

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

16.10-22.10.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tydzień

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

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ
EKRAŃ:RUSZAJ W DROGĘ
Z POLSKIMI
SERIALAMI!

PODRÓŻE:

• Sri Lanka - wyspa
pachnąca herbatąLIGA MISTRZÓW
BAYERN
- ARSENAL

MARTYNA WOJCIECHOWSKA

**KOBIETA
NA KRAŃCU ŚWIATA**

WYWIAD

"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

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!



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 zaangażowała 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

**o tym się mówi**

Paulina Chapko wcieliła się w jedną z tytułowych wiedźm.

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

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

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 kłó-

nię, 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

TELETYDZIEŃ 3

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



Jak legenda sceny i ekranu odnajdzie się w świecie TikToka?

DZIEŃ DOBRY TVN

Zakrecony piątek

Czas na pokoleniową zamianę miejsc! W ramach akcji „Genialne duety” młodzi influencerzy próbują 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 zdo-

była 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 Dziuk 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 debutant

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**

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, dyplomata oraz filozofa, który przesuwiał granice moralności XVIII-wiecznej Europy. Wszystko to w cyklu „Capitol by Night”, w którym nie ma miejsca na wstydlivość, a poza potężną dawką emocji i dobrej zabawy na każdego widza czeka m.in. butelka Prosecco. JK

Kameleon



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Byłam bliska też, 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 przyszedł gwiazdor szybko ewakuował się z kuchni. Na planie bezpieczniej. Jakaś arystokratka co najwyżej może złamać serce.



MARCIN DOROCIŃSKI



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 ukry-

wać 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



Premiera

REKLAMA

SEBASTIAN
DELA

SONIA
MIETIELICA

IRENEUSZ
CZOP

MAURZYCY
POPIEL

ANDRZEJ
GRABOWSKI

SOR

wtorek 22:20

TVP 2

TVP VOD

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, wrusza 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 patrzeć na świat z dziecięcą ciekawością.

Program zmienił 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 przypuszczałam, że zaczęłam od takiego tematu: Ty śpiewasz!

W nowym sezonie słyszymy choćby „Sza 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 niezwykle 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 zbiorów na rzecz dzieci w RSA i działalności dr Joanny Hosaniak w Korei Płn. na stronie unaweza.org.

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 pojawiają się nawet wcześniej.

Podczas rozmowy z opiekunką szympanсів, 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 szympanсами,

ogrom cierpienia i przemo-
cy, 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 szympansamami niż one z goryłami 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 łączy 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.

Jako Fundacja UNAWEZA postanowiliśmy rozpocząć dwie zbiórki. Jedna

z nich skupia się na pomocy najmłodszemu w RSA.

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 znają.

Spotkania z bohaterkami „Kobiety na krańcu świata” wyrwyją 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. Zebyśmy 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 YouTube 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.

**Rozmawiał
MACIEJ
MISIORNY**

TELETYDZIEŃ 7



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



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

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 Czarторыska-Niemczyńska) i Maciej (Piotr Stramowski).

➡ **PT 16.10 godz. 16.50 TVN**

PODRÓŻE Z POLSKIMI SERIALAMI

Wycieczka z pilotem w rękę

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!

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 CISZA (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+

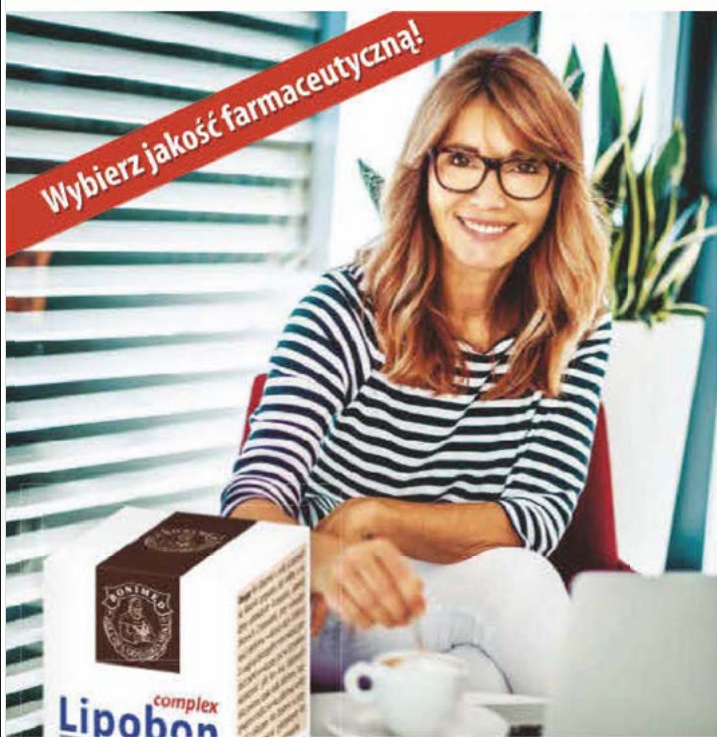
ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



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 B₆ i B₁₂ sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- Ekstrakt z liści karczocha i witamina B₂ 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

na faktach

OBRZYDLIWIE BOGATY

Falszerstwa 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.

➔ **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 przypuszczał, 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 wnętrza 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 zaszczerpił w nim miłość do holenderskich mistrzów XVII wieku, takich jak Johannes

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...



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 rodzicami 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 elitę artystyczną i krytyków sztuki, którzy wcześniej uznali go za nieciekawego naśladowcę, a jego obrazy za pozbawione świeżości. Nie chciał jednak zostać kopistą. Postanowił namalować nowy, nieznanym dotąd obraz, stylizowany na zaginione arcydzieło Johanna 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 sztuki, którzy byli przekonani, że zanim Vermeer zaczął malować swoje słynne, kameralne sceny we wnętrzach, musiał w młodości przejść „okres religijny”. Namalował więc „Wieczernię 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

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela
MEDIC



SKÓRZANE OBUWIE
dla stóp z problemami

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI

Material Elastyczny		Haluks	
Wzór 9726 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny + Stretch	Wzór 9275 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny	Wzór 9004 rozm. 36-43, tęgość K / M	
Wzór 9765 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Rudo + Python	Wzór 9832 rozm. 36-43 tęgość H Kolor: Czarny	Wzór 9006 rozm. 36-43, tęgość K / M	
Wzór 9787 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny	Wzór 9293 rozm. 36-43 tęgość H Kolor: Czarny	Wzór 9833 rozm. 36-43, tęgość K / M	
Wzór 9795 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny + Brzoza	Wzór 9140 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny	Wzór 9002 rozm. 36-43 tęgość H Kolor: Czarny	
Wzór 9791 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny	Wzór 9471 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny	Wzór 9453 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny	

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 -SPECIAL-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
ŁÓDŹ-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

ŁÓDŹ-PANACEUM - 603781162
MIŃSK MAZOWIECKI-ORTO - 508519878
LUBLIN-ORTH-HEVEN - 881 525 855
POZNAN-NASZE BUTY - 781223622
PIEKARY ŚLĄSKIE - MIRMED-32 668 64 88
PIASECZNO-ASMEDI - 519722134
RADOM-ARMEDORT - 48-3402903
RZESZÓW-RENA - 728254413
SKAŁA - SH-MED - 664 037 387
TARNOWSKIE GÓRY-EUROMED - 794904344
TARNOBREG-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

Dwie wkładki
dwa tęgości



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 Cinnamon Roll, 10 g

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 postbiotykami, pantenolem i alantoiną 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 jedwabiste 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

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.





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 podkreśla 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.

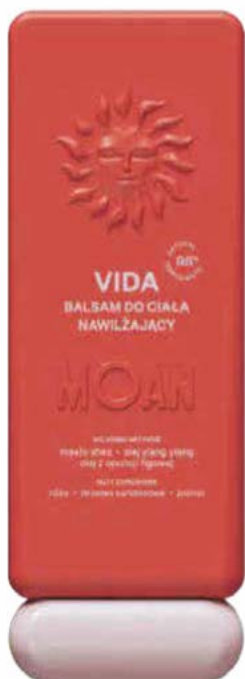
Lovely Pump Up Curling, tusz do rzęs, czarny, 8 g



MIĘKKIE OTUŁENIE

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 olejów 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



Iga mówi nowej sympatii Jakuba...

Kasia ukrywa, że była u Sowińskiego w domu.

...co łączyło ją z detektywem.

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 znalezionej u Sowińskiego. Lekarz zaginął. Sanocka udaje, że nie ma pojęcia, jak biżuteria trafiła do szpitalni 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

Pani Ola nie chce, by Werner czuł się osamotniony.

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 Budzińskiej 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 Budzińskich. 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**



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIATSERIALI

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**



Żona Miłosza jest w rozterce.

SR ODC. 4759
U Skoczków zjawia się inspektor 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 Ziębowie muszą działać razem, gdy ich dzieci uciekają z domu. Alan podejrzewa, że syn jest nękanym w szkole. **50 min**



Ewa trafia do szpitala.

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**

SR 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**



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**

SR 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.

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 kumpłowi, że ten chce się wycofać z planowanego rabunku. Parapetówka u Cieślaków kończy się awanturą. **35 min**

SR ODC. 4298

Lekarze walczą o życie Julki. W zabezpieczonych przez policję plikach z materiałami

pedofilskimi Iga znajduje zdjęcia synka Leśniewskich. Sąsiadka Cieślaków 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.

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

Reczywistość 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.





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. Łąka 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 beztrosko go ignoruje. Z kolei Tała w końcu dociera do domu koleżanki z liceum – Juli Michalskiej. **60 min**



Felicita

TVP 1, 20.30 **PO** ODC. 17

Zosia 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. **SR** ODC. 19 Ewka przylatuje do Włoch, aby pomóc przyjacielce. Ta łączy siły z Giulią, by znaleźć Davide bezpieczne schronienie. Przy okazji szczerze rozmawiają. W miasteczku pojawia się pewna tajemnicza osoba. **25 min**



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.50 **SR** 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 Consolidzie, 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 Gością transportuje poparzonego chłopca. Śmigłowiec wpada w turbulencje, a stan pacjentki się pogarsza. Mirek w rocznicę rozvodu zakłada profil randkowy. Tomek nadal szuka ojczyzny. **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 dozorca. 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 Grażynie, 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 Wifa 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 rozvodu od prokuratora Olszewskiego. Jej decyzja może mieć poważne konsekwencje. **35 min**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



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

Kłós i Kalicka badają sprawę zabójstwa pacemakera. Mężczyzna był zastraszony po tym, jak próbował ujawnić wyższych 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. Trop prowadzi ich do brutalnego suterena. Decydują się na ryzykowną prowokację. Kowalski szuka zaginionego syna Gutka. Wpada na nowy trop. **65 min**

Akacja 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 naśladani przez wierzylika. 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 naręczona 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 Łukasowi 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 pograża się w rozpacz. 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-SR 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**

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 jachtach płynących do Szwecji. Berg i Pietras szukają mordercy oficera marynarki. Miał on długi. **65 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**

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**

Koniec lata



Ale kino+, 20.10

SR 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**

FBI: Most Wanted 5



AXN, 22.00

PO ODC.8

Kelli Parkman uprowadza nastolatka. Chce, aby doprowadził go do dostawcy fentanylu, Donniego Tysona. Z kolei Chase i Scola spierają się na temat wychowania syna. **60 min**

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



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

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

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

Liście morwy - przełom!

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



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

★★★★★

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

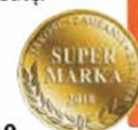
Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach 60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BŁOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY

PREMIERA 21.10

Matki Pingwinów 2

SERIAL DRAMATYCZNY

Mija półtora roku od chwili, gdy Kama (Masza Wągrocka), Ula (Barbara Wypych), Tatiana (Magdalena Rózcza) 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.

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.



NETFLIX

CANAL+



PREMIERA 16.10

Plan doskonały

➔ KOMEDIA AKCJI

Czy da się ukraść naj-słynniejszy 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 perfekcyjnej rzeczywistości zaczyna pękać. Gdy umiera mąż Hollis, a relacja z córką staje się jesz-

cze 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.



sky SHOWTIME



PREMIERA 15.10

Nadciągaj 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 wcieli się Genden Phuntsok, któremu partnerują na ekranie Tom Hiddleston jako Hillary, Willem Dafoe grający dowódcę wyprawy Johna Hunta oraz Caitríona Balfe jako Jill Henderson.



atv

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 dwudzielnego filmu zajrzemy w wysokie partie Alp: na urwiska zajmowane przez koziorożce alpejskie, do nor świstaków ukrytych wysoko ponad granicą lasu oraz na tereny parków

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 wędrownie, 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.

20 TELETYDZIEŃ

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 swoją 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 obłęścia, 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 linii podziału.

DOM I KUCHNIA

Uchwycić dom

SO HGTV, 11.35



Amy Neunsinger i Kate Martin dale nie kopią 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 ciepłych historii i smaków. W jej kuchni powstają m.in. omlęt biszkoptowy z rozmarynem i pierś kaczki z majerankiem.

Tomasz Pągowski...

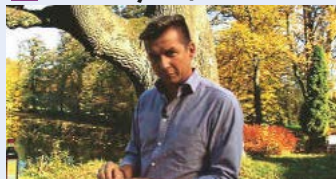
ND CANAL+ DOMO, 18.10



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

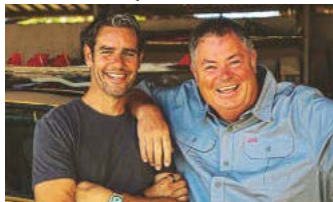


Karol zaprezentuje, jak zwykłemu mięsu nadać smak dziczyzny. Przygotuje roladę z ligawy wołowej aromatyzowaną leśnymi przyprawami i sandacza pieczonego na wędzonym boczku z dzika.

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...

SR 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

SR 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



Istoty fantastyczne

PT TVN Fabuła, 17.50

Dwunastoletnia Bea musi wypełnić niecodzienną misję, która jest związana ze stworzeniami powstałymi w wyobraźni. Za zdjęcie odpowiada wybitny operator filmowy Janusz Kamiński.

130 min USA 2024 reż. J. Krasinski, wyk. P. Waller-Bridge, E. Blunt, R. Reynolds

KOMEDIA



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. Bołędz, P. Adamczyk, P. Głowacki, K. Figura

KOMEDIA ROMANTYCZNA



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

DRAMAT



PREMIERA W TV

Dzisiaj śpisz ze mną

PT TVP 1, 21.30

O miłości według powieści Anny Szczępczyńskiej. 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



Pati i kłótwa Posejdona

SO PULS 2, 19.00

Starożytna Grecja. Sprytna mysz wraz z kotem próbuje zapobiec kłótni. 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



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 uroczą wybranką.

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



Naręczony na niby

ND Polsat, 22.50

Karina zostaje się z partnerem. Przypadkowo poznany taksówkarz ma odegrać rolę jej chłopaka na weselu siostry. Drugi pełnometrażowy film operatora Bartosza Prokopowicza, twórcy „Chemii”.

140 min Pol. 2018 reż. B. Prokopowicz, wyk. J. Kamińska, P. Stramowski, J. Szydłowski



NA FAKTACH

303. Bitwa o Anglię

ND PULS 2, 22.00

Losy sławnej eskadry. Rok 1940. Rozpoczyna się bitwa, 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

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

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

HORROR I SF



Underworld: Evolution

PT STOPKLATKA, 20.00

Kate Beckinsale w sequele 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

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



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



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

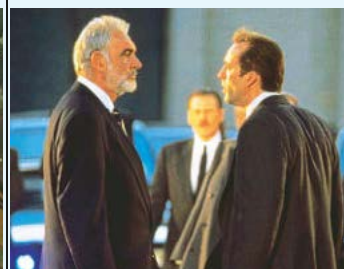


Bumblebee

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

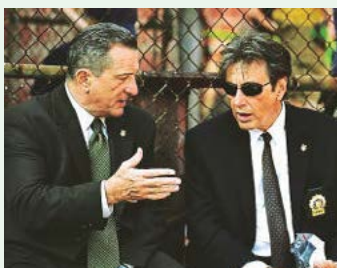


Twierdza

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



Zawodowcy

ND Polsat 2, 20.10

Trzecie ekranowe spotkanie ikon kina: Roberta De Niro i Alę 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

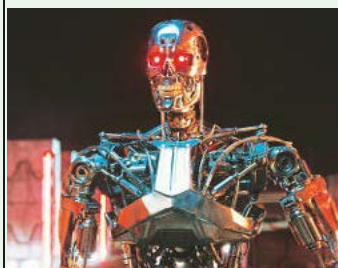


Ostatni legion

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 wojowniczek.

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



Terminator: Genisys

ND TVN 7, 20.00

Kolejny rozdział konfliktu ludzi ze sztuczną inteligencją. Lider ruchu oporu w walce z maszynami wysłał 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



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



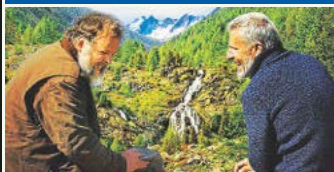
Akademia Pana Kleksa

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. Grawowski, wyk. P. Fronczewski, S. Wronka, A. Probosz

KOMEDIA



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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



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

DRAMAT



PREMIERA W TV

Napięta

PO Polsat, 20.35

Lata 90. Były funkcjonariusz wyjaśnia zagadkę napadu na warszawski bank. Tropi 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. Hyncnar, M. Boczkarska



Pogromcy duchów: Imperium lodu

WT Polsat Film, 13.20

Kontynuacja perypetii bohaterów, którzy zadebiutowali w kinach cztery dekady temu. Młode pokolenie pogromców zjawia się z siłą 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 rapperem Johnem Ceną w obsadzie.

125 min USA 2021 reż. C. Tarver, wyk. J. Cena, M. Hagner, L.R. Howery, Y. Orji



PREMIERA W TV

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 oświadczyć 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



NA FAKTACH

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



Wojna z dziadkiem

ŚR TVN Fabuła, 17.55

Robert De Niro, gwiazda komedii „Poznaj mojego tatę”, ponownie wcielił 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. Anuszczyński, 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



Leonardo. Odkrywcą

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. B. 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 Patryckę. 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

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

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

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

KLASYKA



Kingsajz

PO Kino Polska, 20.00

Groteskowa fantazja na temat totalitaryzmu, a zarazem satyra na peerelowską rzeczywistość. Krasnoludek Adaś zostaje uwięziony przez tyra 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



Godziny strachu

WT TVP 1, 22.10

Uzbrojony napastnik porwya Neila Randalla oraz jego żonę Abby. Grozi, że jeśli nie spełnią jego żądań, ich córka 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



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



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



Siedem

WT TVN, 22.45

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

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



PREMIERA W TV

Morderca bez pamięci

SR 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



Solomon Kane: Pogromca zła

SR 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



Hellboy

SR 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

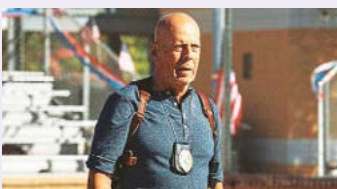


Brunet wieczorową porą

SR Kino Polska, 22.35

W mieszkaniu Michała pojawia się niejaki Dzik, który ginie w niejasnych okolicznościach. Gospodarz chce rozwiązać 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



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



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 superbohaterów.

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



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



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 sztyl, ale wciąż gwarantuje sportową jakość premium. Będzie się działo!

➔ 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 Bołądza

oraz Jakuba Popiweckiego, 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 był 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 rozgrywał Jastrzębie Barok, nowe wcielenie klubu Barkom Kaźany Lwów. Sezon zapowiada się arcyciekawie. Mistrza poznamy najpóźniej 11 maja 2027 roku. TJ

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.



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 Pa-

lace 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



Słuchaj **RMF**
wyślij pinezkę i odbierz
10 000 zł

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

**TU SIĘ
SŁUCHA
RMF FM!**



Pobierz aplikację



Ola Filipek

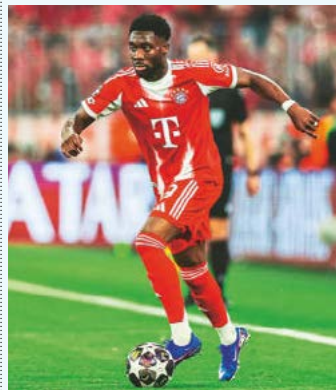
Olek Sikora

PIŁKA NOŻNA

PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.55	Mecz: Wiczyzna – Raków
PT	Liga niemiecka Eleven Sports 1
20.20	Mecz: Eintracht Frankfurt – 1. FC Köln
PT	Betclit 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	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	Liga włoska Eleven Sports 1
14.55	Mecz: Venezia – SSC Napoli
SO	Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20	Mecz: Union Berlin – BVB
SO	Betclit 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	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	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	Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25	Mecz: Newcastle United FC – Aston Villa FC
SO	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	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	Liga włoska Eleven Sports 1
12.25	Mecz: Udinese – US Lecce
ND	Betclit 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	Liga francuska Eleven Sports 3
17.10	Mecz: Paris FC – Stade Rennais FC
ND	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	Liga włoska Eleven Sports 1
17.55	Mecz: AC Milan – Atalanta
ND	Betclit 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	Betclit 1. Liga TVP Sport
17.55	Mecz: Termalica – Puszcza
PO	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	LM UEFA CANAL+ Extra 3
18.40	Mecz: Fenerbahce SK – SK Slavia Praga
WT	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 Bratislava
WT	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	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
SR	LM UEFA CANAL+ Extra 2
18.40	Mecz: Como 1907 – Manchester United FC
SR	LM UEFA CANAL+ Extra 3
18.40	Mecz: Lille OSC – Galatasaray
SR	Liga hiszpańska CANAL+ Sport
19.55	Mecz: UD Levante – Athletic
SR	LM UEFA CANAL+ Extra 3
20.55	Mecz: Aston Villa – Viking FK
SR	LM UEFA CANAL+ Extra 5
20.55	Mecz: Club Brugge – RC Lens
SR	LM UEFA CANAL+ Extra 1; TVP 1
20.55	Mecz: FC Bayern Monachium – Arsenal FC



SR	LM UEFA CANAL+ 360
20.55	Mecz: Inter – Szachtar
SR	LM UEFA CANAL+ Extra 6
20.55	Mecz: Betis – Feyenoord
SR	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

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

KOLARSTWO

PT	Eneco Tour Eurosport 1
10.25	3. etap
SO	Eneco Tour Eurosport 1
12.35	4. etap
ND	Eneco Tour Eurosport 1
12.30	5. etap
ND	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 – Dzikie 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
SR	EuroCup Polsat Sport 3
18.55	Mecz: NINERS Chemnitz – WKS Śląsk Wrocław
SR	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

SR Liga Mistrzów Polsat Sport 2
18.35 Mecz: Veszprém – Fűchse

SR 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 KOBIEC

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 MĘCZCZYN

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

SR TAURON Liga Polsat Sport 1
17.20 Mecz: Bogdanka – Trefl

SR 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

SR 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

SR 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?

Stłuszczone wątroba uniemożliwia utrata 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 choline, 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 ułatwia utratę wagi.

Jedna ziołowa tabletki 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.



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.

**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

**KSIEŻNICZKA (2022)**

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

➔ PT 16.10 godz. 23.05 PULS 2

**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

**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

KRWAWY SPORT (1988)

Film z Jeanem-Claudem 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

**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 gorączką!

➔ PRIME VIDEO



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 przekaze 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.

REKLAMA



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 zмага 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 wszczępienia 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. Czulem 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 BŁOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1	TVP 2	POLSAT
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 Akacja 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 Jedynie: 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 Akacja 38 (979) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	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 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 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3420) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.05 Barwy szczęścia (3421) – serial obyczajowy, Polska 2026 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 Porzućmy (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 Akacja 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 4.20	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 12.00 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 16.55 Gliniarze. Śląsk (33): Na celowniku – serial kryminalny, Polska 2026 18.00 Pierwsza miłość (4266) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Twoja Twarz Brzmi Znamo (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 3.20 Nasz nowy dom (331) – reality show, Polska 2024 4.25 Kabaretowa Ekstraklasa (132) – pr. rozr., Polska 2017
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, Wiktorina Krąpek (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 Bryliński ▶ 4.45	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 23.10 THRILLER Śmiertelna dawka Tuluza. Kapitan Sara Bellaiche (Sofia Essaidi) prowadzi dochodzenie dotyczące przemytu. Jej śledztwo ma związek ze śmiercią nastolatki. Sprawą tą zajmuje się Cross (Assaad Bouab, zdj.). 125 min 23.50 KRYMINALNY Porzućmy (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	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 nekany w szkole. Melka (Ewa Jakubowicz, zdj.) wciąż cierpi po stracie. Postanawia skonfrontować się z Reterską. 50 min 19.55 ROZRYWKĄ Tvoja Twarz Brzmi Znamo (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 22.05 FILM SF Jurassic World By przyciągnąć turystów do parku rozrywkowego, naukowcy tworzą hybrydę kilku gatunków dinozaurów. Niebezpieczny gad ucieka z laboratorium. Schwytać go próbuje były wojskowy Owen (Chris Pratt, zdj.). 165 min

TVN	TV PULS	TVN 7
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 16.50 Szpital św. Anny (164) Sabina naciska na Gośkę (Katarzyna Glinka, zdj.), by odcięła się od Sary. Abatrowska chce w końcu powiedzieć jej prawdę o siostrze. Z kolei Wroński diagnozuje strażaka z omdleniami. Audytorka zaprasza lekarza na kolację z urzędnikami. 65 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 Wespach 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 zaopatrzyli się w sprzęt szpiegowski. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.50 Uwaga! – magazyn reporterów 20.00 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 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	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 zobaczyć Esmeraldy zanim Pablo wyjdzie z więzienia. 60 min 12.00 Nie igrzaj z aniołem (184) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Policja dociera do mieszkania Amadora i zatrzymuje Vicente. Marichuy odnawia 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 pocztę 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 kotlicie. Podejrzewa, że podano mu mięso z konia lub psa. Zamierza zniszczyć lokal i właścicielkę. Ławda namawia Michała, by powiedział rodzinie prawdę o sobie. 120 min 20.00 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 „Krwawa zemście”. 120 min 22.00 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 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 Zobaczyć to!	5.20 Ten moment (7): Palec na puszcę – 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): Siłbu 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-latek ze zwichniętym barkiem. Michał Morawski przyjmuje dziewczynkę, która spada 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 zacząć 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 przykłądną 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) 20.00 Słaba pleć? – 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 Subuk – dramat obyczajowy, Polska 2022, reż. Jacek Luskiński, wyk. Małgorzata Gorol, Andrzej Seweryn (patrz obok) 0.35 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

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
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. pikarski	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 przypawio-NA 2 (10) – magazyn kulin. 16.05 Maria Konopnicka 17.00 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka 17.50 Telexpress 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	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 skarbow. 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	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 Kanciastopę 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	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)	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 kredyt 9 (13, 14) – reality show, Pol. 21.05 Zakup w ciemno extra (41) – reality show, Polska 21.45 Express, Pogoda – inf.

