NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

21.08.-27.08.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A
Nr 34
17 sierpnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

Tele Tydzień



aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ EKRANU:
GDYBY MOŻNA BYŁO ZMIENIĆ ŻYCIE...



ZDROWIE:
- Zanim wybierzesz się na grzyby

WYWIAD
ANNA POWIERZA
JAN WIECZORKOWSKI
LECH DYBLIK

PREMIERA 2. SEZONU 31 SIERPNIA

ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

NOWE TWARZE, NOWE ROMANSE I... SPORE KŁOPOTY! W 2. SERII BARWNA MALARKA, TAJEMNICZY BIZNESMEN I KOCHLIWY WDOWIEC NAMIESZAJĄ W ŻYCIU MIESZKAŃCÓW PODLESIA!



SIATKÓWKA KOBIET
MISTRZOSTWA EUROPY



SŁYNNE DUETY
WCZORAJ, DZIŚ, JUTRO

NA ŻYWO
KABARETOWA NOC POD GWIAZDAMI

ŚWIĘTO POLSKIEJ MUZYKI
TOP OF THE TOP SOPOT FESTIVAL

DZIEŃ DOBRY WAKACJE

WYWIAD
KRZYSZTOF SKÓRZYŃSKI

KUCHNIA DANIA Z MAKARONEM, CZYLI MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO KĘSA

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 34

Numer w sprzedaży do 23.08.2026

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!



NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 12 SIERPNIA



Psychologia
Dasz radę! Sprawdź, jak porażkę przekuć w sukces.



Kuchnia na deser
Pyszne ciasta z kruszonką, którym nie sposób się oprzeć.



Podróże
Bałkany w trzech odsłonach! Intensywne, różnorodne i zachwycające.

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN



Grupa wybitnych kobiet, z Wandą Rutkiewicz na czele, tworzy zespół, który ma szansę przejść do historii.

WANDA

Niemożliwe nie istnieje!



Wanda Rutkiewicz zdobyła m.in. jako trzecia kobieta na świecie Mount Everest oraz jako pierwsza kobieta na świecie – szczyt K2.

Historia wybitnej polskiej himalaistki i jej wyprawy na Gaszerbrum III (7952 m n.p.m.) trafi do kin w lutym 2027 roku! Wanda Rutkiewicz wraz z zespołem niezwykłych kobiet zapisała się na kartach historii, zdobywając szczyt, który w latach 70. wydawał się nieosiągalny dla człowieka. Ich sukces stał się symbolem odwagi, determinacji i przełamywania barier. Twórcy po ponad pięciu dekadach postanowili przypomnieć ten przełomowy wyczyn. W głównej roli zobaczymy Katarzynę Wajdę, a partnerować jej będą m.in. Julia Kijowska, Vanessa Aleksander, Zuzanna Galewicz, Wiktoria Gorodecka oraz Dorota Pomykała. **PM**

DZIEŃ DOBRY TVN

Kącik kibica



Do redakcji „Dzień Dobry TVN" dołącza Andrzej Wrona. Siatkarz, reprezentant Polski, a obecnie także dziennikarz poprowadzi nowy cykl poświęcony sprawom sportowym. Będzie wszędzie tam, gdzie powinien się znaleźć prawdziwy kibic – co tydzień skomentuje najnowsze wiadomości, zajrzy za kulisy najważniejszych wydarzeń i porozmawia z czołowymi zawodnikami oraz trenerami, z których wielu jest przecież jego bliskimi przyjaciółmi. Nie zabraknie eksperckich wypowiedzi, ciekawostek ani sportowych emocji. Na początek reporter spotkał się z bramkarzem Łukaszem Fabiańskim oraz zawodnikiem sumo Tazuki Tsuyukuzą. **JK**

MĘSKIE GRANIE



Nie tylko dla panów

Kultowy festiwal po raz pierwszy w historii zostanie pokazany w telewizji! Koncert Męskie Granie Orkiestra 2026 odbędzie się 22 sierpnia, a gwiazdami wydarzenia będą Igor Herbut, Zalia oraz Vito Bambino. Artyści wspólnie wykonają hymn tegorocznej edycji, utwór „Nareszcie", który jest wielkim hitem tego lata – teledysk ma już ponad 19 mln wyświetleń w serwisie YouTube. Transmisję na żywo będziemy mogli obejrzeć na antenie TVP 2 o godz. 22.45. Ponadto w TVP VOD transmitowane będą również pozostałe koncerty ze sceny głównej festiwalu, na której wystąpią m.in. Ralph Kaminski czy Katarzyna Nosowska. **PM**



Pod koniec wakacji widzowie będą mieli okazję spotkać się ze swoimi idolami z serialu!

NA SYGNALE

Dzień z gwiazdami

To prawdziwa gratka dla fanów medycznego serialu TVP. Tuż przed startem nowego sezonu (emisja premierowych odcinków od 7 września) widzowie będą mogli wziąć udział w VI Zlocie Fanów „Na sygnale". Spotkanie z twórcami i aktorami odbędzie się w niedzielę 30 sierpnia w siedzibie Telewizji Polskiej. To wyjątkowa okazja, by poznać kulisy produkcji i spędzić czas z ulubionymi bohaterami. Swoją obecność na tegorocznym zlocie zapowiedzieli m.in. Lea Oleksiak (Anna), Paulina Zwierz (Britney) oraz Dariusz Wieteska (Piotr). Liczba miejsc jest ograniczona – organizator przewidział na ten moment 800 wejściówek. **PM**

fot. East News, Reporter, TVN, Artrama, Kino Świat

fot. Stopklatka (3), TVN/Adam Pluciński MOVE, POLSAT, AKPA (4), East News (3), Forum



Szkoleniem rekrutów zajmą się m.in. pułkownik Krzysztof Przepiórka oraz major Tomasz Krajewski.

Jednym z uczestników show jest Robert Karaś, mistrz i rekordzista świata w ultratriathlonie.

NASI W MUNDURACH

To nie przelewki!

Do 4. edycji programu, którą zobaczymy w TTV jesienią, dołączają kolejni uczestnicy. Wśród pierwszych śmiałków, którzy zdecydowali się zasmakować żołnierskiego życia i treningu pod okiem wykwalifikowanych dowódców, znaleźli się m.in. były piłkarz Jakub Rzeźniczak, tancerz i choreograf Maciej Pela oraz triathlonista Robert Karaś. A najnowszymi rekrutami zostali Arek Janiak i Dominik Abus, gwiazdy programu „Gogglebox. Przed telewizorem", oraz Henryk Alczyński, były funkcjonariusz Służby Więziennej znany z reality show „Farma". Wszyscy panowie muszą przygotować się na ogromne wyzwanie fizyczne i psychiczne... **PM**

KWIATKI POLSKIE DUŻE

Znów chwycą za lupę

Katarzyna Kasia i Grzegorz Markowski powrócą w kolejnej odsłonie programu. Prowadzący – z właściwą sobie dozą humoru i satyry – będą komentować bieżące wydarzenie polityczne i społeczne w naszym kraju. Nie zabraknie też wyjątkowych gości ze świata polskiej kultury, sztuki, sportu oraz mediów. W poprzednich odcinkach na kanapie zasiadali m.in. Anna Seniuk, Mateusz Damięcki, Marcin Gortat, Włodzimierz Czarzasty czy Magdalena Małecka-Wippich. Program najprawodopodobniej będzie emitowany w TVP 2 w dotychczasowym paśmie, czyli w niedzielne wieczory ok. godz. 21.00. Premiera na początku października. **PM**



BOGDAN RYMANOWSKI

Siła rozmowy

Nadchodzącej jesieni czeka nas mnóstwo premier. Jedną z nich przygotowuje dla nas Bogdan Rymanowski, którego nowy program publicystyczny będziemy mogli już od września oglądać w każdy ostatni poniedziałek miesiąca w Polsacie. – Polityka to zbyt poważna sprawa, by oddawać ją wyłącznie w ręce polityków. Trzeba ich poddawać ciągłej presji. Dlatego w moim nowym programie będę ich konfrontował z fachowcami, których nie da się zagiąć pustymi słowami. Siłą programu ma być rozmowa. A każda dobra rozmowa ma w sobie moc, która może zmieniać świat – tłumaczył prowadzący podczas prezentacji jesiennej ramówki. **JK**





EWA WACHOWICZ

Budujemy nowy dom

Nowe odcinki „Ewa gotuje" zadebiutują na antenie już we wrześniu. Tymczasem prowadząca myśli o stworzeniu nowego formatu, w którym pokaże kulisy budowy swojego wymarzonego domu. Szklarnia, piec kaflowy w kuchni oraz piękny i przestronny ogród – nowe lokum ma być dostosowane nie tylko do potrzeb mieszkaniowych gwiazdy, ale też do nagrywania jej kulinarnego show. Plany budynku są już gotowe, podobnie jak scenariusz trzech pierwszych odcinków; Ewa Wachowicz jest teraz na etapie załatwiania wszystkich niezbędnych pozwoleń. Czy to oznacza, że już w wiosennej ramówce będziemy oglądać „Ewa buduje"? **JK**

ANDRZEJ BEYA-ZABORSKI (1951-2026)

Legenda z Białegostoku

Dzięki roli życzliwego komendanta Henryka Wołkołyckiego w kultowym cyklu „U Pana Boga..." zdobył popularność i sympatię widzów. Ale zostanie zapamiętany nie tylko jako aktor filmowy i serialowy. Andrzej Beya-Zaborski był cenionym artystą białostockiej sceny i jednym z najwybitniejszych polskich lalkarzy – imponował techniką, mistrzostwem w animowaniu pacynek i niezwykłą wyobraźnią. A przede wszystkim był ciepłym człowiekiem. Zmarł 11 sierpnia po długiej chorobie w wieku 75 lat. Smutną informację przekazały Białostocki Teatr Lalek, a także Miasto Białystok i Województwo Podlaskie, z którymi był przez lata związany. **PM**



fot. AKPA (3), East News (4), Forum, Getty Images, TVN (2), TVP, M. Iwanicka

TVN STYLE

Karty na stół!

Nowe ramówki tuż-tuż – TVN zapowiada kolejny format, który zadebiutuje jesienią. Będzie to prawdziwa gratka dla tych, którzy chcą być na bieżąco z życiem gwiazd i celebrytów – na antenie TVN Style pojawi się program odsłaniający kulisy show-biznesu. Tytułu nie ujawniono, ale wiadomo, że gospodyniami będą dziennikarki znane m.in. z „Dzień Dobry TVN": Żaneta Rosińska, Aleksandra Rogowska-Lichnerowicz oraz Małgorzata Tomaszewska. Prowadzące omówią najnowsze plotki i trendy, i nie zamierzają gryźć się w język. – Pokażemy i skomentujemy wszystko to, czego nie wypada powiedzieć w śniadaniówce – zapowiadają twórcy programu. **PM**





Z Eugenio Sillerem w serialu „Mój grzech" mieli niezwykłą chemię – widać to na ekranie...

Maite Perroni od lat pozostaje jedną z najbardziej lubianych latynoskich gwiazd.

MAITE PERRONI

Jesień po latynosku

Kiedy za oknami zrobi się buro i szaro, dobrze mieć pod ręką serial, który obudzi w nas gorące emocje! Stacja TV Puls przygotowała wyjątkową ofertę dla fanów latino! Tej jesieni w ramówce rządzić będzie królowa telenowel, czyli... Maite Perroni – aktorka i piosenkarka, w latach 2004–2009 członkini jednego z najpopularniejszych zespołów muzycznych Ameryki Łacińskiej, RBD! W październiku na antenie TV Puls premierę będzie miał serial „Mój grzech", w którym gwiazda wystąpiła u boku Eugenio Sillera. W programie znajdą się również hitowe produkcje z jej udziałem jak „Kotka" czy „Nie igraj z aniołem". **PM**

Lek na całe zło



LIDIA STANISŁAWSKA

Anegdoty o artystach

Świat cierpi na deficyt radości, dlatego jej perlisty śmiech powinien być przepisywany na receptę. To nie znaczy, że życie przynosiło jej zawsze miłe momenty. Debiutowała w Starej Prochowni u Wojciecha Siemiona. Pan Wojtek traktował tę artystyczną młodzież jak swoją trzódkę i często ich zapraszał do swojego dworku w Petrykozach. Kiedyś poprosił, by wzięła obecnych tam małolatów i pokazała im okoliczne piękno przyrody. Kasia była tego dnia jakby nostalgiczna. Kochała się mianowicie w Janie Fryczu, oczywiście wirtualnie, a co za tym idzie – bez wzajemności. Spacerując, zwierzała się ze swojego strapienia. Taki on przystojny, utalentowany, nie może z jego powodu ni spać, ni jeść! Wreszcie jedna z nastolatek, Ola, poklepała ją po ramieniu i powiedziała: „nie jesteś pierwsza, nasz tatuś robi wielkie wrażenie na kobietach"!



KATARZYNA PAKOSIŃSKA



JAN KOMASA

Dobro narodowe

Twórca „Bożego Ciała" i „Sali samobójców" ogłosił, że pracuje nad nowym projektem – tym razem chce opowiedzieć historię naszych wybitnych siatkarzy! Jak podkreśla, reprezentacja Polski w piłce siatkowej to nasze narodowe dobro, z którego możemy być dumni. – Od wielu lat mamy świetnych siatkarzy, ale w tym roku wokół tej dyscypliny panuje wyjątkowa euforia – mówi, nawiązując do złota wywalczonego w Lidze Narodów. Komasa dodaje, że film o siatkarzach od dawna jest jego marzeniem i ma nadzieję, że zdjęcia zaczną się jeszcze w tym roku. **PM**

NICHOLAS HOULT

Przystojniak z różdżką



Kolejna gwiazda dołącza do obsady nowej, serialowej wersji opowieści o Harrym Potterze – produkcja będzie mieć premierę w grudniu tego roku, ale twórcy już zdążyli zapowiedzieć, że powstanie drugi sezon! A niedawno ogłoszono, że Nicholas Hoult – znany nam m.in. z filmu „Był sobie chłopiec" czy serialu „Wielka" – wcieli się w Gilderoya Lockharta. W oryginalnej filmowej adaptacji książki „Harry Potter i Komnata Tajemnic" tego przystojnego nauczyciela obrony przed czarną magią, do którego wzdychają wszystkie uczennice, zagrał Kenneth Branagh. Prace mają rozpocząć się już jesienią. **PM**

„Zajazd. Będzie się działo" – nowy sezon od 31 sierpnia



Alina to dawna przyjaciółka Wioli (Ewa Lorska), właścicielki zajazdu.

Jako doświadczona artystka Alina otworzy w Polesiu galerię sztuki.

ANNA POWIERZA

Artystka z krwi i kości

Tej jesieni zaskoczy nas jako temperamentna malarka z serialu „Zajazd. Będzie się działo". Nam opowiedziała m.in. o pracy na planie nawet w ekstremalnych warunkach... Na premierę nowego sezonu oraz efekty wysiłków jej i reszty ekipy musimy jeszcze poczekać, a w międzyczasie możemy obejrzeć powtórki.

ZAJAZD. BĘDZIE SIĘ DZIAŁO PT 21.08 godz. 15.05 STOPKLATKA

Kim jest Pani nowa bohaterka, Alina Maj?

To świetna osoba, od razu ją polubiłam! Alina jest artystką z krwi i kości. Jej prace były wystawiane nawet w Paryżu, a mimo to postanowiła wrócić do rodzinnego Podlesia. Tam wyróżnia się wśród miejscowej społeczności: jest kolorowa, nieszablonowa i odważna w swoich poglądach. Podziwiam ją za asertywność, ale też za empatię i umiejętność dogadywania się z ludźmi. Jest pomocna, życzliwa, serdeczna i ma serducho w odpowiednim miejscu. Nie da się Aliny nie kochać!

Napisała Pani w mediach społecznościowych, że to postać bardzo zbliżona do Pani charakterem.

Och, źle napisałam, albo raczej: na wyrost. Chciałabym być jak Alina, mogę się od niej dużo nauczyć. Przede wszystkim tego, że nie boi się wyróżniać, nie czuje potrzeby, by przypodobać się innym za wszelką cenę i otwarcie wyraża swoje opinie. We mnie zdecydowanie jest więcej wstydu i kompleksów. Za to obie tak samo kochamy sztukę i nieformalne związki.

Łatwiej grać postać podobną do siebie? Sięga się wtedy po inne techniki, inne środki wyrazu?

Wchodząc w jakąś postać, szukam jej tak długo, aż znajdę. Podobieństwa nie pomagają, bo nie chcę mieć kolejnej siebie, tyle że pod innym imieniem. Z kolei różnice powodują, że łatwo jest o przesadę

W KILKU SŁOWACH

Ur. 18 grudnia 1978 roku w Warszawie. Debiutowała jako nastolatka w roli przyjaciółki „Panny z mokrą głową". Oprócz wielu ról w serialach i filmach (m.in. w „Pannie Nikt" Andrzeja Wajdy) ma na koncie kilka książek, w tym poradniki i powieść „Jak zostać sławną".

i powielanie stereotypów. Tak więc, jeśli mam podsumować jednym zdaniem: żadnej postaci nie gra się łatwo, a złej baletnicy to nawet… No właśnie. Zmieńmy temat.

Po nagraniach do 1. sezonu Ewa Lorska i Bartłomiej Nowosielski opowiadali, że choć to serial codzienny, ekipa pozostawiała im sporą swobodę improwizacji.

Czułam na planie dużą wolność. Zauważyłam też, że oni oboje czuli się w tym bardzo dobrze, podczas nagrań obserwowałam ich z ogromną przyjemnością. Jestem przekonana, że widzowie również będą zachwyceni, kiedy zobaczą ich na ekranie. Dla mnie na początku było to jednak trudne zadanie. Nie jestem przyzwyczajona do takiej swobody w interpretacji, ale nie ukrywam, że z odcinka na odcinek rozsmakowywałam się w niej coraz bardziej – postać Aliny jest do tego stworzona.

Jak się Pani współpracowało z główną obsadą serialu?

Świetnie! Jestem naprawdę szczęśliwa, że mogłam dołączyć do tak zgranej ekipy. Oczywiście, da się pracować również wśród ludzi, za którymi się nie przepada… Ale nieporównywalnie lepiej jest, kiedy do pracy przychodzi się z przyjemnością, bo spotyka się tam fajne osoby. Właśnie tak wydarzyło się w przypadku serialu „Zajazd. Będzie się działo" i mam nadzieję, że widzowie również poczują tę atmosferę.

Alina i jej galeria stają się przedmiotem protestu mieszkańców miasteczka. Czy doświadczyła Pani, że zawody artystyczne wzbudzają szczególne reakcje u osób spoza tego środowiska?

Zdecydowanie! No bo kto to widział, żeby nie pracować w stałych godzinach? Albo pracować w weekendy, a w poniedziałki siedzieć w domu! Oczywiście żartuję, ale nieraz spotkałam się z podejściem, że ze mną to wiadomo – mam inaczej, bo jestem artystką. Z tym że zazwyczaj były to pozytywne reakcje, a Alina ma dużo poważniejszy problem.

„Chciałabym być jak Alina. Nie boi się wyróżniać, otwarcie wyraża swoje opinie."

Zdjęcia przypadły częściowo na wyjątkowo upalne dni. Aktorzy mogą liczyć na taryfę ulgową, np. kostium dostosowany do pogody? Jak wygląda nagrywanie serialu w takich warunkach, jak walczycie z charakteryzacją spływającą z twarzy itd.?

Niestety, nieważne, czy jest plus czterdzieści, czy minus dwadzieścia – aktor ma grać w tym, co przygotowała dla niego kostiumografka. Starała się co prawda być bardzo przewidująca. Zaproponowała mi między innymi przewiewne i lekkie sandałki, za co dziękowałam jej po stokroć podczas tych upałów. Jednak pod koniec zdjęć zrobiło się naprawdę chłodno, temperatura spadła do 14 stopni, a my całymi dniami byliśmy w plenerze… Wtedy wcale nie cieszyłam się z sandałków. Niestety, trzeba było zachować kostiumy z wcześniej nagranych scen i od sandałków nie było już odwrotu. Ale nie narzekałam – to codzienność pracy aktora, jestem do tego przyzwyczajona. Z charakteryzacją za to męczą się nie aktorzy, tylko charakteryzatorki i charakteryzatorzy. W takie upały nie mieli nawet chwili spokoju, bo co rusz musieli ratować nasz makijaż.

Dopiero w 2017 roku zagrała Pani po raz pierwszy w teatrze. Występy przed publicznością na żywo coś zmieniły w Pani podejściu do tego zawodu?

I to jak zmieniły! Nie sądziłam, że praca przed publicznością da mi aż taką radość i satysfakcję. Wcześniej z niedowierzaniem słuchałam aktorów, którzy występy na żywo stawiali ponad wszystko. Wzruszałam ramionami i tylko się uśmiechałam – mnie największe dawki dopaminy dawała kamera. Jednak po pierwszym przedstawieniu teatralnym to się zmieniło. To jest dopiero coś! Od tego momentu kocham spektakle… równie mocno jak pracę przed kamerą. Faktycznie, natychmiastowych reakcji widzów nic innego nie jest w stanie zastąpić.

Gdzie jeszcze będziemy mogli Panią zobaczyć w nadchodzących miesiącach?

Przede wszystkim w serialu „Zajazd. Będzie się działo". Premiera już 31 sierpnia o godzinie 15.00 i nie ukrywam, że z ogromną tremą czekam na reakcje widzów. Dlatego, kochani, wielka prośba: piszcie w moich mediach społecznościowych, czy Alina Wam się podoba, czy wręcz przeciwnie! Jestem bardzo ciekawa Waszej opinii – wezmę sobie każdą uwagę do serca. Poza tym od października zapraszam do teatru – dołączyłam do obsady spektaklu „Ślub doskonały". Będziemy jeździć po całej Polsce, więc mam nadzieję, że z wieloma z Was dane mi będzie spotkać się na żywo!

Rozmawiała JOANNA KOŁAKOWSKA



W nowym sezonie „Zajazdu…" poznamy też szukającego miłości seniora (Lech Dyblik)…



… i charyzmatycznego przedsiębiorcę Radosława Głowackiego (Jan Wieczorkowski).



KLAN (1999-…) Czesię gra już od prawie dwóch dekad.

fot. Stopklatka (4), TVP

ZAMIANA CIAŁ

Marzenie o innym życiu

Podobno koniczyna u sąsiada jest zawsze bardziej zielona. Często wydaje nam się, że inni mają lepiej. Starszy zazdrości młodemu, młody – starszemu. Koloryzujemy przeszłość i zbyt optymistycznie wyobrażamy sobie przyszłość. Ale czy nowe ciało albo podróż w czasie naprawdę są przepisem na szczęście? Odpowiedź na to pytanie poznali bohaterowie wielu filmów.

ZNÓW MAM 17 LAT (2009)
Sfrustrowany Mike uważa, że wszystkie jego kłopoty wynikają z błędnej decyzji podjętej w szkole średniej. Pewnego dnia budzi się jako siedemnastolatek i dostaje drugą szansę, by pokierować swoim życiem. Czy ponownie dokona tego samego wyboru? Na zdjęciu: Zac Efron (z lewej jako 17-letni Mike).
➔ ND 23.08 godz. 12.35
TVN FABUŁA



ZAMIANA CIAŁ (2011)
Dave (Jason Bateman, z pr.) i Mitch (Ryan Reynolds) znają się od dziecka. Pierwszy jest zapracowanym mężem i ojcem, drugi – pozostaje wiecznym chłopcem. W chwili słabości obaj dochodzą do wniosku, że chcieliby choć przez chwilę wieść żywot tego drugiego. Następnego dnia ich życzenie się spełnia...
➔ PT 21.08 godz. 23.35
SUPER POLSAT



PIĘKNA I RZEŹNIK (2020)
W nieoczekiwany sposób nastolatka Millie (Kathryn Newton) budzi się w ciele seryjnego zabójcy, Blissfielda Butchera (Vince Vaughn). Ma tylko 24 godziny, by wrócić do własnego ciała. Problem w tym, że morderca wcale nie chce odzyskać swojej tożsamości, bo w skórze młodej dziewczyny czuje się bezkarny...
➔ SKYSHOWTIME



NA TWOIM MIEJSCU (2023)
Kaśka (Paulina Gałązka) i Krzysiek (Miron Jagniewski) są młodym małżeństwem z uroczym synkiem. Często się kłócą, bo każde z nich uważa, że ma więcej obowiązków niż drugie. Sytuacja się zmienia, gdy dochodzi do zamiany ich ciał. Czego ich to nauczy?
➔ HBO MAX





ZAKRĘCONY PIĄTEK (2003)
Tess (Jamie Lee Curtis) jest zapracowaną matką, która nie potrafi porozumieć się ze swoją zbuntowaną nastoletnią córką Anną (Lindsay Lohan). Kiedy za sprawą chińskich ciasteczek z wróżbą zamieniają się ciałami, zaczyna się istne szaleństwo! Obie spojrzą na swoje życie z zupełnie innej perspektywy.
➔ **DISNEY+**



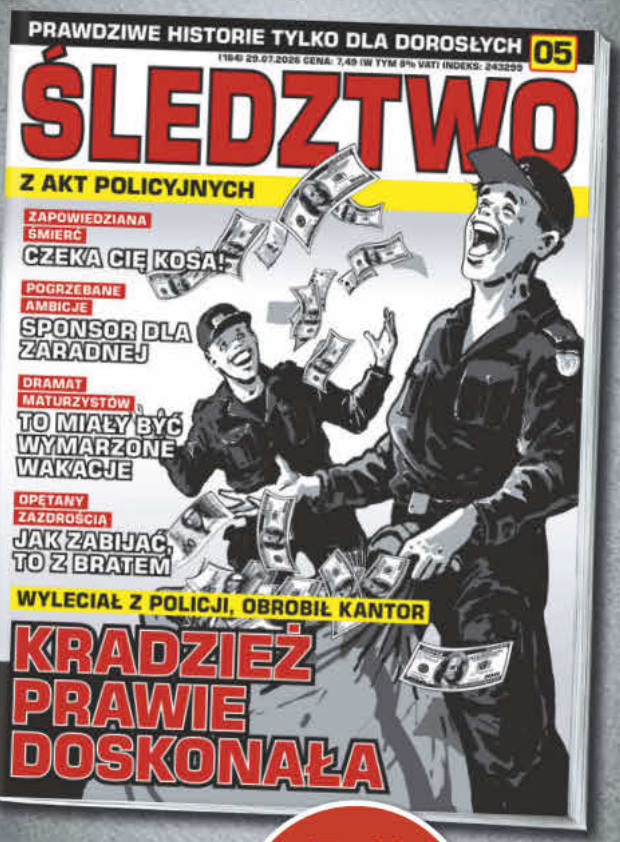
DZIŚ 13, JUTRO 30 (2004)
Życie trzynastoletniej Jenny to pasmo porażek. Czuje się brzydka i niepopularna wśród rówieśników. Jedyne, o czym marzy, to wreszcie być dorosłą. Gdy jej życzenie się spełnia (w roli 30-latki Jennifer Garner), odkrywa, że szczęście, o którym marzyła jako nastolatka, było na wyciągnięcie ręki.
➔ **PRIME VIDEO**



VICE VERSA (1988)
Tajemnicza czaszka o magicznej mocy sprawia, że ojciec i syn zamieniają się ciałami! Prawdziwe kłopoty zaczynają się, gdy Charlie musi pójść do pracy za ojca, a Marshall – do szkoły za syna. Znakomita komedia ze świetnymi rolami Freda Savage'a, znanego z serialu „Cudowne lata", oraz Judge'a Reinholda.
➔ **PRIME VIDEO**

fot. East News, Forum, materiały prasowe

NAJMROCZNIEJSZE STRONY ŻYCIA



11 SENSACYJNYCH HISTORII

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY

REKLAMA

URODA GWIAZDY
Już jako 16-latka Tamara zachwycała dojrzałą urodą.



