliga Clubs**
19.25 **Inside Serie A** (8)
20.00 **Bundesliga Weekly** (9)
20.40 **Formuła 1:** GP Singapuru
22.40 **Ligue 1 Preview** (8)
23.20 **Historie Serie A**
23.55 **Ligue 1 Show** (8)
0.35 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**

POLSAT SPORT 3

11.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: HC Kriens-Luzern – Industria Kielce
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów
15.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska – mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – Dicorpebal Logrono La Rioja
18.00 **Piłka nożna:** Copa Libertadores – mecz półfinałowy: Palmeiras – Fluminense
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** PLS 1. liga – mecz: FORT Poznań – BKS Bydgoszcz **(live)**
23.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: Wybrzeże – Dicorpebal Logrono La Rioja

NICK JR.

8.20 **Wszyscy razem, śladem Blue!**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 8**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.40 **Świnka Peppa 7**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.15 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga
11.15 **Wysoki Pressing**
13.00 **1 na 1 Extra**
14.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Jagiellonia Białystok
16.30 **Premier League Stories** (9)
17.10 **LaLiga Highlights**
18.00 **Champions Pack**
19.00 **Dart:** Machineseeker European Championship **(live)**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Pogoń Szczecin

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Lipsk
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Roma – Genoa CFC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FC Union Berlin – Borussia Dortmund
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
22.00 **Historie Serie A**
22.40 **Inside Serie A** (8)
23.20 **Bundesliga Special Show** (5)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Lorient – AS Monaco

POLSAT PLAY

9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
23.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Ciężarówką przez pół świata**
20.00 **Co tu się odjechało?**
20.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Kupione, zrobione, sprzedane**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.00 **Wojny samochodowe**

TVS

17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Mgła nad zamkiem Kilrush** – melodramat, Niemcy/Austria 2007, reż. Andi Niessner, wyk. Lara Joy Körner
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Wiatr nad morzem** – melodramat, Niemcy/Austria 2007
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

17.15 **Muzyczne chwile**
17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **To nic takiego** – film dokumentalny, Polska 2020

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Te wonne eliksiry przyswajasz przez drogi oddechowe i przez skórę, więc ich zapach powinien ci się podobać.

POMOGĄ W PIELĘGNACJI

Olejki eteryczne to więcej niż zapach

Woń olejków eterycznych relaksuje albo pobudza zmysły. Ale te naturalne eliksiry sprawdzą się także na różnych etapach pielęgnacji. Służą i skórze, i włosom.

Zawierają stężone substancje czynne, które nadają im zapach i pielęgnacyjną moc. Czyste olejki stosuj wyłącznie w formie rozcieńczonej!

Wspierają cerę

- Dojrzałą i suchą skórę wesprą olejki np. ylang-ylang, neroli, paczulowy, sandałowy, różany. Przy przetłuszczaniu, niedoskonałościach pomocne są te z drzewa herbacianego, trawy cytrynowej, mięty pieprzowej, przy pajączkach: cedrowy, cyprysowy.
- Kroplę olejku możesz dodać do porcji kremu na noc i nałożyć, omijając oczy. Taką dawką wzbogacisz też np. serum, mleczko do demakijażu, maskę z glinki. Pomocne są też kompresy z jednej szklanki ciepłej wody i 2 kropli olejku dobranego do cery. W płynie zamocz gazę i otul na ok. 10 min twarz z kremem lub maską.

Ujędrniają ciało

- Przy braku jędrności i cellulicie sięgnij po olejki np. pomarańczowy, cedrowy, z geranium, lawendy, jałowca. Pomogą one też przy rozstępach, tak jak np. imbirowy, cedrowy, kminkowy.
- Zabieg dla zmysłów i ciała da kąpiel. Ok. 10 kropli olejku zmieszaj z olejem i wlej do wanny. Dodaj kroplę do balsamu lub zrób olejek do masażu: zmieszaj 4 łyżki oleju roślinnego oraz 2 krople wybranego olejku.

Dbają o włosy

- Przy łojotoku i łupieżu wybieraj olejki: szałwiowy, eukaliptusowy, rozmarynowy, tymiankowy, miętowy, a dla wzmocnienia wypadających pasm: rozmarynowy, tymiankowy, cedrowy.
- Na płukankę: 5 kropli olejku zmieszaj z łyżką mleka i dodaj do wody. Spłukuj umyte włosy i wcieraj w skórę. Na skórę głowy zrób okład z 2-3 łyżek wybranej glinki, wody i 2-3 kropli olejku. Po ok. 15 min zmyj szamponem. Olejuj pasma miksturą z 3 łyżek oleju i 3 kropli olejku. Po ok. 30 min nanieś odżywkę, spłucz i umyj.



ZRÓB PRÓBĘ

Dla pewności, że olejek ci służy, zrób próbę uczuleniową Połącz kroplę olejku i łyżeczkę oleju. Nałóż w zgięcie łokcia, za uchem. Gdy po 12 godzinach nie ma zaczerwienienia, to wybór dla ciebie.

NA PÓŁCE

Jak lifting

Intensywny krem liftingujący z serii Snail Repair Therapy, Biotaniqe, wspiera cerę 50 plus. Z podwójną esencją filtrowanego śluzu ślimaka. Na dzień i na noc.



• ok. 43 zł (50 ml)

Piękna oprawa

Serum wzmacniające rzęsy Eyelash Growth, Transparent Lab, sprawia, że włoski stają się dłuższe, gęstsze i mocniejsze. Efekt po 8 tygodniach. Formuła wegańska i łatwa w aplikacji.



• ok. 69 zł (8 ml)

Trwalszy makijaż

Sypki puder do twarzy Fit Me, Maybelline, utrwala makijaż do 16 godzin bez efektu przesuszenia czy szarości. W trzech odcieniach dobranych do karnacji i potrzeb cery.



• ok. 60 zł (15 g)

Wsparcie dla dłoni

Regenerujący krem do rąk Cicatopy, Dermedic, pielęgnuje suchą, bardzo suchą i atopową skórę. Dzięki olejowi lnianemu łagodzi mikrourazy oraz odżywia.



• ok. 29 zł (75 ml)

Odżywka dla cery

Krem-maska na noc Intensywne Odżywianie, AA, jest jak wszechstronna kuracja przeciwzmarszczkowa. Odżywia, ujędrnia, uelastycznia i odczuwalnie nawilża cerę.



• ok. 27 zł (50 ml)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



Jeśli chcesz ćwiczyć z ciężarkami, wybierz te nieco lżejsze.

3 ZASKAKUJĄCE FAKTY

Co naraża na hemoroidy

Na pewno słyszałaś, że takim czynnikiem są zaparcia. Okazuje się, że również zbyt częste wypróżnienia lub biegunki mogą być hemoroidotwórcze. Oto inne, mniej znane czynniki ryzyka ich rozwoju.

Smartfon w toalecie

W badaniach wykazano, że korzystanie z telefonu komórkowego podczas przebywania w toalecie skutkuje o prawie 50 procent większym ryzykiem rozwoju hemoroidów. Im dłużej przesiadujemy na sedesie i przeglądamy wiadomości lub media społecznościowe, tym gorzej dla zdrowia końcowego odcinka przewodu pokarmowego.

Częsty kaszel i kichanie

Częste i gwałtowne napady kaszlu (np. przy paleniu tytoniu, astmie, POChP) lub kichania drastycznie i nagle zwiększają ciśnienie w jamie brzusznej. Dochodzi wtedy do uciskania naczyń żylnych, przez co krew gromadzi się w splotach hemoroidalnych. Tkanki rozciągają się i tracą elastyczność. Hemoroidy mogą nawet wypadać.