OBYCAJOWY	SPORTOWY	KATASTROFICZNY	FANTASY	ROZRYWKI	DOKUMENT
 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.	 20.25 Echo serca (17) Na wieść o tym, że Thomas przez najbliższy miesiąc będzie wymagał stałej opieki, Magda zastanawia się, czy mu pomoć. Nie ma pewności, czy za jego pobiciem nie stoi jej ojciec. 50 min 21.15 Na sygnale (673, 674) 21.25 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.	 20.15 Góra Dantego FILM – USA 1997 Geolog Dalton (Pierce Brosnan, zdj.) odkrywa, że w miasteczku zagroza wybuch wulkanu. Próbuje ostrzec mieszkańców przed niebezpieczeństwem. 140 min 22.35 Gwiazdy Kabaretu (188, 187) – rozr., Pol. 2026 0.45 Opowieści o zbrodni 2 (6, 7) – dok. 1.45 Opowieści o zbrodni (1, 2) – serial dokum., Pol. 2.45 Śmierć na 1000 sposobów (10) – dok. 3.05 Gwiazdy Kabaretu (2) 3.25 Lubie disco! (281) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów	 21.00 Solomon Kane: 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 czarodziejki, który stał za śmiercią jego bliskich. 125 min 23.05 Księżniczka – film fantasy, USA 2022, wyk. Joey King, Dominic Cooper 1.05 13 egzorcystów – 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	 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, że za 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 Hrab. Savoir-vivre (1, 2) 4.35 Program rozrywkowy 4.55 63. KFPF w Opolu – Superjedynki (2)	 22.00 Kochaj albo wróć (7) Międzykulturne pary stoją przed trudnym zadaniem budowania wspólnego życia w Polsce. Kamery towarzyszą im w codzienności pełnej kompromisów, poświęceń 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 Diablenie 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	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
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. pikarski	17.10 Reportaż 17.45 Wykrywców kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 19.20 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 18.45 TalentAsy Senior 21.02 Wykrywców kłamstw 21.22 Trener osiedlowy 1 senerialny AWF 21.30 Teleskop 17.02 Kalendarz filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 18.05 Aktualności 19.00 Życia regionu 19.15 Podkarpacie 19.20 Inskrypcje 21.00 Wykrywców kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Misja Przyrod. 17.45 Gwiazdorska kuchnia 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 Zaśwasze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zaśwasze na temat 21.30 Kurier Warszawski 17.45 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	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 1992 23.55 07 zgłoś się (2-4) – krym. 3.05 Duża ryba – komediodramat FILM mat, USA 2003	12.10 Kim Novak – buntownicza z Hollywood 13.30 Magda Umer: Mężczyźni jej życia (2) – artystyczny 14.50 Księżna Łowicka – film kostiumowy, Polska 1932 16.35 Bliisko, 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: Odysseja kosmiczna – film s.f., Wielka Brytania/USA 1968 22.45 17. Miedzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego 23.55 PiłBul (6) – sens., Pol. 2007	12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (9, 10) – serial dokum., USA 13.00 Kława Wyspy Dębów (6) – reality show, USA 2018 14.00 Australijscy poszukiwawcze 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	8.55 Kobra – oddział specjalny (212, 213) 11.00 48h. Zaginięci (158-160) 14.00 Policjanci 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 Cebra Kai (25) – przyg. 3.10 Krejzi patrol (49) – krym. 3.40 Kochane pieniądze (37, 38) – serial paradokument. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
8.50 Z pamiętnika połojnej 12 (3) – obycz. 9.55 Ojciec Brown 6 (8, 9) 11.55 McDonald i Dadds 4 (2) 13.50 Tajemnice Majorki (10) 14.50 Powrót do rajy 2 (4) 16.00 Tajemnice Brokenwood 9 (1) – krym. 18.00 Morderstwa w Midsummer 13 (3) 19.55 Śmierć pod palmami 13 (8) – serial kryminalny 21.00 Po powodzi 2 (3) – krym. 22.00 Blackshore (2) – krym., iri. 23.05 Luther (4) – serial krym. 0.10 Lynley (4) – serial krym. 1.10 Po powodzi 2 (3) – krym. 2.20 McDonald i Dadds 4 (2) – serial krym., Wlk. Bryt.	15.20 Inga Lindström: Droga do ciebie – film obyczajowy, Niemcy 2005 17.05 Gabinet z widokiem na morze: Zareczny z przeszłości – film obyczajowy, Niemcy 2025 19.05 Górski lekarz (281) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Statek marzeń FILM – Bora-Bora – film obyczajowy, Niemcy 2025 21.55 Gabinet z widokiem na morze: Dziewięć żyć – film obycz., Niemcy 2025 23.50 Górski lekarz (281) 0.45 Statek marzeń FILM – Bora-Bora – film obyczajowy, Niemcy 2025	13.35 Teoria wielkiego podrywku 2 (1, 2) – kom. 14.30 Dwóch i pół 6 (18-21) 16.30 Przyjaciele 5 (14-17) 18.30 Hozy doktorzy (9, 10) 19.25 The Office PL (8) – kom. 20.00 Teoria wielkiego podrywku 10 (24) – kom. 20.30 Teoria wielkiego podrywku 11 (24) – kom. 21.00 Teoria wielkiego podrywku 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.	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 obyczajowy, Polska 1988 1.45 Annabelle: Narodziny 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 – bosso 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.



20.00 Underworld: Evolution – USA 2006
Wampirzyca Selene (Kate Beckinsale, zdj.) odkrywa rodzinną tajemnicę. Przedzorny tropioplasta jej rodzi chce uwolnić uwięzionego setki lat temu brata i przejąć władzę nad światem. **145 min**

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

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (10) – serial parodokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1069, 1070) – parodok.
8.30 Sekrety rodziny (200-202) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (941) – serial parodokumentalny
12.35 Wzienie (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 parodokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1067, 997) – serial parodokum., Pol.



22.00 Okcie Stu – USA/Korea Południowa 2022
Bokser amator Stuart Long (Mark Wahlberg, zdj.) przeprowadza się do Kalifornii i ulega wypadkowi. Uświadamia sobie, że jego polowaniem jest kapłanstwo. Spada na niego kolejny cios. **160 min**

- 0.40 Jak zostać gwiazdą – 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

TVP SERIALE

- 5.25 Rodzinka.pl (173, 174) – serial kom., Polska 2016
6.25 Na sygnale (556, 557)
7.35 Okcie 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 Felicity (15, 16) – obycz.
13.35 Okcie 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 Okcie Mateusz (13) – serial kryminalny, Polska
20.30 Okcie Mateusz 8 (107) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 4 (47, 48) – Polska 2009
Toczy się walka przedwyborcza między wojtem a Lucy. Tymczasem do Wilkowyj przyjeżdżają mafiosi. Kozioł chce wykorzystać gangsterów do osiągnięcia swoich politycznych celów. **120 min**

- 23.30 Okcie 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

KINO POLSKA

- 6.00 Dom w cenie mieszkanka 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 Działaczyna i chłopak – film przygodowy, 1980
11.45 Pieczone gołąbki – komedia, 1966
13.50 Quo vadis (1/2, 2-ost.) – dramat hist., 2001
17.40 Stawka większa niż życie (8, 9) – wojenny



20.00 Tam i z powrotem – 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 kryminalny, 2021, wyk. Sławomira Łożniak
0.40 Sala samobójców. Hejter – dramat obyczajowy, 2020, wyk. Maciej Musiałowski
3.40 Sciana po polsku – komedia obyczajowa, 2021, wyk. Mariusz Pujso
5.45 Zakalec – krótkometraż.

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



21.05 John Rambo – USA/Niemcy 2008
Weteran wojny wietnamskiej, John Rambo (Sylvester Stallone, zdj.), rusza na pomoc misjonarzom, których uwięzili birmańscy żołnierze. Czeką go nieznawie trudna misja. **110 min**

- 22.55 Bad Boys for Life – 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

CANAL+ PREMIUM

- 7.45 Co ukrywa Elon Musk? 9.15 Fuks – komedia
10.40 Saga „Zmierzch”: 10.45 Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
12.50 LARP. Miłość, trolle i inne kwesty – komedia, Polska 2025
14.25 Gdy powieje harmattan – film dokum.
15.50 Pod gwiazdzistym niebem – komedia romantyczna, USA 2025
17.30 Call me lala – film krótkometr., Polska 2024
17.55 Łapę capu – pr. rozr., Pol.
18.00 Zmierzch – film fantasy, USA 2008



20.00 Dirty dancing – USA 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 Brytania/USA 2023, wyk. Ian McKellen, Alfred Enoch
0.05 Ali – dramat biograficzny, USA 2001, wyk. Will Smith
W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 Halley Dean: Zbrodnia w afekcie – film kryminalny, USA 2016
23.50 Worricker – Drugie 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 parodok., Pol. 2024
7.25 Doktor Martin 4 (26) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 Przyciąłki (275, 276)
10.25 Świat według Kiepskich (124, 125, 42, 43, 193, 194)
13.55 Szuka zrywania – kom. romant., USA 2006
16.05 Pamięć absolutna – dramat s.f., USA/Kan. 2012
18.40 Speed – niebezpieczna szybkość – film sensacyjny, USA 1994
21.00 Bez pamięci – thriller, USA 2022, wyk. Liam Neeson
23.25 Transporter – 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, Polska/Włochy 2022
12.20 Okiem Oscara – dramat 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 – komedia, USA 2009
18.00 Saga „Zmierzch”: Zmierzch – film fantasy, USA 2010
20.00 Uncharted – film przyg., USA/Hiszpania 2022
21.55 21 Jump Street – komedia kryminalna, USA 2012
23.40 22 Jump Street – komedia kryminalna, USA 2014
1.30 Kilka – dramat obyczajowy, 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)
14.30 Bajer z Bel-Air 5 (1-3)
15.05 Cudotwórcy 2 (6-9) – kom.
16.55 Seks w wielkim mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010
20.00 Glupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznal Lloyda – komedia, USA 2003
21.35 Bez smyczy – komedia, USA 2011
23.45 Bullitt – film sensacyjny, USA 1968
2.05 Powrót Batmana – film sens., USA/Wlk. Bryt. 1992
4.40 Święty w Palm Springs – 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 psychologiczny, Norwegia 2022
15.25 Stan gry – dram. krym.
18.05 Detektyw Foyle (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 Plan ucieczki – thriller, USA 2013
22.30 Podwójna gra – thriller, USA 2005
0.55 Czarna rzeka – thriller, Francja/Belgia 2018
3.10 Furioza (3) – serial sens.
4.10 Warsaw Story – film krótkometr., Pol.
4.45 Nagie Oko – krótkometraż.
5.15 Kryptonim Polska (3-ost.)

CANAL+ FILM

- 10.40 W kogo ja się wrodziłem? – film obyczajowy, Polska 2001
11.40 Cudowne życie – komediodramat, Francja/Kanada 2025
13.20 Niania w Nowym Jorku – kom. romant., USA 2007
15.00 Kiedy nadchodzi jesień – dram. obycz., Francja 2024
16.40 Pompeje – film katastrof., Francja/Niemcy/USA 2014
18.25 Skok na milion – komedia, Francja/Belgia 2025
19.55 Łapę capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Królestwo – dramat obyczajowy, Polska 2025
21.55 Druhu na medal – komedia, USA 2024
23.30 Brutalista – dramat obycz., 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 – komedia sens., USA 2005
23.25 183 metry strachu – 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: Kolebka życia – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
13.00 Czarodziejki 6 (1, 2)
14.55 Pelzaki w Paryżu – film anim., Niemcy/USA 2000
16.30 Transformers: Wiek zagłady – film s.f., USA/Chiny 2014
20.00 Transformers: Ostatni Rycerz – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
23.10 Poziom mistrza – film sensacyjny, USA 2020
1.05 Straszny film 3 – horror komediowy, USA 2003
2.55 Niekalmi – dramat 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 Lucifer (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 2 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
2.05 2 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 – thriller, USA 2014
23.00 Suma wszystkich strachów – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
1.50 Cenny ładunek – film sensacyjny, Kanada 2016
3.55 Megatrzęsienie w San Andreas – film s.f., USA 2019

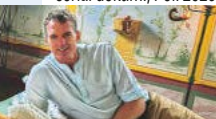
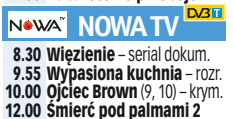
CANAL+ SERIALE

- 9.50 W rytmie wolności (6)
10.40 Naruto 6 (4-6) – anime, Jap.
12.10 The Office PL 3 (10, 11)
13.45 Łapę capu – rozr., Pol. 2026
13.55 Hollywood Buzz – mag.
14.25 13 posterunek 2 (7-9)
16.10 Samoloty bojowe III Rzeczy (1, 2) – serial dok.
18.10 Niewypowiedziana wojna 2 (5, 6) – serial sens.
20.00 Czarnowice Mayfair (7, 8) – serial fantasy, USA
21.55 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 opalach 6 (18) – dok.
19.50 Megatransporty: ziemia, woda, powietrze (5)
20.50 Kolej przez świat 6 (4)
21.50 13 posterunek 2 (31, 32) – serial komediowy, Polska
23.00 Porzucone konstrukcje 4 (18) – dok., Wlk. Bryt.



TLC	POLSAT CAFÉ	TVN STYLE	Discovery DISCOVERY CHANNEL	TVP HISTORIA	FOKUS FOKUS TV
8.00 Łowcy promocji 9.00 Wiza na miłość 11 11.00 Poligamista szuka 12.00 Podwójne życie żon (5) 13.00 Cztery żony i mąż 13 15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8 16.00 Kilogramy zbędnej skóry 3 17.00 Skórza na ratunek (2) 18.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA 20.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 6	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.	5.05 Tu jest pięknie (6) – pr. rozrywk., Pol. 2019 5.45 Kuchenne rewolucje (4) – pr. rozr., Polska 2022 6.45 Zgłos 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.	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 komandos 2 14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 5 15.00 Złomowisko PL 10 (14) 16.00 Gorączka złota 16 17.00 Kroniki policyjne: Szwecja	10.05 Notacje 10.20 Tajemnica Jana Pawła II – dok., Pol. 2011 10.50 Fotograf partyzantów 11.30 Flesz historii (783) 11.55 Królowie, które zmieni- ły świat (6): Boudica 12.55 Machu Picchu – tajem- nica 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.	8.55 Wehikuł czasu 9.00 Starożytni kosmici (1) 10.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (10, 11) 12.00 Premiera: Niezwykłe megalonstrukcje ZSRR (10) – serial dokum. 12.30 Broń w hollywoodz- kich filmach (6) – dok. 13.00 Poszukiwacze historii (8, 9) 14.00 Okrety 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
 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 koszarnej stopy: Krok do przodu 0.00 Dr Pryszczyla 5	 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	 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.	 18.00 Ciejarówka przez Route 66 (7) 19.00 Nagi instykt przetrwania 3 (4, 5) 21.00 Zawodowcy: drwale (5) 22.00 Najniebezpieczniej- szy zawód świata 22 23.00 Nagi instykt przetrwania: tajemnicza wyspa	 20.00 Midway – film wojenny, 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	 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
 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 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.	 6.00 MacGyver (16, 17) – sens. 8.00 Strażnik Teksaś (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 – bosy 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 Miłf manor – mamski rządza – reality show, USA 1.05 Magia nagości. Włochy 3 1.55 Kabaretowe przeboje 4	 12.05 Mania grillowania z Bobbym Flayem 4 – mag. 13.10 Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin. 14.10 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show 15.45 Upiorne 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.	 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 Szyfrzy i spiski 2 5.00 Jak działa wszechświat?	 11.55 Mega Metro 13.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic 15.00 Katastrofa w przestworzach 16.00 Kluczek do przepowiedni 16.55 Odpokład historię 17.55 Utracone bomby zimnej wojny (2) – film dokum., Fr. 19.00 Sztuka obrony: Wojny w Europie: Hiszpania – dok. 20.00 Katastrofa w przestwo- rzach: Burza w Portugalii 21.00 Wojna na pustyni: Walka z Rommlem 22.00 III Rzecz: Droga do upadku 23.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg: Cios sierpa – dok.	 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.
 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 Niepójcie: 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	 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 Bunchy 9 (187-192) – serial komediowy 18.00 Kalkiem 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)	 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 Zgłos remont – pr. rozrywk. 21.05 Zgłos 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.	 6.00 Nowe życie na Bahamach 8.05 Walka o bagaż – serial dok. 10.10 Niezwykłe miejsca 12.15 Megaladunki – 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 instykt przetrwania – serial dokumentalny 23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny 0.55 Megaladunki – serial dok. 2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny 4.55 Dziwaczne potrawy – dok.	 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dziką konfrontacja 13.00 Olsnięjąca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia 14.00 Niezwykłe wędrowniki zwierząt 15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Kły śmierci – dok. 16.00 Dzikie Tajwan: nieznaną wyspę – film dokumentalny 17.00 Oko w oko z dziką naturą 18.00 Sardinia: kamienna arka – film dokumentalny, Austria 19.00 Podeszły na safari 20.00 Łowcy huraganów 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Olsnięjąca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia	 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 Przekłete 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.
 14.40 ABC gotowania – kuchnia turecka – mag. poradnikowy 15.45 Domowa piekarnia Ducharskiego 4 – mag. 16.40 Jamie: uczta za mną 17.35 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin. 18.30 Planeta słodczy – dok. 18.55 Świeże czy mrożone? Fakty i mity – serial dokum. 19.55 Jakubiak rozgryza... 20.20 Jamie: uczta za mną 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11 23.55 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia	 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.	 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. 20.00 Anakonda – thriller, USA/Wlk. 22.55 Hanna – thriller, USA/Wlk. 23.10 Brytania/Niemcy 2011 1.05 Backdoor. Wyjście awaryjne (4) – serial kom. 1.35 Świat według Kiepskich (454-457) – serial kom., Polska	 13.00 Daję słowo – Maciej Oros 2 – talk-show 14.00 Lece za miłością – magazyn 14.30 Blisko – rozmowy z Aleksandrami 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 – paląc tajemnicę (341) – serial obycz. 22.30 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara – biografia, Hiszpania 2017	 12.35 Niezwykłe podróże koleją 4 13.40 Mongolia. Pomiędzy niebem a ziemią (3) – dok. 14.50 Najdłuższe ostepy 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 Ryana – dok. 20.50 Przed katastrofą – film dok. 22.00 Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów? – serial dok. 23.10 Śmierć na Cyprze – dok.	 12.10 Ocalony świat 12.45 Splendor zabytków Francji: Marseille – dok. 13.45 Las Kolorów – Góry Tenasserim – film dokum. 14.50 Dzikie 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

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 Zeglarska 14.15 Skoki narciarskie : Letnie mistrzostwa Polski – Zakopane 2026 – konkursy indywidualne kobiet i mężczyzn (live) 17.05 Boks : Polska Liga Boks: Pomorzanie Boxing Team Toruń – Wisłok (live)	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	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. stręła – mag. siatkarski 17.20 Siatkówka mężczyzn : TAURON Liga – mecz: GKS Katowice – Warta (live)	TVP ABC 10.00 Ugotuj nam bajkę 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pajak Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 12.50 Mrówki góra! Sekretne życie roślin 13.00 Straszny świat... 13.20 Pyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bądzrolinka 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik	MINIMINI+ 5.05 Bardzo male 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	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 Piłka nożna : Betclit 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 Boks	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	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	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	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 Szmakowe Królestwo 0.43 Dziny Lew Eryk 3	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 11.20 Piłka nożna : PKO BP Ekstraklasa – mecz: 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 : PS 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 Kobiety – 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: Twardo Pierniki Toruń – Enea Łączę Astarta 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 Kanciestoporty 9 8.40 Harmidom 7 10.05 SpongeBob Kanciestoporty 12 11.30 SpongeBob Kanciestoporty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciestoporty 10 14.20 Harmidom 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciestoporty 11 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 5	TELETOON+ 8.19 Kumpel 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumpel z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 16.00 Dzień w godzinę 16.45 Troche kultury 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrzywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Forum 19.15 Troche 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 Marítimo – FC Porto 14.00 Formula 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 – Diconcibal Logrono La Rioja 13.00 Piłka nożna : Copa Libertadores: Estudiantes De La Plata – CR Flamengo 15.00 Piłka ręczna kobiet : LOTTO Superliga Kobiety: Zagłębie Lubin – PGE MKS El-Vit 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. Łazarski	NICK JR. 8.20 Wszyscy razem, śladem Blue! 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 6 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 3 11.45 Zwierzęce zagadki 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 10 13.45 Świnka Peppa 7 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa 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 16.30 Spidey i superkumple 17.00 Klub Myszki Miki Plus	POLSAT NEWS 8.00 Nowy dzień 10.00 W rytmie dnia 12.50 Wydarzenia 12.50 13.30 W rytmie dnia 15.30 Sport 15.50 Wydarzenia 15.50 16.30 Punkt widzenia Jankowskiego 18.00 Najważniejsze pytania 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.50 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 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. Sinsiri – M. Vicielles 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 Budowlancy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wujny magazynowe 10.00 Gwiazdy lombardu 11.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.05 Chłopaki do wzięcia 22.00 Zawód gina 23.00 Polska pedomiów 1.10 Wzięcie 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 2 drugiej ręki 22.00 Raport Turbo 22.15 Zawodowi handlarze 23.00 Polski supersamochód 23.45 Człowiek 0.45 Naprawy nie do naprawy 1.30 Zawodowi handlarze	TVS 6.00 Telesprzedaz 10.05 Działaj w regionie 10.20 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Działaj w regionie 11.25 Muzyczne dzień dobry 12.50 Klasy i Lachy 14.30 Hansi Hinterseer zaprasza 16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treil 18.00 Koncert żywcem 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55 Szlagierowa lista 0.55 Program muzyczny 5.00 Telesprzedaz	TV TRWAM 19.00 Warto zauważyć... – w mijającym tygodniu 19.30 Historie Starożytności 19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzny 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.



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

Historia jednego filmu

TWIERDZA

Klasyk kina akcji



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



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

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 pomysłu 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 improvisacja 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 w 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 prośb filmowców, nie zamierzało zamknąć wyspy dla zwiedzających. – To było jak

kręcenie w Luvrze – 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 „ofiara”. – 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



Na otwartym morzu czai się
niejedno niebezpieczeństwo.

Pati ma
waleczne
serce.

PATI I KŁĄTWA POSEJDONA

Dzielna mała!

➔ **PATI I KŁĄTWA POSEJDONA**
SO 17.10 godz. 19.00 PULS 2

Pati jest małą myszką, ale marzenia ma naprawdę wielkie. Zaczyna 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 pocziwy

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. Uroczą Pati przypomina zaś, że prawdziwego bohatera poznaje się nie po wzroście, ale po odwadze. **MAM**



Małgorzata Socha
wykorzystuje swój
wdzięk, by zdobyć
transport.

AZJA EXPRESS

Jak się wypaść 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 riksami, będą musiały wykazać się sprytem, spostrzegawczością i odrobiną cierpliwości, układając efektywną 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**

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

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 zostanie 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 „skrącić”. Czy już w najbliższą sobotę będziemy świadkami takich zwrotów akcji? **MJ**



Paulina
Chylewska
i Maciej
Musiał będą
wspierać
uczestników.

Bitwa

Fresubin®

Zywność specjalnego
przeznaczenia medycznego



**Dla mojej mamy
wybieram Fresubin***



**Zapytaj farmaceutę
lub odwiedź mojefresubin.pl**

Zywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Należy stosować pod nadzorem lekarza. Do postępowania dietetycznego w stanie niedożywienia lub zagrożenia niedożywieniem. Odpowiedni jako jedyne źródło pożywienia. Nie podawać dzieciom poniżej 3 lat. Należy zachować ostrożność podczas podawania dzieciom poniżej 6 lat. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u chorych na galaktozemię.

*Wybór dla bliskich, którym lekarz zalecił żywienie medyczne.

EL/FPD/09/09/2026-1

TVP 1 **TVP 1** **DVB T2**

- 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** (1187)
- 7.40 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 Szapolowska 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)
- 23.55 Klasika 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 strzelony 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 **TVP 2** **DVB T2**

- 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 zmierzają 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 oświadczeniach. Świadomy konsekwencji zniknięcia, poszukuje porady u Ertugrula. Beyza natomiast traci panowanie nad sobą i wpada w szal. **60 min**
- 18.15 Omnibus – szybcy i mądzy** – 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 naręczona – 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 mądzy (50)
Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas. Poprawne odpowiedzi przynosią uczestnikom dodatkowe sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czaczo (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które sprawdzają pamięć i refleksy. **55 min**



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (319)
W domu przy Pokrętej 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 Kubę (Adam Zdrókowski, zdj.). **30 min**



20.30 WIDOWISKO

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

polsat **POLSAT** **DVB T2**

- 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 marnuj – reality show, Polska 2026
- Rywalizacji będzie przyświecać tym razem idea niemarnowania żywności. Damian przygotuje potrawę z boczkiem, kielbasą oraz kapustą. Karolina postawi na wogetariańskie 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)
- Nakreconą 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 będą rozwiązywać zagadki muzyczne. Podzielią 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 ukazały absurdalność codzienności w premierowych skeczach. Pojawia 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**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 leworeczna. Cieślukowie, 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 podróbów. 100 min 15.40 Poskromienie złośnicy 2 – 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 Azja Express (7) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.30 Jestem taka piękna! – komedia, USA/Chiny 2018, reż. Abby Kohn, wyk. Amy Schumer, Michelle Williams, Tom Hopper, Rory Scovel (patrz obok) 23.45 Oszukać przeznaczenie 3 – 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. 4.15 Zamieszkać na plaży 7 (5) – program rozrywk., USA 2020 5.10 Jak to jest zrobione? (9) – serial dokum., Kanada 2007	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. Pokazuje, 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 utrzymać 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. Łąka po ślubie Maliny i Zygryda opowiada Alicji o swoich wrażeniach. 300 min 20.00 Mocne sobotnie kino: Twierdza – thriller, USA 1996, reż. Michael Bay, wyk. Sean Connery, Nicolas Cage, Ed Harris, John Spencer, David Morse (patrz obok) Michael Bay rozpoczął karierę jako twórca reklam i teledysków. Pelen arsenał chwytów, z którymi się wówczas zapoznał, z powodzeniem wykorzystał w tym thrillerze. 170 min 22.50 Mechanik: Prawo zemsty – film sensacyjny, USA 2011, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Ben Foster, Tony Goldwyn, Donald Sutherland (patrz obok) 0.30 Cash Out 2 – film sensacyjny, USA 2025, reż. Randall Emmett, wyk. John Travolta, Gina Gershon, Lukas Haas, Quavo (patrz obok) 2.50 Zobacz to!	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 przygodowy, USA/Wielka Brytania 2007, reż. Chris Weitz Osierocona Lyra (Dakota Blue Richards) mieszka w Oksfordzie razem z wujem Asrielem (Daniel Craig). Życie 12-latk 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 2026 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 paststreamerek, które znęcają się nad dziećmi i wyludniają od nich pieniądze. 60 min 17.15 Szazam! – 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 – „Szazam! Gniew bogów”. Film otrzymał cztery nominacje do nagrody Saturn. 165 min 20.00 Transformers 3 – film s.f., 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 przygodowy, USA/Kanada/Hongkong 2021, reż. Doug Liman 1.35 Zbliżenie. Mówię Wam podcast (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 2.25 Ślaba pieć? – komedia, Polska 2015, reż. Krzysztof Lang 4.30 Usterka 13 (6) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020

TVP 3	TVP 3	D3 12	TVP POLONIA	TV 4	D3 12	PULS 2	D3 12	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D3 12				
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 Podniale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (7)	10.25 Makłowicz w podróży	11.00 Zagadkowe wązki	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
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 Alternatywa 4 (6) – kom.	19.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską – 2026 Poddebice	19.30 Program informacyjny	19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda			
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 – komedia romantyczna, Australia/USA 2020	FILM 14.55 Policjantki i Policjanci (1456-1460) – obycz., Pol.	20.05 A na deser... (16) – magazyn kulinarny							
5.50 Ale numer! 20 (8) – rozr.	6.35 Smęty – serial anim.	7.35 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	8.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – serial anim.	8.40 Kubus i Hefalump – film anim., USA 2005	FILM 10.00 Był sobie kot – anim., 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 16.50 Orli król – baśń filmowa, Słowacja/Czechy 2025					
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 Kolo 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)				
8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (7)	9.45 Express, Pogoda – inf.	10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (13)	11.05 Nic nad zgłoszenia 6 (7)	12.05 Zakup w ciemno 8 (26-28) – reality show, Pol.	15.45 Express, Pogoda – inf.	16.05 Idź na całosc 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 wiesniaczki PL 10 (3) – fab.-dok., Pol.	19.45 Express, Pogoda – inf.	20.00 Zakup w ciemno 7 (6)		