MAŁA, ALE WIELKA
Początkowo rola Luci w „Trędowatej" z 1936 roku miała być niewielka, ale scenarzyści szybko ją rozszerzyli, widząc, jak Tamara świetnie sobie radzi. Partnerujący jej Wacław Pawłowski nie miał nic przeciwko temu.



UKOCHANY
Choć było między nimi dwanaście lat różnicy, Tamara i Władysław byli dobrym małżeństwem.

TAMARA WISZNIEWSKA

Tylko „pięć minut" sławy

Gdyby nie wybuch II wojny światowej, z pewnością zrobiłaby wielką karierę – i to nie tylko w Polsce. Zachwycała urodą, a przy tym była niezłą aktorką. Szkoda, że dziś tak niewielu o niej pamięta...

DZIEWCZYNA SZUKA MIŁOŚCI PO 24.08 godz. 15.25 TVP KULTURA

Wśród aktorek z lat 30. XX wieku wyróżniała się urodą i pełnym melancholii spojrzeniem. Choć zagrała w czternastu przedwojennych filmach, niewiele osób dziś kojarzy jej nazwisko. Pewnie jeszcze mniej wie, że Tamara Wiszniewska mogła trafić do Hollywood.

Przyszła na świat 20 grudnia 1919 roku w wołyńskim Dubnie. Pochodziła z rodziny mieszanej – ojciec był Ukraińcem, a mama Polką. Siergiej Wiszniewski, zdeklarowany narodowiec, jeszcze przez władze carskie został zesłany na Sybir, a później – już w niepodległej Polsce – trafił do Berezy Kartuskiej. Nic więc dziwnego, że Tamara niechętnie przyznawała się do swoich korzeni i na początku występowała pod imieniem Mira.

Od tańca do kina

W dzieciństwie marzyła o karierze tancerki. Ponieważ w jej rodzinnych stronach nie było odpowiedniej szkoły, jako ośmiolatka wyjechała do Warszawy – do Zoji Langhammer, ciotki ze strony matki, wówczas znanej w stolicy harfistki. Z tanecznych planów nic jednak wtedy nie wyszło, więc wróciła do Łucka, dokąd przeprowadzili się jej bliscy. Tam ukończyła gimnazjum, gdzie okazało się, że ma zdolności językowe, i… ponownie wyjechała do Warszawy. Tym razem została przyjęta do szkoły tańca Tacjanny Wysockiej, która mieściła się w kamienicy przy Długiej 19. Po kilku miesiącach została solistką zespołu Tacjanek i wystąpiła z koleżankami w „Śnie nocy letniej" Szekspira, wysta-

FOT. Narodowe Archiwum Cyfrowe (2), Filmoteka Narodowa, East News



wionym w Teatrze Polskim w reżyserii Leona Schillera. Choć zespół miał być jedynie tanecznym tłem, Tamara została zapamiętana.

Przełom w jej karierze nastąpił dopiero rok później, gdy na dancingu w słynnej „Adrii" wypatrzył ją niemiecki reżyser Paul Wegener. Filmowiec akurat szukał nowych twarzy do swojego filmu „August Mocny". Podszedł, przedstawił się i zaproponował wyjazd do Berlina na plan. Tamara powiedziała „tak".

Trzy lata kariery

Debiut 16-letniej Tamary został zauważony. Wkrótce producenci z wytwórni Sfinks zaprosili dziewczynę do udziału w ekranizacji „Trędowatej" (kolejnej po wersji z 1926 roku z Jadwigą Smosarską w roli głównej). Zaproponowano jej rolę Luci – podopiecznej głównej bohaterki.

Niedługo potem krakowski przedsiębiorca Władysław Mikosz, właściciel wytwórni Femika-Film, postanowił nakręcić kontynuację losów bohaterów „Trędowatej". Przy okazji poznał piękną Tamarę i… przepadł z kretesem. Ślub wzięli kilka miesięcy później w Warszawie i zamieszkali w kamienicy przy ul. Stępińskiej 60.

Od tej pory aktorka właściwie nie schodziła z planu – w ciągu zaledwie 2 lat zagrała w 12 filmach i… urodziła córkę. W 1938 roku przedstawiciele Universal International zaproponowali jej pięcioletni kontrakt w Hollywood. Ona jednak nie chciała opuszczać rodziny i Polski…

Wojnę Mikoszowie przetrwali, choć bywało trudno i niebezpiecznie. Przed Powstaniem Warszawskim Tamara z córką Ireną wyjechały do Pragi, a wkrótce dołączył do nich Władysław. Niedługo potem rodzina została rozdzielona. Odnaleźli się w 1947 roku, a trzy lata później wyjechali do Rochester w stanie Nowy Jork. Tamara już nie wróciła do aktorstwa. Zmarła 13 kwietnia 1981 roku.

HANNA MIŁKOWSKA



WRESZCIE GŁÓWNA

W opowieści o marzeniach, lotnictwie i… miłości zagrała główną rolę Janiny, córki polskiego milionera, który dorobił się w Brazylii.

REKLAMA

Z notatnika Doradcy Klienta w firmie Provident

MATERIAŁ SPONSOROWANY

Realne wsparcie

Panią Edytę znałam jako kobietę, która zawsze była w ruchu – między pracą w oświacie, działalnością w domu kultury a domem pełnym rodzinnego ciepła. Uśmiechnięta, serdeczna, zaangażowana. Jedna z tych osób, które rzadko proszą o pomoc, bo same są wsparciem dla innych.

Kiedy rozmawiałyśmy o ubezpieczeniu zdrowotnym ProviZdrowie, mówiłam jej wprost: to zabezpieczenie na wypadek pobytu w szpitalu czy wypadku. Świadczenie finansowe, które w kryzysie pozwala skupić się na leczeniu, a nie na rachunkach. Słuchała uważnie i powiedziała wtedy: „Nigdy nie wiadomo, co się może wydarzyć".

Kilka miesięcy później wydarzyło się coś, czego nikt się nie spodziewał. Nagła, ciężka choroba. Pilna operacja. Powikłania. Pani Edyta zapadła w śpiączkę farmakologiczną na wiele tygodni. Jej mąż codziennie pokonywał kilkadziesiąt kilometrów, by być przy jej łóżku. Strach mieszał się z bezsilnością. Dochód z dnia na dzień przestał istnieć, a codzienne zobowiązania nie znikały. Gdy w końcu się wybudziła i wróciła do domu, była nie tylko wykończona chorobą, ale także przerażona, jak sobie poradzą finansowo. Wtedy przypomniałam jej o ubezpieczeniu. Pomogłam zgłosić roszczenie, skompletować dokumentację. Świadczenie szybko wpłynęło na konto. Te środki pozwoliły opłacić rachunki, kupić leki, rozpocząć rehabilitację bez dodatkowego stresu.

Patrząc na nią dziś wiem, że ubezpieczenie nie jest teorią z broszury. To realne wsparcie w chwili, gdy życie zatrzymuje się w miejscu – i gdy każda pomoc ma znaczenie.

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



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

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

POLSKA SIATKÓWKA

Idź złoto do złota!

Już od piątku 21 września emocjonować się będziemy występem kobiecej reprezentacji na mistrzostwach Europy. Zanim zaczniemy trzymać kciuki za nasze siatkarki, nacieszmy się jeszcze ogromnym sukcesem siatkarzy i przypomnijmy sobie, co działo się pół wieku temu!



TEŻ KONSEKWENTNY
Choć Nicola Grbić nie „katuje" swoich zawodników aż tak jak Hubert Wagner, to z polską legendą łączy go żelazna konsekwencja.

WĘGRY – POLSKA SO
22.08 godz. 17.55 POLSAT

Kilka dni temu polska reprezentacja siatkarzy po raz trzeci triumfowała w Lidze Narodów. jest to już siódmy medal Biało-Czerwonych w tych prestiżowych rozgrywkach, które w 2018 roku zastąpiły Ligę Światową. Wspaniałe dokonania siatkarzy w ciagu ostatnich kilkunastu lat – zarówno w tych zawodach, jak i na mistrzostwach świata oraz Europy, a do tego srebrny medal olimpijski – są fantastycznym nawiązaniem do sukcesów sprzed pół wieku.

Kat, ale wizjoner

Niemal dokładnie pięćdziesiąt lat temu, w nocy z 30 na 31 lipca 1976 roku, w Montrealu polska reprezentacja siatkówki mężczyzn zdobyła złoty medal olimpijski. W finale pokonała faworyzowaną drużynę ZSRR 3:2. Tego, chyba najcenniejszego, siatkarskiego trofeum zapewne by nie było, gdyby trenerem reprezentacji nie został Hubert Jerzy Wagner.

Potrafił dotrzeć do siatkarzy jak mało kto – sam przez 10 lat występował jako rozgrywający w dwóch warszawskich klubach, AZS-AWF Warszawa i Skra Warszawa, a w reprezentacji Polski pełnił tę funkcję przez osiem lat. Znał więc ten świat od środka i… wiedział, co trzeba w nim zmienić, by osiągnąć sukces. Gdy w maju 1973 roku został 32-letnim selekcjonerem, od razu zapowiedział, że żarty się skończyły. – Będziecie zapieprzać jak nigdy dotąd – zapowiedział swoim dotychczasowym kolegom. – Możemy działać na zasadach demokratycznych, ale rację będę miał zawsze ja!

Katorżnicza praca na treningach, o której krążyły legendy, błyskawicznie przyniosła efekty. Już rok później, w październiku 1974 roku, Polacy zszokowali siatkarski świat, zdobywając w Meksyku mistrzostwo świata. A to był dopiero początek. Potem dorzucili do tego srebro wywalczone w mistrzostwach Europy,

FOT. East News (3), Reporter, Forum



KAŻDY JEST WAŻNY
Liga Narodów składa się z trzech turniejów i rozgrywki finałowej – by wygrać tak rozbudowane zawody, trzeba mieć fantastycznych zmienników.



TO JUŻ TRZECI
Polscy siatkarze 2 sierpnia zdobyli swój trzeci złoty medal Ligi Narodów.

a w 1976 roku – w dramatycznym finale olimpijskim w Montrealu – pokonali drużynę Związku Radzieckiego. Szczególnie to ostatnie wydarzenie utkwiło w pamięci Polaków, i nie tylko ze względu na wymiar sportowy. Gdy siatkarze pokonali Rosjan, poczuliśmy się na moment wolni…

Nauczyli się wygrywać

Następne lata pod wodzą Huberta Wagnera nie przyniosły już tak spektakularnych rezultatów, ale na pewno położyły podwaliny pod „polską szkołę siatkówki". Wprawdzie trzeba było poczekać do początku XXI wieku, ale od 2006 roku polscy siatkarze znów rządzą. Wtedy zdobyli wicemistrzostwo świata, a w 2014 i 2018 roku sięgnęli po złoto. Z kolejnych światowych czempionatów też przywozili medale. Na igrzyskach zwykle potykali się na ćwierćfinale, ale w 2024 roku w końcu „zdjęli klątwę" i zagrali w finale. Sił wystarczyło na srebrny medal. Na mistrzostwach Europy nie zawsze wszystko układało się po ich myśli: po złotym medalu ze Stambułu w 2009 roku na kolejny z tego kruszcu musieli czekać aż czternaście lat. Ale przecież za kilkanaście dni znów mogą zostać mistrzami Europy – bo na pewno ich na to stać.

Zanim jednak panowie 9 września rozpoczną bój o europejski czempionat, do gry wchodzą panie. Nasze siatkarki nie są wprawdzie tak utytułowane jak ich koledzy, ale nie można zapominać, że to właśnie żeńska reprezentacja pod wodzą Andrzeja Niemczyka dwukrotnie zdobywała mistrzostwo Europy – w 2003 i 2005 roku, dając siatkarzom sygnał, że wszystko jest możliwe…

HANNA MIŁKOWSKA

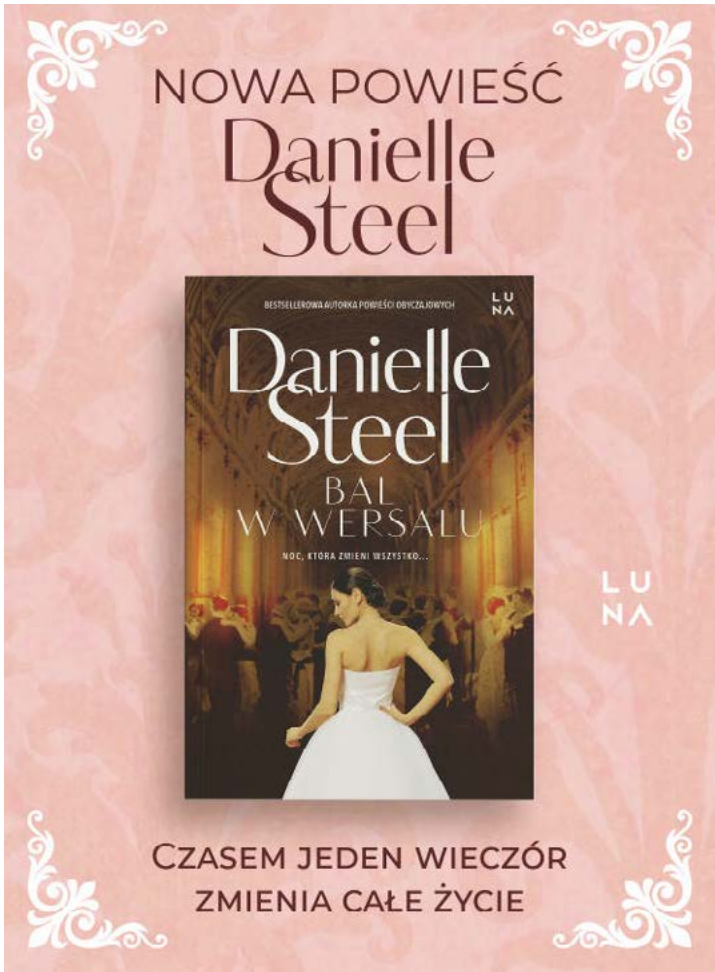


WIELKI TRIUMF
Montrealski mecz o olimpijskie złoto miał niezwykle dramatyczny przebieg – w górze były dwie piłki meczowe dla Rosjan. Jednak to Polacy triumfowali w piątym secie 15:7.



POWRÓT Z TARCZĄ
Gdy wylądowali w Warszawie po długim locie z Montrealu, Hubert Wagner mógł się tylko szeroko uśmiechnąć do wszystkich tych, którzy krytykowali jego metody treningowe.

REKLAMA







CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Mąż Pauliny planuje porwanie. Zastawia pułapkę. Zduński przeżywa trudne chwile. Młody Mostowiak znajduje nową partnerkę.

TVP 2, 20.45 PO ODC. 1933
Magda wciąż drży o los Pauliny, przekonana, że Jabłoński mógł ją uwięzić. Niespodziewanie kobieta zjawia się u Budzyńskich i deklaruje, że zamierza walczyć z mężem oraz współpracować z policją i prokuraturą. W tym czasie Mateusz wyjeżdża z kolegami do Ostrowa na parapetówkę u Winiarów. Spotkanie z Bogną przeradza się w romantyczną chwilę. Dochodzi między nimi do pierwszego pocałunku. Ewelina i Michał ogłaszają studentom radosną nowinę – niebawem zostaną rodzicami. Z kolei Tomek wspiera Justynę podczas porodu, czym budzi zazdrość Majki. Dziewczyna zwierza się Matyldzie, że pragnie zakończyć nieudany związek i spróbować szczęścia u boku Mateusza. Nie wie jednak, że w jego życiu prywatnym zaszły zmiany. 60 min

WT ODC. 1934
Jabłoński wraca do Polski i podstępem zwabia Paulinę do kawiarni. Planuje odurzyć żonę narkotykami i porwać. Grozi, że jeśli nie będzie posłuszna, jej przyjaciółce stanie się krzywda. Na drodze biznesmena ponownie staje jednak Magda, gotowa za wszelką cenę bronić kobiety. Tymczasem Kamil spędza popołudnie u Zduńskich, pomagając w opiece nad dziećmi i próbując opanować chaos na Deszczowej. Dzięki temu doświadczeniu postanawia odmienić swoje życie. Mówi Anicie, że chciałby mieć z nią dziecko. Zduński wreszcie ogląda nagrania zostawione przez Frankę, by poznać jej ostatnie słowa. W tych trudnych chwilach wsparciem znów staje się dla niego Agnes. 60 min

Na sygnale

Beata próbuje sił jako influencerka. Ma to zaskakujące skutki.

TVP 2, 21.45 PO ODC. 903, 904
Zespół Wiktora rusza do nastolatka, który chce skoczyć z dachu z powodu nieszczęśliwej miłości. Vick interweniuje u seniorki z podejrzeniem udaru. Na miejscu odkrywa, że rodzina upozorowała wezwanie. 65 min

WT ODC. 905, 906
Ekipa Góry ratuje mężczyznę po upadku z drabiny. Po dyżurze Artur ze zdumieniem odkrywa, że Beata zatrudniła aktora, który ma zagrać jej męża w filmikach publikowanych w internecie. Obecność sobowtóra działa lekarzowi na nerwy. 60 min



ŚR ODC. 907, 908
Podczas dyżuru urządzenia ratowników i dyspozytorni przestają działać po ataku hakera Śmieszka. Ekipa nie przerywa pracy. Góra jedzie do wypadku na budowie, gdzie na mężczyznę spadła belka stropowa. Tymczasem przestępca znów atakuje. Podkłada w karetce bombę, która wybuchnie, jeśli Sonia i Piotr się zatrzymają. 65 min

Barwy szczęścia

Ewa i Romeo świętują sto dni do matury. Grzelakowie wpadają w kłopoty.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3381
Aldona i Borys w partii suszonych grzybów znajdują lisówki. Część z nich sprzedali... 35 min



PO ODC. 3382
W piwnicy Pyrków dochodzi do wybuchu. Joanna podejrzewa Emila. Aldona i Borys mierzą się z kontrolą sanepidu. 30 min

WT ODC. 3383
Daniel przywozi do Pyrków Emila po jego całonocnej ucieczce. W szpitalu wdaje się w kłótnię z Hubertem. 30 min

ŚR ODC. 3384
Damian zwalnia Aro za romans z klientką. Hospitalizacja pana Bogumiła budzi w Grzelakach lęk przed procesem. 25 min

CZ ODC. 3385
Romeo i Ewa przeżywają wymarzoną studniówkę. Potem spędzają razem noc w hotelu. 35 min

JEDYNY MAGAZYN TYLKO O SERIALACH!



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

POLUB NAS NA FACEBOOK. COM/PRASA. SWIATSERIALI/



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1004-1008

Dziennikarka Anna Bogusiewicz przeprowadza wywiad z Kazimierzem. Pyta Barskiego, jak wygląda prowadzenie lombardu w praktyce. On udziela jej zaskakujących odpowiedzi. Alicja pragnie przekonać sąd, że może opiekować się córką. Ma to ocenić działająca incognito pracownica MOPS-u.
Andżela zaczyna odczuwać wyrzuty sumienia. Postanawia powiadomić policję o działaniach sekty. Filomena wybiera się na zjazd absolwentów i kupuje biżuterię. Nagle rezygnuje z wyjazdu. Przed lombardem pojawia się Jędrzej. Tymczasem Michał zamierza odwieźć Łandę do domu jej rodziców. 60 min



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1430-1434

Miłosz i Emilia interweniują w sprawie odurzonego dziesięciolatka, który brał udział w niebezpiecznym internetowym wyzwaniu. Trop prowadzi ich do patostreamera, a śledztwo ujawnia wiele niepokojących tajemnic bliskich chłopca. Sołtys postanawia umówić się z Darią i przedstawić jej pewnego swojego znajomego.
Gdy Marek nie stawia się w pracy, jego miejsce zajmuje Natalia. Daria wydaje się zaskoczona takim rozwojem wydarzeń. Wkrótce wychodzi na jaw, że Korwicki został brutalnie pobity. Ola i Mikołaj cieszą się ze wspólnej wyprawy. Niespodziewanie pojawia się u nich Edyta z ważną propozycją. 60 min



Drelich

TVP 1, 21.25 PT ODC. 5

Drelich wpada w ręce Stryja, dawnego znajomego i bezwzględnego gangstera, który stawia mu twarde ultimatum: ma zdradzić Kracha, a w zamian otrzyma wsparcie w starciu z Wójcikiem. Sytuacja staje się coraz bardziej napięta. Iza nie potrafi poradzić sobie z wyrzutami sumienia i stopniowo pogrąża się w narastającej paranoi.
Drelich zaczyna podejrzewać, że za jego problemami może stać Krystian. Ada i Oleg odkrywają, że ktoś manipuluje otoczeniem i wykorzystuje ich w znacznie większej intrydze. Marek jedzie do Gdańska, by przygotować kolejny ruch. Nie ma pewności, komu jeszcze może zaufać. 60 min



Gra z Cieniem

TVP 1, 20.25 SO ODC. 10

Koskowi udaje się wydostać z płonącego domu Normana. W pożarze giną naczelnik i jego żona. Bartman postanawia zlikwidować swojego kochanka. Witold spotyka się ze Ślimakiem, przyjacielem Staszki. Wspólnie przygotowują ucieczkę sześciu kobiet. Milicjant Skowronek informuje Tomasza, że śledzi go UB. Radzi, aby się ukrył.
ND ODC. 11 Nina odszyfrowuje wiadomość z centrali. To plan ucieczki Cienia z więzienia w Olkuszu. Kobieta zamierza dać Helenie szansę na odnalezienie pudełka z rodzinnym skarbem, które ukryła w górach. Bartman odkrywa, że afera z przemytem dzieł sztuki może go pogrążyć. 55 min

Ranczo 9



TVP 1, 9.15
PT-CZ ODC.114-119

Wilkowyje żyją nadchodzącymi wyborami wójta. Próba przejęcia władzy w Polskiej Partii Uczciwości przez Czerepacha kończy się niepowodzeniem. Lucy informuje Kusego, że chce wrócić do USA. Po jej wyjeździe malarz popada w depresję. 55 min

Komisarz Alex 24



TVP 1, 10.10
PT-CZ ODC.297-302

Na warszawskim osiedlu zamordowano emerytkę. Monika, Kozera i Gutek podejrzewają, że zapłaciła życiem za szpiegowanie otoczenia. Gancarz wraca do sprawy rodziny Chrząszczewskich, która zaginęła dwadzieścia lat wcześniej. 55 min

Splątane losy



TVP 1, 14.00
PT-CZ ODC.28-32

Plotka o sprzedaży domu Halila szybko się rozprzestrzenia. Munevver nalega na poszukiwania krewnych Mine. Meltem próbuje przekonać Buraka, by starał się o miejsce na chirurgii. Mine zarzuca Munevver, że zabrała jej naszyjnik po matce. 60 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50
PT-CZ ODC.95-99

Podczas wyczerpującego dyżuru ratownicy Tomka interweniują u 30-latka, który spadł z dachu. W szpitalu trwa trudna operacja. Prowadzi ją znany śląski profesor. Zychowicz stara się umniejszyć zasługi uczestniczącego w zabiegu Wrońskiego. 65 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05
PT-CZ ODC.460-464

Jana opatruje dotkliwie pobitego Lopego. Obawia się, że doznał poważnych obrażeń. Dziecko Pii po jej śmierci ma trafić do swego ojca. Lorenzo zaprasza Marię na spacer, co wywołuje zazdrość Cruz. 55 min

Zmiennicy



TVP 2, 12.00
SO ODC.13

Kasia jako Marian Koniuszka staje przed sądem. Prostytutka Mariola żąda od niej alimentów. Kasia szybko jednak udowadnia, że jest kobietą. Wciąż nie udaje się ustalić, kto porzucił w taksówce narkotyki. 65 min

Młode gliny



TVN, 13.35
SO ODC.49

Podczas ataku na konwój giną dwaj funkcjonariusze, a Marek, więzień skazany za spowodowanie śmiertelnego wypadku, znika. Podejrzenia padają na jego narzeczoną oraz brata. Śledztwo prowadzi do grupy pseudokibiców. 65 min

Kariera Nikodema Dyzmy



TVP 1, 8.35
ND ODC.4, 5

Na prośbę premiera Nikodem obejmuje prezesurę Banku Zbożowego. Jest powszechnie lubiany. Tymczasem do Warszawy przybywa pan Boczek. Szantażuje prezesa ujawnieniem prawdy o jego przeszłości. 130 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.25
PT-CZ ODC.939-943

Pułkownik Valverde zauważa blask lampy i odzyskuje nadzieję, że znów będzie widział. Flora chce, by El Pena wyznał jej uczucia. Leonor sugeruje, aby to ona wykonała pierwszy krok. 65 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25
SO ODC.310

Tomek, który jest świadkiem awantury pomiędzy Kubą a Sonią, opowiada się po stronie brata. Jan regularnie odwiedza starszych oraz młodych Boskich. Ma dla zięcia pewną propozycję. 35 min

Szepty mroku



Ale kino+, 20.10
ND ODC.5, 6

Joe zatrzymuje głównego podejrzanego. Odkrywa, że informacje, które zebrał na temat jego zbrodni, to dopiero wierzchołek góry lodowej. Stróżów prawa czekają kolejne trudne decyzje. 110 min

Niewypowiedziana wojna 2



CANAL+ PREMIUM, 20.00
PO ODC.2

Vadim rozpoczyna pracę w Yin Technologies, firmy zajmującej się cyberbezpieczeństwem. Kradnie dowody obciążające Chińczyków. Między Roz i Dannym narasta konflikt. 50 min