Intensywny wysiłek siłowy

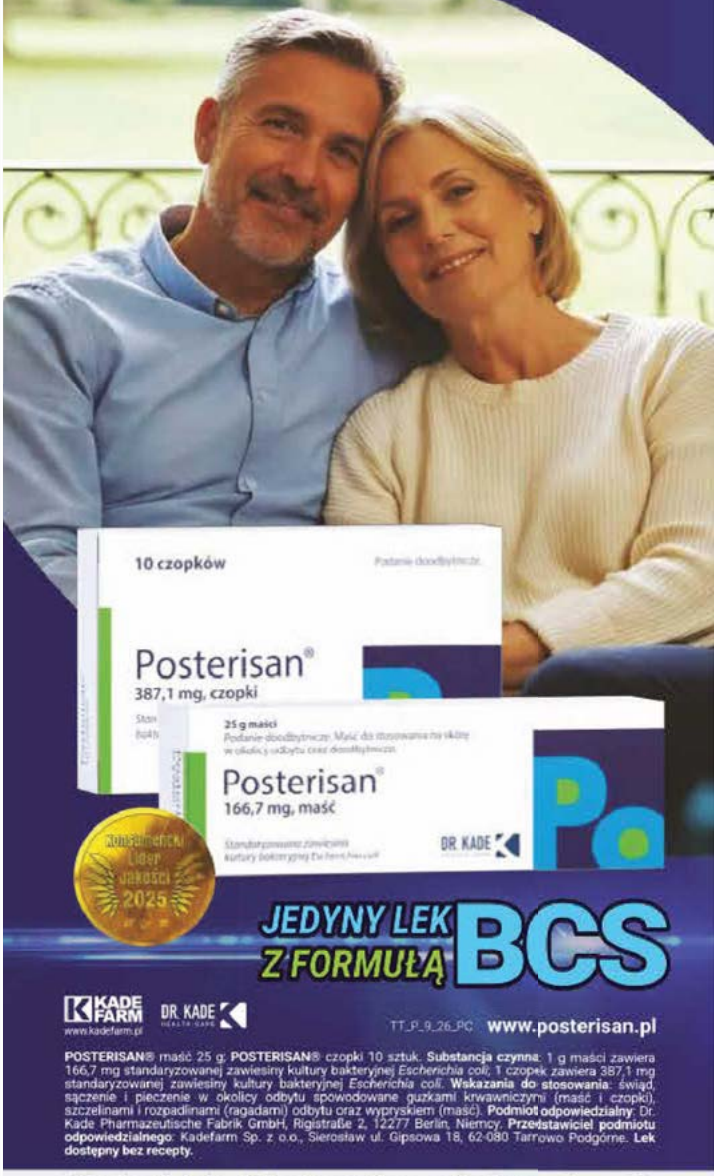
Podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania intensywnych ćwiczeń siłowych dochodzi do gwałtownego wzrostu ciśnienia śródbrzusznego. Stosowana w takich momentach technika wstrzymywania oddechu powoduje nagłe przeciążenie żył odbytniczych. To z czasem może prowadzić do przewlekłej choroby hemoroidalnej.

PROFILAKTYKA

Aby uchronić się przed chorobą hemoroidalną, dbaj o dietę bogatą w błonnik i odpowiednie nawodnienie, codziennie pamiętaj o aktywności fizycznej (umiarkowanie nasilonej), co 15 minut wstawaj od biurka, nie przedłużaj wizyt w toalecie.

FOT. Adobe Stock

WYBIERZ EKSPERTA, POKONAJ HEMOROIDY!



JEDYNY LEK Z FORMUŁĄ BCS

KADE FARM www.kadefarm.pl DR. KADE

TT_P_9_26_PC www.posterisan.pl

POSTERISAN® maść 25 g. POSTERISAN® czopki 10 sztuk. Substancja czynna: 1 g maści zawiera 166,7 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli*; 1 czopek zawiera 387,1 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli*. Wskazania do stosowania: świąd, sączenie i pieczenie w okolicy odbytu spowodowane guzkami krwawniczymi (maść i czopki), szczelinami i rozpadlinami (ragadami) odbytu oraz wypryskiem (maść). Podmiot odpowiedzialny: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Rigistraße 2, 12277 Berlin, Niemcy. Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego: Kadefarm Sp. z o.o., Sierosław ul. Gipsowa 18, 62-080 Tarnowo Podgórne. Lek dostępny bez recepty.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Wytnij i zapytaj w aptece o Posterisan®

REKLAMA



Eliminowanie z menu całych grup produktów (np. mięsa i jego przetworów) może prowadzić do niedoborów.

SPRAWDŹ, ZANIM PRZEJDZIESZ NA DIETĘ ALKALICZNĄ

Czy warto odkwaszać organizm?

Dieta alkaliczna ma oczyścić organizm z toksyn, dodać zdrowia, chronić przed chorobami. Jest korzystna, czy to tylko kolejna moda?

Trend odkwaszania organizmu regularnie powraca. Według zwolenników diety alkalicznej, czyli mającej za zadanie przywrócić równowagę kwasowo-zasadową, za dolegliwości, jak przewlekłe zmęczenie, brak energii, kłopoty z koncentracją odpowiada zakwaszenie organizmu. Czy mają rację?

Dieta alkaliczna

Zwolennicy odkwaszania twierdzą, że organizm jest zakwaszony głównie z powodu niewłaściwego jedzenia. Menu z za dużą ilością produktów kwasotwórczych rujnuje równowagę kwasowo-zasadową. Aby ją przywrócić, stosuje się dietę alkaliczną – z ograniczeniem mięsa i innych produktów białkowych, bez cukru i czekolady, za to z dużą ilością odkwaszających (zasadowych) warzyw i owoców (z wyjątkiem strączkowych, ziaren i orzechów). Oprócz tego dobrze jest nawadniać się, popijając wodę alkaliczną lub wodny roztwór sody oczyszczonej.

Dieta a pH krwi

Według zwolenników odkwaszania za pomocą diety można zmienić pH krwi. Naukowcy udowodnili jednak, że stosowanie diety alkalicznej czy jakiejkolwiek innej diety nie jest w stanie zmienić pH krwi. Jest ono naturalnie różne dla różnych części ciała, a w procesie trawienia, niezależnie, czy zjedzone zostały produkty o odczynie kwaśnym czy alkalicznym, jedne i drugie traktowane są kwasem solnym w żołądku i sokiem trzustkowym w trzustce.

Zakwaszenie a kwasica

Czy organizm może w ogóle być zakwaszony, czyli pH krwi spaść poniżej 7,35? Może, ale nie zdarza się to wyłącznie z powodu złej diety. Musi pojawić się poważna choroba metaboliczna, jak np. powikłana cukrzyca, choroby nerek czy zatrucie alkoholowe. Kwasica jednak nie ma nic wspólnego z zakwaszeniem. To poważny stan wymagający leczenia w szpitalu.

WODA NIE ZAWSZE ZDROWA

Zwolennicy odkwaszania oprócz diety alkalicznej promują też płyny mające wspomóc organizm w powrocie do równowagi. Jednym z nich jest woda alkaliczna (zasadowa). Nie jest jednak ona w stanie zmienić pH krwi czy innych płynów ustrojowych. Jeśli jej odczyn jest zbyt zasadowy, może zaszkodzić zdrowiu – niekorzystnie działać na przełyk i żołądek.

NA PÓŁCE

Do masażu stawów

Reumablok Akut Forte zawiera leczniczy torf oraz naturalne ekstrakty z tarczycy bajkalskiej, rozmarynu, żywokostu i bazylii. Rozluźnia stawy, działa przeciwzapalnie, zmniejsza ból.