PIĘKA NOŻA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	ANIMOWANY	ROZRYWKI	ROZRYWKI
15.25 Betlic 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	20.20 Archiwista (8, 9) Tomek ma nadzorować prace archiwistów. Stachura jest wściekły, ponieważ na rozwiązanie czeka sprawa zaginięcia Stefani Klubowicz. Henryk i Zuza pomagają mu w śledztwie. 100 min	20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1064-1067) – Polska 2026 Marzec ginie od ładunku zaszytego w brzuchu. Wach i Kujańska badają jego sprawę. Trafiają na Pieniążka, specjalistę od wyśadzania bankomatów. 245 min	19.00 Pati i kłątwa FILM Posejda – Francja/USA 2022, reż. David Alaux Starożytna Grecja. Sprytna mysz marzy o zostaniu bohaterką. Aby uchronić lokalną społeczność przed kłątwa, razem z kotem Samem wyrusza na poszukiwanie tajemniczego klejnotu. 120 min	20.25 Życie to kabaret. Mariolka prawdę ci powie (1, 2) – Polska Program poświęcony słynnej „błond piękności” czyli Mariolce Krejzlocie. Postać powoła do życia Igor Kwiatkowski (zdj.) z formacji Paraniormalni. Usłyszymy najlepsze jej monologi. 125 min	21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (13) W najnowszym odcinku programu widzowie przekonają się, że radośnie „Uśmiechnij się!” może przetrwać się w coś przerażającego. Zobacz także, jak pracuje się w „The Office”. 60 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	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.	0.25 Gwiazdy Kabaretu (186, 185) – rozr., Pol. 2026 2.25 STOP Drogowcy – magazyn policyjny 3.25 Lubie disco! (282) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny 5.30 Telegwiazdy TV Okazje – magazyn reklamowy	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	22.30 Postaw na milion – teleturniej, Polska 23.30 Jaka to melodia? 0.25 Kolo 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)	22.00 Nasi w mundurach 4 (3) 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (11) 0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (7) 1.20 Diablenie 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	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.40 Poczta 17.50 Dorastały 18.10 Ze zdrowiem na Ty 18.20 Migaj z nami 18.30 Obiektów 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.20 Słownik polsko-polski 19.40 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektów 21.50 Sport BYDGOSZCZ 17.31 Blżej nieba 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agregacja 19.30 Po kochaj Grudziądz 19.45 Eko-opcja 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 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 Zielowa 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 21.00 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 RÓDOWY dziennikowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki z kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szczybą POZNAN 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 Kulturna.poznan.pl 19.46 Prosto z lasu 21.01 Sześćkami historii. Wielkopolskie muzea 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 17.30 Magazyn kultury 18.00 Podkarpacie – dobry kierunek 18.13 Okrągły Podkarpacie 18.30 Aktualności 18.54 Pogoda 19.03 Na długie pożegnania 19.50 Kalejdoskop filmowy 21.00 Kulturnie mówiąc 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.46 Program publicystyczny 17.46 Niedzialkowski 24a 18.30 Kronika 18.55 Z indeksu 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 Informacja z Mazowsza 18.15 To był tydzień 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 18.55 Stefa sportu 19.13 Reagujemy 21.00 Ekspertem empatia 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza 21.49 Wiadomości sportowe WROCLAW 17.31 Polityka bez uniku – debata polityczna 18.30 Fakty 19.04 W imadle 19.18 W swoim czasie 19.38 Magazyn kulturalny 21.03 Drogi wiary 21.30 Fakty	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 (128) 13.20 Komisarz Alex 10 (173) 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 Of 7 zgłoś się (5-7) – krym. 3.45 Krew za krew FILM – western, USA 2006	11.30 Wydarzenia aktualne 12.15 Podwójne życie paryskich kawiarni 13.20 Dierż z życia artysty (10) 14.00 Sherlock Holmes: Nobli-wy kawał – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1993 16.00 Czerdziestolotki (3) 17.05 Tamte lata, tamte dni 17.45 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego 21.35 Gloria Bell – komediodramat, USA/Chile 2018 23.25 Wieczór kinomana 23.35 2001: Odyseja kosmiczna – film s.f., Wielka Brytania/USA 1968 2.05 Wydarzenia aktualne 2.45 PiBull (6) – sens., Pol. 2007 3.35 Kulturalni – magazyn kult.	8.00 Najlepsze Koncerty Słagier 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 FILM – horror, Wielka Brytania 1987 2.00 Tajemnice ludzkości 4.20 Koniec świata na 10 sposobów (9) – serial dok.	6.00 Jeźdźcy smoków na końcu świata – anim. 6.30 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim. 7.30 Na fall 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 Telegwiazdy TV Okazje

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 zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller
- 16.00 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** – komedia obyczajowa, Polska 1976, wyk. Andrzej Kopciński, Irena Jarocka
- 17.55 Cztery pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Pol.

DRAMAT SENSACYJNY



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

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

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 Wzięcie kobiet** (17-22) – serial dokumentalny, Polska
- 17.00 Nasz nowy dom** (374) – reality show, Polska 2026
- 18.10 Sekrety rodziny** (25, 26) – serial paradokumentalny

KOMEDIA MUZYCZNA



- 20.10 Jak zostać 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 specjali** – komedia kryminalna, USA 2004
- 0.55 Zawodowcy** – dramat 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**

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

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 Lipska. **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

KINO POLSKA

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

KOMEDIA OBYCZAJOWA



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

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

AXN

- 6.25 Paddington** – 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 przesiobliwego. Przyczyną zgonu był wylew, ale okazuje się, że ofiara była podtruwana. **305 min**

KOMEDIA SENSACYJNA



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

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

CANAL+ PREMIUM

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

THRILLER



- 20.00 Samotnik** – Wielka Brytania/USA/Kan. 2026
- Były agent Michael Mason (Jason Statham, zdj.) wiezie 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 obyczajowy, Fr./USA 2025
- 23.40 21 gramów** – dramat obyczajowy, USA 2003
- 1.40 Skincare** – czarna komedia, USA/Wł. 2024
- 3.15 Wiarołom** – dramat obyczajowy, Polska 2021

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.
- 16.35 Astrid i Raphaële** 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 Marie-Galante** – film kryminalny, Francja 2021
- 0.00 Worricker – Ostateczna rozgrywka** – dramat kryminalny, Wlk. Bryt. 2014
- 2.05 Zagadki Halley Dean: Zbrodnie 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., Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021
- 11.40 Dziennik cwaniacki** 3 – komedia, Kan./USA 2012
- 13.50 Pogromcy duchów** – komedia s.f., USA/Kanada 2021
- 16.15 Hotel Transylwania 3** – film animowany, USA/Korea Południowa 2018
- 18.30 Jurassic World: Upadłe królestwo** – film s.f., USA/Chiny 2018, wyk. Chris Pratt
- 21.00 Jeden gniewny człowiek** – thriller, USA/Wielka Brytania 2021
- 23.20 Na złej drodze** – dramat kryminalny, USA 2022
- 1.30 Ślad** (86, 70, 71) – krym.

HBO

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

WARNER TV

- 7.05 Bliźniaczki na boisku** – film familijny, USA 1999
- 8.45 Pokerowy bief** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
- 11.15 Skazani na Shawshank** – dramat sens., USA 1994
- 14.10 Superman 2** – przyg., Wlk. Bryt./USA/Kanada 1980
- 16.40 Superman 3** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 1983
- 19.10 Rodzinne rewolucje** – komedia, USA 2014
- 21.35 33** – film katastroficzny, FILM Chile/Columbia/Hiszp. 2015
- 0.00 Hannibal 2** (4, 5) – krym.
- 1.45 Wyznawcy przyszłości** – film s.f., USA 1997
- 5.15 Tropiele** (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 biograficzny, USA 2017
- 14.20 Punkty zwrotne** – thriller, Hiszpania 2024
- 16.10 Charlotte Link: Poszukiwanie** (1/2) – film kryminalny, Niemcy 2021
- 18.05 Stan wyjątkowy** – komedia, Czechy 2024
- 20.10 Bandyci** – western, USA 2021, wyk. Colin Farrell
- 22.15 Sicario 2: Soldado** – thriller, USA 2018, wyk. Benicio Del Toro, Josh Brolin
- 0.40 Eastern** – thriller, Polska 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 sensacyjny, Pol./Niem. 2006
- 12.15 Riefenstahl** – film dokum.
- 14.10 Być kochana** – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
- 15.50 Call me mala**
- 16.15 Saga „Zmierzchni”** – film fantasy, USA 2010
- 18.15 Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
- 19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 The Critic** – thriller, Wielka Brytania/USA 2023
- 21.40 Lektor** – dramat obycz., Niemcy/USA 2008
- 23.40 Ślrat** – dramat psycholog., Francja/Hiszp. 2025
- 1.35 Księga ocalenia** – dramat 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** – horror, USA 2006
- 18.45 Człowiek widmo** – thriller, USA/Niemcy 2000
- 21.00 Resident Evil: Potępienie** – film anim. dla dorosłych, Japonia 2012
- 23.00 Resident Evil: Wendetta** – film animowany dla dorosłych, Japonia 2017
- 1.00 Echa na stacji Parrish** (6) – serial krym., Australia
- 3.00 Kroniki Shannary 2** (1-3) – serial fantasy, USA 2017

PARAMOUNT NETWORK

- 7.35 Poznaj naszą rodzinę** – komedia, USA 2010
- 9.35 Tata kontra tata** – komedia, USA 2015
- 11.45 Transformers: Ostatni Rycerz** – film s.f., USA/Chiny/Kanada 2017
- 15.00 Iluzja 2** – thriller, Francja/USA/Hongkong 2016
- 17.55 Przyszyj się, Fletcher** – komedia krym., USA 2022
- 20.00 Bumblebee** – film s.f., FILM Chiny/USA 2018
- 22.30 Uprowadzona 2** – film sens., Fr./USA/Turcja 2012
- 0.15 Wściekle psy** – film sensacyjny, USA 1992
- 2.25 Pakt z diabłem** – 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 romantyczna, USA 2004
- 19.45 xxx** – film sensacyjny, USA 2002, wyk. Vin Diesel
- 22.20 Szklana pułapka 3** – film sensacyjny, USA 1995
- 0.50 Zakłamanie** 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 s.f., Polska 1983
- 15.20 Niezgodna** – 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 sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019
- 0.40 Patriot** – film sensacyjny, USA 1998
- 2.40 Naczelny dowódca** – 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 Łąpu capu Extra** (9) – rozr.
- 11.25 Samoloty bojowe III Rzeczy** (1, 2) – serial dok.
- 13.20 Making of CANAL+**
- 13.30 Planeta Singli. Ośiem 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 Talasmasca: Sekretny zakon** (1, 2) – serial fantasy
- 23.20 Spartakus: Krew i piach** (1, 2) – serial hist., Pol. 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 Koleja przez świat** 6 (3, 4)
- 17.05 Niepokonany: droga na Denali** – film dok., 2024
- 19.00 Planeta Abstrakcja** – podróże poza ziemię (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 komedii, Polska



TLC

7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
8.00 Ścież raz córka 5
9.00 Kiedy dzieci mają dzieci 4
10.00 Mój chłopak jest mamiński 3 – rozr.
11.00 Rodzina Chantel 4
12.00 Ekstremalne choroby 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 Paradise – film dokum.
22.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 – reality show, USA 2026
0.00 Dr Przyszycilla 5: Świnski 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. Królów Zakupów (87, 88) – pr. rozr., Polska
14.05 Kelnierki (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 TVN – 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 (3)
15.00 Bitwa o gości (1)
16.00 Ostre cięcie 13 (3) – rozr.
17.00 Zgłos remont 10 (2)
18.00 Pokładani 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) ○
0.10 Seks – kup teraz (1/2) ○ – 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: przetwaca na krańcu świata
23.00 Gwiazdne bitwy
0.00 Tajemnice Alaski
1.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5
2.00 Łowcy starożytności (4, 5)
4.00 Mistrzowie logistyki (10)
5.00 Fani czterech kółek 15

DISCOVERY HISTORIA

10.45 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (3)
11.50 Wszystkie kolory świata 2
12.55 Piasek Europy (4)
13.55 Ex Libris – magazyn
14.30 Gangsterzy i filantropi – film sens., Polska 1963
16.30 Flesz historii (783)
17.00 Królów, 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
21.10 biograficzny, Polska 2020
23.10 Midway – film wojenny, 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 sens., Polska 1963

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginięni (70)
7.00 Rolnicy. Podlasie (47, 48) – serial dokum.
9.00 Wielkie wyścigowce (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 Katakizmy, 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 – komedia romant., Meksyk/Wielka Brytania/USA 2022
22.15 Na własną rękę – film
23.00 sensacyjny, USA 2002
0.25 Kubla 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 Ciejrowski – 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
21.00 Fantasy, USA/Wlk. Bryt. 1986
23.00 Adam szuka Ewy Vyt. 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 mistrzostwo 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 Wyższe 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 Missoury; 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 Wyższe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Katastrofy pod lupą
10.00 Katastrofa w przestworzach
15.55 Megaszary
16.55 Złoto Hitlera
17.55 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
19.05 Zaginięcie 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 Dzikie polacie – 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 Ciał w 24 godziny – dok.
2.15 Wszechświat – serial dok.

WP

11.05 Pogoda
11.15 Wariacje z 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

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
15.00 Miłodowe lata (29) – kom.
16.00 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 Wiehikuł 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 Uchwyć dom – pr. rozr.
12.35 Dobrze zrobione w domu
12.45 Zgłos 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 Renowacja Aloha 3 – rozr.
1.30 Kamera, akcja, wpadka!

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dzikie zwierzęta: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Cieżarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny
18.00 Dzikie zwierzęta: Smakowite miasta 8 – dok.
20.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
22.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
0.10 Grenlandia – wyspa skarbow – 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 Krokodyle – 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: Lecznice robale
20.00 Europa z powietrza
21.00 Walki zwierząt
22.00 Największe rekiny świata – film dokumentalny, USA
23.00 Europa z powietrza

POLSAT WIASAT HISTORY

6.30 Czolg: najważniejsza broń II wojny światowej
9.40 Należici: korzenie 12
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 pomysłu na kuchnię – mag.
16.00 Jamie: uczta za mną
17.05 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
18.05 Jakubiak rozgryza Małte
18.35 Wyjątkowe smaki miast 2
19.50 Poza Bali: podróże 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

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 Pagowski. 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 mieście 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

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

TVP KOBIECI

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? – komedia romant., USA 2019

PLANETE+

14.35 200 dni na bezludnym atolu – film dokumentalny
15.45 Dzikie odnety – film dok.
16.50 Ciesiny. Między łądem 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 Kasperow. 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: Głowa w dół
13.15 Lena na Kaukazie
13.45 Tacy byliśmy
14.15 Borneo – cudowna dzungla – 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.

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 Zeglarska 14.10 Piłka nożna: 2. Liga: Górnik Łęczna – Stal Stalowa Wola (live) 16.20 Niezwykłe historie Białe-Czerwonych 16.55 Pływanie: Finał Grand Prix Polski – Szczecin 2026 – 2. dzień (live)	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	POLSAT SPORT 1 11.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: GKS Katowice – Aluron CMC Warta Zawiercie 11.50 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobieta: Metalas Palac 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 Belchatów – Energa Trefl Gdańsk (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 12.30 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 12.50 Mrówki górą! Sekretne życie roślin 13.05 Hulahoo 13.20 Płyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bązrolinka 14.45 Kid Lucky	MINIMINI+ 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusla 10.10 Bączne 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	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
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 Karłowich Warach	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	20.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobieta: KS Rzeszów – MOVA 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)	15.15 Zwierzaki Czytali 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	16.30 Zouk 16.56 Blaze i megamaszynny 3 17.50 Moje urodziny 17.55 Blaze i megamaszynny 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	20.00 Superwizjer – mag. 21.00 Ranking Mazura 21.30 Serwis informacyjny 22.00 Szkoła kontaktowa 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) 15.15 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – PRES Grupa Deweloperka 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 Gryzyska 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 Kancastoporty 16 9.55 SpongeBob Kancastoporty 12 10.15 SpongeBob Kancastoporty 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 Rozgwiadza Show 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 4	TELETOON+ 7.51 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.52 Siostry 2 15.32 Za moich czasów 16.31 Dina i Lusla 16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek! 17.25 Charlie i trzy muszkieterki 17.54 Siostry 3 18.46 Harmidom	TVP info_ TVP INFO 15.30 Serwis Info Poranek 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Teleplotki 18.30 Kiedys to było... 19.00 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 Formula 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 Elven Go 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 Opolo – 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 6 10.50 Santiago z morza 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 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.00 Klub Myszkki Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii – serial animowany 11.30 Superkity 3 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2	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 Debaty polityczne 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+ SPORTS 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 Kvaratskheli	POLSAT PLAY 9.05 Poszukiwane historie 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 Lwów podołali 1.10 Wzięzienie 2.05 Złomiarze 3.10 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 14	TVN TURBO 10.15 Naprawy nie do naprawy 11.00 Cieżarówka przez pół świata 12.00 Duda kontra Szafranski 12.45 Kulona, zrobione, sprzedane 13.45 Wozy samochodowe 15.45 Polski supersamochód 16.30 Z drugiej ręki 17.15 Jeździć, obserwować 18.00 Zawodowi handlarze 18.45 Co tu się odejchało? 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 Kłachy i Lachy 11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrzewka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy 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 19.10 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 21.00 Myśliciel Ojczyzna 21.50 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.15 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół



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 instrumentalści 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 wchodzi 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 Znamo”, 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**

DAJĘ SŁOWO

Polka z klasą

☛ **DAJĘ SŁOWO ND 18.10**
godz. 17.35 TVP 1

Tym razem Maciej Orłoś zaprosił do swojego programu Jolanę 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 zamięświolenie do sprzątnięcia 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**



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 niezwykle 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



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

Nowość w TV!

TVP 1	TVP 2	POLSAT
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 Taizé. Dom serca – reportaż, Polska 2026 13.05 BBC w Jedyńce: 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 Laika (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	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 wypiewają, 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 Jurkiewicz. 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	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. 205min 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 pojawiają się kaszubskie drożdżowe placuszki. 35 min 12.00 Wspólna chata – komedia, USA 2012, reż. Andy Fickman, wyk. Billy Crystal, Bette Midler, Marisa Tomei (patrz obok) Pomysłodawcą oraz jednym z producentów filmu jest twórca głównej roli, Billy Crystal. Na ekranie partneruje mu laureatka czterech Złotych Globów, Bette Midler. 135min 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
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 Jedyńka: Zgaga – komediodramat, USA 1986, reż. Mike Nichols, wyk. Jack Nicholson, Meryl Streep, Jeff Daniels, Maureen Stapleton (patrz obok) 0.45 Sedzia – dramat kryminalny, 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	20.40 Gwiazdy w akcji: Dla nie wszystko – dramat kryminalny, USA/Francja 2010, reż. Paul Haggis, wyk. Russell Crowe, Elizabeth Banks, Liam Neeson, Michael Buie (patrz obok) Amerykański remake francuskiego thrilleru „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 Porzuceni (3, 4) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 2.40 Cwaniaki u Hollywood – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2020, reż. George Gallo ▶ 4.25	19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (190) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.50 Narzeczony na niby – 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 Wierciur 3.15 Świat według Kiepskich (418-420) – serial komediowy, Polska

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7	
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 Turynie. 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 MasterChef (7) – program rozrywk., Pol. (patrz obok) 21.20 Mayday – komedia, Polska FILM 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok) 23.45 Człowiek ze stali – film s.f., FILM USA/Kanada/Wielka Brytania 2013, reż. Zack Snyder, wyk. Henry Cavill, Amy Adams, Michael Shannon, Diane Lane (patrz obok) 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	19.45 ROZRYWKĄ 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.) – zasiadzie 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 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, zdj.), który zagraża Ziemi. 185 min	5.35 Tak! 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 Turkeltaub 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 szpiegiem zabójstwa. Zgłasza się na policję i zostaje ukryta w zakonie. Pojawienie się artystki wprowadza spór zamieszania w życie nobilitnych sióstr. 125 min 15.40 Zakonnica w przebraniu 2 – komedia, USA FILM 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) Przygotuj się 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) 23.55 Czas rozliczenia FILM – film sensacyjny, USA/Kanada 2019, reż. Shawn Ku 2.05 Zobacz to!	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 rozbił 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 narzeczeni, były partner oraz mężczyzna dokonujący napadu 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) Uroczą produkcją z przesłaniem. Reżyser i współscenarzysta Sean Anders inspirował się własnymi doświadczeniami. W 2012 roku wraz z żoną Beth zaadoptował trójkę rodzeństwa. 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) 22.45 Sanktuarium – dramat przygodowy, USA/Australia 2011, reż. Alister Grierson Josh (Rhys Wakefield) wraz z grupą pletwonurków eksploduje 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 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	7.30 KOMEDIA Ochroniarz amator Ryan (Troy Gentile) i jego kumpel 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 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	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TTV HD
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 Calkiem niezła historia 12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 12.55 Piosenka dla Ciebie 14.00 Rączka gotuje – mag. 14.30 Program lokalny 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Program lokalny	12.15 Między ziemią a niebem – magazyn 12.50 Słowo na niedzielę 13.00 Transmisja mszy świętej 14.15 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: ŁKS – Podbeskidzie Bielsko-Biala (live) 17.00 Telexpress 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 Olewicz 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – pr. publ. 20.05 Sport, Pogoda	6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (222) 7.00 Mont Saint-Michel: Zagadki niepowtarzalnej budowy – 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 s.f., USA/Nowa Zelandia/Japonia 2018 14.20 Góra Dantego – film katastroficzny, USA 1997 16.45 Tower Heist: Zemsta cieciorów – komedia sensacyjna, USA 2011 18.55 Uroczysko (219, 220) – serial kryminalny, Polska	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 Kłątwa Różowej Pantery – komedia krym., Wielka Brytania/USA 1983 12.40 Różowa Pantera 2 – komedia sensacyjna, USA 2009 14.25 Najpiękniejsze baśnie: Deszczowa wroźka – film familijny, Czechy 2010, wyk. Jakub Gottwald 16.30 Nawiedzony zamek – baśń filmowa, Czechy/Słowacja/Niemcy 2025	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! 15.40 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?	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 kredyt 9 (13) – reality show, Pol. 2026 17.45 Express – pr. inform. 18.00 Pogoda, Sport 18.10 Życie na kredyt 9 (14) 18.45 Damy i wiesniaczki. 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
PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	BAŚŃ FILMOWA	ROZRYWKI	DOKUMENT
 19.25 Betclitc 2. Liga – mecz: Sandecja – Zawisza (live) Na początku miesiąca Sandecja doznała pierwszej w tym sezonie porażki na własnym boisku. Wychyn Lechii Zielona Góra będą chcieli powtórzyć Bydgoszczanie. 125 min 21.30 Program lokalny 22.00 Dzienniki regionów 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Calkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 19.30 1.05 Dzienniki regionów TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	 20.20 Komisarz Alex 24 (299) Paweł Koza z zespołem badają sprawę śmierci aktywisty, Kuby. Dzień wcześniej brał on udział w proteście przeciwko rozbudowie spalarni śmieci w podwarszawskim Sulewcu. 55 min 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	 20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (181-184) W zamachu bombowym pod domem Tarasiewicza 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 Salvador: Gangi, superwiewienia i „najfajniejsze 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	 18.45 Najpiękniejsze baśnie. FILM Kalosze szczęścia – Niemcy 2018 Pomocnik kuchenny Johann (Jonas Lauenstein, zd.) za sprawą magicznych butów staje się księciem. Postanawia zaważyć 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)	 21.00 Kocham Cię, Polsko! (6) – Polska Dwie drużyny rywalizują w lekkiej, półzabawowej atmosferze, sprawdzając swoją wiedzę o naszym kraju. Tym razem w grze zobaczymy m.in. Marię Dejmek i Olge Frycz (obie na zd.). 95 min 22.35 Postaw na milion – teleturniej, Polska 0.35 Koło fortuny – telet., Pol. 2.00 Kabaret. Super Show Dwojki (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	 22.00 Down the road 4 (7) Wyjatkowi podróżnicy kontynuują zwiedzanie Azji. Mierzą się z niespodziewanymi wyzwaniami, podejmując pierwsze dorosłe decyzje, a także odkrywając własne emocje, marzenia oraz potrzeby. 60 min 23.00 Cieżarówka 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.
TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 16.20 Początki 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 Skarbicz sztuki 18.30 Lubelszczyzna 18.20 Migaj z nami 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.30 Agregoreion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Las jaki jest 18.00 Po okłaskach 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Stada ogierów 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Casy ten sport 21.30 Panorama KATOWICE 16.45 Opera białego Cienia 17.05 Aktualności extra 17.20 A kto nam zabronił? Zula 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 polki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Blizęj 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 Kawalek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Opo- wiesci Ryszarda Bonisławskiego 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi POZNAN 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 TalentAsy Senior 18.30 Teleskop 18.50 Sześćdziesiąt historii 19.05 Wielkopolskie muzea 19.14 Nasz sportowy fyrtel 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZÓW 16.53 Kalejdoskop filmowy 17.00 RSC symfonicznie 18.15 Podkarpacka scena przebież- nowa 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 18.02 Lekcja kultury 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Z indexem w ręku 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 17.05 Spacerownik okaz 17.21 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przypis 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 WROCLAW 17.00 Kawa czy her- bata? 17.24 Magazyn ku kulturze 17.39 Kawa czy herbata? 18.04 Fakty sport 18.30 Fakty 18.58 Magazyn Dolnośląski 19.13 Fundu- sze Europejskie dla Dolnego Śląska 21.31 Fakty	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 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 romantycz- na (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.	11.05 Kosmos 1999 (40) – s.f. 12.10 Dudek 13.20 Cyrk – komedia, USA FILM 1928, reż. Charles Chaplin 14.35 Jasniejcie od gwiazd FILM – melodramat, Wielka Brytania/Australia/Fr. 2009 16.45 Czwórziestolatek (4) 17.45 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniańskiego 21.35 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult. 22.15 Współczesny mężczyzna – film dokum. 23.45 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniańskiego 0.00 Gloria Bell – komediodra- mat, USA/Chile 2018 1.45 Tama – etiuda filmowa, Pol. ROMANCE TV 14.20 Kryminalne zagadki Mazur: Zaginiona córka – film krym., Niemcy 2024 16.15 Inga Lindström: Idealny facet na próbę – melodramat, Niemcy 2025 18.05 Inga Lindström: Poszukiwać Ciebie – melodramat, Niemcy 2019 20.00 Czekoladowy klub FILM – obycz., Wlk. Bryt. 2025 22.00 Lena Lorenz: Niemowlę FILM – wybuwca – dramat obyczajowy, Niemcy 2021 23.55 Inga Lindström: Meandry miłości – dramat obycz., Niem. 2005 1.50 Czekoladowy klub FILM – obycz., Wlk. Bryt. 2025	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 instykt 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. COMEDY CENTRAL 8.30 Teoria wielkiego podrywku 8 (18-24) – kom. 11.25 Teoria wielkiego podrywku 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. Ośiem 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 (9, 10) 2.00 Pracholicy (1, 2) – kom.	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 Policjanci! 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 paradokument. 5.45 Telezakupy TV Okazje 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: Wakacje – komedia, USA 2015 1.55 Andrzej Sołtyśyk 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 postępowanie w był sędzią. **150 min**
- 15.30 Adwokat** – film sensacyjny, USA 1998, wyk. John Travolta, Robert Duval
- 17.40 Stawka większa niż życie** (1, 2) – serial wojenny, Polska

SENSACYJNY

- 20.00 W potrzasku** – USA **FILM** 1995, reż. J.F. Lawton
Paul (Christopher Lambert, zdj.) poznaje w Nagai Kirine (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., Włk. Bryt.

- 3.40 Juliusz Cezar** (2) – serial hist., Wł./USA/Niem. 2002

- 5.40 Zakalec** – film krótkometraż., Polska 2024

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** (777-981) – 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

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. Przesłuchanie przy zwiłkach ofiar zostawia opis ich przewinień. **125 min**

- 22.15 Zasady walki** – USA **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. nazizmu – dok., Włk. Bryt.

- 3.30 Ewa gotuje** (457) – mag.

- 4.05 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (2)

- 4.45 Świat według Kiepskich** (166) – kom.

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

KRYMINALNY

- 20.40 Ojciec Mateusz** (10, 11) Napierski pada ofiarą szantażu. Jeśli nie przestanie kierować odpadów do rzeki zostanie ujawniony jego romans z sekretarką Gosia. 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 serli** (9) – serial kryminalny, Pol.