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 253 Umiera podopieczny noclegowni. Sekcja ujawnia udział osób trzecich. Laura zdobywa ważny dowód. Policja przygotowuje prowokację.
WT ODC. 255 Marek znajduje w kościele ciało znanego dyrygenta. Alex podejrzewa zabójstwo. Policjanci przesłuchują bliskich ofiary. Poznają sekret muzyka.
ŚR ODC. 257 Funkcjonariusze zostają konsultantami na planie filmu o prawdziwej zbrodni. Filip odkrywa pominięty trop. Niebawem otrzymuje anonim.
CZ ODC. 259 Alex znajduje w bagażniku auta zwłoki mężczyzny. System Schengen nie pozwala ustalić jego tożsamości. Prawdopodobnie został otruty. 30 min



Na dobre i na złe

TVP 2, 20.45 ŚR ODC. 994 Doktor Homolka podejmuje się leczenia ciężarnej, której nienarodzone dziecko ma szybko rosnący guz kręgosłupa. Sytuację komplikuje demencja babci pacjentki. Po wypadku seniorka znika ze szpitala. Maria przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami w okolicach intymnych. Podejrzewa, że zgwałcił ją mąż.
Oliwia przeczuwa, że doktor Malewicz też padła ofiarą przemocy. Chce z nią o tym porozmawiać. Koleżanka po fachu próbuje jednak uniknąć konfrontacji. Tymczasem profesor Falkowicz odkrywa zabawną aplikację diagnostyczną. Okazuje się, że wykorzystano w niej jego głos. 60 min



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 449 Pączek rozpoczyna pracę jako kurier. Szybko wpada w tarapaty, gdy w przydzielonym mu rewirze dochodzi do kradzieży. Ktoś włamuje się do domu lokalnego kolekcjonera znaczków, a mieszkaniec plebanii jest głównym podejrzanym w sprawie. Zostaje wezwany na komendę, a także zawieszony w obowiązkach służbowych.
Tymczasem zaniepokojona Natalia otrzymuje tajemnicze zawiadomienie o przesyłce, chociaż niczego nie zamawiała. Pączek, zdeterminowany, żeby oczyścić się z zarzutów, postanawia przeprowadzić prywatne śledztwo w tej sprawie. Niebawem dokonuje zaskakujących odkryć. 55 min



Czas honoru. Powstanie

TVP 2, 22.45 CZ ODC. 9 Pierwsze dni września 1944 roku. Jastrząb zdaje Krawcowi raport o dramatycznej sytuacji na Starym Mieście. Jeśli dowódca nie wyda rozkazu o przedarciu się z odsieczą, dzielnica padnie. Wilk bierze ślub z Mileną. Władek zgadza się, żeby dziewczyna przeniosła się do jego plutonu.
ODC. 10 Powstańcza radiostacja przechwytuje zaszyfrowaną wiadomość z radzieckiego radia. Głosi ona, że na Powiślu wyląduje kurier, kapitan Siergiejew. Rosjanina ma odebrać Władek. Przybysz informuje o planach Sowietów, którzy zamierzają wspomóc walczącą Warszawę. 100 min

07 zgłoś się



TVP 1, 20.30
PO-ŚR ODC.15-17 Porucznik Zubek odchodzi na emeryturę. Zastępuje go siostrzeniec, Waldemar Jaszczuk. Na warszawskim osiedlu giną młode kobiety. Tropy wiodą Borewicza i jego współpracowników do zakładu odzieżowego. Podejrzany jest dyrektor Skotnicki. 80 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.05
PO-CZ ODC.153-156 Patrycja i Maksym badają serię zabójstw. Ofiarom usunięto organy. Wszystkie były klientkami tej samej dietetyczki. Policja znajduje też okaleczone ciało podwładnego Barabasza. Prokurator naciska na Szredera, by działał poza procedurami. 60 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.05
PO-CZ ODC.1036-1039 Rosa i Walczak dostają nagranie ukazujące Muchę na miejscu zbrodni. Prokurator Marc uważa jednak, że to zbyt mało, aby oczyścić Piotra z zarzutów. Tymczasem Garda jest gotów na wiele, aby odnaleźć zaginioną Wiktorię. 65 min

Matlock



TVP 2, 22.50
PO ODC.7, 8 Matty i Julian prowadzą sprawę młodej kobiety, która pozwała organizatorów badania klinicznego po tym, jak doświadczyła skutków ubocznych. Równolegle Matlock poszukuje ważnego dokumentu związanego ze sprawą Wellbrexa. 100 min

Parada oszustów



TVP 1, 15.05
ND ODC.3 Aptekarz Renaud wpada na pomysł zarobienia dużych pieniędzy. Pisze listy do dwóch szachowych mistrzów, Grewe'a i Sulechina, wyzywając ich na pojedynek. Ku zdziwieniu obu graczy, Renaud osiąga dobre wyniki. 55 min

Dewajtis



TVP 1, 23.05
ND ODC.5 Gerasimow dopuszcza się świętokradztwa bożków strzegących dębu. Rozgoryczony Marek nie może zapomnieć o Irenie. Postanawia udać się do Poświcia. Nie wie, z iloma problemami będzie musiał się zmierzyć. 55 min

Latarnie



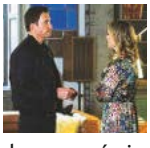
HBO, 20.00
PO ODC.2 Międzygalaktyczni stróże prawa,doświadczony Jordan i początkujący Stewart, badają sprawy tajemniczych zbrodni. Wpadają na trop nieuchwytnych łowców, którzy potrafią przybierać dowolną postać. 60 min

Ta inna siostra Bennet



HBO, 20.50
WT ODC.10 Wychowana na prowincji bystra i dowcipna Mary próbuje radzić sobie w świecie londyńskich elit. Ponownie odczuwa presję ze strony matki, by jak najszybciej znaleźć odpowiedniego kandydata na męża. 35 min

FBI: Most Wanted 4



AXN, 22.05
PO ODC.22 Grupa zadaniowa pomaga Scottowi, który po latach wraca do sprawy śmierci swojego brata Mikeya. Wychodzi na jaw, że sfałszowano zeznania i zatuszowano udział w sprawie Jenny Marks. 55 min

The Pitt 2



HBO, 20.00
WT ODC.6 Jackson doświadcza kolejnego epizodu psychotycznego. Santos napotyka bariery komunikacyjne, gdy leczy niesłyszącego pacjenta. Roxie prosi o dalszą hospitalizację z powodu silnego bólu. 50 min

Prosta sprawa



Ale kino+, 20.10
ŚR ODC.5, 6 Czesi torturują panią Gawełek, by wydobyć z niej informacje o miejscu, w którym ukrył się Prosty. Podążają w ślad za Bezimiennym. On zaś próbuje ocalić m.in. Anię, doktor Wójcik oraz Justynę. 150 min

Zakłamanie



FX, 22.00
CZ ODC.8 Pippa opowiada o swojej przeszłości naznaczonej samotnością. Stephen wikła się w rodzinne problemy. Podczas imprezy Lucy bierze jego stronę, jednak anonimowo zgłasza sprawę dziekanowi. 60 min



PREMIERA 24.08

Hamnet

DRAMAT

Zdobywca ośmiu nominacji do Oscara, w tym za najlepszy film i reżyserię, ostatecznie otrzymał jedną statuetkę – za najlepszą rolę pierwszoplanową dla Jessie Buckley. Rozgrywający się w XVI-wiecznej Anglii dramat opowiada o Agnes (Buckley) i Williamie Szekspirze (Paul Mescal), pogrążonymi w bólu po stracie 11-letniego syna Hamneta. Według literackiej wizji to właśnie ta osobista tragedia miała zainspirować Szekspira do napisania „Hamleta". Film powstał na podstawie bestsellerowej powieści Maggie O'Farrell z 2020 roku.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

skySHOWTIME



PREMIERA 21.08

Pomoc domowa

THRILLER

Po traumatycznych doświadczeniach Millie Calloway (Sydney Sweeney) pragnie zacząć wszystko od nowa. Rozpaczliwie potrzebuje pracy i bezpiecznej przystani. Zatrudnienie jako pomoc domowa w rezydencji Niny i Andrew Winchesterów (Amanda Seyfried, Brandon Sklenar) wydaje się rozwiązaniem idealnym. Do obowiązków Millie należy głównie dbanie o dom i odbieranie córki Winchesterów ze szkoły. Jednak szybko zachowania małżonków, zwłaszcza Niny, zaczynają budzić jej niepokój. Z czasem dziewczyna odkrywa, jak przerażającą tajemnicę kryje ta luksusowa posiadłość.

prime video

PREMIERA 22.08

Kopnęłabym cię, gdybym mogła

DRAMAT

Zmęczona życiem i pracą psychoterapeutka Linda (Rose Byrne) jest na skraju wyczerpania. Każdego dnia jest w szpitalu z córką, która cierpi na zaburzenia odżywiania i musi być dokarmiana przez sondę. Mąż Lindy, Charles (Christian Slater), jest marynarzem, więc większość obowiązków spada na Lindę. Gdy pewnego dnia ich mieszkanie zostaje zalane, Linda jest zmuszona przenieść się z córką do motelu. Na domiar złego ma nową pacjentką – matką cierpiącą na depresję poporodową. Rosnące problemy i napięcie nieuchronnie prowadzą do katastrofy.



CANAL+

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



JUŻ DOSTĘPNY

Ścieżki życia

DRAMAT

W jednej chwili Raynor (Gillian Anderson) i Moth (Jason Isaacs) tracą dorobek życia. Pozbawieni dachu nad głową, oszczędności i poczucia bezpieczeństwa – a dodatkowo w obliczu śmiertelnej choroby – postanawiają zrobić jednak coś, na co nie każdy w ich sytuacji miałby siłę – wyruszają na pieszą wędrówkę wzdłuż angielskiego wybrzeża. Z dobytkiem w plecakach i namiotem, który od tej pory staje się ich domem, zamierzają pokonać tysiąc kilometrów, szukając ukojenia w otaczającej ich przyrodzie. Poruszający film jest inspirowany prawdziwą historią.

HBO max

PREMIERA 28.08

Tajemnicza kobieta

SERIAL KRYMINALNY

Louise Andersen (Natalie Madueño) wiedzie spokojne życie na norweskiej wyspie Hidra, gdzie wraz ze swoim życiowym partnerem prowadzi małą kawiarnię. Kiedy jednak pewnego dnia jeden z nowych gości lokalu upiera się, że Louise w rzeczywistości nazywa się Helene Söderberg i jest zaginioną przed trzema laty Dunką, wszystko się zmienia. Louise z przerażeniem dowiaduje się, że nie tylko jest mężatką, ale także matką małego chłopca. Zszokowana kobieta wyrusza do Danii, by odkryć prawdę i ustalić, co tak naprawdę się wydarzyło.



NETFLIX



PREMIERA 27.08

Leanne 2

SERIAL KOMEDIOWY

Leanne (Leanne Morgan) już wie, dlaczego po 33 latach rozpadło się jej małżeństwo. Teraz zamierza skupić się wyłącznie na sobie – zwłaszcza że na horyzoncie pojawia się atrakcyjna propozycja zawodowa. Ale plany planami, a życie pisze własne scenariusze – tym razem to siostra Leanne, Carol (Kristen Johnston), potrzebuje emocjonalnego wsparcia. Jakby tego było mało, ich matka jest o krok od podjęcia decyzji, która zaważy na jej losach na kolejne lata, co zmusza całą rodzinę do zmierzenia się z pytaniami o przyszłość.

NETFLIX

PREMIERA 26.08

Ostatni wschód słońca

DRAMAT

Cierpiąca na przewlekłą chorobę Oriah (Maia Reficco) wyjeżdża na lato na słoneczną Majorkę. Pobyt w ciepłym klimacie ma pomóc młodej Amerykance podreperować zdrowie. Tymczasem na wyspie Oriah odnajduje coś jeszcze – pierwszą miłość. Gdy dziewczyna zakochuje się w mieszkającym tam Julianie (Fernando Lindez), wydaje się, że nic nie będzie w stanie nie rozdzielić. Ale lato dobiega końca i Oriah musi podjąć decyzję, która zaważy na jej przyszłym życiu. W dramacie opartym na powieści Anny Todd występuje m.in. Eva Longoria w roli matki Oriah.



prime video

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

fot. Netflix (2), HBO MAX, Prime Video (2), SkyShowtime, Canal+

MOTORYZACJA I TECHNIKA



Tiramarany, masowce i inne jednostki napędzają gospodarkę.

Morskie megamaszyny

Nasz hit

CZ *National Geographic, 21.00* Wielkie Jeziora, oceany i wybrzeża stają się sceną operacji, których stawką jest bezpieczeństwo i środowisko. Specjaliści łączą naukę z inżynierią, by wyjść z kryzysowych sytuacji bez strat.

Autorzy tej interesującej dokumentalnej serii przedstawiają kulisy skomplikowanych morskich operacji z udziałem potężnych maszyn i doświadczonych załóg. Widzowie będą mieli okazję się przekonać, jak wygląda codzienna praca w stoczniach, która wiąże się niejednokrotnie z trudnymi, często podejmowanymi pod presją decyzjami. Specjaliści wykorzystują najnowsze odkrycia nauki oraz wynalazki inżynieryjne, żeby rozwiązywać problemy, które pojawiają się na oceanach, rzekach, jak również wybrzeżach.

Siła i zawrotna prędkość

Masowiec z Wielkich Jezior Północnoamerykańskich zostaje zniszczony przez pożar. Trafia do rodzinnej stoczni nad Erie. Załoga w Port Colborne musi zabezpieczyć, opróżnić i pociąć jednostkę, uważając, by nie zanieczyścić wody i wybrzeża. W południowej Francji dwie różne maszyny napędzane wiatrem gonią za tą samą obsesją: większą prędkością i pełną kontrolą. W Saint-Tropez katamarany SailGP F50 ścigają się na ciasnych torach. Sekundy decydują o uniknięciu katastrofy. Śluzy Soo Locks w Michigan to jedno z najważniejszych miejsc dla amerykańskiego przemysłu – przepływa tędy niemal cała ruda żelaza w USA. Gdy nadchodzi zima, załogi walczą z lodem i ekstremalnymi warunkami, by przeprowadzić ostatnie masowce w sezonie.

Ciężarówką przez Route 66

SO *Discovery Channel, 17.00*



Kierowca ciężarówki Dawid Andres jedzie najsłynniejszą amerykańską trasą Route 66. Ta legendarna droga jest już dziś zabytkiem historii. Stała się kolejną atrakcją turystyczną.

Tajemnice samolotów...

ŚR *TVP Historia, 21.50*



Twórcy dokumentu zabierają widzów do maszyn, które służą jako powietrzne centra dowodzenia dla liderów państw. Na ich pokładzie luksus splata się z nowymi technologiami.

Grand Prix Monako...

CZ *National Geographic, 23.00*



Wyścig Formuły 1 w Monte Carlo transmitowany jest w 90 krajach. Ekipy budują tam w 7 tygodni 3,5-kilometrowy tor i trybuny na 20 tys. kibiców. To gra z czasem, bez miejsca na błędy.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Hipopotamy z Gabonu...

SO *National Geo. Wild, 17.00*



Gabon to afrykański eden pełen niezwykłych cudów dzikiej natury. Zamiast tłumów turystów na rajskich plażach można spotkać niezwykłych gości – surfujące hipopotamy.

Orłosęp. W obronie...

ND *Planete+, 15.50*



Ikoniczny ptak Półwyspu Iberyjskiego jest zagrożony wyginięciem. Niegdyś orłosępy występowały licznie w górach południowej i zachodniej Europy. W XX wieku niemal wyginęły.

360° Świat bez granic 11

PO *Planete+, 12.35*



Autorzy serii ukazują kulturowe, etniczne i przyrodnicze bogactwo świata. Obserwują życie ludzi w różnych zakątkach globu – zarówno ich codzienność, jak i świąteczne tradycje.

Missisippi z Nickiem...

CZ *BBC Earth, 18.45*



Nick Knowles przemierza okolice drugiej pod względem długości rzeki w Ameryce Północnej. Na początek w Minneapolis odkrywa sekrety kuchni rdzennych mieszkańców kraju.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Ukraina: Wielki głód
PT *National Geographic, 23.00*



W latach 1932-1933 klęska głodu, spowodowana polityką Stalina, zabiła miliony osób. Przymusowa kolektywizacja miała złamać opór chłopów. W filmie relacje Garetha Jonesa.

Mads Mikkelsen. Diabeł...
SO *Ale kino+, 9.45*



Duński aktor, znany ze swojej powściągliwej gry, świetnie sprawdza się zarówno w kinie ambitnym, jak i w hollywoodzkich przebojach. O jego fenomenie opowiedzą m.in. reżyserzy.

Keynes kontra kryzysy
ND *Planete+, 20.50*



Sylwetka brytyjskiego ekonomisty Johna Maynarda Keynesa. Pomógł uniknąć kryzysu finansowego podczas wojen światowych. Prywatnie pasjonował się sztuką i był mężem baletnicy.

Historia Troi
ŚR *Polsat Viasat History HD, 19.45*



Ponad 150 lat temu archeolog Schliemann odkrył ruiny Troi. Miał być to dowód na to, że słynna wojna się odbyła. W 1873 roku w okolicach wzgórza Hisarlik w Turcji nastąpił przełom.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

9/11: Zjednoczeni
PT *National Geographic, 21.00*



Tragiczne wydarzenia z jedenastego września 2001 roku zostają przedstawione oczami ocalałych osób oraz ratowników, których drogi nieoczekiwanie się przecięły.

Ekskluzywna szkoła dla...
PT *Planete+, 22.00*



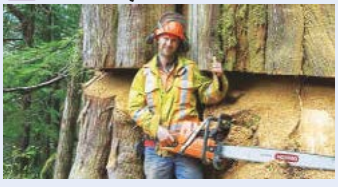
Do International Butler Academy w Holandii przyjeżdżają kursanci z różnych stron świata, żeby wziąć tam udział w intensywnym, 10-tygodniowym szkoleniu zawodowym. Poznamy ich motywacje.

Babski biznes
PO *TVN Style, 22.50*



W Sieradzu Marta Klepka odwiedza Karolinę, właścicielkę Stylowych Dekoracji. Od dwóch lat ozdabia ona sale na imprezy okolicznościowe. Pracuje także na etacie, co rodzi frustrację.

Złoto drwali
CZ *Discovery Channel, 22.00*



Nadciąga gwałtowna burza, która paraliżuje prace robotników. Holownik służący do transportu drewna utyka w grząskim gruncie. Jared chce jak najszybciej wydobyć maszynę.

DOM I KUCHNIA

Świeże czy mrożone?...
SO *CANAL+ KUCHNIA, 18.45*



Twórcy sięgają do historii metod przechowywania jedzenia i konfrontują je ze współczesną wiedzą. Przedstawiają porady, które pomogą zadbać o jakość i smak produktów spożywczych.

Luksusowa ucieczka 8
ND *CANAL+ DOMO, 15.15*



Ciąg dalszy wizyt w ekskluzywnych kurortach, gdzie można korzystać z pięknych widoków i ciekawych atrakcji. Prowadzący odkrywają oferty renomowanych restauracji, hoteli i spa.

Kwiaty na warsztat 4
PO *TVP Kobieta, 12.30*



Joanna Lewandowska przedstawia tajemnice roślin i udziela praktycznych wskazówek. Tym razem zdradzi prosty sposób na uprawę własnych warzyw w niewielkim ogródku.

Rozdrażnić tytanów 4
WT *Food Network, 21.10*



Do tytanów dołącza Ayesha Nurdjaja, szefowa kuchni dwóch restauracji w Nowym Jorku. Mimo że po raz pierwszy występuje w tego typu show, Bobby Flay nie daje jej taryfy ulgowej.

MOCNE OPOWIEŚCI

Poza kontrolą...
SO *Fokus TV, 23.00*



Eksperci sprawdzają, dlaczego niektóre porty lotnicze są wyzwaniem dla doświadczonych pilotów. Analizują ich położenie, warunki pogodowe czy krótkie pasy startowe.

Sekrety tajnych stowarzyszeń
ND *WP, 12.00*



Le Cercle jest jednym z tajnych stowarzyszeń, które trudno jest rozgryźć. Wśród członków znajdują się głowy państw, szefowie korporacji, tajni agenci, a nawet watykańscy emisariusze.

Podejrzany przy telefonie
ŚR *ID, 21.00*



Dokumentaliści przybliżają kulisy morderstw, w których ważną rolę odgrywają telefony pod numer 911. Po pomoc dzwoni ofiara napadu. Rozmowa ujawnia istotne szczegóły zdarzenia.

Akta ekspedycji 2
CZ *Discovery Channel, 23.00*



Josh Gates bada legendę Draculi, oddzielając fakty od mitów. Przygląda się także tajnym eksperymentom z czasów zimnej wojny, gdy prowadzono próby kontroli ludzkiego umysłu.

PIĄTEK

FAMILIJNY



O psie, który jeździł koleją 2
PT *CANAL+ Film, 10.15*
Po operacji Zuzia może wrócić do domu. Niestety, jej pies zostaje porwany. Dziewczynka razem z przyjacielem wyrusza na poszukiwania. Poruszająca opowieść dla całej rodziny.
90 min Polska 2025 reż. M. Nieć, wyk. M. Damięcki, M. Pikuła, L. Zajbert, M. Zieliński

KOMEDIA



Głupi i głupszy
PT *TVN 7, 22.10*
Pasażerka limuzyny zostawia na lotnisku walizkę. Kierowca Lloyd i jego przyjaciel Harry zamierzają oddać kobiecie zgubę. Duża dawka lekkiego humoru w komediowym hicie z lat 90.
135 min USA 1994 reż. P. Farrelly, wyk. J. Carrey, J. Daniels, L. Holly, M. Starr, K. Duffy

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Planeta singli 3
PT *PULS 2, 21.00*
Finał uczuciowych perypetii niepoprawnej romantyczki i lubianego celebryty. Para ma wziąć ślub. Przygotowania okażą się testem ich miłości, a spotkanie rodzin będzie pełne niespodzianek.
125 min Pol. 2019 reż. S. Akina, M. Chaciński, wyk. A. Więdłocha, M. Stuhr, D. Stenka, B. Szyc

DRAMAT



Captain Fantastic
PT *Polsat 2, 22.00*
Wychowujący dzieci wbrew schematom ojciec zaczyna wątpić w utopijne poglądy, kiedy jego rodzinę spotyka tragedia. Poruszająca kreacja nominowanego do Oscara Viggo Mortensena.
140 min USA 2016 reż. M. Ross, wyk. V. Mortensen, G. MacKay, S. Isler, A. Basso

SOBOTA



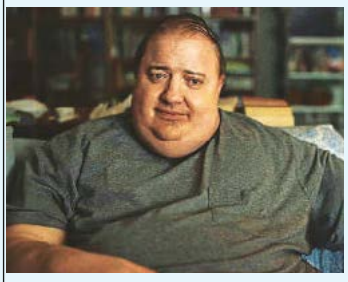
Ekipa z dżungli. Misja ratunkowa
SO *PULS 2, 19.00*
Złoczyńca pokrywa las deszczowy pianą, która eksploduje w kontakcie z wodą. Przyjaciele mają mało czasu, by ocalić przyrodę. Historia z ekologicznym przesłaniem.
110 min Francja 2023 reż. L. Bru, Y. Moulin, B. Somville, dub. M. Wieprzewski, W. Barwiński



Bodyguard Zawodowiec
SO *AXN, 20.00*
Ochroniarz ma strzec bezpieczeństwa ważnego świadka. Ich tropem ruszają agenci, bandyci i łowcy nagród. Ryan Reynolds i Samuel L. Jackson w filmie nawiązującym do stylistyki kina akcji lat 80. i 90.
150 min USA/Hongkong/Bułgaria 2017 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. L. Jackson



Polowanie na druhny
SO *TVN, 22.15*
John i Jeremy wpraszają się na wesela, aby uwodzić kobiety. W końcu sami wpadają w sidła miłości. Owen Wilson i Vince Vaughn po latach stworzyli udany duet kumpli w „Stażystach".
150 min USA 2005 reż. D. Dobkin, wyk. O. Wilson, V. Vaughn, C. Walken, R. McAdams



Wieloryb
SO *TVP Kultura, 20.00*
Chorobliwie otyły Charlie jest uwięziony w mieszkaniu. Od lat żyje zepchnięty na margines. Zyskuje szansę na odmianę losu. Kino na światowym poziomie. Oscar dla Brendana Frasera.
125 min USA 2022 reż. D. Aronofsky, wyk. B. Fraser, S. Sink, T. Simpkins, H. Chau, S. Morton

NIEDZIELA



Liga potworów
ND *TVN, 13.05*
Ludzie i monstra żyją obok siebie. Potwór Steve chce zostać mistrzem zapasów. W realizacji ambicji pomaga mu przyjaciółka. Scenariusz stworzył autor „Rodziny Addamsów" i „Scooby-Doo!".
125 min USA 2022 reż. H. Grieve, dub. P. Bluszcz, M. Zydek, Z. Konopka, M. Ruciński



Bez urazy
ND *Polsat, 22.55*
Laureatka Oscara Jennifer Lawrence („Poradnik pozytywnego myślenia") wciela się w przewodniczkę po życiu dla nastoletniego introwertyka. Produkcja okraszona bezpruderyjnym humorem.
130 min USA 2023 reż. G. Stupnitsky, wyk. J. Lawrence, A. B. Feldman, M. Broderick



W deszczowy dzień w Nowym Jorku
ND *TVP 1, 21.20*
Gatsby chce pokazać ukochanej Nowy Jork. Wizyta odbiega od jego wyobrażeń. Mieszanka komedii, farsy i groteski, czyli niepodrabialny styl Woody'go Allena.
105 min USA 2019 reż. W. Allen, wyk. T. Chalamet, E. Fanning, L. Schreiber, S. Smith



Johnny
ND *TVN Fabuła, 22.45*
Skazany na prace społeczne w hospicjum Patryk poznaje charyzmatycznego księdza Kaczkowskiego. To początek zmian w jego życiu. Kolejne niezwykłe ekranowe wcielenie Dawida Ogrodnika.
155 min Polska 2022 reż. D. Jaroszek, wyk. D. Ogrodnik, P. Trojan, B. Zygarlicka, G. Bułka

WEEKEND od piątku 21.08 do niedzieli 23.08

SENSACJA I THRILLER



Krucjata Bourne'a

PT ***Polsat Film, 21.00***

Pogrążony w amnezji szpieg musi walczyć o życie. Prześladują go dawni szefowie i płatny zabójca. Kontynuacja „Tożsamości Bourne'a". Oba filmy są adaptacjami książek Roberta Ludluma.