• ok. 28 zł (125 ml)

Na poprawę odporności

Immunofort to wieloskładnikowy lek ziołowy, który w naturalny sposób wzmacnia odporność organizmu. Wskazany szczególnie dla osób ze skłonnością do infekcji układu oddechowego.



• ok. 15 zł (125 g)

Glikemia, cholesterol i serce

Zuccarin Cholesterol – liście morwy białej i chrom pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi a czosnek - cholesterolu, tiamina dba o serce. Do nabycia na newnordic.pl



• ok. 119 zł (60 tabl.)

Przy łupieżu

Szampon przeciwłupieżowy Anti Dandruff Care: składnik przeciwłupieżowy, komponent złuszczający, regulator sebum, wsparcie mikrobiomu i ekstrakty trychologiczne.



• ok. 50 zł (250 ml)

Pasta z olejem kokosowym

Pasta do zębów Biała Perła Coconut zawiera olej kokosowy, który działa antybakteryjnie i wybielająco. Chroni przed demineralizacją szkliwa, a także utrzymuje właściwe pH jamy ustnej.



• ok. 25 zł (75 ml)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

SPOSOBY NA BÓL I SZTYWNOŚĆ

Naturalne wsparcie stawów



Kwasy omega-3 (dostępne także w kapsułkach) mają też działanie antyarytmiczne.

Jeśli wśród twoich bliskich ktoś chorował lub choruje na reumatoidalne zapalenie stawów albo chorobę zwyrodnieniową, i ty możesz mieć do nich skłonność. W zadbaniu o stawy, także jeśli już masz z nimi problem, pomogą ci:

- **Borowina, czyli leczniczy torf.** Nie bez przyczyny jest nazywana „czarnym złotem". Jest źródłem ciepła i minerałów, które działają na stawy rozgrzewająco, przeciwbólowo i przeciwzapalnie, zmniejszając ich sztywność oraz napięcie mięśniowe wokół chorych miejsc. Może poprawić elastyczność stawów i twoją mobilność. Borowinę możesz stosować w kąpieli, specjalnych plastrach, maści i żelu.
- **Kurkuma, a dokładnie zawarta w niej kurkumina.** Hamuje procesy zwyrodnieniowe, szybko i znacząco zmniejsza natężenie bólu. Udowodniono, że poprawia funkcjonowanie pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów rąk, bioder lub kolan, i to już po krótkim okresie stosowania. Najlepiej spożywać ją z pieprzem, który potęguje jej działanie.
- **Kwasy omega-3.** Badacze ze Szwecji przez kilka lat obserwowali grupę kobiet-seniorek. Zauważono, że te z pań, które co najmniej raz w tygodniu spożywały porcję (ok. 150 g) tłustej ryby morskiej (jak śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk) były o połowę mniej narażone na reumatoidalne zapalenie stawów, niż pozostałe uczestniczki badania. Okazało się, że efekt ten jest skutkiem przeciwzapalnych właściwości kwasów omega-3. Znajdziesz je także np. w oleju lnianym (tłoczonym na zimno).

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.



Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

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

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

Darowizna z warunkiem

Przekazując komuś część swojego majątku, możesz zastrzec, że obdarowany powinien spełnić określony warunek albo wykonać konkretne polecenie.



Aby jasno określić warunki przekazania majątku, umowę darowizny warto spisać.

Prawo przewiduje dwa sposoby, by połączyć darowiznę z dodatkowymi zastrzeżeniami.

Nałożenie obowiązku

- Zależy ci, żeby obdarowany do czegoś został zobowiązany w związku z otrzymaniem od ciebie mieszkania, samochodu czy pieniędzy? Możesz zapisać to w umowie darowizny (zgodnie z art. 893 Kodeksu cywilnego), a tym samym nałożyć na niego obowiązek określonego działania lub zaniechania. Jest to tzw. polecenie.
- Możesz np. zobowiązać córkę, by przyjmując dom, przeprowadziła w nim generalny remont albo żeby objęła opieką mieszkającą w nim babcię. Wnukowi możesz np. polecić, by zaczął studia, przeznaczając na nie pieniądze, które od ciebie otrzyma.
- Obdarowany staje się właścicielem przedmiotu darowizny w momencie podpisania umowy, ale przyjmując ją, zobowiązuje się, że wykona polecenie. Jeśli ze zobowiązania się nie wywiąże, darczyńca może dochodzić wykonania polecenia nawet w sądzie.

Zastrzeżenie warunku

- Darowizna z warunkiem działa inaczej. W tym przypadku obdarowany nie staje się właścicielem przekazanej rzeczy od razu, a dopiero po spełnieniu warunku. Przykładowo możesz podarować synowi 200 tys. zł pod warunkiem, że w ciągu roku kupi mieszkanie. Możesz też darować córce samochód pod warunkiem, że wcześniej zrobi prawo jazdy. Jeśli warunki nie zostaną spełnione, darowizna nie dojdzie do skutku.
- Warunkowo można darować ruchomości lub pieniądze. Zgodnie z art. 157 Kodeksu cywilnego w ten sposób nie może być przeniesiona własność nieruchomości. Taki zapis w akcie notarialnym byłby nieważny.
- Warunek nie może być niemożliwy do spełnienia, sprzeczny z prawem ani z zasadami współżycia społecznego (art. 94 Kodeksu cywilnego).

NA PÓŁCE

Złe miejsce na powrót

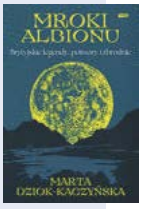
PIOTR BORLIK



Czarnowo, niewielka wieś na Kaszubach, kryje mroczne tajemnice. To tutaj Ola Nowak została skrzywdzona. Choć obiecała sobie, że nigdy nie wróci, los zmusza ją do powrotu. Wkrótce odkrywa, że dawne krzywdy to dopiero początek koszmaru. **Wyd. Prószyński**

Mroki Albionu

MARTA DZIOK-KACZYŃSKA



Podróż przez świat legend, potworów, duchów i zbrodni – od Nessie i króla Artura po Kubę Rozpruwacza i miejskie opowieści. Dawne wierzenia splatają się tu ze współczesnymi historiami, odsłaniając mroczne i fascynujące oblicze Wysp. **Wyd. Znak**

Nie daj się, Pinku!

URSZULA MŁODNICKA, AGNIESZKA WALIGÓRA



Zabawny niebieski stwór podpowiada najmłodszym, jak reagować na dokuczanie, wyśmiewanie i wykluczanie oraz jak bronić siebie i innych. **Wyd. CzytaLisek**

TO MOŻE BYĆ OSZUSTWO

SMS o wygaśnięciu danych?

CERT Polska, czyli zespół zajmujący się reagowaniem na cyberzagrożenia, ostrzega przed SMS-ami o konieczności aktualizacji danych. Jeśli otrzymamy wiadomość o treści: „Ważność twoich danych wygasa w dniu... Zaktualizuj je", nie klikajmy w dołączony link. Po jego otwarciu możemy zostać przeniesieni na stronę łudząco podobną do witryny administracji publicznej, ale stworzoną przez oszustów. To nowy sposób wyłudzania danych. W razie otrzymania takiej wiadomości wejdźmy na stronę instytucji, która rzekomo ją wysłała. Tam możemy sprawdzić, czy rzeczywiście dane trzeba zaktualizować. Nie korzystajmy przy tym z linku zawartego w SMS-ie, ale wpiszmy adres samodzielnie w przeglądarce.



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

KolagenCito – bestseller!

Jakość w każdym detalu.

- Witamina C, pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu — dla kości, chrząstki i dziąseł.
- Wspiera organizm – szczególnie kiedy dajesz z siebie wszystko.
- Miękkie pastylki o smaku, który polubisz każdego dnia.