- 3.30 Londyńczyk** 2 (3) – serial obycz., Pol. 2009

- 4.20 Czas honoru** (2) – serial wojenny, Polska 2008

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 biograficzna, 1935, wyk. Maria Bogda
- 12.45 Piłsudski** – film biograficzny, 2019, wyk. Borys Szyc, Magdalena Bocarska
- 14.55 Znachor** – dramat obyczajowy, 1981
- 17.50 Konsul** – komedia kryminalna, 1989, wyk. Piotr Fronczewski

DRAMAT OBYCZAJOWY

- 20.00 Różyczka** – 2010, reż. Jan Kidawa-Błoński
Rok 1967. Kamila Sakowicz (Magdalena Bocarska, zdj.) zgadza się pracować dla SB. Ma inwigilować pisarza Adama Warczewskiego (Andrzej Seweryn, zdj.). Wkrótce zostaje jego żoną. **135 min**

- 22.30 Niepokonani** – dramat przyg., USA/Pol./ZEA 2010

- 1.05 Mistrz** – dramat biograficzny, 2020

- 3.05 Wtorek** **FILM** – komedia, 2017, wyk. Paweł Kukiz, Kinga Preis

- 5.05 Niech się dymi** – etiuda filmowa, 2025

- 5.40 Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

AXN

- 6.15 Jumanji** – 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**

KOMEDIA

- 20.00 Dzień Świątaka** – USA **FILM** 1993, reż. Harold Ramis
Zgorzkniały prezenter pogody Phil Connors (Bill Murray, zdj.) wpada w pułkę świąt. Wciąż przeżywa na nowo zniechodzone święta. By wyostać się z pułapki, musi zmienić swój charakter. **135 min**

- 22.15 Duże dzieci** **FILM** – komedia, USA 2010

- 0.05 Sexipistols** – western filmowy, Francja/Meksyk/USA 2006

- 2.05 Bodyguard** **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017

- 4.25 Agenci NCIS: Hawaje** (3) – serial kryminalny

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
- 6.15 Lily i kangurek** **FILM** – film familijny, Australia 2025, wyk. Lily Whiteley
- 8.00 Złwierzaki na ratunek** **FILM** – anim., Kanada/USA 2024
- 9.25 Niania w Nowym Jorku** – komedia romantyczna, USA 2007
- 11.10 Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010
- 12.55 Making of** – mag. film.
- 13.00 Ultimatum Bourne'a** **FILM** – sens., USA/Niemcy 2007
- 14.55 Jason Bourne** – thriller, USA 2016, wyk. Matt Damon, Tommy Lee Jones
- 16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa** – wstęp do meczu (live)

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

- 23.20 Grindhouse: Planet Terror** **FILM** – horror, USA 2007, wyk. Michael Biehn

- 1.05 Wcielenie** – horror, **FILM** Wielka Brytania 2024

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 Sauvage** – film kryminalny, Francja/Belgia 2023
- 22.00 Morderstwo w Larcach** **FILM** – film kryminalny, Fr. 2020
- 0.05 Zabójstwo w posiadłości** **FILM** **ści** – thriller, Francja 2020
- 2.05 Morderstwo na wyspie 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 Jazdy smoków na końcu świata** (11, 12)
- 10.55 Hotel Transylwania 3** **FILM** – film animowany, USA/Korea Południowa 2018
- 12.55 Hot Shots!** – komedia sensacyjna, USA 1991
- 14.45 Speed – niebezpieczna szybkość** – film sensacyjny, USA 1994
- 17.05 King Kong** – przyg., Nowa Zelandia/USA/Niemcy 2005
- 21.00 Transporter** – film sensacyjny, Fr./USA 2002
- 22.50 Wakacyjni przyjaciele** **FILM** – komedia, USA 2021
- 1.00 Ślad** (87, 88) – serial krym.
- 3.00 48h. Zaginięci** (85, 86)
- 5.00 Na ratunek 112** (962, 963)

HBO

- 11.05 Green Book** – dramat 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 już** – thriller, USA **FILM** 2024, wyk. James McAvoy
- 21.50 Creed 2** – dramat obyczajowy, USA 2018
- 0.00 The Order: Ciche braterstwo** – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024
- 1.55 Czarne bractwo** – film biograficzny, USA 2018

WARNER TV

- 8.20 Rodzinne rewolucje** **FILM** – komedia, USA 2014
- 10.35 Akademia policyjna 2: Pierwsze zadanie** – komedia, USA 1985
- 12.15 Pan niania** – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hugh Hogan
- 14.00 Glupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** – 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 przyg., USA/Włk. Bryt. 1995
- 22.25 Złoto pustyni** – film wojenny, USA 1999
- 0.45 Rio Bravo** – western, USA **FILM** 1959, wyk. John Wayne

ALE KINO+

- 10.00 Uma Thurman, wojowniczką Hollywoodu** – dok., Niem.
- 11.05 Rebeliant** – dramat biograficzny, USA 2016
- 13.50 Pęknięte lustro** – film kryminalny, Włk. Bryt. 1980
- 16.05 Charlotte Link: Poszukiwanie** (2-ost.) – film krym., Niemcy 2021
- 18.00 Strefa interesów** **FILM** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
- 20.10 Oddział dla zuchwanych 2** (5, 6) – 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 Kopnieci w czasie** **FILM** – kom., Francja/Belgia 2025
- 14.05 Chopin, Chopin!** – dramat biograficzny, Polska 2025
- 16.20 Saga „Zmierzyć”: Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
- 18.15 Peacock** – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy
- 19.45 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 Polowanie** – dramat sensacyjny, USA 2025
- 21.45 Shadow Force** – thriller, **FILM** USA 2025, wyk. Omar Sy
- 23.25 Boogeyman** – horror, USA/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 Księżycza** – 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, USA 2017, wyk. Will Ferrell
- 10.50 Poznaj naszą rodzinkę** **FILM** – komedia, USA 2010
- 12.55 Moja super eksztywiczna** – kom. romant., USA 2006
- 15.00 Tomb Raider** – film przyg., Włk. Bryt./USA 2018
- 17.30 Bumblebee** – film s.f., **FILM** Chiny/USA 2018
- 20.00 Transformers: Przebudzenie bestii** – 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 Illegiczny wojownik** – 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, Włk. Bryt.
- 10.55 Vera 7** (4) – krym., Włk. Bryt.
- 12.55 Wielka bitwa Asteriska** **FILM** – film anim., Fr./RFN 1989
- 14.30 Potop** (1/2) – film historyczny, Polska 1974
- 17.55 Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (4) – serial krym., Fr./Szwajcaria
- 20.00 Vera 8** (2) – krym., Włk. Bryt.
- 22.00 Osadzone** – thriller, **FILM** USA 1989
- 0.25 Co z oczu, to z serca** **FILM** – komedia krym., USA 1998
- 3.00 Łowca błyskawic** – film sensacyjny, USA 1999
- 5.05 Kłasyki 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 Maly Grand Hotel** (8)
- 16.30 Naruto 6** (13-15) – anime
- 15.55 Making of CANAL+**
- 16.15 Niewypowiedziana wojna 2** (5, 6) – serial sens.
- 18.00 Łąpu 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 X** (1-5)
- 4.10 Cztery porygi** (3, 4)

CANAL+ 360

- 12.10 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa** – mecz: Górnik Zabrze – Piast Gliwice (live)
- 14.45 Sung Kang** – szybki i dociekliwy (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. Stadion** (5, 6) – serial dokumentalny
- 19.00 Z archiwum 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.



TLC TLC 7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr. 8.00 Szczęść racy 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 Wisań z życia XXL 2 14.00 Siostro wielkiej wagi 7 (1) – serial dokumentalny 15.00 Nalagowane panny młode – reality show 16.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 – pr. rozrywk., USA 2025	POLSAT 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 Rolniczy (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 – Piekłna Kuchnia (62) 17.00 Bogaty dom – biedny dom (29) – reality show 18.00 Nasz nowy dom (259, 260) – reality show	TVN 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) 15.30 Ex Libris – Pol. 2021 16.35 Teraz on (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	Discovery 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	TVP 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, 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 Ochlani: Powstanie i upadek nazizmu (6) 20.55 Polskie 100 lat	FOKUS FOKUS TV 6.00 Wehikuł czasu 6.05 48h. Zaginięni (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 Poszukiwawcy złota w Australii (11, 12) 17.00 Rolnicy. Podlasie (39-42) – serial dok., Pol. 21.00 Podglądacze przyrody (4, 5): Rykowsko, Zubry
20.00 Podwójne życie żon (5) 21.00 Wiza na miłość: najlepsze z najlepszych 23.00 Ekstremalne choroby 0.00 Dr Przyszczyła 5 1.00 Podwójne życie żon (5) 2.00 Wiza na miłość: najlepsze z najlepszych 4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.	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 Wzięcie kobiet (83-86) – serial dok., Pol. 3.00 Zdrady (39-41) – paradok.	20.45 Ostre cięcie 13 (4) – rozr. 21.50 Azja Express (7) 21.55 Kobieta na krańcu świata (7) – serial dok. 0.35 No to leć! (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.	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)	21.25 Dom pod Dwoma Orłami (7) – obycz., Pol. 2021 22.25 80 milionów – komedia FILM sensacyjna, Polska 2011 0.25 Dąb – czestnik. Legenda Kresów 1.25 Noce i dnie (4) – serial obyczajowy, Polska 1977 2.20 Boża podszewka (13, 14) – obycz., Pol. 1997	22.00 Premiera: Współczesne niewolnictwo – dok. 23.00 Najsympliczniejsze napady (8) – serial dokumentalny 0.00 UFO. Zaginięte dowody (8) – serial dok. 1.00 Porzucone konstrukcje (4) – dok. 2.00 Rolnicy. Podlasie (41-43) – serial dok., Pol.
METRO METRO 5.35 Niezwykłe Stany 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 Diagnosta 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 Mają w ogrodzie 3 4.00 Szpital (938) – paradok., Pol.	ZOOM ZOOM 8.00 Jakubiak rozgryza Włochy 9.35 Wojciech Cejrowski – bosy 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: Cześć 7 21.25 Dymno: Więcej niż magia 20.15 Sztos – komedia sensacyjna, FILM Polska 1997, wyk. Jan Nowicki 23.05 Magia nagości. Czechy i Słowacja – pr. rozrywk. 0.30 Adam szuka Ewy VIP. 1.05 Holandia – pr. rozr., Holandia 1.35 Magia nagości. Finlandia 2.20 I love kabaret – pr. rozr., Pol. 5.35 I love kabaret EXTRA	FOOD 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 dzicy – 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. 19.05 Posiekani – teleturniej kulin. 20.30 100 kucharzy – reality show 21.30 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa 22.35 Posiekani: gotowanie w dzicy – reality show 23.35 Perfekcyjni gospodarze 9	SCIENCE DISCOVERY SCIENCE 8.00 Zoom na architekturę 10.00 Jak to jest zrobione? 12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle 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 Smakolity z fabryki – dok. 0.00 Jak działa wszechświat? 2.00 Autostrada spotkań z UFO 4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16	NATIONAL GEOGRAPHIC NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Ikony lotnictwa: Spitfire 13.00 Superfabryki – serial dok. 14.00 Odpokać historię 15.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Perfumy Kleopatry 16.00 Klucze do przepowiedni 16.55 Wojna z ZSR: Wielkie konstrukcje III Rzeczy (2) 17.55 Żelazna kurtyna: Zarys pod radziecką okupacją 19.00 Zaginięte skarby Biblii: Tajemnice wiary 20.00 UFO: Przelomowe 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 gina 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 WP 9.15 Komisarz Cassandra: 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 Stracacy 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 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 – Klinka Sękowicz Męcnych 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 MIGACZ 2	HGTV HGTV HOME & GARDEN 8.00 Uratuj swój ogród 8 – mag. 8.55 Nowa Mają 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 – Poszukiwawcy 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 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 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy 21.15 Miasta, w których strasz – serial dokumentalny 23.20 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny 1.20 W co wierzą Osobomowie – reality show 5.25 Człowiek kontra jedzenie	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 12.00 Weterynarze z Nebraski 13.00 Dziką przyrodę strefy równikowej 14.00 Planeta słoń – film dokum. 15.00 Magiczne góry Niemiec 16.00 Życie w Karpatach: Lato 17.00 Planeta wielkich kotów 18.00 Dłapięcy z raf koralowych – film dokum. 19.00 Sardynia: kamienna arka 20.00 Europa z powietrza 21.00 Dziką konfrontacją 22.00 Dzikie Tajwan: nieznaną wyspą – film dokumentalny 23.00 Dziką Afryką Południową 0.00 Porażka drapeżnika 1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: A to ci murena!	POLSAT WIASAT HISTORY 6.15 Przeklęte skarby – dok. 9.15 Starożytność Pompeje – tajemnice Oplontis – dok. 11.35 Pompeje: Nowe wykopaliska 15.30 Geografia wojny: Il wojna światowa 19.55 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok. 21.00 Starożytność Pompeje – tajemnice Oplontis – dok. 23.25 Sekretne życie rzymskich cesarzy – film dokumentalny 0.40 Tajne bronie Il wojny światowej 5.10 Zakazana historia 7 5.55 Pompeje: Nowe wykopaliska
CANAL+ KUCHNIA 12.30 James Martin: hiszpańska przysmaga – 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 bij ryby! 2 – mag. kulin. 20.15 M jak miłość – serial dokum. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10 23.45 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem	CANAL+ DOMO 12.20 Ucieczka na wies 25 – dok. 14.10 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10 – serial dokum. 15.15 Miał 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 Pagowski. Remont u Ciebie 10 – mag. 18.35 Daleko od miasta 16 – dok. 19.05 Ucieczka na wies 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. 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.	Kobieta KOBIECI 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 Głęboka przyciąłka 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 Żywioty w akcji. Ziemia na krawędzi – serial dokum. 14.40 Dzikie odnied – film dok. 15.50 Chłaniac Oceanie – dok. 17.00 Ciesniński. Między ładem a morzem – serial dokum. 18.10 Dokąd dzisiaj? 4 – dok. 18.40 Polska z góry. Zamki, dworci, 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

TVP SPORT EUROSPORT 1 5.55 Sportowy wieczór 6.30 Retro TVP Sport – magazyn sportowy 8.25 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy 8.50 Piłka nożna: Betic 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)	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 Belfastie – 1. dzień (live) 18.00 Lekkoatletyka: Maraton w Amsterdamie 19.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – 1. dzień	POLSAT SPORT 1 8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: PGE GieK Skra Belchatów – Energa Trefl Gdańsk 11.00 Cafe Futbol – mag. 12.30 Koszykówka: mecz: PGE Basket Liga: Górnik Wałbrzych – Dzik Warszawa (live) 14.45 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Bogdanka LUK Lublin (live) 17.50 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Słupsk – Jastrzębie Borkom (live)	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 Stróżek Sam 9 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Płyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham 14.35 Bazgrolika	MINIMINI+ 7.58 Kicia Kocia 2 8.30 Dora i przyjaciele 2 9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 2 13.40 Pszczółka Maja 2 13.55 Moje urodziny 14.01 Pszczółka Maja 2 14.40 44 Koty 15.28 Kicia Kocia 2	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.35 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
EUROSPORT 1 17.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraliga: Lech Poznań – Korona Kielce (live) 20.10 Piłka nożna: Betic 1. Liga: Lechia Gdańsk – Arka Gdynia (live) 23.00 Sportowy wieczór 23.30 Boks: MB Boxing Night 29: Next Step – podsumowanie	EUROSPORT 1 20.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – 1. dzień (live) 0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – 1. dzień 1.30 Kolarstwo kobiet: MS – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego	POLSAT SPORT 1 20.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiety: UNI Opole – Budowlani (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: ZAKSA – Bogdanka LUK Lublin 1.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Skra Belchatów – Energa Trefl Gdańsk	TVP ABC 14.45 Kid Lucky 15.15 Ugóty 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+ 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 20.00 W kulisach 21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 22.00 Szkoła kontaktowa 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 Szkoła kontaktowa
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 – PSZ Poznań 19.15 Wysoki Pressing 20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska (live) 23.00 Sport+ 0.10 Boks: BKFC 95: Newark: Janel Herring – John Dodson 1.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraliga – 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: MS – Szanghaj 2026 – 5. dzień 23.00 Lekkoatletyka: Maraton w Amsterdamie 0.00 Kolarstwo kobiet: MS – 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 Wyrosław – Maksim Grabovich 17.05.2024	NICKELODEON 8.55 SpongeBob 9.55 SpongeBob 10.15 SpongeBob 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 Rozgwiadza Show 16.30 Patryk Rozgwiadza 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 Lassiego i Mai 2 15.30 Kumple z dżungli – na ratunek! 16.31 Dinuś i Lusja 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 godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłótki 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	EUROSPORT 2 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 Go 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 Atleti 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 Blachuta – Krystian Szczepny 27.09.2025	NICK JR. 7.50 Świnka Peppa 2 8.20 Wszyscy razem, śladem Blue! 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 6 10.50 Santiago z morza 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 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Klub Myszkki Miki Plus 8.30 Spidey i superkumple 4 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Myszkki Miki Plus 10.00 Blue 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 11.30 Superkopy 3 12.00 Spidey i superkumple 4 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 2 13.30 Klub Myszkki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 15.00 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 Debaty 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)	EUROSPORT 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 – Male miasto, wielki klub – film dokum. 23.30 Historie Serie A	POLSAT PLAY 9.00 Kolowrotek 9.30 Taaka ryba 10.00 Jedziemy na ryby! 12.05 Chłopaki do wzięcia 13.00 Zawód gлина 14.00 Samochodowi handlarze 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chłopaki do wzięcia 22.00 Drwali i inne opowieści Bieszczadów 22.30 Łowca pedomilów 23.00 Zawód gлина 0.05 Łowca pedomilów 1.10 Więzienie	TVN TURBO 12.30 Jeździć, obserwować 13.15 Duda kontra Szafranski 14.00 Polski supersamochód 14.45 Zawodowi handlarze 15.30 Naprawy nie do naprawy 16.15 Kupione, zrobione, sprzedane 17.15 Ciężarówka 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 Klaczy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert zyczeń 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Jak zacząłowa – 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 Basniowy 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



Gość specjalny

Eleonora da Barskim pokaz swoich wokalnych umiejętności!

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 niezwykle 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 Szepetycka), 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 wy-



Śpiewaczka od razu robi wielkie wrażenie na pracownikach lombardu.

kształcenie 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”. Mam nadzieję, że jeszcze zobaczymy aktorkę w roli Eleonory w kolejnych odcinkach „Lombardu” i że znów zaskoczy nas swoim talentem!

PAULINA MILUSKA



Na paraolimpiadzie w Atenach Wojciech Czyż zdobył trzy złote medale.

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 Griß, którego dokument „Istota nadziei” zobaczymy w cyklu „Świat bez fikcji”. O nadziei rozmawia m.in. z Jane Goodall, słynną badaczką szympanów, i po-

chodzącym z Polski utytułowanym paraolimpijczykiem Wojciechem Czyżem. Dowiemy się, jak nadzieja pomagała w dramatycznych momentach życia żeglarzowi Borisowi Herrmannowi i buddyście tybetańskiemu Yongeyowi Mingyurowi Rinpochemu. Wszyscy powtarzają, że nadzieja to nie jest pobożne życzenie, ale sposób na życie. Żeby ją wesprzeć, należy... zakasać rękawy! **MJ**



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 staje biznesmen Cal Thresher (Neal McDonough). Co więcej, do gry wkracza mafia z Kansas City, która nie zamierza beczynnie 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**

Fot.: East News, Getty Images, TVP, FX

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 nic porozumienia, dzięki której Cooper odzyska wolność. Po latach, już jako hollywoodzki producent „King Konga”, opíše swoje wojenne przeżycia. Nie wie, że jedno nieostrożne wspomnienie może wydać dawnych przyjaciół w ręce Stalina. Maciej Wojtyzsko osnuł swój spektakl wokół prawdziwej historii. **MAM**



Merian C. Cooper (Bartosz Gelner) i Izaak Babel (Marcin Czarnik) znajdują wspólny język.

Premiera

Rodzina, która zostaje wystawiona na próbę.

Decyzje, które odmieniają losy pokoleń.

Tajemnice, które rzucają nowe światło na przeszłość.



MUZA

30. powieść
- Ilony -
Gołębiewskiej!

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 **Akacyjowa 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 **Spłatane 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 **Akacyjowa 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, zdy.) wcześniej 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
Felicità (17)

Zoska i Oliwia wracają do Polignano a Mare. Nastolatka próbuje odzyskać Davide, a jej matka stara się dotrzeć do całej prawdy o Kamiliu. Gdy dostrzegą Marco (Alessandro Parrello, zdy.) i Ninę (Karolina Porcari, zdy.), wysnuwa najgorsze przypuszczenia. Narusza to rodzając się między nią a Włochem bliskość. **25 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 zadowolonych. 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
- Filsum spotyka się z Beyzą. Siła ukradkiem robi im zdjęcie, a następnie podrużca je Cihanowi. Derya pomaga w przygotowaniu 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 (zdy.) wraca do Lusławic. Zaproponuje trzy dania: zupę krem z paprykową sałwą, ziemniaczane leczo z warzywami w pomidorach, aromatyzowane kabanosami oraz pieczarkowe naleśniki z farszem i sosem kurkowym. **45 min**

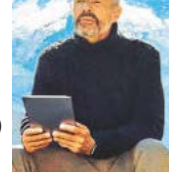


20.50 OBYCZAJOWY
M jak miłość (1949)

Olek naciska, aby Aneta wyznała, kto jest ojcem Zosi. Jakub (Krzysztof Kwiatkowski, zdy.) spotyka się z Kasią w sprawie naszyjnika znalezionego u Sowńskiego. Sanocka udaje, że nie ma pojęcia, jak biurowa trafiła do sypialni szefa. Później Karski idzie na randkę z Martyną (Magdalena Turcyniecz, zdy.). Wpada na lgę. **60 min**

TVP 2

- 20.05 **Barwy szczęścia** (3422) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonowy, 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** – 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** – dramat kryminalny, USA/Francja 2010, reż. Paul Haggis **3.55**



22.55 KOMEDIA

Prosta przyjaźń Vincent (Lambert Wilson, zdy.) 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 nagraniu 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 Nikołą, 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 Ry-chlika (Zbigniew Stryl, zdy.) 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, zdy.) 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 Hyncnar). **145 min**

POLSAT

- 20.35 **Megahit: Napad** – dramat kryminalny, Polska 2024, reż. Michał Gazda, wyk. Olaf Lubaszenko, Jędrzej Hyncnar, Magdalena Boczerska, Wiktoria Gorodeckaja (patrz obok)
- 23.00 **Niezniszczalny** – thriller, USA 2000, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Bruce Willis, Samuel L. Jackson, Robin Wright, Leslie Stefanson (patrz obok)
- Dreszczowiec reżysera „Sztętego zmysłu”, który z nacreconymi po latach filmami „Glass” i „Split” tworzy swobodną trylogię. **135 min**
- 1.15 **Godzilla** – 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, zdy.) 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**

20

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Felicità** (17) – serial obycz., Pol./Włochy 2026 (patrz obok)
- 20.55 **Teatr Telewizji: Amerykański przyjaciel** – sztuka Macieja Wojtyłki, Polska 2026, reż. Maciej Wojtyłko, 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 Merlan C. Cooper (Bartosz Gelner, zdy.) publikuje wspomnienia z czasów wojny. Nie wie, że wydaje tym wyrok śmierci na swoich dawnych wybawicieli. **70 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 zrestrosowana, 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. 125 min 15.45 Młode gliny (61) – serial kryminalny, Polska 2026 W lesie odnaleziono ciężko raną 22-letnią Adę Wołniak. Śledztwo prowadzi funkcjonariuszy do lidera sekty „Lesława” oraz ujawnia przemoc 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 karetę dla żartu. Z kolei Zyta opiekuje się mężczyzną po pierwszej dawce chemii, ojcem sześcioro 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 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	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 kaze Damianowi zmagają się z wszystkim, co zostało przejęte z domu Martinezów. Gisela próbuje przekonać Pablo, że Esmeralda sprowadza na niego kłopoty. 60 min 12.00 Nie igraj z aniołem (185) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Juan Miguel i Cimarro jadą do starych okupów za Rafaela. Juan Miguel orientuje się, że jednym z porwanych 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) 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 Komornik – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2018, reż. Jesse V. Johnson 0.10 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	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 2024 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 (patrz obok) 16.00 Szpital (899) – serial paradokumentalny, Polska 2019 17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (579): Hot Actors – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Aktorka Anna Laskowska jest oskarżona o to, że poparzyła naprętnem 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 wyrzywa 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 20.00 Hotel Paradise 13 (31) – reality show, Polska 2026 21.00 Ruchomy chaos – film przygodowy, USA/Kanada/Hongkong 2021, reż. Doug Liman, wyk. Tom Holland, Daisy Ridley, Demián Bichir, David Oyelowo (patrz obok) 23.20 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 piekła 3 (13) – reality show, USA 2022 4.00 Fachowcy 2 (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018 4.35 Usterka 13 (7) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

TVP3 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 PROGRAM INFORMACYJNY  20.00 Dziennik regionów Reportaż 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 TVP POLONIA 12.00 Serwis Info – pr. inform. 12.10 Blondynka 7 (81, 82) 13.50 Zmieniony 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 HISTORYCZNY  20.25 Wojenne dziewczyny (10) – Polska 2016 Dietrich szantażowany przez Marysie zgadza się na współpracę z podziemiem. Wkrótce jednak popelnia samobójstwo. Malina prosi Ewkę o wyrobienie kenkart dla dwójki Żydów. 50 min 21.15 Dom (6) – serial obycz. 22.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską – 2026 Chelm – 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 TV 4 6.00 Strażnik Teksasu (26, 27) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (106) – reality show, Polska 2024 8.55 Policjanci 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. 2025 15.55 Trudne sprawy II (1387) – serial paradokumentalny 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (463) – reality show, Polska 2025 18.00 Policjanci i Policjanci (1470, 1471) – serial obyczajowy, Polska 2026 KRYMINALNY  20.05 Uroczysko (289) W kamieniołomie po kontrolowanym wybuchu odnaleziona zostaje ciało inżyniera. Laura ustala, że zginął przed przypisanym. Sledczy podejrzewają, że morderca znalazł procedury. 35 min 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1068) – krym., Pol. 2026 21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (185) – krym. 22.45 Opowieści 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 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 Kanciastoparty 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 KRYMINALNY  21.00 Dzielnica strachu 4 (128, 129) – Polska 2023 Znika bez śladu nastolatek, który niedługo uciekł z domu. Jego losem interesuje się tylko wychowawca. Byrcyn i Grodzic ustalają, że prócz chłopaka zaginęli inni uczniowie z tej szkoły. 120 min 23.00 Wstydlive 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 ROZRYWKA 6.10 Zakochaj się w Polsce (10) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówki 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familiada – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.40 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia? 20.25 Postaw na milion KOMEDIOWY  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 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.20 Kabaretomania (27, 30) – pr. rozr., Polska 4.05 Program rozrywkowy 4.40 Hity wszech czasów (48) – magazyn muzyczny	TTV HD 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. REALITY SHOW  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 wróż 8 (7) 2.20 Wyburzacz 8 (7, 8) 3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (27)
--	--	---	--	---	---

STOPKLATKA

- 6.00** Kabaretowe hity (8)
6.50 Wojciech Ciejrowski – 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 Zażądaj. 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



20.00 Prawo do zemsty – USA
FILM 1919, reż. Daniel Zirilli
 Nolan wymierza sprawiedliwość zabójcy zony i córki. Trafia do więzienia. Prawnik Hank (Luke Goss, zdj.) pomaga mu odzyskać wolność. Werbuje go do ekipy walczącej z przestępczością. **115min**

- 21.55** Ekstradycja 3 (8-10) – serial sensacyjny, Polska
1.45 Karate po polsku
FILM – dramat obyczajowy, Polska 1983, wyk. Michał Aniol, Edward Zentara
3.50 Hallo Szpicbrodka, czyli ostatni występ króla kasiarzy – komedia kryminalna, Polska 1978

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (11) – serial parodokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1071, 1072) – serial parodokumentalny, Pol. 2025
8.30 Sekrety rodziny (203-205) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (942) – serial parodokumentalny
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 parodokumentalny, Pol. 2025



20.00 Gliniarze (1068, 998)
 Emerytowany policyjny negocjator zostaje znaleziony martwy w swoim domu. Adam i Olga szukają jego wrogów. Ustalamy, że maż 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) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (458) – mag.
3.35 Demaklajz (91) – pr. rozr.
4.00 Strzelnica Nawala (7)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (100) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

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



21.30 Ranczo 4 (48, 49) – Polska 2009
 Sfera budżetowa wsi, reprezentowana przez nauczycieli szkoły i doktora Wezłowa wysuwa śmiałe żądania podniesienia plac. Tymczasem we wsi powstaje gmina 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 Londynczyk 2 (3) – obycz., Polska 2009
3.55 Klan (1523) – telenowela, Polska 2008
4.20 Rodzinka.pl (318, 319) – serial kom., Polska 2026

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



20.00 Kingsajz – 1987, reż. Juliusz Machulski
 Krasnoludek, który odkrył skład eliksiru powiększającego, zostaje uwięziony przez tyrausa Szufliandii, Kilkujaka. Na pomoc wyrusza jego wierny przyjaciel, Olo (Jacek Chmielek, zdj.). **135 min**

- 22.15** Mniejsze zło – 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

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 2 (1) – 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.