130 min **USA/Niemcy 2004 reż. P. Greengrass, wyk. M. Damon, F. Potente, B. Cox, J. Stiles**



Mission: Impossible 3

SO ***TVN 7, 20.00***

Tom Cruise kontra Philip Seymour Hoffman, czyli dalsze losy agenta, dla którego nie ma zadań niemożliwych. Hunt rusza na pomoc zaginionej koleżance po fachu. Czeka go starcie z groźnym wrogiem.

165 min **USA/Niemcy/Chiny 2006 reż. J.J. Abrams, wyk. T. Cruise, V. Rhames, K. Russell**



Strefa wroga

ND ***TV Puls, 20.00***

Informator CIA trafia do niewoli na Filipinach. Elitarna jednostka ma odbić zakładnika. Wspiera ją operator drona. Misja się komplikuje. Na ekranie dwaj bracia Hemsworth – Liam i Luke.

135 min **USA 2024 reż. W. Eubank, wyk. L. Hemsworth, R. Crowe, R. Whittle, C. Ikogwe**

AKCJA I PRZYGODA



Assassin's Creed

PT ***TVN, 20.00***

Skazaniec Callum Lynch odkrywa prawdę o przodku. Staje się wojownikiem o niezwykłych zdolnościach. Wkrótce musi stawić czoło potężnej organizacji. Efektowna adaptacja znanej gry.

150 min **USA/Fr./Wlk. Bryt. 2016 reż. J. Kurzel, wyk. M. Fassbender, M. Cotillard, J. Irons**



Greenland

SO ***TVP 1, 21.20***

Kolejny owoc współpracy reżysera Rica R. Waugha z aktorem Gerardem Butlerem („Świat w ogniu"). Do Ziemi zbliża się kometa. Inżynier Garrity z determinacją walczy o życie bliskich.

130 min **USA/Wlk. Bryt. 2020 reż. R. R. Waugh, wyk. G. Butler, M. Baccarin, R. D. Floyd, S. Glenn**



Robin Hood

ND ***Polsat, 19.55***

Twórca głośnego „Gladiatora" przeniósł na ekran legendę angielskiego banity. W tytułowej roli laureat Oscara, Russell Crowe. Łucznik staje na czele buntu przeciwko możnowładcom i spiskowcom.

180 min **USA/Wlk. Bryt. 2010 reż. R. Scott, wyk. R. Crowe, C. Blanchett, M. von Sydow**

HORROR I SF



Predator: Prey

PT ***Polsat, 20.00***

Kolejna odsłona kultowego cyklu science fiction zapoczątkowanego w 1987 roku filmem „Predator" Johna McTiernana. Tym razem z kosmicznym łowcą walczy rdzenna mieszkanka Ameryki Północnej.

130 min **USA 2022 reż. D. Trachtenberg, wyk. A. Midthunder, D. DiLiegro, H. B. Kytwayhat**



Zakonnica

SO ***TVN Fabuła, 23.00***

W klasztorze w Rumunii zakonnica popełnia samobójstwo. Do przyjrzenia się sprawie Watykan oddelegowuje ks. Burkego i nowicjuszkę. W tej roli Taissa Farmiga, znana z serialu „American Horror Story".

130 min **USA 2018 reż. C. Hardy, wyk. D. Bichir, T. Farmiga, J. Bloquet, B. Aarons**



Na skraju jutra

ND ***TVN, 19.45***

Tom Cruise w adaptacji japońskiej powieści ilustrowanej autorstwa Hiroshiego Sakurazaki. Trwa wojna z kosmitami. Żołnierz ginie w trakcie walk z obcymi. Po przebudzeniu odkrywa, że trafił do pętli czasu.

145 min **USA/Australia/Kanada 2014 reż. D. Liman, wyk. T. Cruise, E. Blunt, B. Gleeson**

KLASYKA



Rycerz króla Artura

PT ***TV 4, 22.05***

Hollywoodzka wariacja na temat legend arturiańskich. Szlachetny Lancelot zakochuje się z wzajemnością w przyszłej żonie władcy. Uczucie stawia oboje przed niezwykle trudnym dylematem.

170 min **USA 1995 reż. J. Zucker, wyk. S. Connery, R. Gere, J. Ormond, B. Cross, V. Pelka**



Och, Karol

SO ***Kino Polska, 22.05***

Żona niewiernego architekta i jego trzy kochanki planują zemstę. Wszystkie zamieszkują w domu playboya i nie odstępują go na krok. Znakomita komedia twórcy popularnego „Kogla-mogla".

115 min **Polska 1985 reż. R. Załuski, wyk. J. Piechociński, D. Kamińska, D. Kowalska**



Wodny świat

ND ***Polsat Film, 18.20***

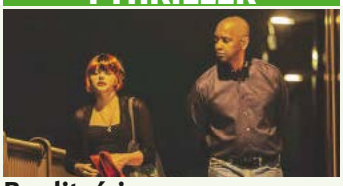
Wizja przyszłości, w której cała Ziemia pokryta jest wodami bezkresnego oceanu. Mężczyzna zwany Żeglarzem spotyka dziewczynkę z wytatuowaną na ciele mapą z drogą do stałego lądu.

160 min **USA 1995 reż. K. Reynolds, wyk. K. Costner, J. Tripplehorn, D. Hopper, C. Girafi**

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				
	Kevin sam w domu – po raz czwarty PO ***Polsat Film, 14.05*** Świąteczny klasyk w zupełnie nowej odsłonie. Kevin McCallister jedzie do rezydencji nowej narzeczonej ojca. Tymczasem złodziej Marv planuje włamanie do posiadłości... ***110 min*** **USA 2002 reż. R. Daniel, wyk. M. Weinberg, F. Stewart, J. Beghe, J. Going**	**Imprezowi rodzice** PO ***TVN Fabuła, 22.10*** Alec Baldwin i Salma Hayek wcielają się w parę, która za wszelką cenę próbuje ukryć tragiczny stan swoich finansów. By podtrzymać amerykański sen, gotowi są na wszystko. Wpadają na szalony pomysł. ***115 min*** **USA 2019 reż. F. Wolf, wyk. S. Hayek, A. Baldwin, J. Gaffigan, J. Manganiello, C. Quinn**	**Miłość na kempingu** PO ***TVP Kobieta, 22.30*** Dziennikarka Jackie zamierza spędzić czas w rezerwacie przyrody. Poznaje intrygującego strażnika parku. W romantycznym duecie wystąpiło małżeństwo aktorów: Kimberly i Brant Daugherty. ***95 min*** **USA 2021 reż. C. Conradt, wyk. K. Daugherty, B. Daugherty, B. Hill, K. Caughell**	**Gdzie śpiewają raki** PO ***Polsat Film, 21.00*** Porzucona przez bliskich Kya dorasta samotnie na bagnach. Spragniona bliskości daje się uwieść Chase'owi. Gdy ten ginie, staje się główną podejrzaną. Adaptacja bestsellerowej powieści autorstwa Delii Owens. ***160 min*** **USA 2022 reż. O. Newman, wyk. D. Edgar-Jones, T. J. Smith, H. Dickinson, M. Hyatt**
WTOREK				
	Rybki z ferajny WT ***Polsat Film, 14.25*** Przypadek sprawia, że mieszkający na dnie rafy Oscar zostaje uznany za pogromcę rekinów. Opowieść o przyjaźni niepozornej rybki z wielkimi aspiracjami oraz żarłacza białego. Humor i cytaty z klasyki kina. ***110 min*** **USA 2004 reż. B. Bergeron, V. Jenson, R. Letterman, dub. C. Pazura, K. Stelmaszyk**	**Boski żigolo** WT ***Polsat Film, 21.00*** Komedia wyprodukowana przez wytwórnię Adama Sandlera z Robem Schneiderem w roli głównej. Pechowy czyściciel akwariów musi naprawić szkody wyrządzone w domu klienta. Zostaje żigolakiem. ***110 min*** **USA 1999 reż. M. Mitchell, wyk. R. Schneider, W. Forsythe, E. Griffin, O. Fehr**	**Parkingowy** WT ***Polsat Film, 22.50*** Olivia zostaje sfotografowana podczas schadzki z żonatym bogaczem. Udaje, że spotyka się ze skromnym Antoniem, aby uniknąć skandalu. Remake filmu w reżyserii Francisa Vebera z 2006 r. „Czyja to kochanka?". ***160 min*** **USA 2022 reż. R. Wong, wyk. E. Derbez, S. Weaving, M. Greenfield, B. Brandt**	**Creed 2** WT ***Polsat, 22.45*** Pięściarski mistrz świata zamierza wziąć odwet za śmierć ojca. Mimo sprzeciwu trenera staje do rywalizacji z synem jego zabójcy. Michael B. Jordan po raz drugi wciela się w następcę legendarnego Rocky'ego. ***160 min*** **USA 2018 reż. S. Caple Jr., wyk. M. B. Jordan, S. Stallone, D. Lundgren, P. Rashad**
ŚRODA				
	Nowy Jork, nowa miłość ŚR ***Warner TV, 18.30*** Bliźniaczki Jane i Roxy nie mogą się porozumieć. Gdy jadą do Nowego Jorku, każda chce inaczej spędzić czas. Obie wpadają w tarapaty. Propozycja dla nastolatek z siostrami Olsen w rolach głównych. ***100 min*** **USA 2004 reż. D. Gordon, wyk. M. Olsen, A. Olsen, E. Levy, A. Richter, R. Smith**	**Skrzydlate świnie** ŚR ***Kino Polska, 20.00*** Oskar jest fanem lokalnej drużyny. Brak perspektyw sprawia, że przyjmuje ofertę pracy dla miejscowego potentata. Zdradza barwy klubu i kumpli. Debiut Anny Kazejak ukazujący środowisko zagorzałych kibiców piłkarskich. ***125 min*** **Polska 2010 reż. A. Kazejak, wyk. P. Małaszyński, O. Bołądź, P. Rogucki, B. Firlet**	**Nigdy nie mów nigdy** ŚR ***TVP Kobieta, 22.30*** Zapracowana Ama marzy o miłości. Wbrew swoim zasadom umawia się na randkę z klientem, co staje się przełomem w jej życiu. Znakomita obsada i ścieżka dźwiękowa z utworami między innymi Gaby Kulki. ***115 min*** **Polska 2009 reż. W. Pacyna, wyk. A. Dereszowska, J. Wieczorkowski, E. Olszówka**	**Londyński bulwar** ŚR ***TVP 1, 21.55*** Mitchell wychodzi z więzienia. Chce odciąć się od przestępczego świata. Zatrudnia się u aktorki jako ochroniarz. Wkrótce przeszłość daje o sobie znać. Colin Farrell i Keira Knightley w ekranizacji powieści Kena Bruena. ***115 min*** **USA/Wlk. Bryt. 2010 reż. W. Monahan, wyk. K. Knightley, C. Farrell, D. Thewlis, A. Friel**
CZWARTEK				
	Uwolnić orkę 3: Na ratunek CZ ***TVN Fabuła, 18.15*** Kontynuacja opowieści o przyjaźni nastolatka z morskim ssakiem. Willy i jego stado zostają schwytani przez kłusowników. Trafiają do niewoli. Jesse robi wszystko, by pomóc zwierzętom. ***105 min*** **USA 1997 reż. S. Pillsbury, wyk. V. Berry, J. J. Richter, A. Schellenberg, A. Corley**	**Tajne przez poufne** CZ ***Ale kino+, 22.45*** Nominowana do Złotego Globu przewrotna produkcja braci Coen, twórców między innymi „Fargo". Rozgoryczony były agent obmyśla zemstę na CIA. Jego plany krzyżuje niezbyt rozgarnięta para. ***120 min*** **USA/Fr./Wlk. Bryt. 2008 reż. E. Coen, J. Coen, wyk. G. Clooney, F. McDormand, B. Pitt**	**Wyjdź za mnie** CZ ***Polsat, 20.00*** Gwiazda pop zostaje zdradzona przez celebrytę, którego chciała poślubić na oczach fanów. Postanawia wyjść za jednego z widzów. Jennifer Lopez wykorzystuje aktorski i wokalny talent. ***150 min*** **Chiny/Jap./USA 2022 reż. K. Coiro, wyk. J. Lopez, O. Wilson, Maluma, J. Bradley**	PREMIERA W TV **Głos Hind Rajab** CZ ***HBO, 20.00*** Gaza. Wolontariusz odbiera telefon od uwięzionej w ostrzeliwanym samochodzie sześciolatki. Robi wszystko, by ją ocalić. Nominacja do Oscara w kategorii najlepszy film międzynarodowy. ***90 min*** **Tunezja/Francja/Wlk. Bryt. 2025 reż. K. Ben Hania, wyk. S. Kilani, M. Malhees**

od poniedziałku 24.08 do czwartku 27.08

SENSACJA I THRILLER



Bez litości
PO ***Polsat, 20.00***
Solidne kino akcji ze zdobywcą dwóch Oscarów, Denzelem Washingtonem. Były agent wywiadu Robert McCall wypowiada wojnę gangsterom, którzy skrzywdzili jego przyjaciółkę, Teri. Konfrontuje się z przeszłością.
170 min **USA 2014 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, M. Csokas, C. G. Moretz, M. Leo**



Braven
WT ***TV Puls, 22.00***
Znany z „Gry o tron" Jason Momoa wciela się w odważnego drwala. Jego spokój zakłócają przemytnicy narkotyków, którzy chcą zmusić go do współpracy. Mężczyzna wraz z bliskimi staje do walki z przestępcami.
110 min **Kanada 2018 reż. L. Oeding, wyk. J. Momoa, G. Dillahunt, J. Wagner, S. Lang**



Nie martw się, kochanie
ŚR ***TVN 7, 20.00***
Alice i Jack mieszkają w Victory, eksperymentalnym miasteczku dla osób zatrudnionych przy tajnym projekcie i ich rodzin. Kobieta wpada na trop tajemnicy. Intrygująca muzyka i niezłe zdjęcia potęgują klimat niepokoju.
165 min **USA 2022 reż. O. Wilde, wyk. C. Pine, F. Pugh, O. Wilde, G. Chan, H. Styles, N. Kroll**



Wszyscy wiedzą
CZ ***Ale kino+, 20.10***
Laura przyjeżdża z dziećmi na ślub siostry. Zabawę przerywa zniknięcie jej córki. Podczas poszukiwań na jaw wychodzą rodzinne sekrety. Za kamerą twórca oscarowego „Klienta".
155 min **Hiszp./Fr./Wł. 2018 reż. A. Farhadi, wyk. P. Cruz, J. Bardem, R. Darín, E. Fernández**

AKCJA I PRZYGODA



Złodziejski kodeks
PO ***TVP 1, 21.50***
Rabuś Keith myśli o emeryturze, ale musi spłacić dług rosyjskiej mafii. Chce ukraść jaja Fabergé. Wciąga w swój plan kolegę po fachu. Antonio Banderas i Morgan Freeman przekonująco wcielają się w przestępczy duet.
115 min **USA/Niemcy 2009 reż. M. Leder, wyk. M. Freeman, A. Banderas, R. Šerbedžija**



Szybcy i wściekli: Tokio Drift
WT ***Polsat, 20.20***
Trzecia odsłona przygód amatorów nielegalnych wyścigów. Nastoletni Sean bierze udział w rajdach po ulicach Los Angeles. Grozi mu więzienie, więc matka wysyła go do Japonii. Tu chłopak wraca do ryzykownej pasji.
145 min **USA/Niemcy 2006 reż. J. Lin, wyk. L. Black, N. Kelley, B. Tee, S. Kang, S. Chiba**



Black Adam
ŚR ***TVN Fabuła, 20.00***
Badaczka nieświadomie wybudza obdarzonego niezwykłymi mocami herosa z trwającego pięć tysięcy lat snu. Do walki z nim stają dr Fate i jego towarzysze. Dwayne Johnson w roli komiksowego bohatera.
165 min **USA/Kan./Nowa Zelandia 2022 reż. J. Collet-Serra, wyk. D. Johnson, A. Hodge**



Lot Feniksa
CZ ***STOPKLATKA, 20.00***
Remake produkcji z 1965 roku, w której zagrali James Stewart i Richard Attenborough. Pilotowany przez Franka samolot rozbija się na pustyni Gobi. Ocalali chcą zbudować nową maszynę.
150 min **USA 2004 reż. J. Moore, wyk. D. Quaid, T. Gibson, G. Ribisi, M. Otto, T. Curran**

HORROR I SF



Nowy początek
PO ***SCI FI, 21.00***
Lingwistka próbuje porozumieć się z obcymi, którzy wylądowali na Ziemi. W ich przekazie odkrywa informacje, które mają wpływ zarówno na jej życie osobiste, jak i los ludzkości. Swobodna adaptacja prozy Teda Chianga.
145 min **USA 2016 reż. D. Villeneuve, wyk. A. Adams, J. Renner, F. Whitaker, M. Stuhlbarg**



Nie bój się ciemności
WT ***TVN 7, 22.15***
Remake horroru Johna Newlanda z 1973 roku. Alex przyjeżdża z bliskimi na Rhode Island, by odrestaurować posiadłość. Jego córka dokonuje przerażającego odkrycia. W wiktoriańskim domu czają się okrutne istoty.
120 min **USA/Australia/Meksyk 2010 reż. T. Nixey, wyk. K. Holmes, B. Madison, G. Pearce**



RoboCop
ŚR ***STOPKLATKA, 20.00***
Nowa odsłona klasyka sci-fi z 1987 roku. Detroit. Umysł śmiertelnie rannego funkcjonariusza naukowcy łączą z wyrafinowaną maszyną. Superpolicjant wymyka się spod kontroli i rusza śladem swoich zabójców.
150 min **USA 2014 reż. J. Padilha, wyk. J. Kinnaman, G. Oldman, M. Keaton, A. Cornish**



Moonfall
CZ ***TV Puls, 20.00***
Wybity z orbity Księżyc obiera kurs kolizyjny z Ziemią. Grupa astronautów próbuje zapobiec zagładzie. Dzieło mistrza kina katastroficznego, autora „2012" czy „Dnia Niepodległości".
145 min **USA/Chiny/Wielka Brytania 2022 reż. R. Emmerich, wyk. H. Berry, P. Wilson, J. Bradley**

KLASYKA



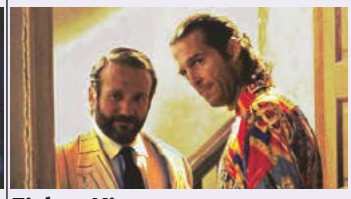
Szklana pułapka
PO ***Polsat, 22.50***
Przebój kina akcji, który doczekał się czterech kontynuacji i uczynił z Bruce'a Willisa gwiazdę światowego formatu. Policjant McClane staje do walki z terrorystami, którzy opanowali wieżowiec. Stawką jest życie wielu osób.
175 min **USA 1988 reż. J. McTiernan, wyk. B. Willis, A. Rickman, B. Bedelia, A. Godunov**



Misery
WT ***TVP 1, 21.55***
Psychopatyczna fanka więzi ulubionego pisarza. Znęca się nad nim, by wpłynąć na losy książkowej postaci. Scenariusz powstał na podstawie prozy Stephena Kinga. Fenomenalną kreację Kathy Bates nagrodzono Oscarem.
115 min **USA 1990 reż. R. Reiner, wyk. K. Bates, J. Caan, F. Sternhagen, L. Bacall**



Wzgórze Rozdartych Serc
ŚR ***Warner TV, 22.00***
Weteran kina Clint Eastwood w zapadającej w pamięć opowieści z przesłaniem. Sierżant Highway otrzymuje skierowanie do jednostki marines. Ma zostać instruktorem. Kadeci buntują się przeciw surowej dyscyplinie.
155 min **USA 1986 reż. C. Eastwood, wyk. C. Eastwood, M. Mason, E. McGill, M. Gunn**



Fisher King
CZ ***TVP Kultura, 20.00***
Atutem filmu są zapadające w pamięć role Robina Williamsa i Jeffa Bridgesa. Audycja Jacka prowokuje szaleńca do dokonania okrutnego zamachu. Ginie w nim żona Parry'ego.
145 min **USA 1991 reż. T. Gilliam, wyk. R. Williams, J. Bridges, A. Plummer, M. Ruehl**



Alicja Grabka rywalizuje o miano pierwszej rozgrywającej reprezentacji Polski z Katarzyną Wenerską.

Justyna Łysiak może pełnić na boisku rolę libero i przyjmującej.

Magdalena Stysiak – to głównie na niej spoczywa ciężar zdobywania punktów w meczach kadry.

SIATKÓWKA KOBIET • MISTRZOSTWA EUROPY 2026

Próba charakteru

Biało-Czerwone zawiodły w Lidze Narodów. Czempionat Starego Kontynentu to jednak inna historia. Stawką rozgrywki są nie tylko medale, ale też bilety do... Los Angeles.

WĘGRY – POLSKA SO 22.08 godz. 17.55 POLSAT

Drużyna pod wodzą Stefana Lavariniego nie może zaliczyć pierwszej części bieżącego sezonu do udanych. Nie zakwalifikowała się bowiem do turnieju finałowego Ligi Narodów. To bolesna lekcja, zwłaszcza że w trzech poprzednich latach Biało-Czerwone kończyły rozgrywki na najniższym stopniu podium. Najważniejsza impreza w tym roku jednak dopiero przed nimi. 21 sierpnia ruszą 34. mistrzostwa Europy, które znów zorganizują cztery kraje. Tym razem w rolę gospodarzy wcielą się: Turcja, Czechy, Szwecja i Azerbejdżan. Główną areną czempionatu stanie się Sinan Erdem Spor Salonu w Stambule. To tam zostaną rozegrane mecze „polskiej" grupy A oraz fazy pucharowej, z finałem włącznie.

Najtrudniej na koniec

Polki rozpoczną udział w mistrzostwach od boju z Węgierkami. Dwa dni później czeka je starcie z najniżej notowaną drużyną w grupie, Łotwą (PO 24.08 godz. 14.50 Polsat). Z kolei we wtorek wyzwanie rzucą im Słowenki (godz. 17.50 Polsat). Prawdziwe próby Orlice przejdą w ostatnich meczach pierwszej fazy turnieju. Najpierw na ich drodze staną Niemki (CZ 27.08 godz. 14.50 Polsat), a następnie triumfatorki tegorocznej Ligi Narodów, aktualne mistrzynie Europy – Turczynki (PT 28.08. godz. 17.45 Polsat). Do 1/8 finału awansuje kwartet najlepszych drużyn z każdej z czterech grup.

Kłopotów nie brakuje

Przed naszą kadrą trudne zadanie, tym bardziej że musi poradzić sobie bez kontuzjowanej Martyny Łukasik. W zespole z różnych powodów brakuje też m.in. Malwiny Smarzek, Olivii Różański, Dominiki Pierzchały czy Weroniki Centki-Tietianiec. Właśnie kwestia odmowy gry w reprezentacji przez niektóre zawodniczki podgrzała atmosferę panującą wokół ekipy Stefana Lavariniego, co nie ułatwiło jej przygotowań do turnieju. Magdalena Stysiak i spółka nie zamierzają jednak załamywać rąk. Nawet w tym sezonie pokazały już, że potrafią wygrywać z silnymi rywalkami – w Lidze Narodów pokonały np. Serbki i Amerykanki 3:2. Nawiązanie do wyników Złotek Andrzeja Niemczyka z 2003 i 2005 roku wydaje się przekraczać możliwości obecnych reprezentantek Polski. Siatkówka potrafi jednak zaskakiwać. Na wyobraźnię działa też dodatkowa nagroda dla mistrzyń kontynentu, którą jest przepustka do turnieju olimpijskiego w Los Angeles w 2028 roku. **TJ**

PIŁKA NOŻNA • SUPERPUCHAR NIEMIEC

Inauguracja sezonu

BORUSSIA DORTMUND – BAYERN SO 22.08 godz. 20.20 ELEVEN SPORTS 1

Ubiegły sezon na niemieckich boiskach należał do Bayernu. Monachijczycy zdobyli mistrzostwo i krajowy puchar. Do tego Harry Kane został królem strzelców Bundesligi, a Michael Olise – jej najlepszym asystentem. Kampanię 2026/27 Bawarczycy zaczną od starcia z odwiecznym rywalem, wicemistrzem Niemiec, Borussią Dortmund. To już jedenasty Der Klassiker, którego stawką jest Superpuchar Niemiec, od 2025 roku noszący imię Franza Beckenbauera. Bawarczycy mają nadzieję, że obronią wywalczone rok temu trofeum i zdobędą je po raz dwunasty. BVB liczy na siódmy triumf. W realizacji tego celu nie pomoże jej sprzedany do FC Barcelony Karim Adeyemi. **TJ**



Jobe Bellingham marzy o występach w kadrze Anglii u boku Harry'ego Kane'a i swojego brata, Jude'a.

FORMUŁA 1 • GRAND PRIX HOLANDII

W pogoni za liderem

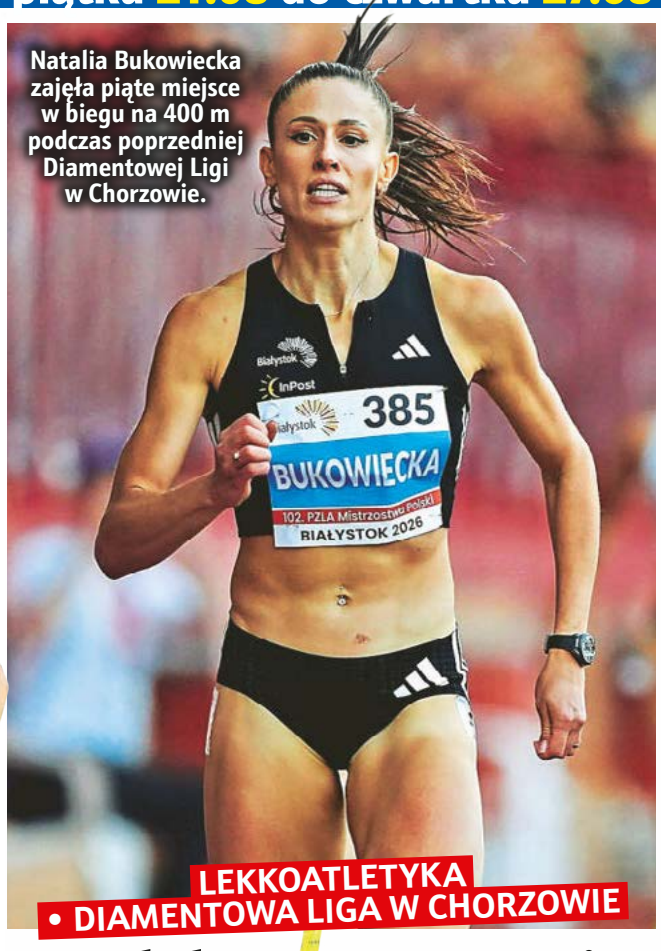
WYŚCIG NA TORZE W ZANDVOORT ND 23.08 godz. 14.55 ELEVEN SPORTS 1

Kilka ostatnich wyścigów pokazało, że w tym sezonie jeszcze mogą nas czekać emocje związane z walką o tytuł mistrzowski. Choć Kimi Antonelli w klasyfikacji nadal ma sporą przewagę nad rywalami, to widać, że inne zespoły zaczęły wprowadzać poprawki w bolidach, które zmniejszają ich stratę do brylującego na początku roku Mercedesa. Najpierw Ferrari przerwało serię zwycięstw ekipy prowadzonej przez Toto Wolffa – na torze w Barcelonie triumfował Lewis Hamilton, a na Silverstone – Charles Leclerc. Na GP Węgier zaś świetne auto przygotował McLaren, co wykorzystał panujący mistrz F1 Lando Norris, odnosząc dwunasty triumf w karierze. Jak pójdzie mu w Holandii? **TJ**



Kimi Antonelli wygrał w tym sezonie już sześć wyścigów.