Kolagen + witamina C w jednej pastylce.



Reutter – *ponad 100 lat zaufania.*

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

PRZYDATNE W DOMU



Zielona energia

Bio Matcha by Tchibo to certyfikowana, ekologiczna, zielona herbata w proszku z Japonii (regiony Uji i Kagoshima), o intensywnie zielonym kolorze i cierpko-orzechowym, a jednocześnie delikatnym smaku; sprawdzi się do klasycznej herbaty matcha, matcha latte, smoothie i koktajli.

Tchibo, 49,99 zł/30 g



Kanapkowa klasyka

Pasztet Premium JEDYNY – propozycja dla małych i dużych smakoszy. Ma delikatny smak i prosty skład (bez konserwantów, wzmacniaczy smaku oraz barwników). Doskonały na szybkie kanapki, tosty i domowe przekąski.

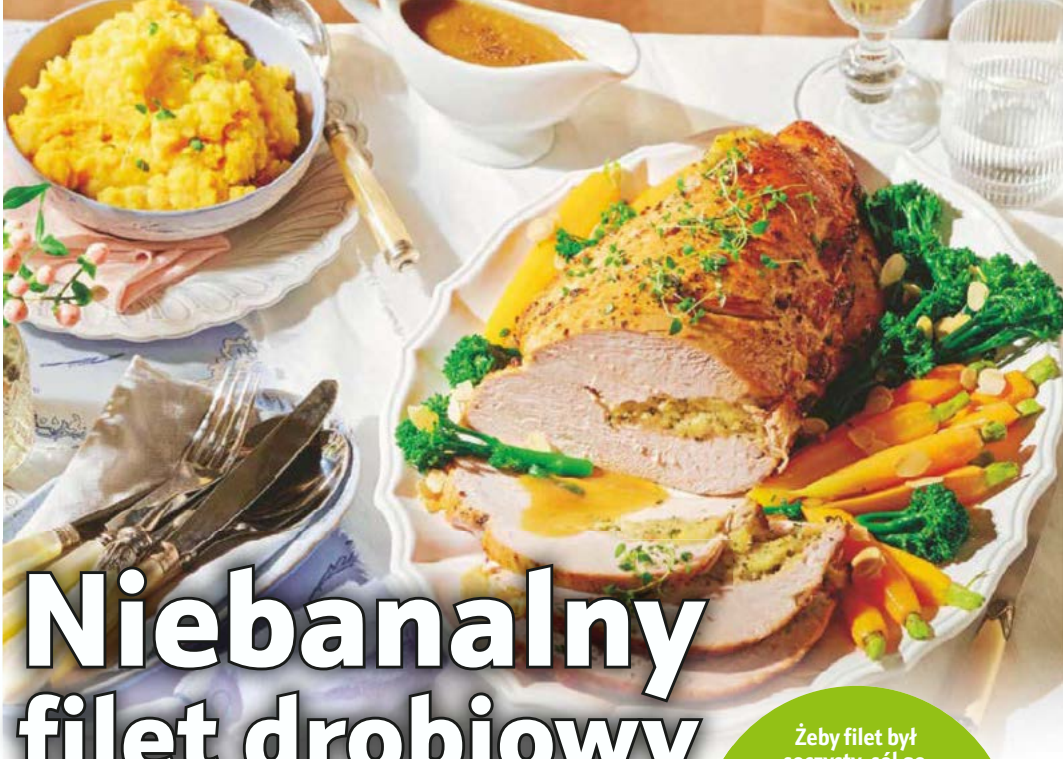
Profi, 6,49–6,99 zł/130 g

Domowa zupa w kilka minut

Barszcz ukraiński to gotowa zupa na bazie buraków z warzywami (m.in. kapusta, ziemniaki, fasola), doprawiona czosnkiem i koperkiem; wystarczy ją podgrzać 2-4 minuty i podać jak domowy obiad, łatwo i szybko.



JemyJemy, 7,79 zł/400 g



Niebanalny filet drobiowy

Choć często gości na talerzu, wciąż może zaskakiwać – a to pyszną glazurą, a to oryginalną marynatą, a to nadzieniem.

Żeby filet był soczysty, sól go dopiero 10-15 minut przed smażeniem i krótko zamarynuj w łyżce oliwy z odrobiną soku z cytryny lub jogurtu. Smaż na mocno rozgrzanej patelni i odstaw na 5 minut pod przykryciem.

Kieszonka z ananasem

SKŁADNIKI: **2 i 1/2 kg filetu z indyka** **1 puszka ananasa** **150 g żółtego sera** **50 g bułki tartej** **sól** **pieprz** **suszony tymianek** **750 ml bulionu** **2 łyżki masła** **syrop klonowy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ananas osącz, zachowaj 150 ml zalewy. Ser zetrzyj, połącz z bułką i posiekanym ananasem. Przyprawsolą, pieprzem i tymiankiem. Masło stop.
2. Filet opłucz, osusz, natnij wzdłuż. Kieszonkę w mięsie napełnij farszem. Brzegi zepnij. Ułóż w brytfance. Polej stopionym masłem. Piecz ok. 90 minut w 175°C, od czasu do czasu polewając bulionem. Następnie brytfankę wysuń, skrop pieczeń syropem klonowym. Temperaturę zwiększ do 200°C. Piecz 20 minut. Wyjmij, sos z dna brytfanki przecedź. Dolej zalewę z ananasa i przyprawEw. sos zagęść zasmażką błyskawiczną. Podawaj do mięsa.

Czas przygotowania: 135 minut
Porcje: 8
Stopień trudności: średni

Cordon bleu z sosem serowym

SKŁADNIKI: **4 filety z kurczaka (po 180 g)** **80 g sera żółtego** **4 plastry szynki szwarcwaldzkiej** **2 jajka** **po 1 łyżce posiekanego tymianku i natki** **75 g bułki tartej** **3 łyżki mąki** **6 łyżek oleju** **300 g śmietany 30%** **100 g serka kanapkowego** **sól** **pieprz** **szczypiorek**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ser pokrój w 4 grube słupki, owiń plastrami szynki. Na talerzu roztrzep jajka. Na drugi talerz wysyp bułkę tartą, wymieszaj ją z posiekanymi ziołami.
2. W każdym filecie natnij głęboką kieszonkę. Napełnij ją serem z szynką. Przyprawsolą i pieprzem. Filety oprósz mąką, zanurz w jajku i panieruj w ziołowej bułce. Panierkę lekko dociśnij. Smaż na oleju, obracając, 12-15 minut.
3. Śmietanę podgrzej w rondelku z serkiem, przyprawsolą, pieprzem i posiekanym szczypiorkiem. Sos podaj do mięsa.



Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

FOT. House of Food, mat. prasowe

Kąski po diabelsku z marchewką

SKŁADNIKI: ● **4 duże filety z kurczaka (po 180 g)** ● **1 kg marchewki** ● **1 pęczek tymianku** ● **1 cytryna** ● **4 łyżki sosu sojowego** ● **3 łyżki płynnego miodu** ● **4 łyżki oliwy** ● **1-2 łyżeczki sosu sriracha** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety umyj, wytrzyj do sucha. Tymianek opłucz, osusz, posiekaj (troszkę odłóż do dekoracji). Wymieszaj go w miseczce z sosem sojowym, 2 łyżkami miodu, 2 łyżkami oliwy i sosem sriracha. Marynatę dopraw solą. Polej nią mięso, odłóż na 15 minut.