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

CANAL+ PREMIUM

- 7.40** Iran: Pokolenie Z – międzywołność a represja – dok. Francja
8.35 Łąpu 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, Polska 2007
13.50 Agent szczęścia – dok.
15.25 Call me lala
15.50 Nowa fala – dramat **FILM** biograficzny, Fr./USA 2025
17.35 Skos na milion – kome-
FILM dia, Francja/Belgia 2025
19.05 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
19.10 Trzej muszkieterowie **FILM** – kostium., Niem./Fr./Wielka Brytania 2011



21.00 Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (7) – Wielka Brytania/Francja 2026
 W Hiszpanii Karen zdradza Zarze i Vincentowi szczegóły planu Jurja. Para śledczych musi zdecydować, czy zaryzykować i zaufać Karen mimo błędów, które w popeliła przeszłość. **45 min**

- 21.45** Wierny ogrodnik **FILM** – thriller, Wielka Brytania/Niemcy 2005
23.50 Making of – magazyn filmowy
0.00 Zakończenie (przerwa techniczna)
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 Przyciąłki (277, 278)
10.25 Świat według Kiepskich (126, 127, 44, 45, 195, 196)
13.55 Jak pośubić milionera? **FILM** – kom. romant., Polska 2019
16.05 Jurassic World: Upadłe królestwo – film s.f., USA/Chiny 2018, wyk. Chris Pratt
18.45 Obsesja – thriller, USA **FILM** 2009, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles
21.00 Na złej drodze – dramat **FILM** kryminalny, USA 2022
23.00 Death Race: Wyścig śmierci – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
1.10 48h. Zaginięcia (85, 86)
3.10 Fala zbrodni (31, 32)
5.15 Na ratunek 112 (964)

HBO

- 9.40** Harry Potter i Książę **FILM** Polkrwi – 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 Geostorm – 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 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
17.00 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji – film dokum.
17.55 Niemiołki – dram. kata-
FILM strof., Hiszpania/USA 2012
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Dobry chłopiec – obycz., **FILM** Polska/Wielka Brytania 2025
21.45 Pojedynki – 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 – **Swift** **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 **FILM** eksdziejczyna – 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 Wściekle 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 Lucifer (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 11 (6) – 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 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 Łąpu capu Extra (7) – rozr.
14.30 Naruto 6 (10-12) – anime
16.00 Łąpu capu Extra (8) – program rozrywk., Polska
16.35 Wszystkie kolory świata (3, 2) – serial dokumentalny
18.35 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
18.40 Captain Tsubasa (7-9) – serial anime, Japonia 2018
20.00 Parz w ogniu. Paris Has Fallen (1, 2) – serial sens.
21.40 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
22.00 Oddział dla zachwanych 2 (5, 6) – wojenny
0.05 Zmijowisko (7) – krym.

CANAL+ 360

- 14.00** Zholowani: ciężarówka w opalach 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 Zholowani: ciężarówka w opalach 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.

TLC	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 Skórce 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 Przyszczyła 5	
1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6	
2.00 Wiza na miłość 12 (21)	
4.00 Suknie ślubne dla pusztych – pr. rozr.	
5.00 Salon sukien ślubnych	

POLSAT CAFÉ	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 Wzięcie kobiet (148, 149) – serial dokum.	
22.05 Kelnery (5, 6) – dok., Pol.	
23.00 Gry małżeńskie (120, 121) – reality show	
1.05 Wzięcie kobiet (87-90) – serial dok., Pol.	
3.00 Zdrady (42-44) – paradok.	

TVN STYLE	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 Zgłos 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 Pojedynk 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	DISCOVERY CHANNEL
12.00 Fani czterech kółek: w trasie 3	
13.00 Dorwać komandosą	
14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 5	
15.00 Złomowisko PL 10 (15)	
16.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2	
17.00 Pożar w Gävle	
18.00 Od samochodu do domu 3	
19.00 Przystanek Bieszczady (1)	
19.00 Nagi instykt 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 wyk Kindiga 10	
2.00 Euro Truckers 4 (10)	
3.00 Łowcy staroci (12)	
4.00 Zoom na architekturę	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
9.20 Stawka większa niż życie (10) – wojenny, Pol.	
10.20 Ex Libris – magazyn	
10.50 Polska 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 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 Otchłani: Powstanie i upadek nazizmu (6)	
23.05 Sensacje XX wieku	

FOKUS TV	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 tunczyka (8, 9)	
18.00 Rolnicy. Podlasie (3, 4)	
20.00 Galileo 34 (19)	



21.00 Premiera: Słynne ucieczki II wojny światowej (1) – 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	METRO
7.30 Szpital (962-964) – paradok.	
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (501, 502)	
12.30 Szkoła (658) – paradok., Pol.	
13.30 Bez komplikacji – pr. rozr.	
14.30 Drugie serce (3) – telen.	
15.35 Druga szansa (9) – obycz.	
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.	
18.00 Sensacje XX wieku – hist.	
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	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 Cieljowski – 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	FOOD NETWORK
13.15 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.	
14.15 Halloweenowe wyzwania 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 Amatorów kontra zawodowców – telet. kulin.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2	
8.00 Tajemnice ładowania 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 ładowania na Księżycu	
23.00 Gwiezdne bitwy	
1.00 Jak działa wszechświat?	
4.00 Szyfry i spiski 2	
5.00 Zoom na architekturę	

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg – serial dokum.	
13.00 Katastrofa w przestworzach	
16.00 Klucz do przepowiedni	
16.55 Odpokać historię Hitlera: 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: Sambojca za sterami	
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny	
1.00 Katastrofa w przestworzach	

BBC EARTH	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 pustkowiach: 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	WP
10.00 Strażacy z sąsiedztwa	
11.00 Wariaci za kierownicą 4	
12.00 Komisarz Cassandra: 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 Maklowicz w podróży	
20.00 Czarnobyl: oczami świadków – dok., Ukraina	
22.55 Pogoda	
23.00 Mistrzowie Kabaretu 9	
0.00 Mistrzowie Kabaretu 11	
1.00 Przeboje kabarety	
2.00 Mistrzowie Kabaretu 17	

NOWA TV	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 Bunchy 9 (190-195) – serial komedijowy	
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	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 Uchwyć dom – pr. rozr.	
19.10 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.	
20.05 Zgłos remont 11 – pr. rozr.	
21.05 Dorota was urządził! – 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	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 Nieoczekiwane miejsca	
16.55 Grenlandia – wyspa skarbów – serial dokum.	
18.55 Megaladunki – 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	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Kraina psieków preriowych	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Dziką konfrontacją	
13.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód	
14.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt	
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Władcy głębin – dok.	
16.00 Dziką 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	
22.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT 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: 1914-1915: Wielka zima: 1914	
17.45 Tajne bronie II wojny światowej: Tajne działania	
18.50 Tajemnice mumii	
19.50 Przekłete skarby – dok.	
21.00 Tajemnice maszyn wojennej nazistów: Czołgi	
22.10 Pompeje: Nowe wykopaliska	
23.20 Naziści: korzenie zła	
0.20 Geografia wojny: II wojna światowa	

CANAL+ KUCHNIA	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 pomysły 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: Gibraltair	
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11	
23.55 Mistrzowie przekąsek...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.10 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.	
13.05 Najbrzydszy serial 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	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 KOBIECI	TVP KOBIECI
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 Królowie, 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 – serial obycz.	
22.30 Książę i ja: Królewskie wesele – komedia romantyczna, USA 2006	

PLANETE+	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: Blokowska	
19.10 Mam zamek 3: Pałac Warioty	
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	TVP DOKUMENT
14.55 Islandia, królestwo maskonurów – film dokum.	
15.55 W drodze ku przyszłości	
16.55 Pierzemiakarzy 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 Wolga: Dolce Vita	

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: Betclitc 1. Liga: ŁKS – Podbeskidzie 14.40 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga: Sandecja Nowy Sącz – Zawisza Bydgoszcz 16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag. 17.30 Betclitc 1. Liga magazyn – magazyn piłkarski	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 Belfascie – 1. dzień 14.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 2. dzień (live) 18.00 Kolarstwo torowe: MŚ – Szanghaj 2026 – 5. dzień 19.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 2. dzień	POLSAT SPORT 1 8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – BOGDANKA ŁUK Lublin 11.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga: Górnik Wałbrzych – Dzik 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: Slepsk – Jastrzębie Barkom	TVP ABC 8.25 Tyciaki 9.00 Stacykowo 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 Figa Migu na planecie Czochochras 13.20 Prys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham	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	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
17.55 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Puszcza Niepolomice (live) 20.05 Betclitc 1. Liga magazyn 21.35 GOL – magazyn piłkarski 23.05 Sportowy wieczór 23.35 Koszykówka mężczyzn: NBA: San Antonio Spurs – Knicks	20.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 2. dzień (live) 0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 2. dzień 1.30 Kolarstwo: MŚ – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego	20.20 Siatkówka kobiet: TAURON Liga Kobiety: Mogilno – BKS Bielsko-Biala (live) 23.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: PGE GIEK Skra Bełchatów – Energa Trefl Gdańsk 1.00 Boks: Rocky Boxing Night w Żukowie	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	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	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 Kanciasporty 9 8.40 Harmidom 7 10.05 SpongeBob Kanciasporty 12 11.30 SpongeBob Kanciasporty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciasporty 10 14.20 Harmidom 2 15.35 Wielkodomscy 4 16.00 SpongeBob Kanciasporty 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 rzadzi 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 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Poranek 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 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 Kvaratskheli – film dokumentalny 11.25 Podróż do świata Calcio 12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Marítimo – Porto 14.00 Formula 1: GP Singapuru 16.00 Bundesliga Clubs 16.25 Ligue 1 (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 23.15 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! 8.30 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	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 3 8.30 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 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORTS 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 Ekstraklasa 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 Formula 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 Budowlaniacy 6.30 Kolowrotek 7.00 Dorwać tuńczyka 9.00 Wujek magazynowe 10.00 Gwiazdy lombardu 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Złomiarze 18.05 Poszukiwawcy historii 20.00 Złomiarze 22.00 Samochodowy handlarze 0.05 Łowca pedofili 1.10 Wiegzenie 2.05 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici 5.05 Starożytni kosmici 14	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.30 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 Cieżarówka 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, wiesz, pocałunek – film obyczajowy, Niemcy 2021 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	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 wędka nad wodę w Polskę i świat



Andrzej (Ireneusz Czap),
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

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 Drowski (Ireneusz Czap). 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

postać 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 podkreśla tempo. Więcej tu elementów rodem z thrillerem, 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 MISIŃNY

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 Frankenstein. 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 przesady wraz z popkulturą wpływają na ludzkie losy od starożytności do czasów współczesnych. **MP**

Antek będzie dawał Nowakównie kolejne działki, a w końcu mefedron.

W mieszkaniu, w którym namierzono telefon Antka, Tadeusiak, Ostrowski i Nowak znajdą nieprzytomną Julkę.

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**

Nowość w TV!

To ludzkie lęki zrodziły wilkołaki, demony i przeraźliwe historie.

sztuczny paznokieć	▼	składnik gazu ziemnego	▼	kula w luzie	▼	... Newman, „Werdykt”	miękki ser	▼	gorący trunek	▼	owoc z pióropuszem	▼	pochyłość	▼	berberys lub jaśmin
symulator	▶	1							„... mniej-szości”, film	▶					
▶				matka Apollina		wliczany w cenę	... Bielska, aktorka	▶					metal na podkowy		... Arciuch, „Och, Karol 2”
odezwa									nowinka techniki	▶		6			
Sylvester „Rocky”	▶	moralista		... Luba-szenko		ciasto pełne bakalii			z „dzie-sięciu”, teleturniej	▼	imię Raksy		... De-marczyk	▶	
▶				3	teżyzna fizyczna, siła	▶						2	bieg sprawy		furmanka
lis japoński		Jennifer ... piosenkarka	▶						dostarczenie towarów	▶					7
▶	4				kubek piwośza	▶					5	język krowy	▶		
okrutny władca		dzieło Goethego	▶						sen w czasie operacji	▶					

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

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 Akacja 38** (964) – telenowela, Hiszpania 2018
- 7.00 Transmisja miszy 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 Akacja 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 rejonny Australii to prawdziwy raj dla młodych zwierząt. Kamery śledzą uroczę 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

Akacja 38 (981) Don Ramon domyśla się, że Servando symuluje chorobę. Grozi mu utratą pracy. Libertio zaś obiecuje Rosinie, że Maria nie zamieszka w ich domu i prosi Higinia, by ją zatrudnił. Samuel postanawia wyprzedzić cenę pamiętki. Nikt nie wspiera go w tym przedsięwzięciu z wyjątkiem Felipe (Marc Parejo, zdj.) i Lucii. **50 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 Cerezuolos. 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.) poszukują źródeł dawnych zwyczajów kulinarnych. W trakcie podróży próbują zdefiniować specyfikę rodzimej kuchni. Ustali, 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 przegłada zdjęcia, a Małgorzata dostrzega podobieństwo między Bogdanem a Brodeckim. Grażyna znowu 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** – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Konrad Aksinowicz, wyk. Maciej Stuhr, Weronika Książkiewicz, Teodor Kozłar, Kacper Janusiński (patrz obok)



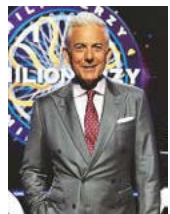
23.05 DRAM. OBYCZ.

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**

- 1.05 Prosta przyjaźń** – 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**

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 pamiątkowego 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 TELETURNIJ

Milionerzy (148) Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy próbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań. 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 (Wayne 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 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 SENSACYJNY

- 23.20 Ścigani** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2008, reż. Timur Bekmambetov, wyk. James McAvoy, Morgan Freeman, Angelina Jolie, Terence Stamp (patrz obok)
- 1.50 8 części prawdy** – thriller, USA 2008, reż. Pete Travis
- 3.50 Kabaretowa Ekstraklasa** (69) – program rozrywkowy, Polska 2017

Dzięki tajemniczej Fox (Angelina Jolie) księgowy Wesley (James McAvoy, zdj.) dowiadyuje się, że jego ojciec należał do tajnego stowarzyszenia zabójców. Niebawem sam przechodzi tam szkolenie. **150 min**

- 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: 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, USA 1986, reż. Mike Nichols
- 1.50 Film fabularny**
- 3.55 Sekielski wieczorową porą** – pr. publicyst. ▶ **4.45**



22.10 THRILLER

Godziny strachu Uzbrojony napastnik (Pierce Brosnan) wprowadza zamożnego Neila Randall (Gerard Butler, zdj.) oraz jego żonę Abby (Maria Bello, zdj.). Grozi, że jeśli nie spełnią jego żądań, ich córka Sophie zginie. **105 min**

TVN	TVN	TV PULS	TV PULS	TVN 7	TVN 7
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 napad 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 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, reż. David Fincher, wyk. Brad Pitt, Morgan Freeman, Gwyneth Paltrow, Kevin Spacey (patrz obok) 2.00 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	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 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	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. Uda je 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, Laure 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 oskarżenia wobec Pabla. Tymczasem Damian informuje Cichiego, że jego starania o uwolnienie Centavita wkrótce zakończą się sukcesem. 60 min 12.00 Nie igrzaj z aniołem (186) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Marichuy ma pretensje do Juliana 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 20.00 Polowanie na łowcę – thriller, USA 2013, reż. Scott Walker, wyk. Nicolas Cage, Vanessa Hudgens, John Cusack, Dean Norris (patrz obok) 22.05 Twierdza – thriller, USA 1996, reż. Michael Bay 0.35 Trzynasty wojownik – 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!	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 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	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 Kolečka jest oskarżona o zlecenie zabójstwa męża. Mężczyzna dowiedział się, że nie jest ojcem jednego z synów. Poproszony o popalenie 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 20.00 Hotel Paradise 13 (32) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.00 Na zabójczej ziemi – film sensacyjny, USA 1994, reż. Steven Seagal, wyk. Steven Seagal, Joan Chen, Michael Caine, John C. McGinley (patrz obok) 23.15 Terminator: Genisys – 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	11.50 FAB-DOKUM. W-11 – Wydział Śledczy Joanna Czechowska i Sebastian Wątrba (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 uczestników trudnym doświadczeniem. Okazuje się, czy zdolają dojść do porozumienia. Wydarzeniom w willi przygląda się prowadząca Edyta Jajac (zdj.). 60 min 21.00 SENSACYJNY Na zabójczej ziemi Forrest Taft (Steven Seagal, zdj.) podczas prac wiertniczych na Alasce odkrywa, że jego firma planuje pozabawić tubylców ziemi i zniszczyć środowisko naturalne. Staje do walki z bezwzględny koncernem. 135 min

TVP3	TVP3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TTV HD
10.00 Złoty chłopak (263) - serial obycz., Turcja 2022	12.00 Serwis Info - pr. inform.	12.10 Komisarz Alex 24 (299)	6.00 Strażnik Teksasu (1, 2) - serial sensacyjny, USA 1997-1998	11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 - serial anim.	6.40 Gra słów. Krzyżówka	8.00 DeFacto 13 (1)
11.00 Rok w ogrodzie - mag.	12.10 Komisarz Alex 24 (299)	13.05 Ranczo 4 (41) - obycz.	7.55 Bogaty dom - biedny dom (107) - reality show, Polska 2024	12.00 Lwia Straż - serial anim.	7.10 Okrasa łamie przepisy	8.30 Kartoteka 9 (16, 17)
11.30 Wiek to tylko liczba	14.00 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem - pr. publ.	14.00 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem - pr. publ.	8.55 Policjantki i Policjanci (690-692) - serial obyczajowy, Polska 2020	13.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka - serial animowany	8.20 Familiada - teleturniej	10.35 Detektywi (140, 362)
12.00 O milimetr - magazyn	14.50 Polacy światu	15.00 Serwis Info - pr. inform.	11.55 Na ratunek 112 (1026, 1027) - serial paradokumentalny, Pol. 2025	13.35 Smerfy - serial anim.	8.50 Va banque - teleturniej	12.35 Zakup w ciemno 5 (29)
12.30 Różnica gotuje - mag.	15.10 Kulturalni - magazyn	15.10 Kulturalni - magazyn	12.55 Trudne sprawy (814-816) - serial paradokumentalny, Polska	14.00 Baranek Shaun 5	9.25 Kolo fortuny - telet., Pol.	13.35 Zakup w ciemno 8 (29)
13.00 Agrobiznes - mag.	16.00 Pan Mama (10) - kom.	16.00 Pan Mama (10) - kom.	15.55 Trudne sprawy II (1388) - serial paradokumentalny	14.35 Marta mówi - anim.	10.05 Makłowicz w podróży	14.35 Nic do zgłoszenia 3 (8)
13.30 Bez retuszu - pr. publ.	16.30 Barwy szczęścia (3397)	17.00 Teleexpress	16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (464) - reality show, Polska 2025	15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 - anim.	10.45 Postaw na milion	15.35 Złomowisko PL 9 (14)
14.20 Poznaj region - cykl fel.	17.00 Teleexpress	17.20 Gra słów. Krzyżówka		16.00 Patryk Rozgwieżdżony Show - serial animowany	12.35 Familiada - teleturniej	16.45 Express - pr. inform.
14.30 Program informacyjny 14.30	17.50 Teleexpress Extra - inf.	17.50 Teleexpress Extra - inf.		17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 - serial anim.	13.15 Czarne chmury (7)	16.58 Pogoda, Sport
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny	18.15 Oko na Wschód - publ.	18.15 Oko na Wschód - publ.		18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 - serial anim.	14.15 Rodzinka.pl (261, 262)	17.05 Zakup w ciemno extra (1) - reality show, Polska
15.20 Serwis Info Dzień - inf.	18.45 Panorama	18.45 Panorama		19.00 Kacze opowieści - serial animowany	15.25 Rolnik szuka żony 13 (5) - telen. dok., Pol. 2026	17.45 Życie na kredycie 8 (23, 24) - reality show, Pol.
15.30 Program lokalny	19.20 Niezwykłe miejsca	19.20 Niezwykłe miejsca			16.30 Kabaretomaniacy (27)	18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (7)
19.30 Z indeksem w rękę (14) - magazyn	19.30 Program informacyjny 19.30	19.30 Program informacyjny 19.30			17.25 Va banque - teleturniej	19.45 Express, Pogoda - inf.
19.45 Kryminalna siódemka	19.55 Pytanie dnia - pr. publ.	19.55 Pytanie dnia - pr. publ.			18.40 Okrasa łamie przepisy	20.05 Zakup w ciemno 8 (30)
20.00 Dziennik regionów	20.10 Sport, Pogoda	20.10 Sport, Pogoda			19.45 Jaka to melodia?	21.05 Zakup w ciemno extra 3 (29) - reality show
20.13 Gość Regionów - publ.					20.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (18) - widowisko	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 światu
22.15 Z Gilwici 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 niebezpieczny ojciec domaga się kontaktu z synem. Wkrótce chłopiec zostaje odnaleziony z urazem głowy. 125 min

- 20.40 Uroczysko (290) - krym.
20.45 Sprawiedliwi - Wydział... (1069)
21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (186) - krym.
22.45 Opowieści o zbrodni (4) - serial dok., Pol. 2018
23.10 Helikopter w ogniu - 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 koleje pomysłu 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

TELETURNIJE



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 Kolo 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 dziedzicze (7) - dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (22)
3.00 Szpital (939) - paradok.
4.00 Szkoła (821) - paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.25 Spotkania w świecie cisy 17.50 Nie taki internet straszny 18.00 Zwierzaki od A do Z 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 Stado ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDANSK** 17.30 Wiatrak 17.55 Na 2 kontakty 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Drogą 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 Wykrzywk kłamstw 21.21 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia **LUBLIN** 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Zdrowie w Twoich rękach 18.30 Panorama lubelska 19.00 Afisz 21.02 Ta straszna wojna 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

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 Głina. Nowy rozdział (1), reż. Władysław Pasikowski
3.25 Ranczo 9 (110) - obycz.

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 Detektywi z Chelsea 4 (2)
0.00 Zbrodnie Saint-Pierre 2 (2) - serial kryminalny, Kan.
1.00 Line of Duty - Wydział wewnętrzny 4 (1) - krym.

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., Francja/Szwajcaria 2023
23.00 Królowa Margot - dram. 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 Podróż z historią (40)
3.15 Poznanie z Marią
FILM - dram. obycz., Polska 1993
5.20 Teledyski - magazyn muz.

ROMANCE TV

- 13.20 Zabójcza układanka (3)
15.20 Serca pod drzewem olivnym - 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

aTena ANTENA HD

- 12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (11, 12) - serial dokum., USA
13.00 Kława Wyspy Dębów 6 (12) - reality show, USA
14.00 Australijscy poszukiwawcze 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 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 6 (10) - serial kryminalny, Fr.
23.15 Detektywi z Bordeaux 7 (3) - serial krym., Fr./Bel.

COMEDY CENTRAL

- 9.55 Przyjaciele 5 (18-21)
11.55 Teoria wielkiego podrywku 2 (9-14) - kom.
14.30 Dwójki i pój 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 Dwójki i pój 2 (23, 24)
21.00 Dwójki i pój 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 Śmieśnij się nie będzie 3 (3, 4) - rozr., Wielka Brytania

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. Zaginięci (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 Septagion (19, 20) - krym.
5.45 Telezakupy TV Okazuje

TVN FABULA

- 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 Seriale kultowe - kult.
17.40 Na skraju jutra - film s.f., 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 Ciejrowski – 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 Zażądaj. 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



20.00 Nawiedzony – USA
FILM 1999, reż. Jan De Bont
 Szalony naukowiec David Marrow (Liam Neeson, zdj.) zaprasza Thea (Catherine Zeta-Jones, zdj.) i dwie inne osoby do nawiedzonej przez duchy posiadłości. Działają 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

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielegrini (12) – serial parodokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1073, 1074) – parodok.
8.30 Sekrety rodziny (206-208) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (943) – serial parodokumentalny
12.35 Wieżenie (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 parodokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1069, 999) – serial parodokum., Pol.



22.00 Łowca pedofilów (168)
 Krzysztof Dymkowski (zdj.) wyszukuje ludzi, którzy umawiają się z dziećmi. Następnie z policją organizuje zasadki. Podczas działań zawsze towarzyszą mu pies i zawodowa partnerka. **60 min**

23.00 Ślad (20, 21) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (143) – parodok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 Ewa gotuje (459) – mag.
3.35 Słuby gwiazd (25) – rozr.
4.00 Strzelnica Nawala (7) – magazyn sportowy
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (1011) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

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



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

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 Szalenstwa panny
FILM Ewy – film obycz., 1984
12.40 Stara baśń – film
FILM kostiumowy, 2003
15.00 1920 Bitwa
FILM Warszawską – dramat wojenny, 2011
17.20 Stawka większa niż życie (10, 11) – wojenny



20.00 Rozmowy kontrolowane – 1991, reż. Sylwester Chęciński
 Rok 1981. Ryszard Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) dostaje od pułkownika SB zadanie przeniknięcia do struktury Solidarności. Niespodziewanie zostaje bohaterem podziemia. **125 min**

22.05 Mistyfikacja – dramat kryminalny, 2010
0.10 Orzeł. Ostatni patrol
FILM – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Zietek
2.45 Dom zły O – dramat kryminalny, 2009
5.00 Leben O – krótkometraż.
5.45 Przez ciebie, po tobie – film krótkometraż., 2024

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



21.05 Rekrut 5 (13)
 W trakcie fali upałów John i Aaron ustalają, że na posterunku ukrywa się przestępca. 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

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 kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002
13.40 Luca. Legenda Ferrari (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
15.25 Niemiołowie – dramat 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



20.00 Piep'zyc waleńtynki – USA 2026
FILM Gina (Virginia Gardner, zdj.) wraz z chłopakiem (Skylar Astin, zdj.) jedzie na wakacje do Grecji. Wpada w panikę, gdy odkrywa, że planuje on oświadczyć 14 lutego. Nie zamierza do tego dopuścić. **100 min**

21.40 Mariinka – film dokum.
23.15 Sprzączka – film sens.
FILM Wielka Brytania 2025
0.55 Opancerzeni – film
FILM sensacyjny, USA 2024
2.30 Ich bronia były kamery: Od plaż Normandii do Dachau
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 arielce – 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 A (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 Zelandia/USA/Niemcy 2005
19.30 Jak rozpałem II 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 namaszczenie – horror, Wielka Brytania/USA 2025
23.50 Lighthouse – horror psychologiczny, USA/Kanada 2019
1.35 Piekne 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 2 (11) – 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 mieście 2 – komedia romantyczna, USA 2010
22.00 4 Blocks 2 (2, 3) – krym.
0.15 Geostorm – 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 (1)
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 wiołczęgi – film dokum.
15.10 Kopnieci w czasie
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.50 Pod gwiazdystą 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 Zgin, Kochanie – dramat psychologiczny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2025
21.55 Death Race – wysięg
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: 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 Gliniarka 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: Przebudzenie bestii – film s.f., USA 2023
1.20 Traffic – dramat sens., 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 Lucifer (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 strachów – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002
22.45 Patriotka – 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 Twardzieli (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 storki (7, 8) – serial kryminalny, Polska
2.00 Belfer 3 (1, 2) – krym., Pol.
3.45 Twardzieli (1) – dok., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00** Zholowani: ciężarówka w opalach 6 (22) – dok.
14.55 Polska z góry: Stadion 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: ciężarówka w opalach 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.