Max Verstappen ściga czołówkę klasyfikacji generalnej.



Natalia Bukowiecka zajęła piąte miejsce w biegu na 400 m podczas poprzedniej Diamentowej Ligi w Chorzowie.

LEKKOATLETYKA • DIAMENTOWA LIGA W CHORZOWIE

W doborowym gronie

1. DZIEŃ SO 22.08 godz. 14.30, 2. DZIEŃ ND 23.08 godz. 14.00 TVP SPORT

Memoriał Kamili Skolimowskiej, podobnie jak przed rokiem, będzie trwał dwa dni. Jednak tym razem konkurencje zaliczane do Diamentowej Ligi zostaną rozegrane zarówno w sobotę, jak i niedzielę. Pierwsza część imprezy odbędzie się na rynku w Katowicach. Tu walczyć będą panie w pchnięciu kulą i skoku w dal oraz panowie w skoku wzwyż. Znakomicie zapowiada się rywalizacja w tej ostatniej konkurencji, w której w szranki staną dwaj mistrzowie olimpijscy – Gianmarco Tamberi (Tokio 2020) i Hamish Kerr (Paryż 2024). W niedzielę zawody przeniosą się na Stadion Śląski. Polscy kibice liczą na udane występy naszych reprezentantów na bieżni, m.in. Ewy Swobody na 100 m, Natalii Bukowieckiej na 400 m czy Jakuba Szymańskiego na 110 m przez płotki. Być może w Kotle Czarownic o ustanowienie kolejnego rekordu świata w skoku o tyczce pokusi się Armand Duplantis. Jeśli mu się uda, to po konkursie na pewno nie odmówi sobie swojego ulubionego polskiego przysmaku, sernika. **TJ**



Armand Duplantis w czerwcu w Sztokholmie zaliczył pierwszą porażkę w zawodach od trzech lat.

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT Puchar Niemiec Eleven Sports 2
17.55 Mecz 1. rundy: SC St. Tönis – Eintracht Frankfurt

PT Betclic 2. Liga TVP Sport
17.55 Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Górnik Łęczna

PT PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25 Mecz: Cracovia – Wieczysta

PT Betclic 1. Liga TVP Sport
20.30 Mecz: Lechia Gdańsk – Pogoń Siedlce

PT Puchar Niemiec Eleven Sports 2
20.40 Mecz 1. rundy: Hansa Rostock – VfB Stuttgart

PT (P) Liga francuska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Olympique Marsylia – RC Strasbourg

PT Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55 Mecz: Arsenal FC – Coventry City FC

SO (P) Puchar Niemiec Eleven Sports 3
12.55 Mecz 1. rundy: FC Energie Cottbus – FC Augsburg

SO Puchar Niemiec Eleven Sports 2
12.55 Mecz 1. rundy: SV Wehen Wiesbaden – Bayer 04

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

SO (P) Puchar Niemiec Eleven Sports 3
15.25 Mecz 1. rundy: Lüneburger SK Hansa – Werder Brema

SO Betclic 1. Liga TVP 3
15.25 Mecz: Termalica Nieciecza – Polonia Warszawa

SO Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55 Mecz: Everton FC – Crystal Palace FC

SO Liga angielska CANAL+ Extra 6
15.55 Mecz: Nottingham Forest FC – Leeds United FC

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
16.55 Mecz: Athletic Club – Sevilla

SO (P) Liga francuska Eleven Sports 4
17.10 Mecz: RC Lens – AJ Auxerre

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; TVP Sport
17.25 Mecz: Piast Gliwice – Legia

SO Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25 Mecz: Brentford – Tottenham Hotspur FC

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 2
18.25 Mecz: Inter – AC Monza

SO (P) Liga włoska Eleven Sports 3
18.25 Mecz: Udinese Calcio – Como 1907

SO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
19.25 Mecz: Valencia – Celta Vigo

SO PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Śląsk – Widzew Łódź

SO Superpuchar Niemiec Eleven Sports 1
20.20 Mecz: Borussia Dortmund – FC Bayern Monachium



SO Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Genoa CFC – SSC Napoli

SO Liga włoska Eleven Sports 3
20.40 Mecz: Parma Calcio 1913 – Cagliari Calcio

SO Liga francuska Eleven Sports 4
20.40 Mecz: Toulouse FC – Olympique Lyon

ND Puchar Niemiec Eleven Sports 2
12.55 Mecz 1. rundy: SpVgg Greuther Fürth – VfL Bochum

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

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40 Mecz: Radomiak Radom – KGHM Zagłębie Lubin

ND (P) Liga angielska CANAL+ Extra 2
14.55 Mecz: Brighton – Aston Villa

ND (P) Puchar Niemiec Eleven Sports 3
15.25 Mecz 1. rundy: Bahlinger SC – 1. FC Magdeburg

ND Puchar Niemiec Eleven Sports 2
15.25 Mecz 1. rundy: VfB 1921 Krieschow – 1. FSV Mainz 05

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3
17.25 Mecz: GKS Katowice – Wisła Płock

ND Puchar Niemiec Eleven Sports 2
17.55 Mecz 1. rundy: Fortuna Düsseldorf – SC Freiburg

ND (P) Puchar Niemiec Eleven Sports 3
17.55 Mecz 1. rundy: Rot-Weiß Essen – FC St. Pauli

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Frosinone Calcio – Juventus FC

ND Liga włoska Eleven Sports 4
18.25 Mecz: Venezia – US Lecce

ND Betclic 1. Liga TVP Sport
18.55 Mecz: ŁKS – FKS Stal Mielec

ND Liga hiszpańska CANAL+ Sport 2
19.25 Mecz: Getafe – Racing

ND Betclic 2. Liga TVP 3
19.25 Mecz: GKS Tychy – Śląsk II

ND PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10 Mecz: Pogoń – Wisła Kraków

ND (P) Liga włoska Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Atalanta BC – US Sassuolo Calcio

ND (P) Liga francuska Eleven Sports 4
20.40 Mecz: Paris Saint-Germain – Stade Rennais FC

ND Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Torino FC – AC Milan

ND (P) Liga hiszpańska CANAL+ Sport 2
21.25 Mecz: Elche – FC Barcelona

ND (P) Liga portugalska Eleven Sports 3
21.25 Mecz: FC Porto – FC Arouca

PO (P) Puchar Niemiec Eleven Sports 4
17.55 Mecz 1. rundy: VSG Altglienicke – VfL Wolfsburg

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Bologna FC – SS Lazio

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

PO Puchar Niemiec Eleven Sports 2
20.40 Mecz 1. rundy: Hallescher FC – FC Schalke 04

PO (P) Liga włoska Eleven Sports 1
20.40 Mecz: AS Roma – Fiorentina

PO Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Malaga – Deportivo

WT Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Valencia – Betis

WT Eliminacje LM UEFA CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz fazy play-off

ŚR Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Real Madryt CF – Real Sociedad

ŚR Eliminacje LM UEFA CANAL+ Extra 1; CANAL+ Extra 2
20.55 Mecz fazy play-off

FORMUŁA 1

PT GP Holandii Eleven Sports 1
12.25 1. sesja treningowa

PT GP Holandii Eleven Sports 1
16.25 Kwalifikacje do sprintu

SO GP Holandii Eleven Sports 1
11.55 Sprint

SO GP Holandii Eleven Sports 1
15.55 Sesja kwalifikacyjna

ND GP Holandii Eleven Sports 1; Super Polsat
14.55 Wyścigi

KOLARSTWO

PT (P) Renewi Tour Eurosport 1
15.15 3. etap

SO Vuelta a Espana Eurosport 1
16.00 1. etap – jazda indywidualna na czas: Monako – Monako

ND Vuelta a Espana Eurosport 1
14.45 2. etap: Monako – Manosque

PO Vuelta a Espana Eurosport 1
14.45 3. etap: Gruissan – Font Romeu

WT Vuelta a Espana Eurosport 1
14.30 4. etap: Andora – Andora

ŚR Vuelta a Espana Eurosport 1
14.45 5. etap: Falset – Roquetes

CZ Vuelta a Espana Eurosport 1
14.45 6. etap: Alcossebre – Castellón

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

CZ Eliminacje MŚ TVP Sport
19.50 Mecz: Izrael – Polska



LEKKOATLETYKA

PT (P) Diamentowa Liga w Lozannie Polsat Sport 1
20.00 Athletissima Lausanne

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

SO (P) **Diamentowa Liga w Chorzowie** TVP Sport
14.30 1. dzień

ND (P) **Diamentowa Liga w Chorzowie** TVP Sport
14.00 2. dzień

ŚR (P) **Memoriał Wiesława Maniaka** TVP Sport
17.00 9. edycja

CZ (P) **Diamentowa Liga w Zurychu** Polsat Sport 1
20.00 Weltklasse Zürich

SIATKÓWKA KOBIET

PT **ME 2026** Polsat Sport 1
12.45 Mecz grupy D: Francja – Słowacja

PT **ME 2026** Polsat Sport 2
13.45 Mecz grupy B: Austria – Serbia

PT **ME 2026** Polsat Sport 1
15.45 Mecz grupy D: Chorwacja – Włochy

PT **ME 2026** Polsat Sport 2
16.45 Mecz grupy B: Bułgaria – Ukraina

PT **ME 2026** Polsat Sport 1
17.45 Mecz grupy A: Turcja – Łotwa

PT **ME 2026** Polsat Sport 3
19.45 Mecz grupy B: Czechy – Grecja

SO **ME 2026** Polsat Sport 1
12.15 Mecz grupy C: Belgia – Hiszpania

SO **ME 2026** Polsat Sport 2
14.45 Mecz grupy D: Włochy – Czarnogóra

SO **ME 2026** Polsat Sport 1
14.45 Mecz grupy A: Niemcy – Słowenia

SO **ME 2026** Polsat Sport 1; Polsat
17.45 Mecz grupy A: Węgry – Polska

ND **ME 2026** Polsat Sport 2
13.15 Mecz grupy C: Portugalia – Belgia

ND **ME 2026** Polsat Sport 1
14.45 Mecz grupy D: Francja – Chorwacja

ND **ME 2026** Polsat Sport 3
14.45 Mecz grupy A: Łotwa – Niemcy

ND **ME 2026** Polsat Sport 2
15.45 Mecz grupy B: Grecja – Bułgaria

ND **ME 2026** Polsat Sport 2
17.45 Mecz grupy D: Szwecja – Włochy

ND **ME 2026** Polsat Sport 3
17.45 Mecz grupy A: Słowenia – Turcja

ND **ME 2026** Polsat Sport 1
18.45 Mecz grupy B: Czechy – Serbia

PO **ME 2026** Polsat Sport 2
13.15 Mecz grupy C: Holandia – Portugalia

PO **ME 2026** Polsat; Polsat Sport 1
14.45 Mecz grupy A: Polska – Łotwa



PO **ME 2026** Polsat Sport 3
17.45 Mecz grupy A: Turcja – Węgry

PO **ME 2026** Polsat Sport 2
18.45 Mecz grupy D: Czarnogóra – Francja

PO **ME 2026** Polsat Sport 1
18.45 Mecz grupy B: Serbia – Bułgaria

WT **ME 2026** Polsat Sport 1
13.15 Mecz grupy C: Rumunia – Belgia

WT **ME 2026** Polsat Sport 3
14.45 Mecz grupy A: Węgry – Niemcy

WT **ME 2026** Polsat Sport 2
15.45 Mecz grupy D: Włochy – Słowacja

WT **ME 2026** Polsat; Polsat Sport 1
17.45 Mecz grupy A: Polska – Słowenia

WT **ME 2026** Polsat Sport 3
18.45 Mecz grupy D: Szwecja – Chorwacja

WT **ME 2026** Polsat Sport 2
18.45 Mecz grupy B: Czechy – Ukraina

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 1
13.15 Mecz grupy C: Hiszpania – Portugalia

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 1
15.45 Mecz grupy D: Francja – Włochy

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 2
15.45 Mecz grupy B: Austria – Bułgaria

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 1
17.45 Mecz grupy A: Niemcy – Turcja

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 2
18.45 Mecz grupy D: Słowacja – Czarnogóra

ŚR **ME 2026** Polsat Sport 3
18.45 Mecz grupy B: Serbia – Grecja

CZ **ME 2026** Polsat Sport 3
13.15 Mecz grupy C: Holandia – Belgia

CZ **ME 2026** Polsat; Polsat Sport 1
14.45 Mecz grupy A: Polska – Niemcy

CZ **ME 2026** Polsat Sport 3
15.45 Mecz grupy B: Ukraina – Serbia

CZ **ME 2026** Polsat Sport 1
17.45 Mecz grupy A: Łotwa – Węgry

SIATKÓWKA PLAŻOWA

PT (P) **Turniej World Beach Pro Tour Elite 16 w Montrealu** Polsat Sport 3
23.30 Mecz: A. Mol/C. Sorum – M. Bryl/B. Łosiak

SNOOKER

ND **Turniej Wuhan Open** Eurosport 1
8.00 1. dzień

PO **Turniej Wuhan Open** Eurosport 2
13.30 2. dzień

WT **Turniej Wuhan Open** Eurosport 2
13.30 3. dzień

ŚR **Turniej Wuhan Open** Eurosport 2
13.30 4. dzień

CZ **Turniej Wuhan Open** Eurosport 2
13.30 Mecz ćwierćfinałowy

TENIS

PT **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
19.00 Mecz ćwierćfinałowy

PT **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
1.00 Mecz ćwierćfinałowy

SO **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 3
19.30 Mecz półfinałowy

SO **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
21.00 Mecz półfinałowy

ND **Turniej ATP w Cincinnati** Polsat Sport 1
22.30 Mecz finałowy

ND **Turniej WTA w Cincinnati** CANAL+ Sport 2
1.00 Mecz finałowy

PO **Turniej WTA w Monterrey** CANAL+ Sport 2
23.00 Mecz 1. rundy

WT **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
18.00 Mecz gry mieszanej

WT **Turniej WTA w Monterrey** CANAL+ Sport 2
23.00 Mecz 2. rundy

ŚR **Turniej WTA w Monterrey** CANAL+ Sport 2
23.00 Mecz 2. rundy

ŚR **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
1.00 Półfinał gry mieszanej

ŚR **Turniej US Open w Nowym Jorku** Eurosport 1
3.30 Finał gry mieszanej

CZ **Turniej ATP w Winston-Salem** Polsat Sport 2
20.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Turniej WTA w Monterrey** CANAL+ Sport 2
23.00 Mecz ćwierćfinałowy

WIOŚLARSTWO

CZ **MŚ – Amsterdam 2026** TVP Sport
16.05 1. dzień – finały

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
17.30 Mecz: Sparta Wrocław – Włókniarz Częstochowa

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
20.00 Mecz: GKM Grudziądz – ORLEN OIL Motor Lublin

SO **Drużynowe ME U-24 – Grudziądz 2026** TVP Sport
20.15 Finał

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz półfinałowy

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz półfinałowy

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: Stal Gorzów – PRES Grupa Deweloperska Toruń



ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: FOGO Unia Leszno – Falubaz Zielona Góra

LEGENDY ARTURIAŃSKIE NA EKRANIE

Kino Okrągłego Stołu

Choć opowieści o Arturze, jego rycerzach i czarodzieju Merlinie mają setki lat, Hollywood wciąż robi z nich hity. Jak średniowieczni bohaterowie stali się współczesnymi celebrytami i co sprawia, że ich historia wciąż nas fascynuje?



RYCERZ KRÓLA ARTURA (1995)

Film z Richardem Gere'em i Seanem Connerym w rolach rycerza Lancelota i króla Artura uchodzi za jedną z najbardziej nietypowych ekranizacji legend arturiańskich. Nie ma w nim ani Merlina, ani Morgany, ani wątków nadprzyrodzonych. Twórcy zrezygnowali z czarów, by skupić się na ludzkiej, dramatycznej historii.

➔ PT 21.08 godz. 22.05 TV 4



PRZYGODY MERLINA (2008-2012)

Ten serial wywrócił znane mity do góry nogami. Zamiast sędziwego czarodzieja i młodego króla pokazano dwóch rówieśników, a magia w Camelocie jest surowo zakazana! Zdjęcia kręcono we francuskim Château de Pierrefonds, który fani serialu do dziś odwiedzają.

➔ PT 21.08 godz. 19.00 SCI FI



MONTY PYTHON I ŚWIĘTY GRAAL (1975)

W komediowej odsłonie król Artur i rycerze Okrągłego Stołu wyruszają na surrealistyczne poszukiwania Świętego Graala, oczywiście z przedzkodami. Co ciekawe, film współfinansował m.in. zespół Pink Floyd, którego członkowie byli fanami Monty Pythona.

➔ APPLE TV



MIECZ W KAMIENIU (1963)

Wzruszająca historia chłopca, któremu udaje się zdobyć legendarny miecz i zostać królem. Postać Merlina zaś była wzorowana na Walcie Disneyu! Czarodziej odziedziczył po nim inteligencję i zrzędliwy charakterek oraz... wydatny nos!

➔ DISNEY+



KRÓL ARTUR: LEGENDA MIECZA (2017)

Legenda w nowoczesnym wydaniu – sceny akcji przypominają widowiskową grę wideo. Charlie Hunnam na castingu był gotów walczyć na ringu z innymi kandydatami, by zdobyć rolę. Ten pokaz „rycerskości" spodobał się reżyserowi i ostatecznie to on zagrał Artura.

➔ PRIME VIDEO



PRZEKLĘTA (2020)

Czarodziejka Nimue (Katherine Langford) wyrusza na niebezpieczną wyprawę, by zdobyć legendarny miecz Excalibur. Nie wie, że jej przeznaczeniem jest zostać potężną Panią Jeziora... Serial kręcono w pięknych lokacjach Anglii i Walii, co miało oddać klimat dawnej Brytanii.

➔ NETFLIX

FOT. East News (2), materiały prasowe

KABARETOWA NOC POD GWIAZDAMI

Moc satyry i muzyki

KABARETOWA NOC POD GWIAZDAMI PT 21.08 godz. 20.00 TVP 2

W tym roku Lidzbarskie Wieczory Humoru i Satyry świętują 50-lecie powstania! Taki jubileusz trzeba uczcić z fasonem, dlatego na scenie obok znakomitych kabareciarzy pojawią się gwiazdy estrady. Gospodarzami wydarzenia będą Marzena Rogalska, Artur Andrus i Andrzej Poniedzielski, a wystąpią m.in. Czesław Mozil, Szymon Majewski, Adam Nowak, Katarzyna Pakosińska, Paweł Domagała, Piotr Bukartyk, Maciej Miecznikowski, Grażyna Łobaszewska oraz... Wojciech Mann! Wśród satyryków zobaczymy kabaret hrAbi, który po dłuższej przerwie, po śmierci Joanny Kołaczkowskiej, wrócił na scenę. Szykuje się niezapomniany wieczór! **MJ**



Na żywo

Wśród prowadzących wydarzenie zobaczymy Marzenę Rogalską.

To będzie pierwszy telewizyjny występ Kabaretu hrAbi w nowym składzie – z Wojciechem Kamińskim (z pr).



Czy Drelich zdradzi Kracha?

DRELICH

Stryj proponuje układ

DRELICH PT 21.08 godz. 21.25 TVP 1

Marek Drelich (Filip Pławiak) znalazł się w sytuacji podbramkowej. Stryj (Olaf Lubaszenko), który przed laty wprowadzał go w przestępczy fach, chce przeciągnąć dawnego ucznia na swoją stronę. Cena jest wysoka. Marek musiałby wystąpić przeciwko Krachowi (Marcin Kowalczyk). Tymczasem Iza (Marianna Żydek) coraz gorzej radzi sobie z poczuciem winy, a podejrzliwość zaczyna odbierać jej spokój. Ada (Natalia Szczypka) i Oleg (Nataniel Pągowski) orientują się zaś, że ktoś od początku nimi manipuluje. Szukając wyjścia z sytuacji, Drelich jedzie do Gdańska. Nikomu już jednak nie wierzy. Serial powstał na motywach powieści Jakuba Ćwieka, który jest również współautorem scenariusza. **MAM**

PO POWODZI

Wielka woda

PO POWODZI PT 21.08 godz. 21.00 BBC FIRST

Brytyjskie miasteczko nawiedza powódź. Gdy w windzie na podziemnym parkingu znalezione zostaje niezidentyfikowane ciało mężczyzny, policja zakłada, że zmarły utknął w niej, gdy poziom wody zaczął się niebezpiecznie podnosić. Jednak w miarę rozwoju śledztwa posterunkowa Joanna Marshall (Sophie Rundle) nabiera coraz większych podejrzeń. Jak ofiara dostała się do windy i dlaczego dotąd nikt jej nie rozpoznaje? Wkrótce na jaw wychodzi prawdziwa przyczyna powodzi w mieście. Odkrywanie kolejnych tajemnic grozi ujawnieniem przepychanek o wielkie pieniądze, a na szali leżą reputacja lokalnych władz oraz potężne interesy miejscowych biznesmenów. **EGP**



Co stoi za śmiercią mężczyzny?

Nowość w TV!

TVP 1

4.40 Splątane losy (27) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.30 Akacjowa 38 (922) – telenowela, Hiszpania 2018
6.35 I Choose Poland (6) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Welon, fura i brawura (12) – reality show, Polska 2023
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda Info
8.15 Noce i dnie (1): Bogumił i Barbara – serial obyczajowy, Polska 1977, reż. Jerzy Antczak, wyk. Jadwiga Barańska, Jerzy Bińczycki, Barbara Ludwiżanka, Jerzy Kamas (patrz obok)
9.15 Ranczo 9 (114) – serial obyczajowy, Polska 2015
10.10 Komisarz Alex 24 (297) – serial kryminalny, Pol. 2025
11.05 Ojciec Mateusz 18 (238) – serial kryminalny, Pol. 2017
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Supermoce fluorescencji** – film dokumentalny, Fr. 2025
14.00 Splątane losy (28) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1008) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Reporterzy – magazyn reporterów
18.25 Akacjowa 38 (939) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 Sport, Pogoda
20.30 Ojciec Mateusz 35 (448) – serial kryminalny, Pol. 2026
21.25 Drelich (5) – serial krym., Polska 2025 (patrz obok)
22.25 Fucking Bornholm FILM – komediodramat, Polska 2022, reż. Anna Kazejak, wyk. Agnieszka Grochowska, Maciej Stuhr, Grzegorz Damięcki, Jaśmina Polak (patrz obok)
0.15 Szyfry wojny – dramat wojenny, USA 2002, reż. John Woo FILM
2.35 Morderstwa w Arbois – film kryminalny, Francja 2024, reż. Laurence Katrian FILM
4.10 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
4.30 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska
4.50 Reporterzy – magazyn reporterów ▶ 5.05



8.15 OBYCZAJOWY
Noce i dnie (1)
Barbara (Jadwiga Barańska, zdj.) jest zakochana w przystojnym romantyku, lecz on wybiera na żonę bogatą pannę. Kiedy więc kobieta poznaje na przyjęciu Bogumiła (Jerzy Bińczycki, zdj.), byłego powstańca i ziemianina, wychodzi za niego za mąż. Para zamieszkuje w zrujnowanym dworku. **60 min**



21.25 KRYMINALNY
Drelich (5)
Marek zostaje schwytany przez Stryja, swojego dawnego znajomego. Otrzymuje ultimatum: otrzyma pomoc w rozprawieniu się z Wójcikiem, jeśli zdradzi Kracha. Iza pogrąża się w paranoi. Ada (Natalia Szczypka, zdj.) i Oleg odkrywają, kto mógł wciągnąć Drelicha w konflikt z trójmiejskim przestępcą. **60 min**



22.25 KOMEDIODRAM.
Fucking Bornholm
Maja (Agnieszka Grochowska) i Hubert (Maciej Stuhr, zdj.) odpoczywają z dziećmi oraz przyjacielem i jego dziewczyną na kempingu. Wyznanie ich syna stawia dorosłych przed poważną próbą. **110 min**

TVP 2

4.35 Na dobre i na złe (921): Młyny sprawiedliwości – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 M jak miłość (1821) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Michał Płoszyński – talk-show
6.55 Barwy szczęścia (3380) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.35 Operacja zdrowie (79) – magazyn med., Polska 2025
12.10 Msza święta Kościoła Starokatolickiego Mariawitów w Płocku
13.15 Panna młoda (176) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (903): Co robisz, Janku? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Zespół Wiktora pomaga seniorce. Usiłuje też ocalić nastolatka, który chce odebrać sobie życie z powodu nieszczęśliwej miłości do influencerki. Tymczasem ona okazuje się wytworem AI. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (460) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Maria wyznaje Salvadorowi, że postanowiła wrócić do pisania opowieści. Catalina przekazuje Adrianowi list z przeprosinami, a mężczyzna wkrótce ponownie ją odwiedza. W pałacu służba organizuje spotkanie ku czci Pii. **55 min**
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (177) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.00 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było! (1-3) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.05 To jest grane – wakacyjnie (102) – program muzyczny, Polska 2026
23.45 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Radom – widowisko, Polska 2026
0.50 Kung Fu Yoga – komedia przygodowa, USA/Chiny/Indie 2017, reż. Stanley Tong Profesor archeologii (Jackie Chan) i indyjska naukowiec szukają w Tybecie skarbu. Najemnicy odbierają im zdobycz i zostawiają na pewną śmierć w górach. Badacze nie zamierzają się poddawać. **120 min** FILM
2.50 Szukając cudów – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Australia 2020, reż. Paul Mains ▶ 4.20 FILM



17.20 OBYCZAJOWY
Panna młoda (177)
Hancer (Talya Çelebi, zdj.) wsiada do samochodu Cihana (Cenay Türksever, zdj.). Ruszają w drogę, lecz chwilę później dochodzi do wypadku – potrącają dziewczynę. Wstrząśnięci sytuacją, natychmiast udzielają jej pomocy. Derya i Jonca postanawiają zastraszyć Mukadder. **55 min**