2. Marchewki obierz, przetnij wzdłuż na połówki lub ćwiartki. Cytrynę sparz, wyszoruj, pokrój w plasterki. Marchewki i cytrynę rozłóż na spodzie brytfanki. Polej resztą miodu i oliwy. Oprósz solą i pieprzem, przemieszaj. Na wierzchu ułóż mięso. Piecz ok. 40 minut w 200°C. Ozdób odłożonym tymiankiem.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





Limonkowe szaszłyki z piekarnika

SKŁADNIKI: ● **1 kg filetów z kurczaka** ● **4 limonki** ● **2 ząbki czosnku** ● **5 gałązek natki** ● **1 łyżeczka chili w płatkach** ● **2 łyżki oleju sezamowego** ● **sól**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso pokrój w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Natkę posiekaj. Limonki sparz. Z 2 limonek zetrzyj skórkę i wyciśnij sok, pozostałe pokrój w półplasterki.

2. Połącz czosnek, płatki chili, sok z limonki, sól. Włóż mięso, wymieszaj. Przykryj i odstaw na 2 godziny. Potem mięso i pokrojone limonki nadziej na patyczki do szaszłyków.

3. Na patelni rozgrzej olej. Włóż szaszłyki i smaż, obracając, 10 minut. Dodaj natkę i skórkę z limonki, skrop całość odrobiną wody. Przykryj patelnię i duś 2 minuty. Gotowe szaszłyki przypraw.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: łatwy

Kurczak na pęczaku

SKŁADNIKI: ● **4 filety z kurczaka** ● **250 g pęczaku** ● **1 cebula** ● **1 ząbek czosnku** ● **600 ml bulionu** ● **75 g wędzonego boczku** ● **1/2 pęczka rukwi wodnej lub natki** ● **600 g marchewki** ● **1 pomarańcza** ● **4 łyżki masła** ● **po 2 łyżki sosu teriyaki i dżemu z moreli** ● **olej** ● **sól** ● **curry**

PRZYGOTOWANIE:

1. Boczek posiekaj, wysmaż. Kaszę ugotuj. Cebulę i czosnek posiekaj, zeszklij na 1 łyżce oleju. Dodaj kaszę, przesmaż. Wlej 500 ml bulionu, gotuj 20 minut. Wmieszaj boczek, połowę masła i posiekaną zieleninę.

2. Marchew obierz, pokrój w plasterki. Przesmaż w rondlu na reszcie masła, oprósz curry. Dodaj 100 ml bulionu oraz sok i skórkę z pomarańczy. Duś 10 minut.

3. Mięso przypraw do smaku solą i pieprzem, usmaż na 2 łyżkach oleju. Połącz z sosem teriyaki i dżemem. Podaj z kaszą i marchewką.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni



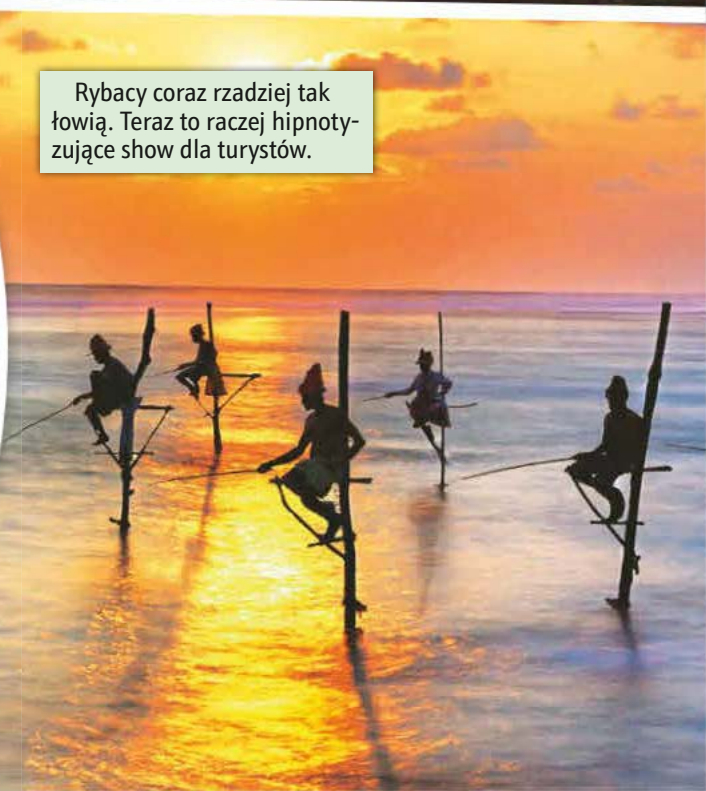
Sigirija znaczy Lwia Skała. Na jej szczycie ponad 1500 lat temu wzniesiono pałac i fortecę. Niezwykłe miejsce..



Największy skarb Cejlonu to herbata. Bez wątpienia należy do najlepszych na świecie.



Rybacy coraz rzadziej tak łowią. Teraz to raczej hipnotyzujące show dla turystów.



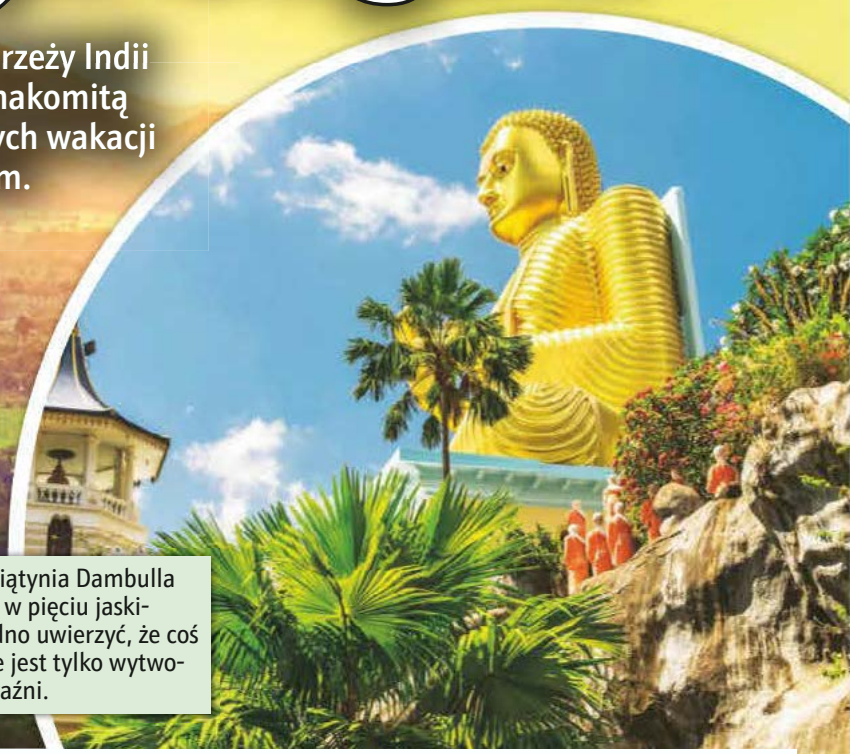
CEJLON

Wyspa cudów i napoju bogów

Ta duża wyspa położona u wybrzeży Indii kojarzy nam się głównie ze znakomitą herbatą. Ale to także cel pięknych wakacji nad Oceanem Indyjskim.







Złota Świątynia Dambulla jest ukryta w pięciu jaskiniach. Trudno uwierzyć, że coś takiego nie jest tylko wytworem wyobraźni.

Sri Lanka, państwo zajmujące całą wyspę, jest idealnym miejscem na początek przygody z Azją. Tu szybko oswoimy się z egzotyka a piękne plaże znajdziemy tu niemal zaraz po wyjeździe z lotniska, na przykład w Negombo.

Miasto bywa nazywane Małym Rzymem. Wśród palm i rozgrzanego piasku widać tu chrześcijańskie świątynie, a dźwięk dzwonów miesza się z nawoływaniami sprzedawców ryb. Dzięki temu szok kulturowy nie jest zbyt duży.