TLC 8.00 Łowcy promocji – pojedynki 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 Skórce 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.	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (21-23) – rozr. 7.30 Przysiągł (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	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	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 komandosów 14.00 Nagi instykt przetrwania: Elita 5 15.00 Złomowisko PL 11 (1) 16.00 Gorączka złota 16: Pojedynki szefów 17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Pościg 18.00 Przysławne Bieszczady (2) 19.00 Nagi instykt przetrwania 3	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	FOKUS TV 12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (8) – dok. 12.30 Niezwykłe megalokonstrukcje 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 tunczyka (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 Kilogramy do szczęścia 2 23.00 Nie do uwierzenia! 0.00 Dr Przyszyła 5: Krwawiące nogi – dok. 1.00 Niepokonani (6) – dok. 2.00 Ekstremalne choroby (10) – serial dokum., USA 3.00 Kilogramy do szczęścia 2	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	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 Pojedynki na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2023 1.45 Kto tu mieszka? (7)	21.00 Premiera: Poszukiwacze przeklętego złota 5 22.00 Premiera: W oku cyklonu 23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawrót świata 22 0.00 Fani czterech kółek 1.00 Premiera: Hotrod wg Kindiga 10	17.30 Wojenne dziewczyny 3 (37) – serial hist., Pol. 2019 18.25 Odnaleźć zaginionę (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	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 Kolowrotek (5, 6) – mag.
METRO 5.55 Na Wspólnej (748) – obycz. 7.25 Szpital (965-967) – paradok. 10.25 Siedzia 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 Zdrady 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 Tekساس (8) – sens. 9.00 Strażnik Tekساس 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 Ciejrowski – bosko 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 wyzwania 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 – niezwykle 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 dyktatora (2) – film dokum., Niemcy 2023 19.00 Tajemnice wojny: Blizkowiec: 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 starożytności 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 pustkowi: 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 Evolucja – serial dokum. 20.55 W okowach mrozu 11 – serial dokumentalny 22.55 Walka z HIV w Ameryce 0.00 Superchirurgia: 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 Bundeń 9 (193-198) – serial komediowy 18.00 Kolejny nowy 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 Lokowce podzielił – 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 metamorfaza 6 – pr. rozr. 19.00 Złoty 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 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok. 17.00 Szukające potrawy – dok. 19.00 Egzotyckie wakacje na każdą kieszeń. Dubaj 19.55 Egzotyckie wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk. 20.55 Nagi instykt przetrwania 23.00 Kobieta na krańcu świata 0.45 Małżeństwo w dżungli 2.50 Szukające potrawy – dok. 4.55 Dziwne potrawy – dok.	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Muszle: rzeźby natury 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dziką konfrontacją 13.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód 14.00 Niezwykłe wędrowniki zwierząt 15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Polowanie na okazje 16.00 Dziką Japonia 17.00 Wyzwanie natury 18.00 Cuda Afryki: Etiopia – dok. 19.00 Zwierzęta zombie: Najgroźniejszy z kosmosu – dok. 20.00 Niszczycielskie żywioły 2 21.00 Niezwykły dr Pol 2.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód	POLSAT VIASAT HISTORY 9.30 Tajne bronie II wojny światowej: Tajne działania 10.35 Naciż: 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 maszyn wojennej nazistów 22.10 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty 23.20 Naciż: 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 pomysłu na kuchnię – mag. 16.40 Jamie: uczta za mniej 17.40 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin. 18.40 Kuchenny recykling – mag. 19.50 Jakubak rozgryza... 20.15 Bosacka rusza w Polskę 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11 23.55 Mistrzowie przekąsek...	CANAL+ DOMO 13.05 Najbliższy dom na naszej ulicy – serial dok. 14.05 Po pierwsze: lokalizacja! 15.55 Przekopanie skł. ogródek 16.50 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum. 18.00 Ucieczka na wies 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. 15.45 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 Ziomiarze – serial dokum. 21.00 Kapitan Phillips – dramat 21.00 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 Pojedynki na głosy FILM komediodramat, Wielka Brytania 2019	PLANETE+ 12.25 Niezwykłe podróże kolej 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 wyspich gór 15.55 W drodze ku przyszłości 16.50 Przemierzając świat 17.50 Sanatorium miłości 7 18.50 Antoni Patek – patriotą 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

TVP SPORT 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	EUROSPORT 1 8.30 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 2. dzień 10.30 Kolarstwo: MS – Montreal 2026 – wyścig ze startu wspólnego 12.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 2. dzień 14.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 3. dzień (live) 18.00 Shooting Sports Show 19.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 3. dzień	POLSAT SPORT 1 8.30 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: PGE GieK Skra Belchatów – Energa Trefl Gdańsk 11.00 Koszykówka mężczyzn: PGE Basket Liga – mecz: Górnik Zamek Książ Wałbrzych – Dzik 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	TVP ABC 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.15 Świnka Peppa 7 11.35 Pszczołka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 13.00 Zagadki zwierzędomadki 13.20 Pysy i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bądzrolinka 14.45 Kid Lucky 15.15 Al-chemik 15.35 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 6.01 Mysza 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 Pszczołka 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	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.
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 Montreale: Arthur Barysianov – Siergiej Lipinets	20.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 3. dzień (live) 0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 3. dzień 1.30 Kolarstwo kobiet: ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego	17.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: AZS Olsztyn – Politechnika Częstochowa (live) 20.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: ŻAKSA – Bogdanka LUK Lublin 23.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: Politechnika Częstochowa – Resovia	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	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 Przyjaciółki	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 21.10 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 Jędrzejewski: Global Champions Tour w Rzymie 15.30 Kolarstwo: Mistrzostwa Świata – Montreal 2026 17.30 Lekkoatletyka: Maraton w Amsterdamie 18.30 Jędrzejewski: 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. Pietrak 15.06.2024	NICKELODEON 8.10 SpongeBob Kanciatoparty 9 8.40 Harmidom 7 10.05 SpongeBob Kanciatoparty 12 11.30 SpongeBob Kanciatoparty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 12.20 Niebezpieczny Oddział 2 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciatoparty 11 14.20 Harmidom 14.50 Harmidom 6 15.20 Harmidom 15.35 Wielkodomscy 4 16.00 SpongeBob Kanciatoparty 11 16.25 Patryk Rozgwieżdża 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 rzadzi 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 Dinus i Lusja 15.20 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Poranek 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 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 Formula 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 Formula 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 Włocławku: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024	NICK JR. 7.50 Świnka Peppa 2 8.20 Wszystkie razem, śladem Blue! 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z morza 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 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa 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 Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 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 Formula 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 obrazy Trzeciej Rzeszy – film dokumentalny 21.05 Tajna historia XX wieku 22.00 Poszukiwacze historii 23.00 Militarni 23.10 Wzięcie 0.05 Łowca pedofiliów 1.10 Wzięcie 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 2 drugiej ręki 19.00 Duda kontra Szafranski 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 Pilcher – Niania rozpaczliwie poszukiwana – melodramat, Niemcy 2018, rez. Heidi Kranz 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Kłopotliwa zamiana – melodramat, Niemcy 2016 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TV TRWAM 18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.30 Każdy małuch to potrafi 19.45 Modlitwa z telefonem 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Mysiak 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 Słusza walka

Wokół
Hollywood

GHOST RIDER • SAM ELLIOTT

Urodzony do westernów

Widzowie – i nie tylko oni – kochają go za niezwykle głoś. Jego wąsy też mają wielu fanów. A kinomani doskonale wiedzą, że Sam Elliott jest świetnym aktorem i uosobieniem współczesnego kowboja.

W filmie „Ghost Rider”, opartym na serii komiksów Marvela, wcielił się w mentora głównego bohatera (Nicolas Cage) – walczącego ze zbuntowanymi demonami.

Sam Elliott, jak na prawego kowboja przystało, od ponad czterech dekad jest wierny żonie, Katharine Ross. Wspólnie doczekali się córki, Cleo Rose.

➔ **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 pięcioletek 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 Dzikie Zachód, musiał w końcu pogodzić się z tym, że został etatowym kowbo-

jem. 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 uroczysto 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 Rycerzyska nie dostał. Ale może to jeszcze przed nim?!

HANNA MIŁKOWSKA

Za rolę Bobby'ego Maine'a, brata Jacka (Bradley Cooper), bohatera „Narodzin gwiazdy”, dostał swoją pierwszą nominację do Oscara.

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 zachowywałaby się w sytuacji swojej bohaterki. Gra Polkę, matkę dziewczynki, która wskutek kłamstwa o tym, że jest bita, zostaje ode-

brana 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**

Jakubek poprosi przyjaciółkę, by go zastąpiła.

Stęskniona za Leśną Górą Wiktoria rzuci się w wir pracy w szpitalu.

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**

Basia ma wrażenie, że znalazła się w matni.

... Woje-wódzki	Thurman, „Pulp Fiction”	kosmetyk do ciała	▼	tylna część szyi	Antonio ... „Ból i blask”	▼	złoty cel wyprawy Jazona	▼	... Dylan, muzyk biegłość, wprawa	etap, stadium	▼	spis potraw	▼	grany przed meczem	▼
▶	▼	▼		zderzak wagonu	▶	2			▼	miasto z Akropol-em	▶				
imię Opani	▶						zarośla, gąszcz	▶				plynie w rejs		sojusz	
▶			5	“... w muzeum”, komedia	▶		puchar, czara			miasto nad Nilem	▶				
w roli porucznika Columbo	zamach stanu		1 kg wody	Pickford, aktorka		nagle przyspieszenie	▶		4		▼	nakręcił „Ziemie obiecana”	1/13 szlema		atak szału
dekoracja w formie liścia palmy	▶		▼	▼				Kukułska, piosen-karka	▶						
brak przesady		1				imituje skórę	▶					zgrany zespół	▶	6	
egipski bóg śmierci		gatunek kaczki, nurogęs	▶				3	surowiec dla stolarza	▶						
▶						szata liturgiczna	▶					chroni głowę	▶		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

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 Akacyjowa 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 Jedyńce: Maluchy z drugiej strony świata** (4) – serial dokumentalny, Niem.
- 14.00 Spłatanie 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 Akacyjowa 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 ujmują 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 będą jednak do Monachium po porażkę. **130 min**

TVP 2

- 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 Gwiazdowski 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. Diagnosta 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 codziennieść przeraża młodą matkę. Wiktor (Wojciech Kuliński, zdj.) po dyżurze planuje romantyczny wyjazd z żoną, ale nie dochodzi on do skutku. **30 min**

TVP 2

- 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** – 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 Wygodnie 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. Zwycięzcy przysięgają wypieki na koronację. Allie (Ansley Gordon, zdj.) staje do rywalizacji ze swoją kuzynką Marily. **100 min**

POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 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. Stróż prawa organizuje oblławę. **65 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4269) – serial obyczajowy, Polska 2026
- Borys próbuje odsunąć Elżę od rządu klubu. Kobieta sama jednak ustala zasady. Nie podoba się to trenerowi Koczarskiemu. Ewa martwi się o Karola, który ma zadyszkę i ból w klatce. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 z misia** – komedia sensacyjna, Polska 2019, reż. Kacper Anuszewski, wyk. Michał Miłowicz, Przemysław Sadowski, Olaf Lubaszenko, Cezary Pazura (patrz obok)
- 0.10 Ted 2** – komedia, USA 2015, reż. Seth MacFarlane
- 0.10 Ted 2** – komedia, USA 2015, reż. Seth MacFarlane
- Boston. Rozwiedziony John (Mark Wahlberg) mieszka z pluszakami. Miś jest szczęśliwy u boku kelnerki Tam-Lynn (Jessica Barth) i pragnie mieć dziecko. Parę czeka jednak długa sądowa batalia. Po magi in prawniczka (Amanda Seyfried). **150 min**
- 2.40 Nasz nowy dom** (332) – reality show, Polska 2024



15.55 PARADOKUM.

Gliniarze (1251)

Natalia i Kuba (Piotr Mróz, zdj.) prowadzą śledztwo dotyczące zabójstwa mężczyzny, który został uduszony łańcuchem. Ustalamy, że denat był w konflikcie z zadłużonym bratem. Sprawa może się również wiązać z dopuszczeniem się okrucieństwa wobec zwierząt. **60 min**



20.30 ROZRYWKĄ

Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (5)

Dominika Najdek (zdj.) i jej koledzy po fachu przyrządzą bieżącym wydarzeniom z nowej perspektywy. Pojawia się również kolejni znakomici goście i scenki z „Pokoju nauczycielskiego”. Nie zabraknie „Bajek dla dorosłych”. Niedawno cykl ten przypomnieliśmy o dzinie. **90 min**



22.00 KOM. SENS.

Futro z misia

Z komisariatu znika zarekwirowana marihuana. Śledztwo prowadzą policjanci Dęmpowicz (Przemysław Sadowski, zdj.) i Krokiewicz (Michał Miłowicz, zdj.). CBS wysła swoich agentów, Dziaka i Zubra. **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** – komedia muzyczna, Polska 2015, reż. Janusz Majewski, wyk. Maciej Stuhr, Sonia Bohosiewicz, Natalia Rybicka, Anna Dymna
- 2.10 Morderstwa w Fiegeac** – film kryminalny, Francja 2022, reż. Olivier Barma
- 3.50 Film dokumentalny** **4.40**



23.05 DOKUMENT

Komputery kontra przestępczość

Widzowie przekonują się, jak wykorzystuje się sztuczną inteligencję w pracy policji i sądów. Twórcy śledzą jej wpływ na efektywność i szybkość działania wymiaru sprawiedliwości. **65 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 narkomanię i wyszywa go 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 ojczyzny. 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	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 pożyczka 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 20.00 THRILLER Zbrodnie pamięci Platny zabójca Knox (Michael Keaton, zdj.) dowiadyuje się, że cierpi na rzadki rodzaj demencji. Mimo zaburzeń pamięci podejmuje się misji, by ocalić życie swojego syna (James Marsden). 155 min	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 Olga Białkowska aresztowana 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. Przeszali spędzają wspólnie czas, wychodząc 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 odnaleziona jego ciało. Zrozpaczona matka nagłaśnia sprawę w internecie. 60 min



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 zdjęcie synka Leśniewskich. Sąsiadka Cieślaków obarcza ich winą za włamanie do piwnicy. **35 min**



21.30 REALITY SHOW

Top Model (8)

Marcin Tyszką (zdj.) ma dla uczestników kolejne trudne wyzwania. **95 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 porwaniami Rafaela, zostanie ukarany. **60 min**



20.00 THRILLER

Zbrodnie pamięci

Platny zabójca Knox (Michael Keaton, zdj.) dowiadyuje się, że cierpi na rzadki rodzaj demencji. Mimo zaburzeń pamięci podejmuje się misji, by ocalić życie swojego syna (James Marsden). **155 min**



13.55 FAB-DOKUM.

Detektywi (152)

Śledczy wyjaśniają sprawę zabójstwa 18-letniej Agaty. Podejrzan o zbrodnię próbuje popełnić samobójstwo. Paweł 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 na to desperacki krok. **140 min**

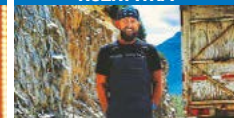
REKLAMA

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

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 – 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	20.00 Zbrodnie pamięci – thriller, USA 2023, reż. Michael Keaton, wyk. Michael Keaton, James Marsden, Al Pacino, Joanna Kulig (patrz obok) 22.35 Morderca bez pamięci – 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 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!	20.00 Hotel Paradise 13 (33) – reality show, Polska 2026 21.00 Obce niebo – dramat obyczajowy, Polska/Szwecja 2015, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Topa, Barbara Kubiak, Ewa Fröling (patrz obok) 23.20 Stażyści – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Asif 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) – program rozrywkowy, Polska 2017	20.00 Stażyści – komedia, USA 2013, reż. Shawn Levy, wyk. Vince Vaughn, Owen Wilson, Rose Byrne, Asif 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) – program rozrywkowy, Polska 2017
--	---	--	--

TVP3		TVP3		D3 12		TVP POLONIA		TV 4		D3 12		PULS 2		D3 12		TVP ROZRYWKA		TVP ROZRYWKA		TTV HD		D3 12	
8.40	Wykrywacz kłamstw		14.25	Kiedys to bylo... – mag.		6.00	Strażnik Teksasu (3, 4)		12.00	Lwia Straż – serial anim.		6.10	Zakochaj się w Polsce		7.35	DeFacto 13 (2, 3)		8.30	Kartoteka 9 (18, 19)				
9.05	Regiony na TAK – mag.		15.00	Serwis Info – pr. inform.			– serial sensacyjny, USA		13.00	Nowe przygody			(12) – magazyn		8.30								
9.30	Jedzenie ma znaczenie		15.10	Lena na Bałkanach (7)		7.55	Bogaty dom – biedny			Kubusia Puchatka		6.40	Gra słów. Krzyżówka		10.35	Detektywi (141, 363)		12.35	Zakup w ciemno 5 (30)				
	(19) – magazyn kulinarny		15.40	Przez pamięć			dom (108) – reality show			– serial animowany		7.15	Okrasa łamie przepisy		12.35			12.35	Zakup w ciemno 8 (30)				
10.00	Złoty chłopak (264)			i zapomnienie (7)		8.55	Policjantki i Policjanci		13.35	Smerfy – serial anim.		8.20	Familiada – teleturniej		13.35			13.35	Zakup w ciemno 8 (30)				
	– serial obycz., Turcja 2022		16.05	Moda na język polski			(693-695) – serial obycz.		14.00	Baranek Shaun 5		8.55	Va banque – teleturniej		14.35	Nic do zgłoszenia 4 (2)		14.35	Nic do zgłoszenia 4 (2)				
11.00	Zielnik regionalny			(69) – magazyn		11.55	Na ratunek 112		14.35	Marta mówi – anim.		9.25	Kolo fortuny – telet., Pol.		15.35	Złomowski PL 9 (15)		15.35	Złomowski PL 9 (15)				
11.30	Sanatoria		16.30	Barwy szczęścia (3398)			(1028, 1029) – serial para-		15.00	Miraculous: Biedronka		10.05	Makłowicz w podróży		16.45	Express – pr. inform.		16.45	Express – pr. inform.				
12.00	Telekurier – mag., Polska			– serial obycz., Pol. 2026		11.55	dokumentalny, Polska		15.00	i Czarny Kot 6 – anim.		10.45	Postaw na milion		16.58	Pogoda, Sport		16.58	Pogoda, Sport				
12.30	Górna półka smaku		17.00	Teleexpress		12.55	Trudne sprawy		16.00	Patryk Rozgwieżdżony		12.40	Familiada – teleturniej		17.05	Zakup w ciemno extra		17.05	Zakup w ciemno extra				
13.00	Agrobiznes – mag.		17.20	Gra słów. Krzyżówka			(817-819) – paradok., Pol.		Show – serial animowany				13.15	Czarne chmury (8)		(2) – reality show, Polska							
13.30	Daję słowo – Maciej		17.50	Teleexpress Extra – inf.		15.55	Trudne sprawy II (1389)		17.00	SpongeBob Kanciasto-		14.15	Program rozrywkowy		17.45	Życie na kredycie 5		17.45	Życie na kredycie 5				
	Orłoś – talk-show		18.15	Moje sekrety. Jadwiga			– serial paradokumentalny		porty 9 – serial anim.				14.35	The Voice of Poland 17		(1, 2) – reality show, Polska							
14.30	Program		18.15	Barańska – reportaż, Pol.		16.55	Łowcy skarbow. Kto		18.00	Pingwiny z Madaga-		(11) – widowisko, Polska			17.00	The Voice Comeback		18.40	Gogglebox. Przed				
	informacyjny 14.30		18.45	Panorama			da więcej? (465) – reality		skarzu 3 – serial anim.				17.00	The Voice Comeback		telewizorem 20 (1)							
15.00	Koronka do Miłosier-		19.20	Niezwykłe miejsca		18.00	show, Polska 2025		19.00	Kacze opowieści		Stage Powered by				19.45	Express, Pogoda – inf.		20.05	Zakup w ciemno 8 (31)			
	dzia Bożego – pr. religijny		19.30	Program			18.00 Policjantki i Policjanci		– serial animowany				Orange – widowisko, Pol.				20.05	Zakup w ciemno 8 (31)					
15.20	Serwis Info Dzień – inf.		informacyjny 19.30	informacyjny 19.30		18.00	(1472, 1473) – obycz., Pol.		20.00	Lombard. Życie pod		17.25	Va banque – teleturniej		21.05	Zakup w ciemno		21.05	Zakup w ciemno				
15.30	Program lokalny		19.55	Pytanie dnia – pr. publ.		20.05	Uroczysko (291) – serial		zastaw 19 (1036) – serial				18.00	Kolo fortuny – telet., Pol.		extra 3 (30) – reality show							
19.30	Całkiem niezła historia		20.10	Sport, Pogoda			kryminalny, Polska 2026		obyczajowy, Polska 2026				18.40	Okrasa łamie przepisy		21.45	Express, Pogoda – inf.						

MAGAZYN	OBYCAJOWY	KRYMINALNY	SENSACYJNY	TELETURNIEJ	ROZRYWKA
 19.45 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 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	 20.25 Nad rozlewiskiem... (8, 9) – Polska 2012 Kuba wciąż mieszka w domu Marysi. Otrzymuje pozwolenie 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 szpiezy – publ. 23.15 Panorama 23.45 Sekielski wieczórową 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.	 20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1070) – Polska 2026 Kłos i Kalicka badają zabójstwo 17-letniej Ewy, znalezionej w opuszczonej fabryce podczas kręcenia amatorskiego horroru. Podejrzani padają na reżysera. 60 min 21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (187) – krym. 22.45 Opowieści 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!	 21.00 Wymierzyć sprawiedliwość – USA 2021, reż. Christian Sesma 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: 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.	 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Do śmiechu! (76, 28) 4.05 Program rozrywkowy	 22.00 Cieniarówka 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 przyrodzynom 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.

TVP3	TVP3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Historia na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda GDANSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tęde jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.45 Energia bez mitów 18.00 Papiń 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 Bezpiecznie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Mural w mieście zakłate 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: Nauka 21.15 Gość „Panoram” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczna łódzkie 17.15 Łódź Świąteczna 17.30 Srebra biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 Warszawa 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Reportaż TVP Poznań 21.02 Opowieści stad 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 życia 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daje! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Świat na cztery łapy 19.15 Z indeksem w rękę 21.00 Wokół nas 21.14 Pomorze Etniczne 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.55 Lekcja pamięci 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kuriery 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	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.	12.15 Oni wszyscy byli w Montreux (3) – film dok. 13.30 Czerdziestolatki (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 General Nil – dramat FILM biograficzny, Polska 2009 23.25 17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego 23.35 Amy Winehouse: Live At The Portchester Hall 0.40 Wielki Wóz – dram. obycz., Francja/Szwajcaria 2023 2.20 Blisko – dramat obycz., Bel./Fr./Holandia 2022	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 poszukiwawcze 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 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 7 (1) – serial kryminalny, Francja 2019 23.15 Balthazar: Śledczy fenomen 4 (5) – krym., Fr.	8.55 Kobra – oddział specjalny (218, 219) 10.55 48h. Zaginięci (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 Septagion (21, 22) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
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 Midsummer (13, 6) 19.55 Śmierć pod palmami 14 (5) – serial kryminalny 21.00 Detektywi 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)	15.20 Rosamunde Pilcher: Długa droga do szczęścia – film obycz., Niemcy/Austria 2000 17.05 Gabinet z widokiem na morze: Witamy w domu! – film obyczajowy, Niemcy 2026 – obycz., Niemcy/Austria 19.00 Górski lekarz (284) – obycz., Niemcy/Austria 20.00 Szkoła nad morzem: Pod jednym dachem – komediodramat, Niemcy 2025, reż. Miguel Alexandre 21.55 Gabinet z widokiem na morze: Uparcuch – film obycz., Niemcy 2026 23.50 Górski lekarz (284) – obycz., Niemcy/Austria	9.55 Przyjaciele 5 (22-24) 11.25 Przyjaciele 6 (1) – serial komediowy, USA 1999-2000 11.55 Teoria wielkiego podrywdu 2 (15-20) – kom. 14.30 Dwóch i pół 7 (6-9) – kom. 16.30 Przyjaciele 6 (2-5) – kom. 18.30 Hozy doktorzy (15, 16) 19.30 The Office PL (10) – kom. 20.00 Dwóch i pół 3 (11, 16, 20) 21.55 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 Śmieśnijcie się nie będzie 3 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania	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 Seriala: rozmowy 2 17.55 Wojna z dziadkiem FILM – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020 20.00 After 4. Bez siebie FILM nie przetrzymamy – melodramat, USA 2022 22.10 After 5. Na zawsze FILM – melodramat, USA 2023 23.55 Ostatni samuraj – dramat kostiumowy, USA/Nowa Zelandia/Japonia 2003

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (6)
6.50 Wojciech Ciejrowski – bobo przez świat
7.50 Robert Makłowicz
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 obyczaj.
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)



- 20.00 Mścicielka – Francja/FILM Kanada/USA 2016
Platny 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

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (13) – serial parodokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1075, 1076) – parodok.
8.30 Sekrety rodziny (209-211) – parodok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (944) – serial parodokumentalny
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 parodokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1070, 1000) – serial parodokum., Pol.



- 22.00 Zawód glina (3) Kamery towarzyszą policjantom podczas patroli i działań operacyjnych w różnych miastach kraju. Rejestrują interwencje, posęgi i dramatyczne chwile, gdy decyzje trzeba podjąć od razu. 60 min
23.00 Ślad (22, 23) – krym., Pol.
1.00 Złoty (144) – serial parodokumentalny, 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

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



- 21.30 Ranczo 4 (50, 51) – Polska 2009
Mieszkańcy wsi okazują swoje poparcie Lucy. Babka, aby załagodzić wojtówkę, sięga do ludowych zaklęć i uroków. Tymczasem w Wilkowicach pojawia się wielokroć ciotka Koziołow. 120 min
23.30 Ojciec Mateusz 2 (17) – serial kryminalny, Polska
0.30 Czas niedokony (6) – serial sensacyjny, Polska
1.30 Krucjata. Prawo serii (9, 10) – krym., Pol. 2022
3.10 Wojenne dziewczyny 2 (10) – serial hist., Pol. 2018
4.00 Klan (1525) – telen., Pol.
4.25 Zaraz wracam 3 (159) – serial obycz., Pol. 2026

KINO POLSKA

- 6.00 Dom w cenie mieszkanka 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 (2-ost.) – film przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
10.00 Węgry – krótkometraż.
10.45 Widzisz? – krótkometraż.
11.05 Szumy i fonia
11.35 Potop Redivivus (FILM) – film historyczny, 2014
15.35 Pielczono gołąbki (FILM) – komedia, 1966
17.40 Stawka większa niż życie (11, 12) – wojenny



- 20.00 Miś – 1981, reż. 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 podstęp. 45 min
22.35 Brunet wieczorową porą – komedia obyczajowa, 1976
0.40 Przepraszam, czy tu biją? – film sens., 1976
2.40 Pokaz, kotku, co masz (FILM) w środku – kom., 2011
4.45 Te cholerne peonie (FILM) – etiuda filmowa, 2023
5.00 Diabeł – film krótkometr.
5.35 Sabina – film krótkometr.