19.25 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3381)
W dniu osiemnastych urodzin Ewy Romeo nie kryje zazdrości o jej kontakt z Aleksem. Tymczasem Aldona (Elżbieta Romanowska, zdj.) i Borys (Jakub Wieczorek, zdj.) wpadają w panikę, gdy w partii suszonych grzybów znajdują trujące lisówki, które zdążyły już częściowo trafić do pana Bogumiła. **35 min**



20.00 WIDOWISKO
Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było!
50-lecie Lidzbarskich Wieczorów Humoru i Satyry. Na scenie pojawią się m.in.: Marcin Januszkiewicz, Czesław Mozil, Wojciech Mann i Artur Andrus (zdj.). **185 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6.00 Nowy dzień – program informacyjny
9.15 Malanowski i partnerzy (399, 401): Miłość bez zasad; Tajemnicza klepsydra – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.20 Trudne sprawy (963) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Kinga podejrzewa, że szef ją uwodzi. Nie wie, że poszukuje on partnerki dla syna. Chłopak przekonuje, żeby zmieniła pracę. Sam jednak ma wiele na sumieniu. **60 min**
11.20 Dlaczego ja? (1562, 1563): Wynocha; Popularna dziewczyna – serial paradok., Polska 2026 Fizjoterapeutka Justyna wraca z Anglii z córką Natalią, by opiekować się chorą matką. Wkrótce dołącza jej partnerka Magda. Publiczny pocałunek podczas otwarcia salonu masażu ujawnia związek kobiet. Justyna zaczyna otrzymywać groźby. **120 min**
13.20 Gliniarze (932, 933): Zbuntowane anioły; Towar z drugiej ręki – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Milionerzy – teleturniej, Polska 2025
16.35 Gliniarze (1131, 1132): Nieszczęśliwy los; Ostra jazda – serial paradokumentalny, Polska 2025 Zamordowano bezdomnego. Policjanci odkrywają, że mimo trudnej sytuacji życiowej mógł on posiadać cenny przedmiot. Przeszłość denata odgrywa ważną rolę w ustaleniu motywu zbrodni. **135 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.35 Sport, Pogoda
20.00 Predator: Prey – thriller FILM s.f., USA 2022, reż. Dan Trachtenberg, wyk. Amber Midthunder, Dane DiLiegro, Harlan Blayne Kytwayhat, Dakota Beavers (patrz obok) Kontynuacja cyklu science fiction zapoczątkowanego w 1987 roku. **130 min**
22.10 Morbius – horror, USA FILM 2022, reż. Daniel Espinosa, wyk. Jared Leto, Matt Smith, Adria Arjona, Jared Harris (patrz obok)
0.20 Dlaczego on? – komedia, FILM USA/Kambodża 2016, reż. John Hamburg, wyk. Zoey Deutch, James Franco, Tangie Ambrose, Cedric the Entertainer (patrz obok)
2.55 Nasz nowy dom (313) – reality show, Polska 2024
4.00 Ewa gotuje (567) – magazyn kulinarny, Polska 2026



20.00 THRILLER SF
Predator: Prey
Rok 1719, Ameryka Północna. Naru (Amber Midthunder, zdj.) z plemienia Komanczów podczas polowania staje oko w oko z najeźdźcą z kosmosu. Pragnie ocalić mieszkańców swojej wioski. Francuzi zamierzają wykorzystać dziewczynę oraz jej brata jako przynętę na bestię. **130 min**



22.10 HORROR
Morbius
Biochemik Michael Morbius (Jared Leto, zdj.) cierpi na rzadką chorobę. Poszukując leku, decyduje się na ryzykowny krok – wszczepia sobie geny nietoperza. Wskutek eksperymentu zamienia się w bestię żywiącą się ludzką krwią. Na jego trop wpadają agenci FBI, Rodriguez (Al Madrigal) oraz Stroud (Tyrese Gibson). **130 min**



0.20 KOMEDIA
Dlaczego on?
Konserwatywny Ned Fleming (Bryan Cranston, zdj.) odwiedza studiującą córkę. Poznaje jej chłopaka (James Franco) – ekscentrycznego miliardera z Doliny Krzemowej. Nie potrafi go zaakceptować. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1736) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.25 Babski biznes (3) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
12.35 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2019
Krzysztof i Adrian otworzyli we Wrocławiu bistro. Niestety, pewnego dnia komornik zajął konto ich lokalu. Zmarły ojciec Adriana, którego ten w zasadzie nie znał, pozostawił po sobie długi... **65 min**
13.40 Ukryta prawda (1537, 1538, 1590) – serial paradokumentalny, Polska
Vlogerka Martyna kończy fikcyjny związek z influencerem Natanem. Chłopak postanawia się zemścić. Dziewczynę ratuje z opresji sąsiad. Rodzi się między nimi uczucie. Okazuje się, że mężczyzna jest poszukiwany przez policję. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (95) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ekipa ratownicza Tomka interweniuje u 30-latka, który spadł z dachu. Tymczasem Maciek diagnozuje 60-latkę wymagającą natychmiastowej operacji. Później zwierza się Kaśce ze swoich obaw dotyczących syna. **65 min**
17.55 Detektywi (266) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Do biura śledczych trafia kobieta przekonana, że jej ojciec nie popełnił samobójstwa. Katarzyna analizuje dotychczasowe ustalenia. Znajduje wkrótce w kalendarzu zmarłego niepokojący wpis z dnia jego śmierci. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



11.25 ROZRYWKA

Babski biznes (3)
W Złotoryi Martyna z mężem prowadzą gospodarstwo produkujące przetwory z własnych plonów i ziół, lecz brakuje im klientów. Nie mają też chwytliwej nazwy. Marta Klepka (zdj.) oraz eksperci doradzają im więc, jak skutecznie wypromować produkty i zbudować markę. **70 min**



20.00 PRZYGODOWY

Assassin's Creed
Callum Lynch (Michael Fassbender, zdj.) zyskuje szansę, by przeżywać przygody, których doświadczył jego przodek. Taką możliwość daje mu technika zapewniająca dostęp do zapisanych w genach wspomnień. Wkrótce mężczyzna musi stawić czoło organizacji działającej we współczesnym świecie. **150 min**

20.00 Assassin's Creed FILM – film przygodowy, USA/Francja/Wielka Brytania 2016, reż. Justin Kurzel, wyk. Michael Fassbender, Marion Cotillard, Jeremy Irons, Brendan Gleeson (patrz obok)
22.30 Ciche miejsce FILM – horror, USA 2018, reż. John Krasinski, wyk. Emily Blunt, John Krasinski, Millicent Simmonds, Noah Jupe (patrz obok)
0.15 Bumblebee FILM – film s.f., Chiny/USA 2018, reż. Travis Knight, wyk. Hailee Steinfeld
2.40 Kuba Wojewódzki (9) – talk-show, Polska 2026
3.55 Uwaga! – magazyn reporterów
4.10 Detektywi (143) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
5.05 Nauka jazdy 5 (14) – program rozrywk., Pol. 2022



22.30 HORROR

Ciche miejsce
Życie Lee (John Krasinski, zdj.) i jego rodziny koncentruje się na tym, by nie wydawać i nie generować dźwięków. Nawet szmer może bowiem zwrócić uwagę potworów, które opanowały świat. **105 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (12, 13): Sezon na krowy; Wotum zaufania – serial kryminalny, USA 1988
8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Anioł stróż; Między życiem a śmiercią – serial sensacyjny, Niemcy 2018
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (74) – serial fantasy, USA 2009
Melinda udaje się w podróż z Samem. Początkowo idzie wszystko zgodnie z planem, ale dochodzi do niepokojącego incydentu. **60 min**
11.00 Kotka (13) – telenowela, Meksyk 2014
Damian mówi Augustinowi, że Esmeralda jest w ciąży i Pablo powinien jej pomóc. Mariano oszukuje brata, że jego ukochana ma już innego. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (144) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Lekarz informuje Patricia, że Marichuy nie odzyska wzroku. Rocio telefonuje z zagranicy. do Onelii. Przyznaje się jej, że inaczej wyobrażała sobie związek z Vicentem. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (78) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (63) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (598, 599) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy 2 (64): Mistrz podrywu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Marek nie umie znaleźć sobie dziewczyny. Kolega prezentuje mu najlepsze pomysły na podryw. Chłopak ma okazję przekonać się, na ile przydatne są rady kumpla. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1003, 1004) – serial obycz., Polska 2026
Norbert podczas urlopu poznaje Kaję, w której od razu się zakochuje. Okazuje się, że kobieta jest samotną matką dziesięcioletniego chłopca w spektrum autyzmu. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

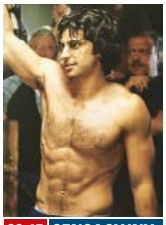
Krwawa zemsta
Cain Burgess (Scott Adkins, zdj.) wplątuje się w szemrane interesy i trafia do więzienia. Podczas odbywania kary dostaje przepustkę do chorej matki. Gdy przekonuje się, że kobieta zmarła, obezwładnia asystujących mu stróżów prawa i ucieka. Chce wziąć odwet na wspólnikach. **115 min**



21.55 SENSACYJNY

Champion 4: Walka o honor
Yuri Boyka (Scott Adkins) to jeden z najlepszych zawodników MMA. Podczas walki umiera jego przeciwnik. Sportowiec chce odwiedzić w Rosji wdowę po nim i prosić o wybaczenie. Kiedy dowiaduje się, że Alma (Teodora Duhovnikova, zdj.) ma kłopoty z mafią, postanawia jej pomóc. **110 min**

20.00 Krwawa zemsta – film FILM sensacyjny, Wielka Brytania 2019, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Scott Adkins, Craig Fairbrass, Thomas Turgoose, Nick Moran (patrz obok)
Scott Adkins jest specjalistą od ninjutsu, karate, taekwondo, wushu, jujitsu i gimnastyki akrobatycznej. **115 min**
21.55 Champion 4: Walka o honor FILM – film sensacyjny, Bułgaria/USA 2016, reż. Todor Chapkanov, wyk. Scott Adkins, Teodora Duhovnikova, Alon Aboutboul, Julian Vergov (patrz obok)
23.45 American Fighter FILM – film sensacyjny, USA 2019, reż. Shaun Paul Piccinino, wyk. George Kosturos, Sean Patrick Flanery, Bryan Craig, Tommy Flanagan (patrz obok)
2.00 Zobacz to!



23.45 SENSACYJNY

American Fighter
Wrestler Ali (George Kosturos, zdj.) chce zdobyć pieniądze na leczenie matki. Bierze udział w nielegalnych walkach. Odnosi sukcesy. W końcu ciemna strona osobowości przejmuje nad nim kontrolę. **135 min**

TVN 7

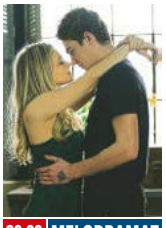
DVB T2

5.20 Ten moment (25) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (390-392) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1368, 1505, 1506) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (631-633) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Kryminalni 3 (9): Samobójcy – serial kryminalny, Polska 2005
Sąsiedzi znajdują zwłoki Natalii. Wszystko wskazuje na to, że popełniła samobójstwo. Zawada trafia jednak na ślad Charona, którego ofiara poznała przez internet. **65 min**
15.00 Szpital (842, 843) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Doktor Michał Morawski pomaga nauczycielce liceum, która została ranna po tym, jak jeden z uczniów potrącił ją na deskorolce. Na oddziale ratunkowym szesnastolatek wyznaje nagle kobiecie miłość, jednak ona nie odwzajemnia jego uczuć. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (537) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Karolina Bednarczyk raniła nożem swojego przyjaciela. Gdy wracała do domu, ktoś zaczął ją gonić. W obronie własnej zamachnęła się nożem, raniąc napastnika. Twierdzi, że od jakiegoś czasu jest prześladowana. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (48) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
19.00 Młode gliny (5) – serial kryminalny, Polska 2026
W parku zostaje znaleziona pobita dziewczyna. Policja podejrzewa, że była związana z Domem Meduzy, azylem dla ofiar przemocy domowej, zwłaszcza żon mundurowych. Agata rozpoczyna tam śledztwo pod przykrywką. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

SOS Ekipy w akcji (48)
Młoda kobieta traci przytomność. Incydent prowadzi ratowników do odkrycia tajemnicy zielarki. Policjanci reagują na awanturę byłych małżonków. Inni funkcjonariusze przyjeżdżają na wezwanie mężczyzny, który widział biegnącą lasem nagą dziewczynę. **60 min**



20.00 MELODRAMAT

After 4. Bez siebie nie przetrwamy
Ujawniony sekret rodzinny sprawia, że Hardin (Hero Fiennes Tiffin, zdj.) znów naraża się na niebezpieczeństwo. Z kolei Tessa (Josephine Langford, zdj.) traci ojca. Dochodzi do wniosku, że powinna odpocząć od ukochanego. Wyjeżdża do Nowego Jorku. Oboje jednak nie potrafią bez siebie żyć. **130 min**

20.00 After 4. Bez siebie nie przetrwamy – melodramat, USA 2022, reż. Castille Landon, wyk. Josephine Langford, Hero Fiennes Tiffin, Louise Lombard, Chance Perdomo (patrz obok)
22.10 Głupi i głupszy FILM – komedia, USA 1994, reż. Peter Farrelly, wyk. Jim Carrey, Jeff Daniels, Lauren Holly, Mike Starr (patrz obok)
0.25 Zaufanie FILM – thriller, USA 2021, reż. Brian DeCubellis
2.30 Miasta, w których straszy (3) – serial dokumentalny, USA 2017
3.25 Fachowcy (10) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.00 Usterka 11 (28) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.35 Dorota was urządzi! (10) – pr. rozrywk., Polska 2015



22.10 KOMEDIA

Głupi i głupszy
Lloyd (Jim Carrey, zdj.) odwozi na lotnisko Mary (Lauren Holly). Nieznajoma zostawia w aucie walizkę. Kierowca chce dostarczyć zgubę do Aspen. Towarzyszy mu przyjaciel (Jeff Daniels, zdj.). **135 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Misja interwencja**
14.05 **Całkiem niezła historia**
14.20 **Niezwykłe miejsca**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...** – magazyn przyrodniczy
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Chichot losu** (6, 7)
13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
15.40 **Słowo daję!** (21) – mag.
15.50 **Dlaczego krowa...**
16.00 **By coś zostało z tych dni. Irena Jarocka**
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Stacja Arktyka**
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (21) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (19, 20) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (117) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (570, 571) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1168, 1169) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (817, 818) – serial paradokumentalny
13.55 **Trudne sprawy** (848-850) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1429) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (547) – reality show, Polska 2025-2026
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1430) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol** – serial anim.
12.35 **Marta mówi 2** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (991) – obycz.

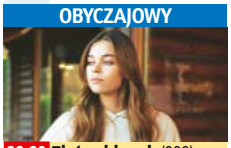
TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (295) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.40 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (13) – serial obycz., Pol. 1975
14.15 **Pan Mama** (48, 49)
15.30 **Tak to leciało!**
16.30 **Do śmiechu!** (7) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.10 **Postaw na milion**

TTV HD

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 9** (12, 13)
8.30 **Kartoteka 5** (22, 23)
10.35 **Detektywi** (87, 88)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (30)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (27)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (2)
15.35 **Złomowisko PL 7** (6)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (22)
17.45 **Życie na kredycie 8** (21, 22) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (13)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (28)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (16) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (222)

Seyran opuszcza szpital mimo złego samopoczucia. Ferit okłamuje ją, że sytuacja jest pod kontrolą. Esme przeprowadza się do Korhanów, aby być bliżej córki. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (877) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Misja interwencja**
3.00 **Całkiem niezła historia**
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

WIDOWISKO



20.00 Kabaretowa Noc pod Gwiazdami: Kogo tu nie było! (1-3) – Pol. 2026

W trakcie widowiska obok legendarnych satyryków wystąpią gościnnie giganci polskiej estrady – aktorzy i wokaliści. Na scenie pojawią się m.in. Artur Andrus i Piotr Bukartyk (zdj.). **180 min**

23.00 **63. KFPP w Opolu – Superjedynki** – koncert skrót koncertu
23.15 **Panorama**
23.45 **Parada oszustów** (1) – serial sensacyjny
0.40 **Rodzinka.pl** (280) – kom.
1.10 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii**

ROZRYWKA



20.00 Gwiazdy Kabaretu (181, 88) – Polska

Przegląd ekip, które pojawiły się w tym sezonie. Widzowie zobaczą ponownie m.in.: Kabaret Smile w skeczu „Paszport", a Kabaret Ciach (zdj.) zaprezentuje „SPA u dziada". **125 min**

22.05 **Rycerz króla Artura** FILM – film przyg., USA 1995
0.55 **STOP Drogówka** – mag.
1.55 **Hardkorowy lombard** (45) – serial dokumentalny
2.25 **Interwencja** – mag.
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (6) – dok.
3.25 **Lubię disco!** (306) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.

KOMEDIA ROMANTYCZNA



21.00 Planeta singli 3 – Polska FILM 2019, reż. Sam Akina

Po wielu perypetiach Tomek (Maciej Stuhr, zdj.) i Ania (Agnieszka Więdłocha, zdj.) postanawiają się pobrać. Zaczynają planować ślub. Spotkanie obu rodzin obfituje w zaskakujące wydarzenia. **125 min**

23.05 **W szczękach rekina** FILM – horror s.f., Australia/Singapur 2012
1.00 **Piła 3** – thriller, USA FILM 2006, wyk. Tobin Bell
3.10 **Dzielnica strachu 10** (467) – serial krym., Polska
4.05 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (247) – obycz.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 2** (9) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKA



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (51) – Polska 2025

Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **40 min**

22.50 **Kabaret Letnią Porą** (24) – pr. rozr., Pol. 2021
23.50 **Do śmiechu!** (10) – rozr., Polska 2024-2026
0.45 **Niepewne sytuacje 3** (1) – pr. rozr., Polska 2026
1.15 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.35 **Kabaret Letnią Porą** (18) – pr. rozr., Pol. 2021

ROZRYWKA



22.00 99 – Gra o wszystko. VIP 6 (6) – Polska

W tym odcinku uczestników czeka ucieczka z więzienia na czas, smażenie, szycie i lekcja znaków drogowych. Wszystkie generacje będą miały okazję sprawdzić swoje umiejętności. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (11, 12) – pr. rozrywk., Pol. 2025
1.00 **Diabelnie boskie 3** (9, 10) – reality show, Pol.
1.55 **Damy i wieśniaczki. Za granicą 2** (15, 16) – fab.-dok., Polska/Ukraina
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (526) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta **17.25** Wojownicy czasu **17.55** Kreatywni po godzinach **18.05** Przystanek Kultura **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Prywatne życie zwierząt **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.12** Słowo daję! **21.20** Eksport ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

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

KATOWICE 16.45 Papyn pyto **17.00** Dzień z bliska **17.30** Na KOŃcu świata **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Gmina Jastków – przestrzeń do życia **18.10** Zobacz, co słychać **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

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

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wykłady otwarte w PTPN **18.30** Teleskop **18.57** Litera | Sztuka **19.06** Czysta energia **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Studio lato **18.30** Aktualności **19.00** Rusz się, człowieku **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 16.45 Cisza nad rozlewiskiem **17.30** Pracownia reportażu **17.45** Wyższa Szkoła Jazdy **18.15** Program publicystyczny **18.30** Kronika **18.52** Moda na język polski **19.16** Kolekcja **21.00** Mody polskie **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 16.45 Dobrego dnia **17.34** Bohaterki **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Tacy byliśmy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.43 Riese – tajemnice wykute w skale **17.46** Wakacyjny Dolny Śląsk **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Oblicza kultury **18.30** Fakty **18.58** W swoim czasie **19.12** Pamięć zapisana w pikselach **21.03** Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 27** (353, 354) – krym., Pol. 2022
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (740, 741)
12.25 **Ojciec Mateusz 9** (121)
13.20 **Komisarz Alex 7** (85)
14.15 **Ranczo 5** (65) – obycz., Pol.
15.15 **Ranczo 6** (66) – obycz., Pol.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 28** (364)
19.20 **Ranczo 4** (51) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (234, 235)
21.25 **Ojciec Mateusz 34** (443)
22.20 **Whiplash** – dramat muz. FILM obyczajowy, USA 2014
0.20 **Krew z krwi 2** (5-7) – sens.
3.15 **Człowiek z magicznym pudełkiem** FILM – dramat s.f., Polska 2017, reż. Bodo Kox

TVP KULTURA

9.35 **Cyrk** – komedia, USA FILM 1928, reż. Charles Chaplin
11.00 **Konnica** – western, USA FILM 1959, reż. John Ford
13.05 **Enzo Ferrari. Czerwony i Czarny** – film dokum.
14.10 **Soyka Kolektyw**
15.15 **Pies Baskerville'ów** FILM – krym., Wlk. Bryt. 1988
17.10 **Gruby** (2, 3) – serial przyg.
18.25 **Video Killed the Radio Star** (27) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Rawhide 2** (42) – przyg.
20.00 **Cały ten zgiełk** – musical, FILM USA 1979, reż. Bob Fosse
22.15 **Sprawa Kramerów** – dramat obyczajowy, USA 1979
0.10 **Ella i John** – komedia FILM przyg., Włochy/Francja 2017
2.10 **Ewa** – film animowany, Chorwacja/Estonia 2022

ANTENA HD

11.05 **Polska. Największe tajemnice** (1) – rozr., Pol.
12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (8) – rozr., Pol.
13.00 **Niezwykły dr Pol** (5)
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 4**
15.00 **Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2** (4, 5)
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 8** (2, 3) – serial dok., Australia
18.00 **77 TV** (3) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 5** (30) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji** FILM **– Plaża Omaha** – film kryminalny, Fr./Belgia 2018
22.00 **Morderstwa we Francji** FILM **– Lille** – film krym., Fr. 2018
0.05 **Zabójcza podróż poślubna** FILM – dramat krym., USA/Australia 2012

TV 6

6.00 **Więzienie** (127, 128) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (769, 770) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (88, 89) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (238-240)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1230) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (105, 106)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (90, 91) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (21, 22) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (97, 98) – krym., USA
22.00 **Kości 8** (147, 148) – krym.
23.55 **Bez litości 2** – horror, USA FILM 2013, reż. Steven R. Monroe
2.05 **Krejzi patrol** (7-11) – krym.
4.35 **Kochane pieniądze** (51)
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.45 **Lewis 9** (5) – serial krym.
9.45 **Ojciec Brown 3** (8) – krym.
10.40 **Śmierć pod palmami 6** (7) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
11.50 **Z pamiętnika położnej 11** (6) – obycz.
12.55 **Ulica nadziei 5** (2, 3)
15.00 **Ojciec Brown 10** (9)
16.00 **Lewis 9** (5) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder 2** (5)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 15** (6)
19.55 **Śmierć pod palmami 6** (8) – krym., Fr./Wlk. Bryt.
21.00 **Po powodzi** (1) – krym.
22.00 **W cieniu podejrzeń** (2)
23.00 **Annika** (2) – serial krym.
0.10 **Ulica nadziei 5** (2) – krym.
1.10 **Po powodzi** (1) – krym.