Zadbajmy o ducha

Prawdziwa magia zaczyna się jednak, gdy ruszymy w głąb wyspy. Zieleń gęstnieje, powietrze nabiera wilgoci i zapachu ziemi, a droga co chwilę odsłania krajobrazy wyglądające jak z pocztówki.

Odwiedzimy Kandy. Tu mieści się jedno z najważniejszych buddyjskich sanktuariów, Świątynia Zęba. Relikwia, jedyna pozostałość po Nauczycielu, przyciąga tłumy wyznawców. Buddyzm to główna religia wyspy. Dlatego podczas pełni księżyca nie dostaniemy alkoholu ani potraw z mięsa, choć niektóre kurorty omijają ten zakaz.

Bogato zdobioną świątynię najlepiej odwiedzić o świcie lub zmierzchu. Wtedy ceremoniom towarzyszy rytmiczne bicie w bębny i przeciągłe dźwięki fletu. W połączeniu z zapachem ofiarowywanych kwiatów stwarza to mistyczny klimat.

Widok, który zachwyca

Lwia Skała w Sigiriyi to propozycja tylko dla tych, którzy nie mają lęku wysokości. Schody wiodą brzegiem stromej ściany, a im wyżej, tym bardziej czuje się wiatr i… lęk. Na szczycie – nagroda: widok na morze zieleni wokół.

Cudowny smak i aromat

Góry w centralnej części kraju są idealne dla herbaty. Im wyżej, tym chłodniej, a liście rosną wolniej, zbierając więcej aromatu. Poranne mgły snują się między rzędami krzewów, a na zboczach majaczą sylwetki zbieraczek. Liczy się to, co najdelikatniejsze: młode listki i pączek.

W jednej filiżance mieści się... cała wyspa. Poczujemy oceaniczną bryzę, górską mgłę, ciepło słońca, kadzidlany zapach. Jest w niej energia ludzi, którzy od pokoleń dają nam złoty napar.

PAWEŁ ZAPAŁA

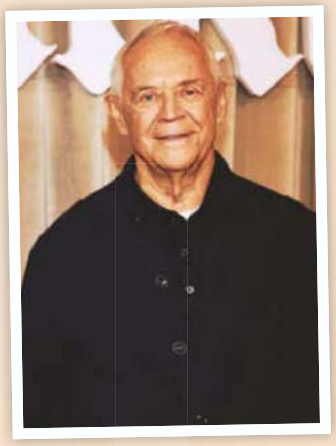
FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 16 – 22 października

18.10.1950 – W KRAKOWIE URODZIŁ SIĘ MAREK KONDRAT

Symboliczny powrót

Na dużym ekranie po raz pierwszy pojawił się jako Wawrzek w „Historii żółtej ciżemki" w 1961 roku. Bawił nas m.in. jako Kania w „C. K. Dezerterach", kibicowaliśmy mu, gdy biegał z bronią po Warszawie jako serialowy Olgierd Halski w „Ekstradycji... I nie zapomnimy jego monologu Adasia Miauczyńskiego z „Dnia świra" (tę postać zagrał w 3 filmach). A powrót aktora po latach na ekrany w najnowszej „Lalce" zelektryzował nie tylko wielbicieli jego talentu. On sam odebrał to jako coś symbolicznego, ponieważ w adaptacji „Lalki" Wojciecha Jerzego Hasa z 1968 roku zagrał jego ojciec Tadeusz Kondrat.



16.10.1978 – KAROL WOJTYŁA ZOSTAŁ WYBRANY NA PAPIEŻA

Z dalekiego kraju

Ten dzień przyniósł jedno z najbardziej zaskakujących historycznych wydarzeń XX wieku. Oto kardynał „z dalekiego kraju" został pierwszym Ojcem Świętym spoza Włoch od 1522 roku! Pontyfikat papieża Polaka trwał 9665 dni. To trzeci najdłuższy udokumentowany pontyfikat w historii Kościoła katolickiego.



W SKRÓCIE

16.10.1978 – Wanda Rutkiewicz, jako pierwsza Europejka i trzecia kobieta na świecie, zdobyła Mount Everest.

17.10.1973 – na stadionie Wembley piłkarska reprezentacja Polski zremisowała z Anglią 1:1, awansując do finałów mistrzostw świata.

18.10.1976 – premiera komedii Stanisława Barei „Brunet wieczorową porą".

19.10.1970 – premiera filmu Marka Piwowskiego „Rejs".

20.10.1957 – w Chorzowie piłkarska reprezentacja Polski pokonała 2:1 drużynę ZSRR.

21.10.2005 – Rafał Blechacz został zwycięzcą XV Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina.

22.10.1999 – premiera filmu A. Wajdy „Pan Tadeusz".

HOROSKOP Od 16 października do 22 października 2026



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Nie przyspieszaj ważnych rozmów. Zapewnij partnerowi przestrzeń na reakcję. **PRACA** Wybierz dwa kluczowe cele na tydzień. Resztę zadań odłóż bez poczucia winy. **ZDROWIE** Regeneruj skórę po pierwszych chłodach. Rób krótkie, ale intensywne treningi.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Okazuj czułość poprzez konkretne gesty. Wspólna kolacja znaczy więcej niż deklaracje. **PRACA** Domykaj zaległości w swoim tempie. Nie przejmuj cudzych obowiązków w firmie. **ZDROWIE** Ciepłe światło oraz ulubiony zapach pomogą Bykom odpocząć.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Postaw na szczerą wymianę myśli bez ironii. Nie bój się mówić o granicach. **PRACA** To dobry czas na networking, a także pozyskiwanie nowych służbowych kontaktów. **ZDROWIE** Ruch pozwoli szybko zapomnieć o stresie. Sprawdzą się taniec, rower albo joga.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Troska nie musi oznaczać wyręczania wszystkich. Powiedz najbliższym, czego oczekujesz. **PRACA** Uporządkuj biurko. Mała zmiana w otoczeniu poprawi koncentrację. **ZDROWIE** Wybieraj ciepłe posiłki i regularne nawodnienie. Pozwól sobie na odpoczynek.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Masz ochotę błyszczeć oraz przyciągać uwagę. Partner może potrzebować więcej uznania. **PRACA** Przygotuj prezentację, portfolio lub plan działania. Poproś o informację zwrotną. **ZDROWIE** Nie ignoruj sygnałów przemęczenia. Warto wrócić do stałego rytmu snu.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Przyjmuj wsparcie bez tłumaczenia się. Nie musisz wszystkiego robić sama. **PRACA** Ustal priorytety, podziel zadania na mniejsze etapy. Zadbaj, by perfekcjonizm nie odbierał Ci sił. **ZDROWIE** Zatroszcz się o jelita i właściwą dietę. Nie odkładaj badań kontrolnych.



Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Dyplomacja pomoże uniknąć spięcia. Nie rezygnuj jednak z własnego zdania. **PRACA** Negocjacje mogą pójść po Twojej myśli. Współpraca przyniesie lepsze efekty niż samotne zmagania. **ZDROWIE** Rozważ pilates lub łagodne rozciąganie po aktywnym dniu.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Nie testuj lojalności życiowego towarzysza. Szczerość przyniesie więcej niż kontrola. **PRACA** Przenikliwość pomoże odkryć ważny szczegół. Zachowaj dyskrecję przy poufnych informacjach. **ZDROWIE** Twój organizm może być teraz wrażliwy na jesienne chłody.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Strzelce potrzebują swobody, ale powinny pamiętać o uważności na drugą stronę. **PRACA** Współpraca z innym działem poszerzy możliwości. Szukaj praktycznych rozwiązań. **ZDROWIE** Uważaj na przeciążenia kolan i bioder. Odpoczywaj na świeżym powietrzu.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Nie zamykaj się na temat wspólnej przyszłości. Dotrzymuj słowa. **PRACA** Konsekwencja przyniesie Koziorożcom rezultaty, szczególnie w długoterminowych zadaniach. **ZDROWIE** Zrób przerwę od presji i nadgodzin. Kręgosłup może domagać się większej troski.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Nietypowe spotkanie może przerodzić się w relację. W związku postaw na wspólne pomysły. **PRACA** Przetestuj narzędzie, które oszczędzi czas. Połącz różne koncepcje w jeden projekt. **ZDROWIE** Medytacja lub ćwiczenia oddechowe uporządkują myśli.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Nie zgaduj, co czuje Twoja druga połówka. Poproś o spokojną rozmowę. **PRACA** Twórz krótkie listy zadań. Dopilnuj formalności, ponieważ bardzo łatwo coś przeoczyć. **ZDROWIE** Rybom mogą dać się we znaki wahania apetytu związane ze stresem.

Fot.: East News, AKPA

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

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

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

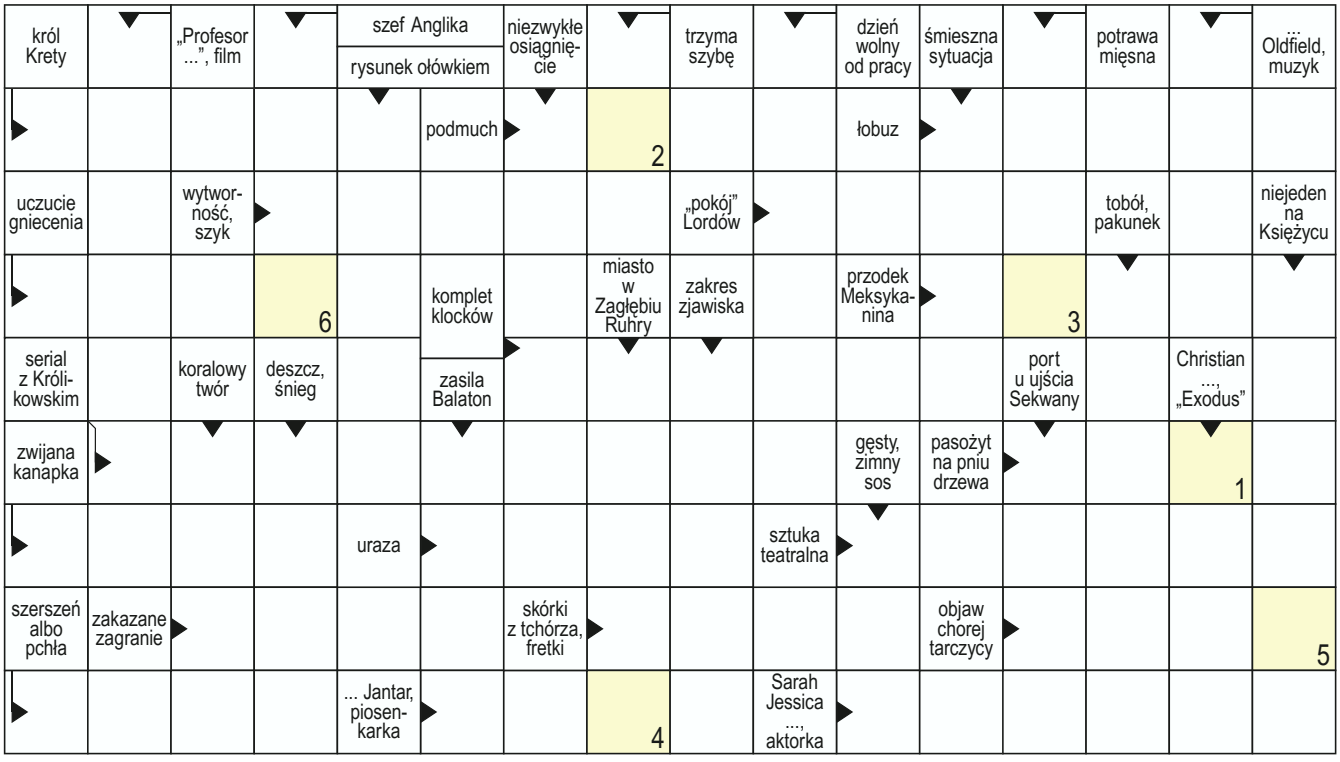
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska,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

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

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

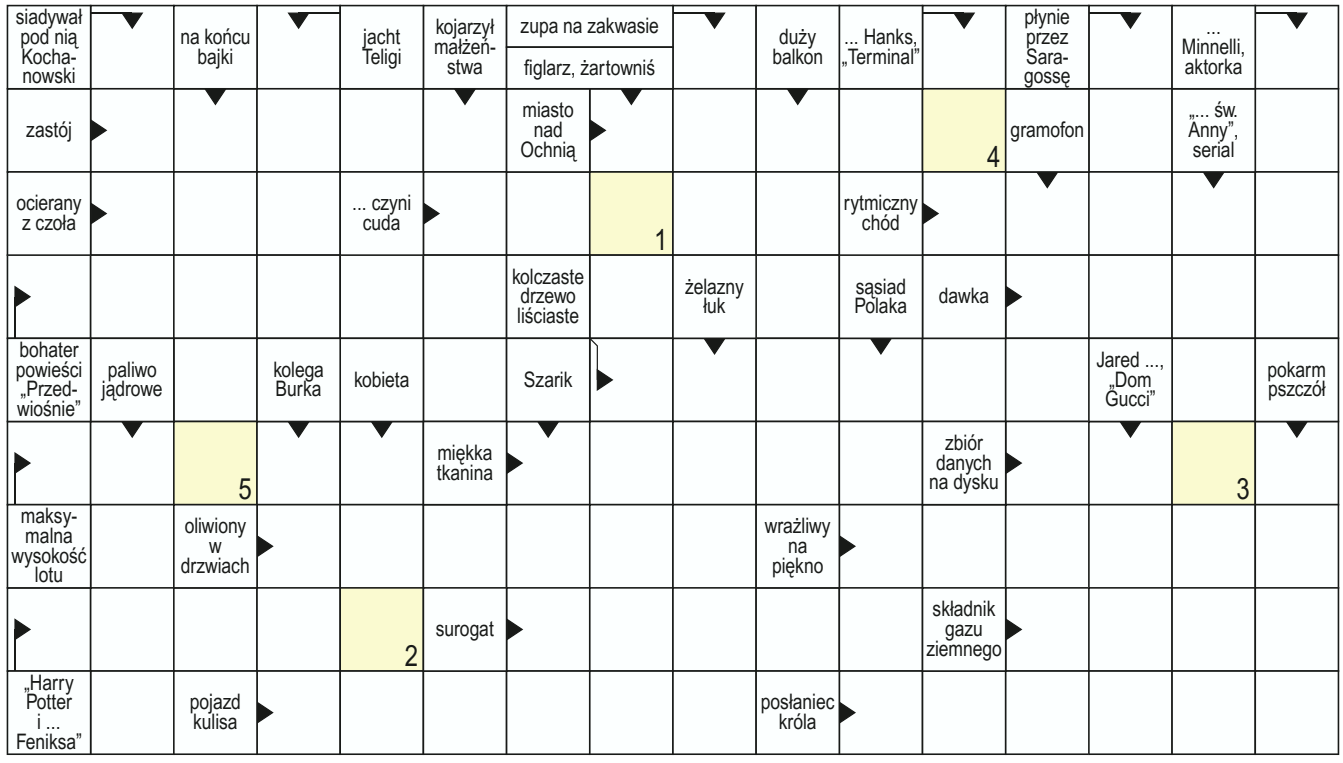
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