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



- 21.05 Walker: Strażnik Teksasu 3 (9, 10)
Cyberatak na spółdzielnię kredytową wywołuje chaos. Cordell i Cassie chcą powstrzymać odpowiedzialnych za niego anarchistów. Trej ustala, że hakier współpracował z rzekomym zakładnikiem. 110 min
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

CANAL+ PREMIUM

- 6.00 Łąpu 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 – dramat obyczajowy, Francja 2024
12.30 LARP. Miłość, trolle i inne kwesty – komedia, Polska 2025
14.05 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
14.10 Fukushima: atomowy koszmar – film dokum.
15.40 Ocaleni – thriller, FILM USA/Kanada 2008
17.10 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
17.15 Wicked – musical, USA/FILM Kanada/Islandia 2024



- 20.00 Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka – USA/Węgry 2025
Eve (Ana de Armas, zdj.) wyszkołono na bezbłogosławne maszynę do zabijania. Celem adepty 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 Machine – dramat biograficzny, USA 2025
1.50 David Bowie: Ostatni akt – dok., Wlk. Bryt. 2025
W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 Przyjaciele! (281, 282)
10.25 Świat według Kiepskich (130, 131, 48, 49, 198, 199)
13.50 Jurassic World: Upadłe królestwo – 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 sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
23.05 Zaulek koszarów (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 s.f., USA/FILM Wlk. Bryt./Australia 2026
10.55 The Social Network (FILM) – dramat biograf., USA 2010
12.55 Uncharted – film przyg., FILM USA/Hiszpania 2022
14.50 Diuna – film s.f., Kanada/FILM Norwegia/USA 2021
17.20 Diuna: Część druga – film (FILM) s.f., USA/Kan./Jordania 2023
20.00 Odwilt 3 (6) – serial krym.
20.45 Nie mów żła – thriller, USA (FILM) 2024, wyk. James McAvoy
22.35 Droga Anioła (2) – obycz.
23.35 Ciche miejsce: Dzień pierwszy – horror s.f., USA 2024, wyk. Lupita Nyong'o
1.15 Pillion – komediodramat, FILM Wielka Brytania/Irl. 2025
3.00 Lombard – dramat (FILM) obyczajowy, USA 2024

WARNER TV

- 6.20 Teraz albo nigdy! 3 (11)
7.20 Planetaria Singl. Osiem historii (7) – serial kom.
11.10 Czadotwórcy 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 przyg., USA/Wlk. Bryt. 1995
2.25 Bez smyczy (FILM) – komedia, USA 2011
4.25 Tropiele 2 (1-3) – krym.
5.50 Laboratorium Dextera (9) – serial animowany, USA

ALE KINO+

- 6.30 Polska z góry 4 (10) – dok.
7.00 Planetaria Singl. 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 zuchwanych 2 (5, 6-ost.) – wojenny
0.55 Black Sands 2 (5, 6)
2.55 Sortownia (2) – psychologicz.
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 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 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Rytuał – horror, USA 2025, Wlk. Bryt.
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)
12.00 Czarodziejki 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 Policjnia grupa poscigowa 22 (2) – dok.
10.25 Tomb Raider – 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 sensacyjny, USA 2020
0.10 Suburra – film kryminalny, FILM Włochy/Francja 2015
3.05 Nietylkani – 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 Lucifer (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, 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 panii 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 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 sensacyjny, USA 1999

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Afryka z góry 2 (1) – dok.
10.50 Naruto 6 (10-15) – anime
13.50 Bylem królem (4-6) – dok.
16.35 Godzina zero (3, 4) – krym.
18.10 Cat's Eyes (7, 8) – przyg.
20.00 Kłangor (3, 4) – krym., Pol.
21.40 Łąpu 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 Maly Grand Hotel (8) – serial komediowy, Polska
2.00 Belfer 3 (3, 4) – krym., Pol.
3.45 Twardzielci (2) – dok., Pol.
4.20 Łowcy tajemnic Bakły (3, 4) – serial dok., Pol. 2020

CANAL+ 360

- 14.55 Polska z góry: Stadion 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: ciężarówka w opalach 6 (21) – dok.
19.50 Megatransporty: ziemia, woda, powietrze (8) – serial dok., Wielka Brytania
20.55 Piłka nożna: LM UEFA: Inter – Zsachtar (live)
23.10 Porzucone konstrukcje (1) – serial dokumentalny

TLC 8.00 Łowcy promocji – pojedynki 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, pościelowe rozmowy 8 (20) – reality show, USA 16.00 Kilogramy zbednej skóry 3: Shantel i Hope 18.00 Skórce na ratunek (5) 20.00 Wiza na miłość: dalsze losy 9 – reality show, USA 20.00 Ciało, w którym żyje	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (24-26) – program rozrywk., Pol. 7.30 Przysięgi (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	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	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 instykt przetrwania: Elita 5 15.00 Złomowisko PL 11 (2) 16.00 Gorączka złota 16 17.00 Kroniki policyjne: Szwecja 18.00 Przysiękaniec Bieszczady (3) 19.00 Złomowisko PL 6 (2-4)	DISCOVERY 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 Cytan 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.	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 megalonstrukcje ZSRR – 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)
21.00 Premiera: ER: Caught On Camera (4) – serial dok. 22.00 Skórce na ratunek 7: O Boże, to jest już! – dok. 23.00 Moje koszarne stopy 0.00 Dr Pryszczyla 5 1.00 Ciało, w którym żyje 2.00 ER: Caught On Camera (4) – serial dokumentalny 3.00 Skórce na ratunek 7	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 Rolniczy (29) – dok., Pol. 23.00 Gry małżeńskie (124, 125) – reality show 1.05 Więzienie kobiet (95-98) – serial dok., Pol.	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 Pojedynki na podróże (3) – pr. rozr., Polska 2023 1.45 Kto tu mieszka? (8) 2.35 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1) – mag.	22.00 Premiera: Artemis II: Powrót na Księżyc 0.00 Fani czterech kółek 1.00 Premiera: Hotrod w Kindiga 10 2.00 Eurotruckerzy (3) 3.00 Łowcy staroci (14) 4.00 Zoom na architekturę (8) – serial dokumentalny 5.00 Fani czterech kółek	20.00 Falszerze. Powrót sfory (1) – sens., Pol. 2006 20.55 Bałtycki fałsz, 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.	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 Sedzia 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 Zbrodnice 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 Ciejrowski – bosso 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 – mamuski rządzi – 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.	SCIENCE CHANNEL 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 Zaginionie 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 ulwie 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 Maszynny 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 pustkowi: 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 Cassandra: Zbrodnice 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... Kabareci! 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., Wł. Bryt./Fr. 14.00 Świat według Kiepskich (457, 458) – serial kom., Polska 15.00 Świat według Bundej 9 (196-201) – serial komediowy 18.00 Kalkiem 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 3.30 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 Dobre zrobione w domu 19.20 Złoty remont 11 – pr. rozr. 19.15 Weekendowe metamorfozy 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 Ciężarówka 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 dzungli 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 Dziwne potrawy – dok.	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD 8.00 Hipopotamy z Gabonu: nietypowi surferzy – dok. 9.00 Niezwykły dr Pol 12.00 Dziką konfrontacją 13.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód 14.00 Niezwykłe wędrowniki zwierząt: Kulisy programu Afryki: Rzeczni rywal – 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 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód	POLSAT WIASAT HISTORY 10.00 Geografia wojny: II wojna światowa 11.05 Nazisci: 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 Przekleństwo skarby – dok. 21.00 Tajemnice maszyn wojennej nazistów 22.10 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty 23.15 Nazisci: 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 pomysłu na kuchnię – mag. 16.40 Jamie: uczta za mniej 17.45 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin. 18.40 Kuchenny rezyling – mag. 19.50 Jakubik rozgryza Tajlandię i Kambożę 20.20 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok. 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11 23.55 Mistrzowie przekąsek...	CANAL+ DOMO 13.05 Najbrzydszy dom na naszej ulicy – serial dok. 14.05 Po pierwsze: lokalizacja! 15.55 Pogotowie remontowe Włeska – 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 Pagowski. Remont u Ciebie 10 – mag. 22.30 Patent na zielen – 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 Superdziedzi Extra – mag. 16.10 Ninja Warrior Polska 17.55 Świat według Kiepskich (497, 498, 564, 565) – kom. 20.00 Ziomiarze – serial dokum. 21.00 Obsesja zazdrości FILM – thriller, USA 2014 22.55 Pociąg z forsą – film sensacyjny, USA 1995 1.00 Świat według Kiepskich (477-482) – serial kom., Polska	Kobeta 13.00 Na dobre i na złe (623) 14.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn 15.40 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: Wiktorina – serial dok. 18.30 Sanatorium miłości 8 19.30 Panna młoda (24) – obycz. 20.30 Złoty chłopak (251) – obycz. 21.30 La Promessa – pałac tajemnic (344) – serial obycz. 22.30 Mismasz, czyli Kogel Mogel 3 – komedia, Pol. 2019	PLANETE+ 12.25 Niezwykłe podróże kolej 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 dobiegł śmierci – dok. 23.10 Pleć – instrukcja obsługi 0.15 360° Świat bez granic 11	TVP DOKUMENT 12.25 Ocalony świat 13.05 Rzym: armia budowniczych – film dok. 14.05 Dziką Szkołą (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 Cytan w Oświęcimiu – film dok. 21.15 Zabójcy planety 22.20 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn 22.25 Królestwo bez maski. Arabia Saudyjska – dok.

TVP SPORT D3 12 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: Ekstraklasa – 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 – Lubiana 2026 – wyscig ze startu wspólnego 12.00 FIA WEC: Wycig 6-godzinny w Barcelonie 13.00 Rajdy terenowe: Rajd Maroka – podsumowanie 14.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 4. dzień (live) 18.00 Kolarstwo kobiet: ME – Lubiana 2026 – wyscig ze startu wspólnego 19.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfascie – 4. dzień	POLSAT SPORT 1 11.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Slepsak Malow Suwalki – Jastrzebie Barkom 13.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga: AZS Olsztyn – Steam Hemarpol Politechnika Czestochowa 15.00 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: ZAKSA Kedzierzyn-Kozle – Bogdanka LUK Lublin 17.20 Siatkówka mężczyzn: TAURON Liga – mecz: Bogdanka LUK Lublin – Energa Trefl Gdansk (live)	TVP ABC D3 12 10.20 Przygody Bolka i Lolka 10.45 Reksio 11.05 Pajak Lucas 2 11.35 Pszczółka Maja 12.00 Strażak Sam 9 12.25 Domisie 12.55 Mrówki góra! Sekretne życie roślin – magazyn przyrodniczy 13.05 Czesć, czy mogę Cie zjeść? 13.20 Prys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cie Kocham 14.35 Bązrolinka 14.45 Kid Lucky 	MINIMINI+ 4.32 Księżniczka Hania i Grymasek 4 4.38 Detektyw Lodyga 3 5.05 Bardzo male 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 	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. 16.45 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 
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 16.00 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 – Lubiana 2026 16.30 Rajdy terenowe: Rajd Maroka – podsumowanie 17.30 FIA World Endurance Championship: Wycig 6-godzinny w Barcelonie 18.30 Lekkoatletyka: Maraton w Amsterdamie 20.00 Kolarstwo: Tour de France 22.00 FIA World Endurance Championship: Wycig 6-godzinny w Barcelonie 23.00 Shooting Sports Show 0.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Europy – Lubiana 2026	POLSAT SPORT 2 11.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Europejska: Wybrzeże – Dicopebal 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 – Fűchse (live) 20.35 Piłka ręczna mężczyzn: LM – mecz: HC Kiens-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 Korniacki 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 Rozgwiadza Show	TELETOON+ 8.19 Kumble 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 rzadzi 10.51 Sołstry 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumble z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumble z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Sołstry 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: Marítimo – Porto 14.00 Formula 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 Formula 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. Bleszyński – 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 8 10.50 Santiago z morza 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 4 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.00 Klub Myszyki 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 Myszyki 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 6.00 Liga+ Extra 8.15 Żużel: PGE Ekstraklasa 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 Ekstraklasa 21.15 Żużel: PGE Ekstraklasa 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 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Juventus FC – Lazio 22.00 Eleven Go 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 Nowy magazynowe 10.00 Gwiazdy lombardu 11.00 Hardkorowy lombard 14.00 Polacy za granicą 16.00 Ziomiarze 18.05 Poszukiwacze historii 20.00 Zawód gлина 21.00 Ziomiarze 22.00 Wieżenie 23.00 Zawód gлина 0.05 Łowca pedofiliów 1.10 Wieżenie 2.05 Ziomiarze 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 Szafranski 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 Pilcher: Ścieżki serca – film obyczajowy, Niemcy 2021 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Małżeństwo na dobre i złe – melodramat, Niemcy 2017, reż. Marco Serafini 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 16.30 Rozmowy o edukacji 17.00 Po stronie prawdy 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Odnałazł siebie 19.30 Bóg z nami 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzny 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetłumaczył 22.30 Jerzy Popiełuszko – posłaniec prawdy – film dokumentalny, USA 2013

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

❖ ANGIELSKI PACJENT CZ
22.10 godz. 22.20 TVP HD

Dla sporej części widzów na zawsze pozostanie Fiona – 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 musiałyby 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-latką 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 zaanagazowania bardziej znanej Demi Moore, a wobec jego sprzeciwu porzucili projekt. Na szczęście przejęło go wtedy studio Miramax Films, a film odniósł



Jako dziwaczka Fiona w komedii „Cztery wesela i pogrzeb”.

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 Olivennessem. 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

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.



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 korytarzu 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

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 usły-

szymy 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.

Cukierki Aroniowe –

• z ekstraktem z aronii • z witaminą C

Reutter

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.



TVP 1	TVP 2	POLSAT
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 Akacyjowa 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 Jedyńce: 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 Akacyjowa 38 (983) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok) 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	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 Jeden dzień 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 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (504) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 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	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): Poszukiwani, 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 doskonale – serial paradok., Polska 2026 16.55 Gliniarze. Śląsk (37): Reguły gry – serial kryminalny, Polska 2026 18.00 Pierwsza miłość (4270) – serial obyczajowy, Polska 2026 18.50 Wydarzenia 19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny 19.30 Sport, Pogoda 19.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda 20.30 Ojciec Mateusz 35 (457): Falszywa 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) 23.25 Gra z Cieniem 2 (20) – serial kryminalny, Polska 2026 0.25 Godziny strachu – thriller, Kanada/Wielka Brytania 2007, reż. Mike Barker 2.05 Magazyn Ekspresu Reporterów 3.05 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ 4.45	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 – dramat obyczajowy, Polska 2021, reż. Konrad Aksinowicz, wyk. Maciej Stuhr 2.25 Rodzinka.pl (319): Nowa narzeczona – serial komediowy, Polska 2026 3.00 Peakzy Blindery 3 (14) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016 ▶ 4.05	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, USA 2021, reż. Paul Weitz, wyk. Kevin Hart, Alfre Woodard, Lil Rel Howery, DeWanda Wise (patrz obok) 1.10 Wstrząs – dramat obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2015, reż. Peter Landesman 3.55 Kabaretowa Ekstraklasa (120) – program rozrywkowy, Polska 2017



- 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-latkę 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 ROZRYWKKA**

Kuchenne rewolucje (8)

Magda Gessler (zdj.) ratuje restaurację w Łodzi. **70 min**



- 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. **60 min**
- 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****Bрудna sprawiedliwość**

Freeman (Bruce Willis, zdj.) i Vargas (Luke Wilson) prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kilku kobiet. Głównym podejrzanym staje się były skazaniec. **120 min**



- 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 nastolatka z silnym bólem brzucha. Daria podejrzewa u pacjentki skręt jajnika. Maciek i Krzysztof zajmują się zakonikiem, który wymaga laparoskopii pęcherzyka żółciowego. **60 min**
- 16.00 Szpital** (902) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 18-latką zaszła w ciążę z ojcem przyjaciółki. Mężczyzna twierdzi, że ją kocha, ale nie chce porzucić 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 Gabrysię, 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 Sokółski podczas kłótni ze pchnął Sarę Cieślak ze schodów. Doznała ona uszkodzenia biodra. Nie przynajmniej się jednak do winy. W trakcie procesu okaże się, czy poszkodowana ukrulił 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 dziecięciatki. **60 min**

REKLAMA



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: Bрудna sprawiedliwość** – film sensacyjny, USA/Bulgaria/Chiny 2022, reż. Edward Drake, wyk. Devon Sawa, Bruce Willis, Luke Wilson, Kat Foster (patrz obok)
- 22.00 Detektyw Knight: Dzień Niepodległości** – film sensacyjny, USA 2023, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Jack Kilmer, Willow Shields, Lochlyn Munro (patrz obok)
- 23.50 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 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 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**

TVP3		TVP3 D&T		TVP POLONIA		TV 4 D&T		puls		PULS 2 D&T		TVP ROZRYWKI		TVP ROZRYWKI		TTV HD D&T		
12.00	Telekurier	– mag., Polska		14.45	Słowo daje!	– magazyn		6.00	Strażnik Teksasu	(5, 6) – serial sensacyjny, USA		12.00	Lwia Straż	– serial anim.		5.00	Złomowisko PL 9	(13)
12.30	Okrasa łamie przepisy			15.00	Serwis Info	– pr. inform.		13.00	Nowe przygody Kubusia Puchatka			13.00	Nowe przygody Kubusia Puchatka			6.00	24 godziny	– mag. inf.
13.00	Agrobiznes	– mag.		15.10	Zakochaj się w Polsce	(252) – magazyn		7.55	Bogaty dom – biedny dom	(109) – reality show		13.35	Smery	– serial anim.		7.05	Sport	
13.30	Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz	– publ.		15.35	Słownik polsko@polski	(698) – talk-show, Polska		8.55	Policjanci i Policjanci	(696-698) – serial obycz.		14.00	Baranek Shaun 5			7.10	Express	– pr. inform.
14.20	Poznaj region	– cykl fel.		16.00	Tamte lata, tamte dni			11.55	Na ratunek 112	(1030, 1031) – paradok.		14.05	Baranek Shaun 6			7.35	DeFacto 13	(4, 5)
14.30	Program informacyjny 14.30			16.30	Barwy szczęścia	(3399) – serial obycz., Pol. 2026		12.55	Trudne sprawy	(820-822) – paradok., Pol.		14.35	Marta mówi	– anim.		8.30	Kartoteka 9	(20, 21)
15.00	Koronka do Miłosierdzia Bożego	– pr. religijny		17.00	Telexpress			15.55	Trudne sprawy II	(1390) – serial paradokumentalny		15.00	Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6	– anim.		10.35	Detektywi	(142, 364)
15.20	Serwis Info Dzień	– inf.		17.20	Gra słów. Krzyżówka			16.55	Łowcy skarbów. Kto da więcej?	(466)		16.00	Patryk Rozgwiazda Show	– serial animowany		12.35	Zakup w ciemno 5	(31)
15.30	Program lokalny			17.50	Telexpress Extra	– inf.		18.00	Policjanci i Policjanci	(1473, 1474) – obycz., Pol.		17.00	SpongeBob Kanciastoparty 9	– serial anim.		13.35	Zakup w ciemno 8	(31)
19.30	Z indeksem w rękę	(14) – magazyn		18.15	Tańcząca ze światem – Tunezja	(8) – magazyn		20.05	Uroczysko	(292) – krym.		18.00	Pingwiny z Madagaskaru 3	– serial anim.		16.45	Express	– pr. inform.
19.45	Kryminalna siódemka			18.45	Panorama			20.40	Sprawiedliwi	– Wydział Kryminalny (1071) – krym., Pol. 2026		18.00	Pingwiny z Madagaskaru 3	– serial anim.		16.58	Pogoda, Sport	
20.00	Dziennik regionów			19.20	Niezwykłe miejsca							19.00	Kacze opowieści	– serial animowany		17.05	Nauka jazdy 6	(17)
20.13	Gość Regionów	– publ.		19.30	Program informacyjny 19.30							19.00	Kacze opowieści	– serial animowany		17.40	Idź na calość 3	(7) – rozr.
20.30	Telekurier	– mag., Polska		19.55	Pytanie dnia	– pr. publ.						19.00	Kacze opowieści	– serial animowany		18.40	Gogglebox. Przed telewizorem	20 (2)
21.00	Program lokalny			20.10	Sport, Pogoda							17.25	Va banque	– teleturniej		19.45	Express, Pogoda	– inf.
22.00	Dziennik regionów											18.00	Kolo fortuny	– telet., Pol.		20.05	Zakup w ciemno 8	(32)

OBYČAJOWY	OBYČAJOWY	KRYMINALNY	BIOGRAFICZNY	KULINARNY	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (266) Seyran zeznaje w szpitalu prze-ciwnikowi 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: Białostok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	20.25 Ranczo 4 (42) – Pol. 2009 Zbliżają się kolejne wybory. Do Wilkowyj wraca Czerepach. Chce wesprzeć woźtę. Lucy nakłania Kozioła, żeby dokończył unijny dotacją zabrał 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 świata 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.	21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (188) Berg i Pietras badają brutalne za-bójstwo oficera marynarki. Jego ciało wyłowiono z rzeki. Trop prowadzi od długów hazardowych i splotów domowego domu byłego członka Grupy Wagnera. 65 min 22.45 Opowieść 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.	21.00 Proceder – Polska 2019, FILM reż. Michał Węgrzyn Utalentowany raper Chada (Piotr Witkowski, zd.) w przewle o po-bytów w więzieniu nagrywa płyty. Ciagle jednak pakuje się w klopo-ty. Jego kolejne bledne 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.	18.40 Okrasa łamie przepisy Gospodarz programu tym razem przedstawia potrawy składające się z warzyw i produktów ekologicznych. Dowiemy się, jak upra-wia 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 & Laskowski. The Best of (7) 23.05 Postaw na milion 1.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.15 Malicki & Laskowski. The Best of (6)	22.00 Życie na kredycie 9 (15, 16) – Polska 2026 Perypetie Polaków zmagających się z drożyzną. Widzowie obserwują, jak rodziny uczestników sobie ra-dzą, 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)

Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław	TVP3		TVP3 PROGRAMY LOKALNE		TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
BIAŁYSTOK 17.30 Mikrokomosy 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 GDANSK 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 Mikrokomosy 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 Wykrywcza kłamstw 21.21 Bezdłownie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowiesci 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki z 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 lapy 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 Wykrywcza kłamstw 21.21 Teleskop RZESZÓW 17.30 Świat na cztery lapy 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 Wykrywcza kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Raport naukowy 17.53 Calkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.08 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksem w rękę 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 WROCLAW 17.14 Szlachetne zdrowie 17.34 Świat na cztery lapy 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	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 światłem – 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	8.30 Dzień z życia artysty (10) 9.00 Blisko, coraz bliżej (5) 10.35 Pułkownik Kwiatkowski FILM – komediodramat, Pol. 1995 13.05 Czerdziołatek (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 General Nil – dramat FILM biograficzny, Polska 2009 3.35 Kolekcja – cykl felietonów 3.55 Podróż z historią (42) 4.30 Stracona noc – film FILM obyczajowy, Polska 1973 5.15 Teledyski – magazyn muz.	12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (13, 14) – serial dokum., USA 13.00 Kława 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 instykt 7 (2) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Balthazar: Śledczy fenomen 4 (6) – krym., Fr. 0.20 Nowy Nostradamus	8.55 Kobra: Oddział specjalny (220) – serial sens., Niemcy 9.55 Kobra – oddział specjalny (221) – sens. 11.00 48h. Zaginięci (170-172) 14.00 Policjanci 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 szal – kom. sens., FILM Chiny/Hongkong/USA 2004 1.05 Kości (199, 200) – krym. 3.00 Cobra Kai (26) – przyg.	6.45 Julia (42, 43) – obycz.-kom. 7.45 Detektywi (382-385) 9.50 Młode giny (34) – krym. 10.55 Magda M. (4) – obycz., Pol. 11.55 Zapukaj do moich drzwi (144, 145) – telen., Turcja 13.55 Młode giny (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/JSA 2006 23.10 Nostalgia anioła FILM – dramat obycz., USA/Wik. Bryt./Nowa Zelandia 2009 1.50 Szerogowiec Ryan FILM – dram. wojenny, USA 1998		

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (7)
6.50 Wokalec Cejrowski – bobo 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



20.00 Kodeks sprawiedliwego – USA 2016, reż. Michael Winnick
Pulkownik Sikes usiłuje zaprowadzić porządek w rodzinny miasteczko, gdzie rządy objęli gangi oraz skorumpowani politycy. Na drodze staje mu detektyw Peterson (Louis Mandylor, zdj.). 145 min

22.25 Ognisty podmuch – dramat sensacyjny, USA 1991, wyk. Kurt Russell, William Baldwin
1.20 Noce i dnie (1, 2) – film obyczajowy, Polska 1975, wyk. Jadwiga Barańska, Jerzy Bińczycki
5.25 Wagary – film krótkometraż., Pol. 2024

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (14) – serial parodokumentalny, Polska
7.30 Na ratunek 112 (1077, 1078) – paradok.
8.30 Sekrety rodziny (212-214) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (945) – serial parodokumentalny
12.35 Wzięcie (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 parodokumentalny, Polska
20.00 Gliniarze (1071, 1001) – serial parodokum., Pol.



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 jublera zobowiązania niezajętego męża. 60 min

23.00 Ślad (24, 25) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (145) – serial parodokumentalny, Polska
2.05 Wydarzenia
2.45 Interwencja – mag.
3.00 SuperLudzie (3, 4) – serial dokumentalny, Pol.
5.10 Drwa i inne opowieści Bieszczadu (103) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

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



20.30 Komisarz Alex 26 (327)
Adam Grajer zostaje zastrzelony na planie filmu sensacyjnego. Policjanci odkrywają, że mężczyzna prowadzi 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)

KINO POLSKA

- 6.55 Przygody Myszy (1, 2)
7.20 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.45 Zwiérzeta Wajraka 3 (2, 3) – serial dokum., 2022
8.45 Książę – film krótkometr.
8.55 W pustyni i w puszczy – film przygodowy, 2001
11.15 Komedia małżeńska – komedia obycz., 1993
13.35 Historie miłosne – film obyczajowy, 1997, wyk. Jerzy Stuhr
15.30 Tam i z powrotem – film obyczajowy, 2001, wyk. Janusz Gajos
17.40 Stawka większa niż życie (12) – wojenny
18.50 Cztery pancerni i pies (1) – serial wojenny, 1966



20.00 Lokatorka – 2021, reż. Michał Ołtowski
Nowy właściciel kamienicy zmusza lokatorów do wyprowadzki. Wiekowa Janina walczy z wyżywką. Wkrótce znikną. Sprawę bada komisarz Anna Szerucka (Irena Melcer, zdj.). 150 min

22.30 Różyczka – dramat obyczajowy, 2010, wyk. Andrzej Seweryn
0.55 Mistrz – dramat biograficzny, 2020
2.55 Mój dług – dramat kryminalny, 2021
5.00 Najpiękniejsze fajerwerki ever – film krótkometraż., 2017
5.45 Masza – film krótkometr.