ROMANCE TV

14.20 **Inga Lindström: Decyzja podjęta nad rzeką** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2005
16.15 **Statek marzeń** FILM **– Argentyna** – film obyczajowy, 2024
18.05 **Górski lekarz** (69) – obycz.
20.00 **Rejs ku szczęściu** FILM **– Podróż poślubna do Birmy** – film obyczajowy, Niemcy 2007
21.55 **Wieśniaczki – możemy inaczej!** FILM – komedia, Niemcy 2023
23.50 **Górski lekarz** (69) – obycz.
1.45 **Rejs ku szczęściu** FILM **– Podróż poślubna do Birmy** – film obyczajowy, Niemcy 2007

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 2** (8, 9)
7.00 **Dwóch i pół 11** (7-10)
8.55 **Przyjaciele 5** (12-17)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 3** (7-12) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 11** (11-14)
16.30 **Przyjaciele 5** (18-23)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 3** (13-18) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (2, 3)
23.05 **Comedy Club 4** (10, 11)
0.05 **Miasteczko South Park 6** (12, 13)
1.00 **Pracoholicy** (9, 10) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 4** (9, 10) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 6** (9-11)
4.30 **Comedy Club 4** (8-10)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 6** (5) – obycz.
10.55 **Lekarze 2** (12) – obycz.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (56, 57) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 6** (4) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (49, 50) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Filmowe duety** – mag.
17.45 **Alfabet filmowy** – mag.
17.50 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
20.00 **Był sobie chłopiec** FILM – komediodramat, Niemcy/USA/Francja 2002
22.15 **W nieskończoność** FILM – dramat s.f., USA 2021
0.30 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.55 **Robert Makłowicz** (190, 141) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – krym.
10.55 **Górski lekarz 14** (14, 15) – obycz., Niemcy/Austria
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5) – krym.
14.05 **Hudson i Rex 3** (10) – serial kryminalny, Kan.
15.05 **Zajazd. Będzie się działo** (25, 26) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 8, 5) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (335) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (989, 990) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (80-82) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (981) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1412, 1413) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (262-266) – serial kom., Polska 2007
17.00 **48h. Zaginieni** (219, 220) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1027) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (19) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (822) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (133, 134) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (516, 517)
7.40 **Ojciec Mateusz 5** (66)
8.35 **Komisarz Alex 5** (55)
9.30 **Rodzinka.pl** (135) – kom.
10.05 **Klan** (1482) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo** (3, 4) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex 5** (56)
13.30 **Ojciec Mateusz 32** (417, 418) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 5** (57) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (518, 519) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (5, 6) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 32** (419) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Komisarz Alex 25** (317) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (2, 3) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Przygody Myszki** (9, 10)
7.40 **Reksio** (50, 52) – anim.
8.00 **Miś Kudłatek** (9, 10)
8.25 **Bolek i Lolek na wakacjach** (11)
8.45 **Do przerwy 0:1** (5, 6)
9.55 **Szumy i fonie**
10.10 **Wracając do Marka**
11.10 **Agent nr 1** – dramat
FILM wojenny, 1971
13.35 **Nad Niemnem**
FILM (1/2, 2-ost.) – obycz., 1986
17.35 **Stawka większa niż życie** (12) – wojenny
18.45 **Pogranicze w ogniu** (1) – serial sensacyjny, 1988

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (17) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013
7.15 **Ostry dyżur 3** (17, 18) – serial obyczajowy, USA
9.10 **Castle 5** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 **Rekrut 4** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2022
13.10 **Dowody zbrodni 3** (21, 22) – serial kryminalny
15.10 **FBI 3** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2020
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle 5** (20, 21) – serial kryminalny, USA 2013

CANAL+ PREMIUM

6.05 **Moje pieczone kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
7.10 **Każda mała rzecz** – dok.
8.45 **Bałtyk** – film dok., Pol.
9.50 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
11.20 **Nadzieja** – dramat sens., Polska/Niemcy 2006
13.00 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
14.45 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
16.35 **Kawałek po kawałku**
FILM – anim., USA/Dania 2024
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024
21.00 **The Walking Dead: Dead City 3** (4)

SENSACYJNY



20.00 Wreszcie piątek: **Młode wilki 1/2** – Polska 1997
FILM
Licealista Krzysiek (Krzysztof Antkowiak, zdj.) rozstaje się z Anką (Anna Mucha, zdj.). Kiedy zostaje wrobiony w zabójstwo policjanta, dziewczyna chce pomóc mu uniknąć więzienia. **125 min**

22.05 **The November Man**
FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2014
0.10 **Ekstradycja** (5, 6) – serial sensacyjny, Polska 1995
2.50 **Baba Jaga** – horror,
FILM Wielka Brytania 2016, wyk. Katee Sackhoff, Lucy Boynton
4.55 **Kabaretowe hity** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2024

KOMEDIODRAMAT



22.00 **Captain Fantastic**
FILM – USA 2016, reż. Matt Ross
Ben (Viggo Mortensen, zdj.) z żoną wychowuje dzieci wbrew schematom narzuconym mu przez społeczeństwo. Gdy jego rodzinę dotyka tragedia, zaczyna wątpić w swoje poglądy. **140 min**

0.20 **Ted** – komedia, USA 2012,
FILM wyk. Mark Wahlberg
2.45 **Wydarzenia**
3.25 **Ewa gotuje** (521) – mag.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (6) – pr. sportowy
4.55 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (43) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo** (7, 8) – Pol. 2006
Witebski redaguje „Wieść Gminną", którą nadzoruje wójt, i „Wieść Parafialną", kontrolowaną przez proboszcza. W efekcie oba czasopisma prezentują zupełnie różne wizje lokalnych spraw. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 32** (420) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Glina. Nowy rozdział** (5) – serial kryminalny, Polska
1.30 **Oficerowie** (12, 13-ost.) – serial sensacyjny, Polska
3.25 **Stulecie Winnych 3** (37) – serial obycz., Pol. 2021
4.15 **Klan** (1482) – telenowela, Polska 2008
4.40 **Pan Mama** (55) – serial komediowy, Polska 2026

KOMEDIA SF



20.00 **Seksmisja** – 1983, reż.
FILM Juliusz Machulski
Maks (Jerzy Stuhr, zdj.) i jego kolega budzą się z hibernacji po wojnie nuklearnej. Ostatni mężczyźni mają się poddać dyktaturze kobiet. Widmo zmiany płci zmusza ich do działania. **145 min**

22.25 **Demony wojny wg Goi**
FILM – dramat wojenny, 1998, wyk. Bogusław Linda
0.40 **Symetria** O – dramat
FILM obyczajowy, 2003
2.50 **Orzeł. Ostatni patrol**
FILM – dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek
5.20 **Najpiękniejsze fajerwerki ever** O – film krótkometrażowy, 2017

SENSACYJNY



21.05 **Uprowadzona 2**
FILM – Francja/USA/Turcja 2012
Emerytowany agent BryanMills (Liam Neeson, zdj.) jedzie na wakacje do Stambułu z byłą żoną Lenore i córką Kim. Staje do nierównej walki z bandytami zagrażającymi jego bliskim. **110 min**

22.55 **Legion** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Paul Bettany, Adrianne Palicki
0.50 **Castle 5** (20, 21) – krym.
2.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (14, 15) – krym., USA/Kan.
4.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (20) – krym., USA/Kanada
5.30 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



21.50 **Ballerina. Z uniwersum Johna Wicka**
FILM – USA/Węgry 2025
Osierocona Eve (Ana de Armas, zdj.) trafia do organizacji Ruska Roma, gdzie szkoli się na bezlitosną maszynę do zabijania. Celem morderczyni jest zemsta na tych, którzy odebrali jej ojca. **120 min**

23.50 **Wojna o przetrwanie**
FILM – horror, Australia 2025
2.00 **Niebezpieczne zwierzęta**
FILM – thriller, Australia/USA/Kan. 2025
3.35 **Yintah** – film dok., Kan.
5.40 **Mój jedyny wróg**

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

13 ULICA

8.45 **Morderstwo w Kraju**
FILM **Basków** – thriller, Fr. 2019
10.45 **Mentalista 6** (17-20) – serial kryminalny, USA
14.25 **12 godzin strachu**
FILM – thriller, USA 2023
16.20 **Zabójstwo w Arcachon**
FILM – thriller, Francja 2019
18.20 **Mentalista 6** (21, 22) – serial kryminalny, USA
20.10 **Mentalista 7** (1, 2) – krym.
22.00 **Zagadki Hailey Dean:**
FILM **Śmierć na receptę** – film kryminalny, USA 2019
23.50 **Zginąć dla męża** – dramat
FILM kryminalny, Kan./USA 2025
1.45 **Zabójstwo w Arcachon**
FILM – thriller, Francja 2019
3.45 **Różę na jej grób:**
FILM **Historia Randy'ego Rotha** – thriller, USA 2023

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (29)
6.55 **Na ratunek 112** (867)
7.25 **Doktor Martin** (66)
8.30 **Przyjaciółki** (195, 196)
10.25 **Świat według Kiepskich** (52, 53, 143, 144, 207)
13.30 **Whitney Houston:**
FILM **I Wanna Dance With Somebody** – film biograficzny, USA 2022
16.35 **Inwazja: Bitwa o Los**
FILM **Angeles** – film s.f., USA 2011, wyk. Aaron Eckhart
18.55 **Aniołki Charliego** – film
FILM sensacyjny, USA/Niem. 2000
21.00 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
23.10 **60 sekund** – film
FILM sensacyjny, USA 2000
1.40 **Ślad** (35-37) – serial krym.
4.35 **Na ratunek 112** (905, 906)

HBO

9.20 **Moja wina: Londyn**
FILM – melodram., Wlk. Bryt. 2025
11.20 **Dražen** – film biograficzny,
FILM Chorwacja/Serbia/Słowenia 2024, wyk. Tonko Stosic
13.00 **Na planie 23** (34) – mag.
13.30 **Mroczny rycerz** – film
FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 2008
16.00 **The Pitt 2** (5) – serial obycz.
16.45 **Bliżej** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2004
18.25 **No hej!** – komedia, USA
FILM 2025, wyk. Molly Gordon
20.00 **Nie oddychaj 2**
FILM – thriller, USA 2021
21.35 **Sprzedawcy 3**
FILM – komediodramat, USA 2022
23.15 **W dzikim galopie**
FILM – dramat obycz., USA 2024
1.15 **Life** – horror s.f., USA 2017,
FILM wyk. Jake Gyllenhaal

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy! 4** (2)
9.05 **Bajer z Bel-Air** (19, 20)
10.05 **Prawo Agaty 5** (6) – obycz.
11.05 **Pełniejsza chata 4** (3, 4)
12.05 **Teraz albo nigdy! 4** (3, 4)
14.00 **Bajer z Bel-Air** (19-22)
16.05 **Pełniejsza chata 4** (3-6)
18.15 **Nowy Jork, nowa miłość**
FILM – komedia, USA 2004
20.00 **Greystoke: Legenda**
FILM **Tarzana, władcy małp** – przyg., Wlk. Bryt. 1984
22.40 **Zabójcza broń 3** – film
FILM sensacyjny, USA 1992
0.55 **Ocean's Eleven:**
FILM **Ryzykowna gra** – kom. sens., USA/Australia
1.50 **Uznany za niewinnego**
FILM – film kryminalny, USA 1990
3.20 **Historia Gabby Petito**
FILM – dramat obycz., USA 2022

ALE KINO+

8.55 **The Office PL 3** (5, 6) – serial komediowy, Polska
10.00 **Bestia 2** (1, 2) – krym., Kan.
12.05 **Vera 14** (1) – serial krym.
13.55 **Problem** – film krótkometr.
14.15 **Sny o miłości**
FILM – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye
16.30 **Mój synek** – thriller,
FILM Francja/Belgia 2017
18.15 **Vera 14** (2) – serial krym.
20.10 **Jej twarz** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2016
22.45 **Ocalona** – thriller, Wielka
FILM Brytania/USA 2015
0.45 **Czarna rzeka** – thriller,
FILM Francja/Belgia 2018
3.00 **Furioza** (2) – serial sens.
3.55 **Wiarołom** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
5.15 **Kryptonim Polska** (2)

CANAL+ FILM

12.50 **The Holiday** – komedia
FILM romantyczna, USA 2006
15.00 **L.A.R.P. Miłość, trolle**
FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
16.35 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.05 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2**
FILM – film fantasy, USA 2012
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wielka Warszawska**
FILM – dramat sens., Polska 2025
21.45 **Zabójcza orka** – horror,
FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2026
23.15 **Wściekłe psy** – film
FILM sensacyjny, USA 1992
0.50 **Pornografia** – film obycza-
FILM jowy, Polska/Francja 2003

SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (6) – serial s.f., USA/Kan. 2024
6.55 **The Ark** (6-8) – serial s.f.
9.40 **Medium 3** (19, 20) – krym.
11.30 **SurrealEstate** (7, 8)
13.20 **Przygody Merlina 3** (1, 2)
15.20 **Medium 3** (21, 22) – krym.
17.10 **SurrealEstate** (9, 10) – serial grozy, USA 2021
19.00 **Przygody Merlina 3** (3, 4) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Ciche miejsce** – horror,
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
22.55 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
1.30 **SurrealEstate** (8-10) – serial grozy, USA 2021
4.10 **Kroniki Spiderwick** (5, 6)

PARAMOUNT NETWORK

10.00 **Polowanie na „Czerwony Październik"** – film
FILM sensacyjny, USA 1990
13.00 **Czarodziejki 2** (9, 10)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (6) – serial animowany
15.30 **Daredevil** – film sens.,
FILM USA/Szwajcaria 2003
17.55 **Przyznaj się, Fletch**
FILM – komedia krym., USA 2022
20.00 **Londyn w ogniu**
FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016
22.00 **Pasażer** – thriller, USA
FILM 2023, wyk. Johnny Berchtold, Merah Benoit
0.00 **Austin Powers i Złoty**
FILM **Członek** – komedia sensacyjna, USA 2002

FX

6.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (3) – obycz., USA
7.00 **Kości** (16, 17) – serial krym.
9.00 **Skymed 3** (1) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
13.45 **Agenci NCIS** (9, 10) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (3, 4) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (19)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
22.00 **Uciec, ale dokąd?** – film
FILM sensacyjny, USA 1993
0.00 **Z archiwum X** (4) – s.f.
1.00 **Zabójcze umysły** (8-10)

FILMBOX+ ONE

9.15 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3) – krym.
10.20 **Panna Marple. Nemezis**
FILM – krym., Wlk. Bryt. 2007
12.20 **Hudson i Rex 5** (9, 10)
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 3** (20)
18.50 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Kosmiczne jaja**
FILM – komedia s.f., USA 1987
22.00 **Nieśmiertelny 3:**
FILM **Czarnoksiężnik** – film fantasy, Kanada/Francja/Wielka Brytania 1994
0.00 **Poltergeist** – horror,
FILM USA/Kanada 2015
2.00 **Turistas** – thriller, USA
FILM 2006, wyk. Josh Duhamel
4.00 **Cimarron Strip** (16)

CANAL+ SERIALE

10.45 **Making of CANAL+**
11.00 **Naruto 5** (11-13) – anime
12.30 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.
13.05 **W rytmie wolności** (7, 8)
14.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.50 **Captain Tsubasa** (34-36)
16.05 **Making of CANAL+**
16.15 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (3, 4) – serial dok.
18.20 **Making of CANAL+**
18.25 **Godzina zero** (1, 2) – krym.
19.55 **Making of CANAL+**
20.00 **Rok za rokiem** (3, 4)
22.00 **The Walking Dead: Dead City 2** (7, 8) – serial grozy
23.40 **Wywiad z wampirem** (3, 4) – serial fantasy, USA
1.15 **Łapu capu Extra** (8) – rozr.
1.50 **Edukacja XD** (6-10) – kom.

CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (10) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii** (1)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (2)
16.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach** (9) – serial dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5) – serial dokum.
20.55 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (6)
21.55 **Miły Trener – historia Piotra Jeleniewskiego** – film dokumentalny, Pol.

PIĄTEK 21 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.38 | ZACH. SŁ. 19.56 | Imieniny: Apolinarego, Filipiny, Joanny | TeleTydzień

TLC

11.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
12.00 Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show
13.00 Cztery żony i mąż 12
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy, pościelove rozmowy 9
16.00 Historie wielkiej wagi: Lisa – serial dokumentalny
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (11)
21.00 Premiera: **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**



22.00 Premiera: **Jay i Pamela 2** (2) – reality show, USA
23.00 Dr Pryszczylla – kulisy 5: Trudne życie
0.00 Dr Pryszczylla 3
1.00 Baylen – życie na głos 3 (11)
2.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
3.00 Jay i Pamela 2 (2)

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (70-73) – rozr.
8.00 halo tu polsat cafe (16)
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (26)
12.30 Oszukane (29, 30) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (15) – serial kryminalny, Polska
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (10) – rozr., Pol.
16.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (10) – reality show, Pol. 2014
18.00 Nasz nowy dom (306, 307) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (61) – pr. rozrywk., Pol. 2024



21.05 Więzienie kobiet (128, 129) – serial dokumentalny, Pol. 2026
22.00 Gry małżeńskie (210, 122, 123) – reality show, Polska
1.05 Więzienie kobiet (141-143, 1) – serial dok.
3.00 Zdrady (64-66) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (7) – reality show, Polska 2018
5.55 Ach, ten ślub! (3) – rozr.
6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina (6) – fab.-dok.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.25 Ugotowani (3, 4)
13.30 Kuchenne rewolucje (5, 7) – pr. rozrywk., Polska
15.35 Zgłoś remont 11 (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
16.35 Pary młode ponad miarę (3) – rozr., Pol. 2020
17.40 Kuchenne rewolucje (2, 3, 11) – pr. rozr., Polska



20.50 Bitwa o gości (3)
21.50 Jestem z Polski (9, 11)
23.50 Mroczne sekrety małżeńskie (5) – dok.
0.55 Pani gadżet erotycznie (1) – mag. poradnikowy
1.30 Zawodowa Anka (1)
2.15 Anka testuje internety (5) – program rozrywkowy
2.50 Dieta czy cud? (1, 2)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Zoom na architekturę
9.00 Parker na złotym szlaku 3
10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 Dżungla złota
12.00 Psy policyjne (7)
13.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante: Demon z Peru
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska (5)
15.00 Złomowisko PL 8 (6)
16.00 Łowcy opali 8
17.00 Celnicy na straży Niemiec (5)



18.00 Polscy truckersi (1)
19.00 Nagi instynkt przetrwania (15)
21.00 Zawodowcy (5)
22.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
23.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata (10): Najlepsi na świecie

TVP HISTORIA

10.40 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (3): Nowa Zelandia – serial dokum.
11.40 Wszystkie kolory świata (21)
12.40 Odkryć tajemnicę
13.40 Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion – film dok.
14.45 Janosik (7) – przyg., Pol.
15.50 Sensacje XX wieku
18.25 1920. Wojna i miłość (8) – serial historyczny, Polska
19.15 Zamojski Festiwal Filmowy „Spotkania z Historią" – magazyn



20.00 Czarny mercedes – film kryminalny, Polska 2019
22.05 Historia w postaciach zapisana: Albert I, książę Monako i oceanów
0.05 Sensacje XX wieku
2.10 Encyklopedia II wojny światowej: Skazani, cześć 2 – serial dokum.
2.40 Janosik (7) – przyg., Pol.

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (15-18) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (2)
10.00 Gwiazdy lombardu (22, 23) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (15) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
14.00 Kroniki Hitlera (4) – dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (2)
16.00 Dorwać tuńczyka (15, 16) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (26, 27) – serial dokum.



20.00 Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności (3) – dok.
21.00 Premiera: **Koloseum** (5)
22.00 Naziści: ściśle tajna nauka (5, 6) – serial dok.
0.00 Putin i oligarchowie (1)
1.00 Rolnicy. Podlasie (46-49) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (12, 1)

METRO

8.30 Szpital (850, 851) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (419, 420)
12.30 SOS Ekipy w akcji (2)
13.30 Brzydula (95, 96) – kom., Pol.
14.40 Za głosem serca (7) – telen.
15.50 Magda M. 2 (8) – obycz., Pol.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 2 – dok.
19.00 Kartoteka 5 (27) – fab.-dok.
20.05 Akademia policyjna 7:
FILM **Misja w Moskwie** – komedia, USA 1994
22.00 Dunkierka – wojenny, Wlk. Bryt./Holandia/Francja 2017
FILM **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
0.20 Formuła E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie

ZOOM

6.00 Kojak 5 (15, 16) – serial krym.
8.05 Strażnik Teksasu 2 (12, 13)
9.55 MacGyver 4 (16, 17) – sens.
12.05 Tajne bazy Hitlera
13.15 Sensacje XX wieku – hist.
15.40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (15, 16) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny 25 (15, 16) – sens.
22.00 Kabaretowe przeboje
23.00 Magia nagości. Włochy
0.30 Magia nagości: Szwecja 2
1.30 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski
2.45 Hity polskiego kabaretu 7
3.35 Kabaretowe przeboje 3
4.40 Kabaretowe przeboje 2
5.50 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.55 Makłowicz w Polsce
12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 8 – magazyn kulin.
13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.10 Akcja: Restauracja! 19
15.10 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Zamiana szefów kuchni
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Trafić w ciasto – mag. kulin.
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.
23.55 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

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: Skradziony skarb mumii pirata; Tajemnica masowego grobu Majów
23.00 Kosmiczna mapa skarbów
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Szyfry i spiski 2
5.00 Jak działa wszechświat?

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Car SOS: Ford Escort RS2000
9.00 Inżynieria po katastrofie
10.00 Porzucone konstrukcje
11.00 Na granicy wytrzymałości
11.35 Kataklizmy pogodowe
15.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelne zderzenie
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Tajemnicze wyspy
17.55 Kluczowe tygodnie wojny
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 9/11: Zjednoczeni (1, 2)
23.00 Ukraina: Wielki głód – dok.
0.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa
1.00 9/11: Zjednoczeni (1) – dok.
2.00 Katastrofa w przestworzach: Poza kontrolą – dok.

BBC EARTH

8.20 Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie – dok.
9.30 Wyspy. Laboratoria natury
10.30 Życie na pustkowiu 8
11.30 Zabójcza pogoda 5 – dok.
12.30 Dziki połów – serial dokum.
13.30 Sekretne życie drzew
14.30 W okowach mrozu 6 – dok.
16.35 Sekretne życie ogrodu
17.40 Sekretne życie drzew
18.45 Dziki połów – serial dokum.
19.45 Wietnamskie przygody Billa Baileya: Sa Pa – dok.
20.55 W okowach mrozu 7 – dok.
22.55 Brutalna planeta – dok.
23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.
0.55 Sekretne życie drzew
1.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.
2.45 Życie na pustkowiu 8

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 6
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Przyciąganie serc
FILM – komedia romant., USA 2020
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci w akcji (10, 11)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 7
23.00 Przebojowe kabarety
0.00 Mistrzowie Kabaretu
1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (15, 3) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot 3 (10) – serial krym.
13.00 Poirot 4 (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 Świat według Bundych (42-47) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (23-26)
21.00 Zdrady (40) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (74, 75, 87) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.
4.30 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

8.00 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.
9.00 Remontujemy dom na plaży 8 – program rozrywkowy
9.55 Letnia chata na lata 12
11.55 Usterka 11 (31) – fab.-dok.
12.35 Usterka 10 (8) – fab.-dok.
13.05 Moje miasto, mój dom 9
15.10 Mieszkanie na miarę
17.05 Polowanie na ogród 6
18.20 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.10 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
22.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 3
0.20 Usterka 11 (27, 29, 2) – serial fabularno-dokumentalny

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Bahamach
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Tu jest pięknie – pr. rozr.
12.15 Szokujące potrawy – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Tropiciele rodzinnych historii – serial dokum.
19.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Szokujące potrawy – dok.
2.55 Tropiciele rodzinnych historii – serial dokum.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zwierzaki w amoku
13.00 Zaginiony raj w Afryce
14.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: jadowite
15.00 Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Nieustraszone koty
16.00 Wspaniałe Filipiny
17.00 Niezwykłe wędrówki zwierząt: Kulisy programu
18.00 Amerykańska Amazonia
19.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Afryka – przyrod.
20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Miniaturowi zabójcy
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika przyroda strefy równikowej

POLSAT VIASAT HISTORY

12.25 Wikingowie: narodziny imperium – serial dokum.
15.20 Odnaleziona: tajemnica szamanki – film dok., Niem.
16.35 Wojna światowa: 1914-1945: Wielka zima: 1914
17.35 Z popiołów II wojny światowej: Rosja i Polska
18.50 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
19.45 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji – serial dok.
20.50 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora – serial dok.
22.05 Królowe, które zmieniły świat
23.00 Tajne bazy nazistów 4

CANAL+ KUCHNIA

13.50 Sekrety świata przypraw 3 – serial dokum.
14.45 U sąsiadów w kuchni 12
15.50 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.10 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2
19.25 Gotuj taniej z Jamiem – serial dokumentalny
21.10 Kulinarne szlaki: Południowa Afryka – dok.
23.55 Bitwa na smaki: David vs Matteo – magazyn kulinarny

CANAL+ DOMO HD

12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
13.05 Pogromcy bałaganu 3
14.00 Cudotwórcy – pod presją
14.55 Po pierwsze: lokalizacja!
15.50 Przekopiemy Ci ogródek
16.20 Daleko od miasta 16 – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Cudotwórcy – pod presją
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
23.00 Domy na krańcu świata

SUPER POLSAT

11.40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2022
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.05 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (476, 477) – serial komediowy
19.00 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Łzy słońca – dramat
FILM wojenny, USA 2003
23.35 Zamiana ciał
FILM – komedia, USA 2011
1.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.

TVP KOBIETA

14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.
15.30 Ojciec Mateusz 7 (95)
16.30 Ojciec Mateusz 8 (96)
17.20 Góry Europy: Hunsruck
18.30 63. KFPP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpresu – koncert
19.30 Miłość i nadzieja (340) – telenowela
20.30 Wichrowe wzgórze (321)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (301) – serial obycz.
22.30 Grace, księżna Monako
FILM – biograf., Fr./USA/Belgia 2014

PLANETE+

14.45 Superskały. Historia wykuta w kamieniu – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 13 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 8
17.35 Świat z góry 10
18.05 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polowanie na króla piratów – serial dokum.
19.45 1312. Afryka odkrywa Amerykę – film dokum.
20.50 Surfing. Historia nieznana – film dokumentalny
22.00 Ekskluzywna szkoła dla lokajów – serial dokum.
22.45 Wszystko ma żyć – dok.

TVP DOKUMENT

12.30 Orlando – światowa stolica rozrywki – film dok.
13.30 Wyspy Kanaryjskie
14.30 Kalendarz przyrody: Lipiec
15.30 Dobre wieści z planety Ziemia: Strażnicy lasów
16.30 W objęciach lodu – dok.
17.35 Sanatorium miłości 8
18.40 Agatha Christie: w stulecie Herkulesa Poirota i miss Marple – film dok., Wielka Brytania 2020
20.00 Katedry na Korsyce – dok.
21.05 Abruzja – klejnot Włoch. Dzika Natura (2-ost.) – dok.
22.10 Królowe mafii

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.10 **Retro TVP Sport** – mag.
8.15 **Retransmisja**
10.25 **Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski:** Rajd Rzeszowski
11.05 **Piłka nożna:** Tarcza Wspólnoty: Arsenal FC – Manchester City FC
13.20 **Ring TVP Sport** – mag.
14.20 **Piotr Małachowski. Człowiek z diamentu**
15.30 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
17.55 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: Sandecja – Górnik Łęczna **(live)**



20.00 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Lechia Gdańsk – Pogoń Siedlce **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.35 **Retransmisja**
1.40 **Boks:** KnockOut Boxing Night 44 w Jastrzębiu-Zdroju: Laura Grzyb – Simamkele Tuntsheni

EUROSPORT 1

10.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour
11.30 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno: B. Hawkins – J. Lisowski
13.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – cross-country mężczyzn
14.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii – podsumowanie
14.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 2. etap
15.15 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 3. etap **(live)**
17.15 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii – short track kobiet **(live)**



17.50 Kolarstwo górskie: PŚ w Górnej Sabaudii **(live)**
19.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii
19.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
20.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno
22.00 **Kolarstwo:** Renewi Tour
23.00 **Kolarstwo górskie**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
9.00 **Polsat Futbol Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka kobiet:** Memoriał Agaty Mróz-Olszewskiej
12.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy D: Francja – Słowacja **(live)**
15.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy D: Chorwacja – Włochy **(live)**



17.45 Siatkówka kobiet: ME 2026: Turcja – Łotwa **(live)**
20.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Lozannie **(live)**
22.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**

TVP ABC

9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 3**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**



16.10 Pat i świat
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Kosmo-kumple**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Pamiętnik Florki**
19.20 **Piotruś Królik**
19.50 **Lupin wśród bajek**

MINIMINI+

4.38 **Detektyw Łodyga 4**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 7**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**



17.57 Staś i fajna Babcia
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Górnik Zabrze – Wisła Kraków
13.40 **Na pierwszym planie** (4)
14.20 **Jej Wysokość Premier League**
15.45 **Bohater z Cienia**
16.20 **Premier League: The Big Interview**
16.55 **Speedway+**
17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – Włókniarz **(live)**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – ORLEN OIL Motor Lublin **(live)**
22.45 **Boks:** BKFC Fight Night
0.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Mohegan Sun: Bryce Henry – Carlos Trinidad **(live)**

EUROSPORT 2

11.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
12.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały
13.30 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – 1. i 2. wyścig
15.30 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno
17.30 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – 1. i 2. wyścig
19.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour
20.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Górnej Sabaudii – short track kobiet
21.00 **Golf:** BMW Championship – 2. runda **(live)**
1.00 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 3. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał
13.45 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Austria – Serbia **(live)**
16.45 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Bułgaria – Ukraina **(live)**
18.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Szwecja – Czarnogóra **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 2**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
17.25 **Harmidom 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej
12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej
14.45 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
1.30 **8 wspaniałych** (1)

ELEVEN SPORTS 1

12.10 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – 1. sesja treningowa **(live)**
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – 1. sesja treningowa
15.25 **Bundesliga Weekly** (1)
16.00 **Formuła 1:** GP Holandii – kwalifikacje do sprintu **(live)**
18.00 **Formuła 1:** GP Holandii – kwalifikacje do sprintu
19.20 **Ligue 1 Preview** (1)
20.00 **Inside Serie A** (1)
20.40 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Marsylia – RC Strasbourg **(live)**
22.55 **Ligue 1 Show** (1)
23.30 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**

POLSAT SPORT 3

13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz 4. rundy
15.30 **Siatkówka plażowa:** Turniej World Beach Pro Tour Elite 16 w Montrealu **(live)**
16.45 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – mecz grupy C: Azerbejdżan – Portugalia **(live)**
19.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Grecja **(live)**
22.30 **Magazyn Pucharu Włoch**
23.30 **Siatkówka plażowa:** Turniej World Beach Pro Tour Elite 16 w Montrealu: Anders Mol/Christian Sorum – Michał Bryl/Bartosz Łosiak **(live)**
0.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026

NICK JR.