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



1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

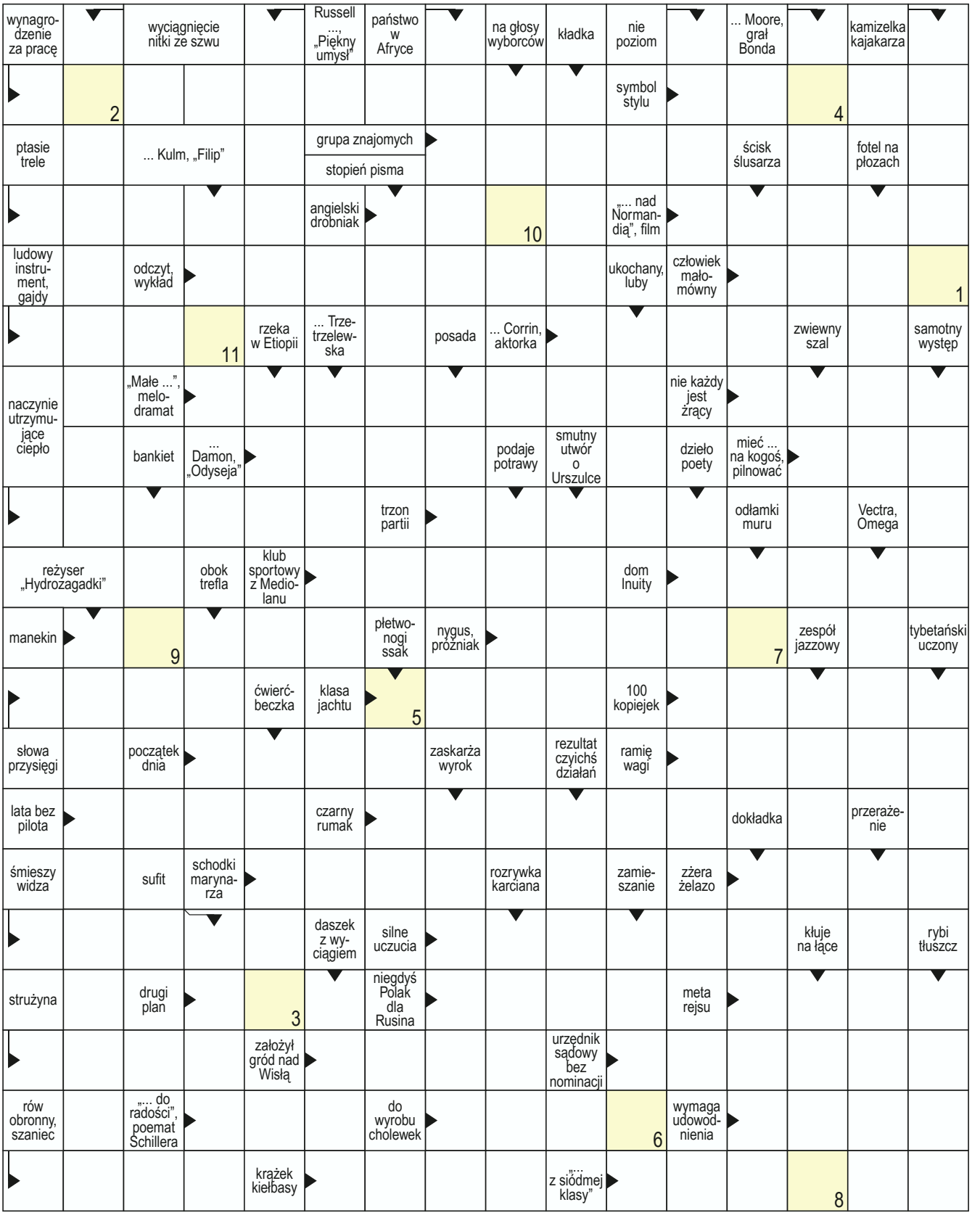


1	2	3	4	5

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

przyjaciółka EKSPERT poleca

Nowe wydanie









DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY, URZĘDACH POCZTOWYCH ORAZ NA czytelnia.pl

0,00 zł

18 z 24 medali
dla Ciebie w prezencie

Nasze dziedzictwo na 24 wyjątkowych medalach pamiątkowych

Tożsamość Polski utrwalona na medalach





Niepowtarzalne oznakowanie gwarantujące jakość

Rewers każdego z 24 medali jest taki sam (średnica ok. 33 mm, waga każdego medalu: 14,6 g)

Platerowane CZYSTYM ZŁOTEM (próby 999/1000)

- **Edycja limitowana – tylko 5000 zestawów medali na całym świecie**
- **Najwyższa jakość mennicza – stempel lustrzany**



18 MEDALI W PREZENCIE

6 POZOSTAŁYCH MEDALI
możliwość zakupu w promocyjnych 5 ratach po 199 zł każda

*wartość każdej z 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat

DLA CIEBIE W PREZENCIE



Elegancka drewniana kasetka do przechowywania numizmatów – dla Ciebie bezpłatnie	=	0,00 zł
Certyfikat autentyczności* i *Certyfikat własności Gwarancja oryginalności udzielona dla Ciebie bezpłatnie	=	0,00 zł
Dodatkowo: Zestaw stylowych zegarków Wysokiej jakości dodatkowy upominek – dla Ciebie bezpłatnie	=	0,00 zł

Zestaw stylowych zegarków na rękę „Dla Niego i dla Niej”

- Piękny zestaw dwóch zegarków szwajcarskiej firmy Eiger
- Eleganckie koperty i tarcze
- Klasyczne paski o wyglądzie skóry



0,00 zł

Mennica-Numizmaty, marka Eldora World AG.
Administratorem danych osobowych i stroną umowy jest: Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

**Cena pojedynczego medalu pamiątkowego: 166,25 zł

Ta kolekcja cieszy się dużym zainteresowaniem. Zamów już teraz!

☑ **TAK!** Chcę być jedną z pierwszych osób, która otrzyma kolekcję 24 wyjątkowych medali „Polska – narodowe dziedzictwo” **(nr art. 904-292-5)** – Koszty pakowania i wysyłki tylko 14,95 zł – *proszę zaznaczyć:*

❑ płacąc 5 comiesięcznych nieoprocentowanych rat po 199 zł każda lub
❑ płacąc jednorazowo 995 zł (zamiast 3990 zł)

Mam prawo do zwrotu kolekcji w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać otrzymany zestaw zegarków. *Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo całą kwotę. Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem). Średni czas realizacji zamówienia to 7-10 dni. Firma kurierska poinformuje Państwa SMS-em o dokładnym terminie dostawy i kwocie do zapłaty gotówką u kuriera.*

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie życzysz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres Mennica-Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych jest dostępnych na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc.

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:
22 211 65 99
Zadzwoń do nas teraz, otrzymasz dodatkowy PREZENT!
(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–17:00oraz w sobotę w godzinach 9:00–15:00).
Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna z taryfą operatora.

❑ Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informacje o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres MENNICA-NUMIZMATY, Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek.

Mój adres: ❑ Pani ❑ Pan

584A-03

Imię i nazwisko:

Ulica, numer domu i mieszkania:

Kod pocztowy Miejscowość

Nr telefonu (wymagany)

E-mail

Obowiązują *Ogólne warunki handlowe* Mennica-Numizmaty. Można je przeczytać na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub zażądać ich od nas na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Data ✔ Podpis

MENNICA NUMIZMATY

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica-Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówek • bok@mennica-numizmaty.pl