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 sensacyjny, 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



21.05 Agenci NCIS 20 (5, 6) – USA 2022
Vance odpiara atak włamywaczy w swoim domu. Glinie pader z napaśtników. 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

CANAL+ PREMIUM

- 8.45 Wszyscy święci – film obyczajowy, Polska 2002
10.05 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
10.10 Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl
12.20 Miss kokrego podkoszulka – komedia, Polska 2002
13.20 Maria Callas. Nieznane lata – film dokum., Grecja
15.05 Pod gwiazdystym niebem – komedia romantyczna, USA 2025
16.45 Hollywood Buzz – mag.
17.15 Balony – film krótkometr.
17.45 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.
17.50 Saga „Zmierzc” – film Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart



20.00 Zawód: Szpieg – USA/UK, Bryt./Niemcy 2001
Schwyty w Chinach agent (Brad Pitt, zdj.) ma zostać stracony. Władze wymywiają ręce. Akcja jego uwolnienia organizuje oficer CIA (Robert Redford, zdj.). 125 min

22.05 Samotnik – thriller, Wielka Brytania/USA/Kanada 2026
23.55 Jarhead: Żołnierz piechoty morskiej – dramat wojenny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2005
1.55 Replika – film dokum., Australia/Chiny/Fr. 2026

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./Bel.
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 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 Zelandia/USA/Niemcy 2005
17.00 Jak rozpętałem II wojnę światową (3-ost.) – komedia, Polska 1969
18.40 Spadkobiercy – komediodramat, USA 2011
21.00 Mój policjant – dramat obycz., Wlk. Bryt./USA 2022
23.15 Samarytanin – 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 biograf., Fr./Bel. 2024
12.45 Leonardo. Odkrywca – anim., USA/Fr./Ir. 2023
14.25 Mój mistrz – dramat obyczajowy, Włochy 2025
16.25 Anakonda – komedia filmowa, USA 2025
18.00 Agatka – komedia, USA 2015
20.00 Wolność po włosku – 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 – komedia, USA 2011
2.10 Oddaj ja – horror, Australia/Fr. 2025
3.55 Wolność po włosku – 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 – dramat biograf., USA 2009
19.55 Miłość jak narkotyk – kom. romant., USA 1997
22.00 Jak zdobywano Dzikie Zachód – western, USA 1962, wyk. Carroll Baker
1.05 Nieznajomi z pociągu – thriller, USA 1951
3.10 Mad Miss Manton – 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 – melodramat, USA 2007
16.10 Charlotte Link: Bez winy – thriller, Niemcy 2023
18.05 Detektyw Foyle 2 (3)
20.10 Droga do Vermiglio – dramat hist., Włochy/Fr./Belgia 2024
22.35 Źródło nadziei – dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
0.50 Chleb i sól – dramat obyczajowy, Polska 2022
2.55 Sortownia (3) – psychologicz.
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 – komediodramat, Francja/Kanada 2025
15.00 Zgred – dramat obyczajowy, Polska 2025
16.25 Saga „Zmierzc” – film fantasy, USA 2012
18.15 Pompeje – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Classified – thriller, USA/Fr.
21.45 7 snajperów – thriller, Australia/Wielka Brytania/USA 2026
23.15 Wojownik – dramat społeczny, USA 2011
1.30 Dla niej wszystko – dram. krym., USA/Fr. 2010

SCIFI

- 6.00 Orphan Black: Echa (1) – serial s.f., Kanada 2023
7.00 Odrzeleni (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 – 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 Policjnia grupa pościgowa 22 (3) – dok.
10.30 Pingwiny z Madagaskaru (24) – serial animowany
10.55 Przyznaj się, Fletcher – komedia krym., USA 2022
13.00 Czarodziejki 6 (9, 10)
14.55 Pelzaki w Paryżu – film anim., Niemcy/USA 2000
16.30 Transformers: Wiek zagłady – film s.f., USA/Chiny 2014
20.00 Żywiol. Deepwater Horizon – dramat katastrof., Hongkong/USA 2016
22.10 Jestem Bogiem – thriller, USA 2011
0.15 Memento – 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 Lucifer (7) – serial krym.
14.55 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 Zaklamanie 2 (6) – obycz.
23.10 Karmazynowy przypływ – 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 s.f., USA 2015
22.30 Zaginiona dziewczyna – thriller, USA 2014
1.40 Honor zabójcy – film sens., Kan./Wlk. Bryt. 1996
3.45 Zaczyni od śniadania – 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. Ośmiu historii (4) – serial kom.
15.10 Agenci (1, 2) – dok., Pol.
16.45 Making of CANAL+ 16.50 Captain Tsubasa (7-9)
18.05 Łąpu 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 Maly 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: ciężarówka 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



TLC	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, posiedzenie rozmowy 8 (21) – reality show, USA	
16.00 Kilogramy zbudnej 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 Pryszczyla 5	
1.00 Wspólne życie XXL 2 (5)	
2.00 Podwójne życie żon (6)	
3.00 Siostry wielkiej wagi 7 (2) – serial dok.	
4.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.	

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Demakijaż (27-29) – rozr.	
7.30 Przyciąłki (70, 71) – serial obycz., Pol. 2015	
9.30 Hell's Kitchen – Piekłna 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 – Piekłna 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 dokum., Pol. 2025	
23.00 Gry mażeńskie (126, 127) – reality show, Polska 2022	
1.05 Więzienie kobiet (99-102) – serial dokum., Polska	
3.00 Zdrady (51-53) – serial paradokumentalny, Polska	

TVN STYLE	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 Zgłosz 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 Pojedynki 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	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 instykt 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 instykt przetrwania	
20.00 Nagi instykt przetrwania 2	



21.00 Premiera: Ocalić dom: Interwencja	
23.00 Poszukiwacze przekleństwa złota 5: Złote schody	
0.00 Fani czterech kółek	
1.00 Premiera: Hotrod wg Kindiga 10	
2.00 Eurotruckersi (4)	
3.00 Łowcy starości (15)	

TVP HISTORIA	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 Wojenny dziewczyny 3	
18.40 Droga do morza – dok.	
19.30 Flesz historii (784)	
20.00 Falszerze. Powrót	
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	FOKUS TV
9.00 Starożytni kosmici (5)	
10.00 Gwiazdy lombardu (2, 3) – reality show, USA	
12.00 Brzoza w hollywoodzkich filmach (2) – dok.	
12.30 Niezwykłe megalokonstrukcje 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 spiszek 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 Kolowrotek (9, 10)	

METRO	METRO
5.55 Na Wspólnej (750) – obycz.	
7.25 Szpital (971-973) – paradok.	
10.25 Siedzia 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 Wolejowódz	
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	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 Ciejrowski – bosko 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	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	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11	
8.00 Jak działa wszechświat?	
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	
13.05 Kosmiczna mapa skarbów	
15.00 Autostrada spotkań z UFO	
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11	
21.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2: Alfa Romeo 4C; Pagani Huayra; Caterham Seven; Bugatti Veyron – serial dokum.	
1.00 Autostrada spotkań z UFO	
4.00 Poszukiwacze dinozaurów	

NATIONAL GEOGRAPHIC	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: Calkowita 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	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 pustkowi: 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 dokum.	
22.55 Cała prawda o zdrowiu psychicznym – film dokum.	
0.00 Walka z HIV w Ameryce	

WP	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	NOWA TV
8.30 Więzienie – serial dokum.	
9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.	
10.50 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 Bunday 9 (199-204) – serial komediowy	
18.00 Ciekawie 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 Lowka pedofiliów – dok.	
3.00 TV okazje	
3.50 Wehikuł czasu	
4.00 Daleko od noszy (118, 119)	

HGTV HOME & GARDEN	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.	
23.25 House Hunters – Poszukiwacze domów 5	
0.40 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.	

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie w Meksyku	
8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	
10.25 Niezwykłe Stany Prokopa	
14.35 Człowiek kontra jedzenie	
15.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	
17.30 Rodzina na camping – serial dokum.	
19.30 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy	
21.50 Górskie potwory – dok.	
23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	
1.40 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy	
3.40 Rodzina na camping – serial dokum.	

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Mądrość słonia – film dok.	
9.00 Niezwykły dr Pol	
12.00 Śmierć przychodzi po zmroku	
13.00 Olsniwająca 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 Amozonia (1) – film dokum.	
19.00 Rzeki Afryki: życie lub śmierć – film dokum.	
20.00 Niezwykłe zwierzęta 2	
21.00 Niezwykły dr Pol	
2.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód	

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
10.00 Geografia wojny: II wojna światowa	
11.05 Naziszi: 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 Przekleste skarby – dok.	
21.00 Tajne bazy nazistów 4	
22.10 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty	
23.15 Naziszi: korzenie zła	
0.15 Starożytne superbudowle 4	
4.05 Tajne bazy nazistów 4	

CANAL+ KUCHNIA	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 pomysłu na kuchnię – mag.	
16.45 Jamie Oliver: 5 składników – mag. kulin.	
18.40 Kuchennym recykling – mag.	
19.50 Jakubiak rozgryza...	
20.20 Poza labirynt: podróż do serca Indonezji – serial dokum.	
21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11	
23.55 Mistrzowie przekąsek...	

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.10 Wielkie projekty: Świekła 5 – serial dokum.	
13.05 Najbrzydszy dom na naszej ulicy – serial dok.	
14.05 Po pierwsze: lokalizacja! Tomasz Pagowski.	
15.55 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 dokum.	
22.00 Monty Don – ogrody nad Renem – serial dokum.	

SUPER POLSAT	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 – Piekłna 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 KOBIECI	TVP KOBIECI
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 Królowie, 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 Promessa – pałac tajemnic (345) – serial obycz.	
22.30 80 milionów – komedia	
FILM – sensacyjna, Polska 2011	

PLANETE+	PLANETE+
12.30 Niezwykłe podróże	
kolęja 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 Smoczce – serial dok.	
18.00 Dokąd dzisiaj? – dok.	
18.35 Od 0 do 9. Wielka historia liczb – serial dokum.	
19.40 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.	
20.50 Las – film dokumentalny	
22.30 Ścisk. Jak zabija panika	

TVP DOKUMENT	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 Endometria – nadzieja na nową terapię – film dok.	
17.00 Przemierzając świat	
18.00 Sanatorium miłości 7	
19.00 Reka 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, cien ISIS – film dok.	

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 Kamera TVP Sport
20.35 Kamera 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 Belfastie – 4. dzień
14.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – 5. dzień (live)
18.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Europy – Lubana 2026 – wyscig ze startu wspólnego
19.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – 5. dzień



20.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – 5. dzień (live)
0.00 Snooker: Turniej Northern Ireland Open w Belfastie – 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 Borkom – Słesk
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 Bazirolinka
14.45 O! 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 snaniem
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 male 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 owczki
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 Czarne na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 Biznes – pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach
1.20 Kropka nad i – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publicyst.

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 Belfastie
13.00 Kolarstwo: Mistrzostwa Europy – Lubana 2026 – wyscig 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 Knien-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 Koluszach

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 Wielkomocny 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 rzadzi
10.51 Siostro 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 Dinus i Lusja
14.50 Siostro 3
15.20 Polly Pocket 6

TVP info_ TVP INFO

15.30 Serwis Info Poranek
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinie
17.00 Telexpress
17.15 Telexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Niebezpieczne związki
21.00 Kwiak 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

EULEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Benfica – Vitoria
14.00 Formula 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 Formula 1: GP Singapuru
22.40 Liga 1 Preview (8)
23.20 Historie Serie A
23.55 Liga 1 Show (8)
0.35 Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością

POLSAT SPORT 3

11.00 Piłka ręczna mężczyzn: LM – mecz: HC Knien-Luzern – Industria Kielce
13.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów
15.30 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Europejska – mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – Dicopebal Logrono La Rioja
18.00 Piłka nożna: Copa Libertadores – mecz: Pófnalowy: Palmeiras – Fluminense
20.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – mecz: FORT Poznań – BKS Bydgoszcz (live)
23.00 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Europejska: Wybrzeże – Dicopebal Logrono La Rioja

NICK JR.

8.20 Wszyscy razem, śladem Blue!
8.50 Barabapapa i jego rodzinka 2
9.40 Pan Krokodyl
10.35 Świnka Peppa 8
10.50 Santiago z móż
11.15 Dora 3
11.45 Zwiérzęce zagadki
12.20 Rubble i jego ekipa 2
12.50 Psi Patrol 3
13.40 Świnka Peppa 7
13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2
14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Barabapapa 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 Myski 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 Myski 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 Debaty Gozdry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Punkt widzenia Jankowskiego
1.25 Punkt widzenia Szubartowicza

CANAL+ SPORTS

8.15 Żużel: Metalas 2. Ekstraliga
11.15 Wysocki 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: Machinesseeker European Championship (live)
0.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Pogon Szczecin

EULEVEN 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 Formula 1
20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna FC – Inter Mediolan
22.40 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 Wujek 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 pedofiliów
1.10 Wzięcie
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 Szafranski
19.00 Cieżarówka przez pół świata
20.00 Co tu się odjechało?
20.30 Uwaga! Oszust: Szcima 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

TRWAM

17.15 Muzyczne chwile
17.30 Odpowiedzialni za Kościół
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.25 Rodziny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia”
20.00 Informacje dnia
20.20 Rozanie
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

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, paczułowy, sandałowy, różany. Przy przetrzyszczeniu, 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 dobrane 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: szalwiowy,

eukaliptusowy, rozmarynowy, tymiankowy, miętowy, a dla wzmocnienia wypadających pasm: rozmarynowy, tymiankowy, cedrowy.

• Na płukanek: 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 PRÓBE

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, Biotanique, 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, utrwała 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 mikro-urazy 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)



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 opróżnienia 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

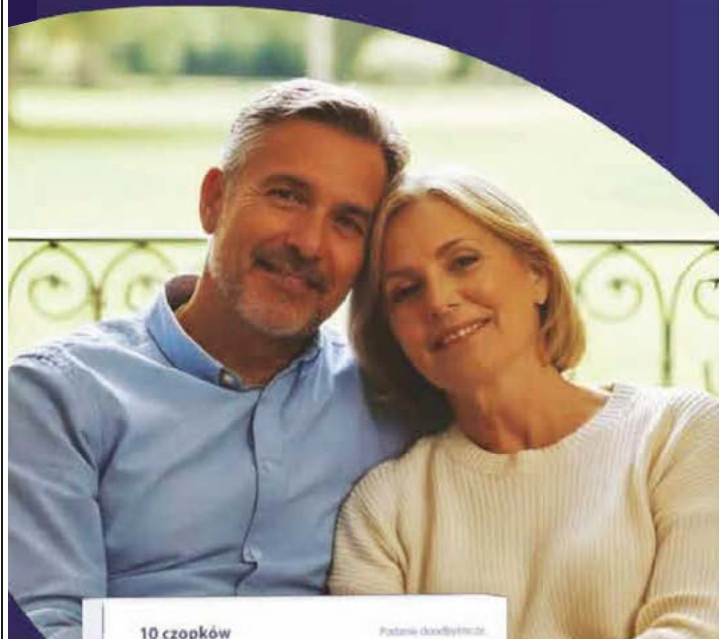
Podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów lub wykonywania intensywnych ćwiczeń siłowych dochodzi do gwałtownego wzrostu ciśnienia śródbrzusznego. Stosowana w takich momentach technika wstrzymywania oddechu powoduje nagłe przeciążenie żył odbytniczych. To z czasem może prowadzić do przewlekłej choroby 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.

REKLAMA

WYBIERZ EKSPERTA, POKONAJ HEMOROIDY!



**JEDYNY LEK
Z FORMUŁĄ BCS**

KADE FARM
www.kadefarm.pl

DR. KADE
HEALTH CARE

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: swędzące i pieczenie w okolicy odbytu spowodowane guzami krwawiczymi (maść i czopki), szczeliniami i rozpadlinami (razem z kąpielą) oraz wyprysiem (maść). Podmiot odpowiedzialny: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Registraße 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.

Wynij i zapytaj w aptece o

Posterisan®



Eliminowanie z menu całych grup produktów (np. mięsa i jego przetworów) może prowadzić do niedoborów.

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.

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 jakiegokolwiek 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, jedno 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.

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 newnor-dic.pl

• ok. 119 zł
(60 tabl.)

Przy łupieżu

Szampon przeciwłupieżowy Anti Dandruff Care: składnik przeciwłupieżowy, komponent złuszczeniowy, 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)

SPOSOBY NA BÓL I SZTYWNOŚĆ

Naturalne wsparcie stawów

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 kąpeli, 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-seniorerek. 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).

Kwasy omega-3 (dostępne także w kapsułkach) mają też działanie antyarytmiczne.



REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

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 zwyrodnieniowych 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 córcie 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

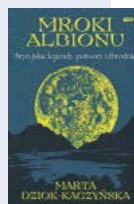
Czarnowo, niewielka wieś na Kaszubach, kryje mroczne tajemnice. To tutaj Ola Nowak została skrzywdzona. Choć obiecała sobie, że nigdy nie wróci, los zmusza ją do powrotu. Wkrótce odkrywa, że dawne krzywdy to dopiero początek koszmaru. **Wyd. Prószyński**



Mroki Albionu

MARTA DZIÓK-KACZYŃSKA

Podróż przez świat legend, potworów, duchów i zbrodni – od Nessie i króla Artura po Kubę Rozpruwacza i miejskie opowieści. Dawne wierzenia spletają 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 najmłodszemu, 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 wyłudzenia 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.



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.



Reutler – ponad 100 lat zaufania.

Producent: Reutler 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). Doskonali 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. Przypraw solą, 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 wyśnij, skrop

pieczeń syropem klonowym. Temperaturę zwiększ do 200°C. Piecz 20 minut. Wyjmij, sos z dna brytfanki przecedź. Dolej zalewę z ananasa i przypraw. Ew. 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 ● szczyptę

PRZYGOTOWANIE:

1. Ser pokrój w 4 grube słupki, owiń plastrami szynki. Na talerzu roztrzep jajka. Na drugi talerz wysyp

bułkę tartą, wymieszaj ją z posiekаныmi ziołami.

2. W każdym filecie natnij głęboką kieszonkę. Napełnij ją serem z szynką. Przypraw solą i pieprzem. Filety oprósz mąką, zanurz w jajku i panieruj w ziołowej bułce. Panierkę lekko docisnij. Smaż na oleju, obracając, 12–15 minut.

3. Śmietanę podgrzej w rondelku z serkiem, przypraw solą, pieprzem i posiekanym szczyptorem. Sos podaj do mięsa.



Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

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 (trochę 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 spierz, wyszoruj, pokrój w plasterki. Marchewki i cytrynę rozłóż na spodzie brytfanki. Polej resztą miodu i oliwy. Oprósł 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 spierz. Z 2 limonki 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, oprósł 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

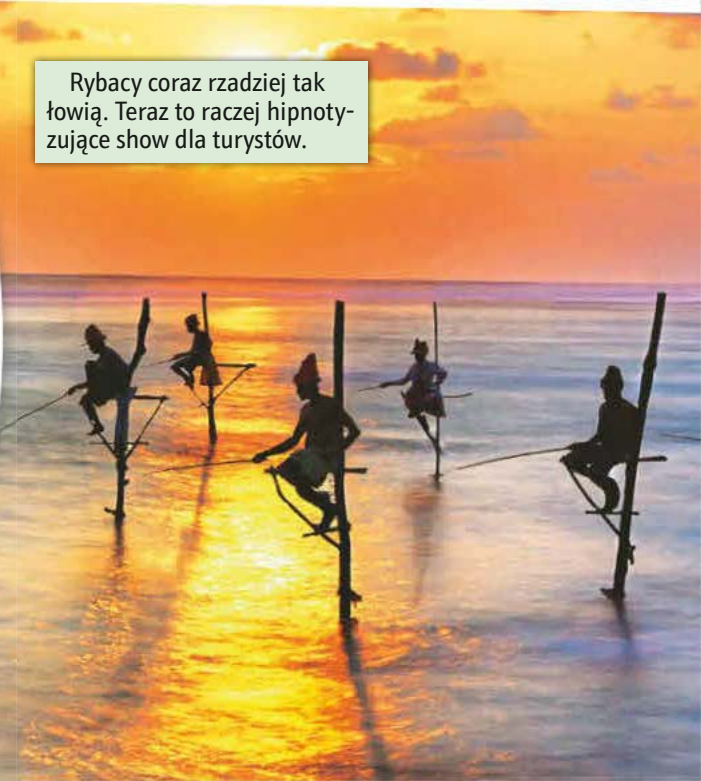


Sigirija znaczy Lwia Skała. Na jej szczycie ponad 1500 lat temu wzniesiono pałac i fortecę. Niezwykłe miejsce..



Największy skarb Ceylonu 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 egzotyką 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 nawoływaniem sprzedawców ryb. Dzięki temu szok kulturowy nie jest zbyt duży.

Zadbajmy o ducha

Prawdziwa magia zaczyna się jednak, gdy ruszymy w głąb wyspy. Zielen 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, górska mgłę, ciepło słońca, kadzidlany zapach. Jest w niej energia ludzi, którzy od pokoleń dają nam złoty napar.

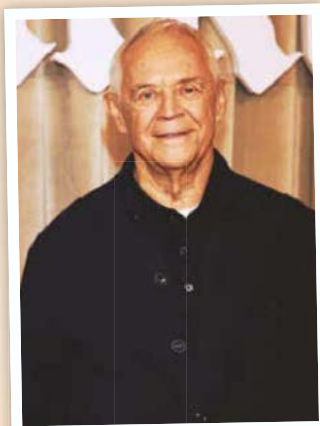
PAWEŁ ZAPALA

TELETYDZIEŃ 95

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 zapomni 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 adapta-

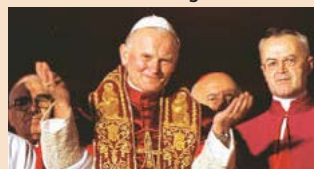


cji „Lalki” Wojciecha Jerzego Hasa z 1968 roku zagrał jego ojciec Tadeusz Kondrat.

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 Piwowarskiego „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”.

Od 16 października do 22 października 2026

HOROSKOP



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Nie przyspieszaj ważnych rozmów. Zapewnij partnerowi przestrzeni 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 szczera 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. Sprawdź się taniec, rower albo joga.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Troska nie musi oznaczać wyręczenia wszystkich. Powiedz najbliższemu, 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. Poprosz o informację zwrotną. **ZDROWIE** Nie ignoruj sygnałów przemęczenia. Warto wrócić do stałego rytmu snu.



Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Przyjmij 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** Zatrósz 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** Prezentuj 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. Poprosz 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.

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



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

96 TELETYDZIEŃ

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

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

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

król Krety	▼	„Profesor ...”, film	▼	szef Anglika		niezwykłe osiągnię- cie	▼	trzymaj szybę	▼	dzień wolny od pracy	▼	śmieszna sytuacja	▼	potrawa mięsna	▼	Oldfield, muzyk
▶					podmucha	▶	2			łobuz	▶					
uczucie gniecenia		wytwor- ność, szyk	▶					„pokój” Lordów	▶					toból, pakunek		niejeden na Księżycu
▶			6		komplet klocków		miasto w Zagłębiu Ruhry	zakres zjawiska		przodek Meksyka- nina	▶	3				
serial z Króli- kowskim		koralewy twór	deszcz, śnieg		zasiła Balaton								port u ujścia Sekwany		Christian „Exodus”	
zwijana kanapka	▶									gęsty, zimny sos	▶	pasożyt na pniu drzewa	▶		1	
▶					uraza	▶				sztuka teatralna	▶					
szerszeń albo pchła	zakazane zagranie	▶					skórki z tchórze- fretki					objaw chorej tarczycy	▶			5
▶				... Jantar, piosen- karka	▶		4		Sarah Jessica aktorka	▶						

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

**Wpisz
rozwiązanie**

siadywał pod nią Kochan- owski	▼	na końcu bajki	▼	jacht Teligi	kojarzył małżeń- stwa	zupa na zakwasie	▼	duży balkon	▼	... Hanks, „Terminal”	▼	plynie przez Sara- gosę	▼	... Minnelli, aktorka	▼
						figlarz, żartowniś									
zastój	▶					miasto nad Ochnią	▶					4	gramofon		... Św. Anny”, serial
ocierany z czoła	▶			... czyni cuda	▶		1			rytmiczny chód	▶				
▶						kolczaste drzewo liściaste		żelazny łuk		sąsiad Polaka		dawka	▶		
bohater powieści „Przed- wiośnie”	paliwo jądrowe		kolega Burka	kobieta		Szarik	▶							Jared „Dom Gucci”	pokarm pszczoł
▶		5			mięka tkanina	▶						zbiór danych na dysku	▶		3
maksy- malna wysokość lotu		oliwiony w drzwiach	▶						wrażliwy na piękno	▶					
▶				2	surogat	▶						składnik gazu ziemnego	▶		
„Harry Potter i ... Feniksa”		pojazd kulisa	▶						posłaniec króla	▶					

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

**Wpisz
rozwiązanie**

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

wynagro- dzenie za pracę	▼	wyciągnięcie nitki ze szwu	▼	Russell „... „Piękny umysł”	państwo w Afryce	▼	na głosy wyborców	kładka	nie poziom	▼	... Moore, grał Bonda	▼	kamizelka kajakarza	▼
▶	2						▼	▼	symbol stylu	▶		4		
ptasie trele		... Kulm, „Filip”		grupa znajomych	▶						ścisk ślusarza		fotel na płozach	
			▼		angielski drobniak	▶		10	„... nad Norman- dią”, film	▶				
ludowy instru- ment, gajdy		odczyt, wykład	▶						ukochany, luby	▶	człowiek ma- ło- mówny			1
▶		11	rzeka w Etiopii	... Trze- trzelew- ska		posada	... Corrin, aktorka	▶				zwiewny szal		samotny występ
naczynie utrzymu- jące ciepło		„Małe ...”, melo- dramat	▶							nie każdy jest żrący	▶			
		bankiet	Damon, „Odyseja”	▶			podaje potrawy	smutny utwór o Urszulce		dzieło poety	mieć ... na kogoś, pilnować	▶		
▶						trzon partii	▶				odłamki muru		Vectra, Omega	
reżyser „Hydrozagadki”			obok treffa	klub sportowy z Medio- lanu	▶				dom Inuity	▶				
manekin	▶	9			pletwo- nogi ssak	nygus, próżniak	▶				7	zespół jazzowy		tybetański uczony
▶				ćwierć- beczka	klasa jachtu	5			100 kopiejek	▶				
słowa przysięgi		początek dnia	▶				zaskarża wyrok		rezultat czyichś działań	ramię wagi				
lata bez pilota	▶				czarny rumak	▶					dokładka		przeraże- nie	
śmieszny widza		sufit	schodki maryna- rza	▶			rozrywka karciana		zamię- szanie	zżera żelazo	▶			
▶					daszek z wy- ciągami	silne uczucia	▶					kluje na łące		rybi tłuszcz
strużyna		drugi plan	▶	3	niegdyś Polak dla Rusina	▶				meta rejsu	▶			
▶				założył gród nad Wisłą	▶			urzędnik sądowy bez nominacji	▶					
rów obronny, szaniec		„... do radości”, poemat Schillera	▶			do wyrobu cholewek	▶			6	wymaga udowod- nienia	▶		
▶				krażek kielbasy	▶				z „... siódmej klasy”	▶		8		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Wpisz
rozwiązanie

**CHWILA
NA RELAKS**

przyjaciółka

EKSPERT

poleca

Nowe wydanie



112
przepisów
czytelniczek

Gotuj
z
przyjaciółka

JARSKIE GOŁĄBK
Z PĘCZAKIEM

KREMOWY SERNIK
Z POMADĄ

ROLADKI Z KARKÓWKI
W SOSIE POMIDOROWYM

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY,
URZĘDACH POCZTOWYCH ORAZ NA czytelnia.pl

0,00 zł18 z 24 medali
dla Ciebie w prezencie

Nasze dziedzictwo na 24 wyjątkowych medalach pamiątkowych

Tożsamość Polski utrwalona na medalach

Niepowtarzalne
oznakowanie
gwarantujące
jakośćRewers każdego z 24 medali
jest taki sam (średnica ok. 33 mm,
waga każdego medalu: 14,6 g)**Platerowane
CZYSTYM
ZŁOTEM**
(próbny 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

Certyfikat autentyczności i Certyfikat własności

Gwarancja oryginalności udzielona dla Ciebie bezpłatnie

Dodatkowo: Zestaw stylowych zegarków

Wysokiej jakości dodatkowy upominek – dla Ciebie bezpłatnie

= **0,00 zł**= **0,00 zł**= **0,00 zł****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, Leubnerstrasse 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, Leubnerstrasse 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 Sulejówkę) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych jest dostępnych na stronie www.mennica-numizmaty.pl/prywatnosc.

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:**22 211 65 99**Zadzwoń do nas teraz,
otrzymasz dodatkowy PREZENT!(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku w godzinach
8.00–17.00 oraz w sobotę w godzinach 9.00–15.00).

Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna z taryfą operatora.

☐ Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną
informację o promocjach i rabatach dotyczących produktów
własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wycofać moją
zgódę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację
na adres MENNICA-NUMIZMATY, Biuro Obsługi
Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę.

Mój adres: ☐ Pani ☐ Pan

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,
Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Data

Podpis

☀️ **584A-03**Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica-Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę • bok@mennica-numizmaty.pl