7.53 **Świnka Peppa 3**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 4**

DISNEY JUNIOR

7.40 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Blue 2**
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 4**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.00 **Dart:** Australian Darts Masters **(live)**
15.15 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
16.20 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RC Deportivo La Coruna – Elche CF
18.45 **Boks:** Gala w Orlando
20.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 167
23.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Raków Częstochowa
1.45 **Premier League Preview** (2)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Holstein Kiel – FC St. Pauli
14.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Casa Pia AC – SL Benfica
16.00 **Piłka nożna:** 2. liga niemiecka: Hannover – VfL Wolfsburg
17.55 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: SC St. Tönis 1911/20 – Eintracht Frankfurt **(live)**
20.05 **Bundesliga Weekly** (1)
20.40 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: Hansa Rostock – Stuttgart **(live)**
22.50 **Ligue 1 Preview** (1)
23.25 **Inside Serie A**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Chłopaki do wzięcia** – serial dokumentalny
22.00 **Zawód glina**
23.05 **Łowca pedofilów**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.20 **Samochód marzeń – kup i zrób 13**
10.15 **Ciężarówką przez Stany 4**
11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
20.30 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Wojny samochodowe**
0.10 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze premiery motoryzacyjne**

TVS

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

TV TRWAM

18.15 **Westerplatte młodych**
19.00 **Warto zauważyć... w mijającym tygodniu**
19.30 **Historie Starego Testamentu**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Będziesz miłował** – film dokumentalny, Polska 2021

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Samice szympansów potrafią nosić zmarłe młode przez kilka dni, a nawet tygodni. Tulą je i czyszczą, jakby wciąż żyło.



Słonie pamiętają członków swej rodziny przez wiele lat i wielokrotnie wracają do szczątków swych bliskich.

ZWIERZĘTA W ŻAŁOBIE

Ich serca też pękają

Jak reagują delfiny, słonie czy szympansy, gdy odchodzi z ich stada ktoś bliski? Od lat naukowcy obserwują poruszające zachowania zwierząt, które do złudzenia przypominają ludzką żałobę.



Dokument Planete+ pokazuje m.in. samicę delfina podtrzymującą martwe delfiniątko przy powierzchni wody.

ZWIERZĘTA W ŻAŁOBIE SO 22.08 godz. 15.30 PLANETE+

O tym, jakim niewyobrażalnym bólem jest strata dziecka dla każdego stworzenia, przekonali się niedawno badacze z misji Geographe Marine Research. Nagranie samicy delfina pływającej przez sześć dni ze swoim zmarłym dzieckiem poruszyło serca internautów na całym świecie. Ochrzczona imieniem Fraggle samica z martwym delfiniatkiem została zarejestrowana przez drona na Oceanie Indyjskim. Na filmie widać, że w ostatniej drodze Fraggle i jej dziecku towarzyszą inne delfiny.

Prawdziwy żal

Historia Fraggle jest kolejnym dowodem na to, że zwierzęta na stratę reagują podobnie jak ludzie: potrafią przestać jeść, izolować się od stada, popaść w depresję. W ich gestach, w czuwaniu przy ciele zmarłego kryje się coś, co trudno zignorować i wytłumaczyć jedynie instynktem. Dlatego od kilkunastu lat rośnie grono uczonych zajmujących się nową dziedziną nauki – tanatologią zwierząt, starając się odkryć, czy za przejawami żałoby u zwierząt kryje się pamięć, więź, a może prawdziwy żal. Jak inaczej wytłumaczyć „noszenie pośmiertne", kiedy matki delfinów, szympansów czy słonic przez długie dni nie potrafią rozstać się z ciałem swojego dziecka?

Słonie – zwierzęta o niezwykłej wrażliwości – zdają się nawet przeczuwać to, czego inni jeszcze nie dostrzegają. Gdy jeden z członków stada słabnie, zbierają się wokół umierającego i czuwają do jego ostatniego tchnienia. W 2003 roku takie poruszające sceny rozegrały się w Parku Narodowym Samburu w Kenii. Kiedy wieloletnia przewodniczka słoniego stada, samica Eleanor, upadła i nie mogła wstać, inna słonica próbowała podnieść ją trąbą i kłami. Po śmierci Eleanor różne grupy słoni podchodziły do jej ciała przez kilka dni: dotykały je trąbami, delikatnie badały i trwały przy nim w ciszy.

Równie rozdzierające serce sceny mają miejsce u szympansów. Gdy odchodzi matka, osierocone młode potrafi pogrążyć się w tak głębokiej rozpaczy, że przestaje jeść, jakby straciło wolę życia. Legendarna Jane Goodall w Parku Narodowym Gombe w Tanzanii zaobserwowała takie zjawisko na początku lat 70. Po śmierci Flo – jednej z najbardziej znanych samic w badanej społeczności – jej najmłodszy syn Flint przez długi czas nie chciał odejść od ciała. Siedział przy matce, dotykał jej i próbował skłonić do wstania. W kolejnych dniach przestał się bawić, stał się apatyczny, aż w końcu przestał jeść. Zmarł kilka tygodni po Flo, mimo że był na tyle duży, by przeżyć bez matki.

Cena wspólnoty

Żałoba nie omija też ptaków. U gęsi szarych utrata partnera jest tak silnym wstrząsem, że niektóre już nigdy nie tworzą nowej pary. Jak opisywał na początku XX wieku austriacki zdobywca Nagrody Nobla Konrad Lorenz, dla części z nich samotność okazuje się ciężarem nie do uniesienia. U kruków z kolei ostatnie pożegnanie przyjmuje formę osobliwego danse macabre: krążą wokół ciała zmarłego towarzysza, wydając nietypowe dźwięki, jakby informowały resztę ptaków o śmierci jednego z nich.

Badacze podkreślają, że tego typu zachowania obserwuje się przede wszystkim u zwierząt żyjących w społecznościach. A to jest wskazówką, że podobnie jak w ludzkim świecie, żałoba zwierząt jest bolesną ceną więzi, miłości i przywiązania.

JOANNA PASZTELAŃSKA

FOT. Adobe Stock (2), Planete+


Ci dwaj nie szukają miłości. Ale może dlatego ją znajdą?

POLOWANIE NA DRUHNY

Nie taki był plan

POLOWANIE NA DRUHNY
SO 22.08 godz. 22.15 TVN

John (Owen Wilson) i Jeremy (Vince Vaughn) mają patent na udany weekend: pod przybraną tożsamością wpraszają się na wesela, korzystają z otwartego baru i uwodzą druhny. Ten misternie dopracowany scenariusz zabawy bez zobowiązań zaczyna się sypać, gdy trafiają na ślub córki wpływowego polityka. John zakochuje się w jej siostrze Claire (Rachel McAdams), a Jeremy wpada w sidła temperamentnej Glorii (Isla Fisher). Zamiast szybkiego podrywu czeka ich weekend pełen katastrof. Chcąc dobrze wypaść w scenie na żaglówce, Rachel McAdams nauczyła się samodzielnie prowadzić niemal ośmiometrową łódź. Film okazał się wielkim przebojem i zdobył trzy nagrody MTV. **MAM**

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

Rozśpiewany Tarnów

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ
SO 22.08 godz. 20.00 TVP 2

Wakacyjna trasa „Lata z Radiem i Telewizją Polską" trwa! Najbliższy koncert odbędzie się w Tarnowie. Ci, którzy wybierają się na widowisko, mogą przy okazji zwiedzić miasto. A atrakcji nie brakuje. Najstarszą jest starówka, zwana „perłą polskiego renesansu", a najnowszą – Szlak Maszkaronów, który tworzy już 20 figurek nawiązujących wyglądem do renesansowych maszkaronów zdobiących tarnowski ratusz. Wieczorem na scenie na kampusie Akademii Tarnowskiej wystąpią m.in. Dawid Kwiatkowski, Majka Jeżowska, Halina Mlynkova, Varius Manx i Kasia Stankiewicz, a także zespoły Piersi, Zakopower oraz Sztywny Pal Azji. **MJ**


Na scenie pojawi się Dawid Kwiatkowski!

Na żywo


Dawni żeglarze przemierzali Pacyfik w dwukadłubowych łodziach.

ODKRYWCY: NA WODACH PACYFIKU

Wielcy podróżnicy

ODKRYWCY: NA WODACH PACYFIKU
SO 22.08 godz. 20.00
NATIONAL GEOGRAPHIC

Cztery tysiące lat temu ludzie z rejonu Pacyfiku wyruszyli w niezwykłą podróż po wodach oceanu na własnoręcznie zbudowanych łodziach dwukadłubowych. Z Tahiti, kierując się gwiazdami, lotem ptaków i wędrówkami wielorybów, dotarli na Wyspę Wielkanocną, Hawaje i do Nowej Zelandii. Dokument przypomina, jak przemierzali wzburzone wody od Tajwanu po Vanuatu, zasiedlając tysiące wysp i tworząc bogate kultury, i jak stali się mistrzami nawigacji. Po odkryciu Fidżi, Samoa i Tonga nie zaprzestali żeglugi. Ich świat zmienił się na zawsze dopiero wraz z przybyciem Europejczyków. Niestety nie na lepsze. **MP**

MÓWIĘ WAM

Rozmowy bez tabu

MÓWIĘ WAM SO 22.08 godz. 11.25 TVN 7

Zanim lato dobiegnie końca, czeka nas gorąca premiera 5. sezonu talk-show „Mówię Wam". Mateusz Hładki doskonale wie, jak skłonić gwiazdy do szczerych rozmów o życiu prywatnym, sukcesach, trudnych chwilach i kulisach show-biznesu. Tym razem w programie pojawią się m.in. Adam Małysz, Tatiana Okupnik, Natasza Urbańska, Katarzyna Bujakiewicz, Mirosław Baka, Andrzej Seweryn i Wojciech Malajkat. Będzie bez cenzury i tematów tabu, za to z emocjami, aktualnymi tematami i komentarzami do spraw, którymi żyje Polska. Ważną częścią pozostanie również widownia, której reakcje i pytania mają szansę nadać rozmowom nieoczekiwany kierunek. **MAM**



Znane osobistości znów zdradzą mu swoje sekrety.

Nowa edycja

Fot.: AKPA, TVN (2), National Geographic

TVP 1

5.20 **Film dokumentalny**
6.20 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie** (1179)
8.05 **Rok w ogrodzie extra**
8.20 **Pełnosprawni** (666) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.55 **Ranczo 9** (115): Brzytwa dla tonącego – serial obyczajowy, Polska 2015
9.50 **Komisarz Alex 24** (298): Bez winy – serial kryminalny, Polska 2025
10.50 **Ojciec Mateusz 19** (239): Hipisi – serial kryminalny, Polska 2018
11.50 Natura w Jedynce: **Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu** (2/3) – film dokumentalny, Niemiec 2023
12.55 Gwiazdy w południe:
FILM **Siedmiu wspaniałych nadjeżdża** – western, USA 1972, reż. George McCowan Dziki Zachód. Bandyci napadają na bank. W trakcie strzelaniny ranią szeryfa (Lee Van Cleef) i porywają jego żonę. Stróż prawa rusza za nimi w pościg. **110 min**
14.45 **Dobre strony:** Katarzyna Herman i Bartłomiej Topa – cykl felietonów, Polska 2025
15.10 **Okrasa łamie przepisy:** Wielkopolskie kluchy na łachu – magazyn kulinarny, Polska 2020 Kucharz przygotowuje m.in. faszerowane kluski na parze z farszem rybnym i sosem majonezowym. **35 min**
15.45 **Przed ekranem** – magazyn
16.00 **Dziedzictwo** (1009) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Rolnik szuka żony 12** (11) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 KRYMINALNY
Gra z Cieniem (10)
Witold spotyka się w górach ze Ślimakiem. Razem zaczynają organizować plan ucieczki z więzienia sześciu kobiet, wśród których są Staszka i Helena (Natalia Rybicka, zdj.). Milicjant Skowronek informuje Tomasza, że śledzi go UB. Schronienia udziela Poradzie pielęgniarka Dziunia. **55 min**



21.20 DRAMAT
Greenland
W stronę Ziemi zbliża się kometa. Skutki zderzenia będą katastrofalne. Inżynier John (Gerard Butler, zdj.) i jego rodzina otrzymują ofertę schronienia się w tajnym bunkrze. Tymczasem fragmenty ciała niebieskiego niszczą miasta i zabijają tysiące ludzi. John z determinacją walczy o życie bliskich. **130 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem** (10) – serial kryminalny, Polska 2024 (patrz obok)
21.20 **Greenland** – dramat
FILM katastroficzny, USA/Wlk. Bryt. 2020, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Gerard Butler, Morena Baccarin, Roger Dale Floyd, Scott Glenn (patrz obok)
23.30 **Kill Bill** – film sensacyjny,
FILM USA 2003, reż. Quentin Tarantino, wyk. Uma Thurman, Daryl Hannah, Lucy Liu, David Carradine (patrz obok)
1.30 **Fucking Bornholm**
FILM – komediodramat, Polska 2022, reż. Anna Kazejak
3.15 **La Gomera** – komedia
FILM kryminalna, Rumunia/Francja/Niemcy 2019, reż. Corneliu Porumboiu
4.55 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 5.15



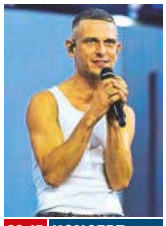
23.30 SENSACYJNY
Kill Bill
Biegła w sztukach walki Czarna Mamba (Uma Thurman, zdj.) zostaje zdradzona przez członków gangu płatnych zabójców, do którego należała. Cudem unika śmierci. Postanawia dokonać krwawej zemsty. **120 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3377-3379) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1931) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.15 **Górna półka smaku** (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.00 **Zmiennicy** (13): Spotkania z Temidą – serial komediowy, Polska 1986
13.05 **Panna młoda** (177) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (6): Piosenki Danuty Rinn i Danuty Błażejczyk – widowisko, Polska 2026 Usłyszymy utwory artystek kojarzonych z nurtem piosenki estradowej i kabaretowej. Danuta Rinn zasłynęła m.in. przebojami „Gdzie ci mężczyźni" i „Tyle wdzięku". Danuta Błażejczyk: „Taki cud miód" czy „Kasztany". **65 min**
16.20 **Na dobre i na złe** (993): Poczucie obowiązku – serial obyczajowy, Polska 2026
17.15 **Panna młoda** (178) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Hancer spóźnia się na autobus. W środku nocy Cihan decyduje się odwieźć ją do domu, czym daje innym powód do plotek. Derya szantażuje Mukadder. Narasta napięcie wokół fundacji. Nusret domaga się głosowania. **55 min**
18.10 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.40 **Słowo na niedzielę**
18.50 **Rodzinka.pl** (309, 310): Babie Doły; Supermoce – serial komediowy, Polska 2026 Boscy otwarcie rozmawiają o swoich potrzebach seksualnych, próbując lepiej się zrozumieć i ożywić relację. Tomek stara się zrekompensować Majce brak uwagi. **70 min**



20.00 WIDOWISKO
Lato z Radiem i Telewizją Polską
Od rana na uczestników pikniku czekać będzie mnóstwo atrakcji. Wieczorem impreza przeniesie się na kampus Akademii Tarnowskiej, gdzie wystąpią m.in.: Varius Manx & Kasia Stankiewicz, Dawid Kwiatkowski (zdj.), Chłopcy z Placu Broni i Halina Mlynkova. **165 min**



22.45 KONCERT
Męskie Granie Orkiestra 2026
Kulminacyjny moment warszawskiej edycji festiwalu. Igor Herbut, Zalia i Vito Bambino (zdj.) wykonają polskie przeboje, autorskie utwory i singiel „Nareszcie", który podbija internet i rozgłośnie radiowe. Na TVP VOD będzie można również usłyszeć m.in. Ralpha Kaminskiego i Nosowską. **80 min**

20.00 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Tarnów – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – skrót widowiska
22.45 **Męskie Granie Orkiestra 2026** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
0.20 **Rodziny się nie wybiera**
FILM – komedia, Francja 2018, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Line Renaud, Laurence Arné, Valérie Bonneton (patrz obok) Obraz o odnajdywaniu siebie i znaczeniu rodzinnych więzi. Pamiętany z „Jeszcze dalej niż Północ" Dany Boon w podwójnej roli: reżysera i głównego bohatera. **115 min**
2.15 **Pod Mocnym Aniołem**
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2014, reż. Wojciech Smarzowski
4.15 **Akacjowa 38** – telen. ▶ 5.05



0.20 KOMEDIA
Rodziny się nie wybiera
Projektanta wnętrz, Valentina, odwiedzają matka (Line Renaud, zdj.), ojciec oraz brat z żoną i córką. W zagadkowy sposób mężczyzna traci pamięć. Sądzi, że ma 17 lat. **115 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny Poranne pasmo, w którym dziennikarze prezentują informacje z kraju i ze świata oraz dokonują przeglądu prasy. Pojawiają się doniesienia dotyczące show-biznesu i sportu, a także rozmowy z ekspertami, politykami, artystami czy celebrytami. **150 min**
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026 Ciekawostki, porady i reportaże na dobry początek dnia. W studiu goszczą przedstawiciele show-biznesu, którzy opowiadają o swoich wyzwaniach zawodowych i życiu. Ważną częścią programu jest kącik kulinarny. **170 min**
11.20 **Farma** (157-160) – reality show, Polska 2025 Szymon i Beata przekazują nowemu Farmerowi Tygodnia zadania i zmienione zasady gry. Dyskusje, emocje i wzajemne pretensje tak bardzo pochłaniają uczestników, że zapominają oni o obowiązkach. Mierzą się z konsekwencjami – zmarnowanym jedzeniem oraz potencjalnie niewykonanym zadaniem tygodnia. **260 min**
15.40 **Aniołki Charliego:**
FILM **Zawrotna szybkość** – film sensacyjny, USA 2003, reż. McG Natalie (Cameron Diaz), Alex (Lucy Liu) i Dylan (Drew Barrymore) pracują dla tajemniczego Charliego. Na jego zlecenie szukają skradzionych obrączek, które stanowią klucz do listy ludzi objętych programem ochrony świadków. Trop prowadzi do dawnej wspólniczki Aniołków, Madison Lee (Demi Moore). **135 min**
17.55 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Węgry – Polska **(live)** (patrz obok)

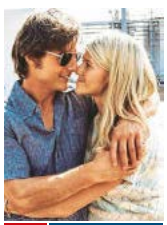


17.55 SPORT
Mistrzostwa Europy 2026
Biało-Czerwone rozpoczynają rywalizację w czempionacie Starego Kontynentu. Pierwszą część turnieju spędzą w Stambule. Na początek zmierzą się z Węgierkami. Co ciekawe, grały z nimi też w grupie na poprzednich ME – zwyciężyły 3:1. **150 min**



20.25 ROZRYWKA
Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak, Piotr Gumulec (zdj.) oraz inni satyrycy zaprasza na „Jubileusz dziadka" rodem z PRL. Bohaterem „Sektora prezydenckiego" będzie przegrany Viktor Orbán. Nie zabraknie Polandwizji. W cyklu przypominającym szkolne lektury pojawi się zaś dramat Wyspiańskiego „Wesele". **125 min**

20.25 **Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf** (171) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.30 **Barry Seal: Król przemytu**
FILM – film biograficzny, USA/Japonia/Kanada 2017, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Domhnall Gleeson, Jesse Plemons (patrz obok)
0.50 **Inwazja: Bitwa o Los**
FILM **Angeles** – film s.f., USA 2011, reż. Jonathan Liebesman Kosmici atakują Ziemię. Sierżant Nantz (Aaron Eckhart) wraca do służby, by pomóc w walce. Wojskowi odkrywają centrum dowodzenia obcych, które chcą zbombardować. **155 min**
3.25 **Świat według Kiepskich** (400, 401): Ciapciaki; Kurze ziele – serial komediowy, Polska 2012



22.30 BIOGRAF.
Barry Seal: Król przemytu
Rok 1978. Pilot Barry (Tom Cruise, zdj.) zostaje zrekrutowany przez CIA. Zwraca swoimi działaniami uwagę członków kartelu z Medellín. Pablo Escobar proponuje mu współpracę. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1737) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (14) – program rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.30 Dobrze zrobione w domu (1) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
11.35 Na Wspólnej (4264-4267) – serial obyczajowy, Polska 2026
Andrzej błaga Krzysztofa, by ten wstrzymał artykuł o handlu dyplomami. Z kolei Lew próbuje pomóc pacjentce doświadczającej przemocy domowej. **120 min**
13.35 Młode gliny (49) – serial kryminalny, Polska 2026
Podczas ataku na konwój dwóch funkcjonariuszy ginie, a więzień Czapski znika. Podejrzenia padają na jego narzeczoną i brata, Ireneusza. Śledztwo wskazuje na pseudokibiców pragnących zemsty. **65 min**
14.40 Dora i Miasto Złota – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019, reż. James Bobin, wyk. Isabela Moner, Eugenio Derbez, Eva Longoria, Benicio Del Toro (patrz obok)
Na podstawie animowanej serii „Dora poznaje świat". W filmie można dostrzec inspiracje takimi produkcjami jak „Tomb Raider" czy „Jumanji". Nie brakuje w nim humoru i optymistycznego przesłania. **130 min**
16.50 Galimatias, czyli kogel-mogel 2 – komedia obyczajowa, Polska 1989, reż. Roman Załuski
Kasia (Grażyna Błęcka-Kolska) z Pawłem (Dariusz Siatkowski) po ślubie osiedlają się na wsi. Ojciec (Jerzy Turek) kobiety obiecuje im ziemię, jeśli zostanie dziadkiem. Córka marzy jednak o studiach. **130 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.45 Uwaga! – magazyn reporterów



14.40 PRZYGODOWY

Dora i Miasto Złota

Podczas wycieczki Dora (Isabela Moner, zdj.), jej kuzyn i koledzy zostają uprowadzeni. Porywacze chcą wymusić na rodzicach dziewczynki, archeologach, żeby doprowadzili ich do zaginionego miasta Inków. Wkrótce Dora musi stawić czoło starożytnym zagadkom. **130 min**



20.00 KOMEDIA

Kac Vegas w Bangkoku

Stu (Ed Helms, zdj.) organizuje ślub. Do Tajlandii, gdzie odbędzie się uroczystość, przylatują Doug (Justin Bartha), Phil (Bradley Cooper, zdj.) i Alan (Zach Galifianakis, zdj.). Planują spokojną imprezę przy ognisku. Nazajutrz budzą się jednak w obskurnym hotelu. Nie pamiętają poprzedniej nocy. **135 min**

20.00 Kac Vegas w Bangkoku FILM – komedia, USA 2011, reż. Todd Phillips, wyk. Bradley Cooper, Ed Helms, Zach Galifianakis, Justin Bartha, Ken Jeong (patrz obok)
22.15 Polowanie na druhny FILM – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken, Rachel McAdams (patrz obok)
0.45 Green Lantern FILM – film s.f., USA 2011, reż. Martin Campbell, wyk. Ryan Reynolds, Blake Lively
3.10 Uwaga! – magazyn reporterów
3.25 Wallander 2 (13) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2009
5.15 Zamieszkać na plaży 7 (5) – program rozrywkowy, USA 2020



22.15 KOMEDIA

Polowanie na druhny

John (Owen Wilson, zdj.) i Jeremy (Vince Vaughn, zdj.) chodzą na wesela bez zaproszenia. To dla nich okazja do podrywania. Na kolejnym przyjęciu sami wpadają w sidła druhen. **150 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (7-9) – serial sensacyjny, Niemcy 2018
Semir i Paul stają się świadkami morderstwa. Ostatnie słowa umierającej ofiary prowadzą ich do klasztoru, gdzie odbywa się kurs terapeutycznych spotkań dla par. By wykryć mordercę, udają życiowych partnerów. **180 min**
9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Prowadząca Anna Bogusiewicz podsumowuje najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**
9.25 Boso przez świat: Azja – cykl reportaży, Polska 2009
Podróżnik opowiada o zróżnicowanym pod względem narodowościowym i wyznaniowym terenie, jakim jest kontynent azjatycki. Porusza m.in. temat metropolii, które od dawna są stałym elementem azjatyckiego krajobrazu. **35 min**
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (591, 593, 595, 597, 599) – serial obyczajowy, Polska 2022
Bizaccy są właścicielami sklepu. Mają długi. Mężczyzna postanawia zastawić pamiątki po swoich teściach. Członkowie klubu seniora jadą na wycieczkę na grzyby. Po powrocie Jeziorak oznajmia pracownikom lombardu, że Malina i Filomena zaginęły. Policja prowadzi poszukiwania. **300 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1000-1004) – serial obyczajowy, Polska 2026
Becia zaprasza przyjaciół lombardu na imprezę z okazji dziesięciolecia biznesu Kazimierza. Mają przybyć m.in. Daniel, Kalina, Maciek i Aleks. W zakładzie trwają przygotowania. Roman odpowiada za dekoracje. Marta zamawia catering. Kopytko dokładnie sprząta. **300 min**



20.00 SENSACYJNY

Czarny lotos

Były agent sił specjalnych Matteo (Rico Verhoeven) odwiedza w Amsterdamie żonę przyjaciela oraz córkę chrzestną, Angie (Pippi Casey, zdj.). Dziewczynka zostaje porwana przez ludzi mafiosa Sabana (Frank Grillo, zdj.). Matteo robi, co w jego mocy, żeby ją uratować. **115 min**



21.55 DRAM. SENS.

W obronie własnej

Były agent DEA Phil Broker (Jason Statham, zdj.) przeprowadza się na prowincję z 9-letnią córką Maddy (Izabela Vidovic). Okolicę terroryzuje narkotykowy diler. Przybysz sięga po broń, gdy bandyci uprowadzają jego dziecko. Próbuje ocalić nie tylko życie najbliższej mu osoby, lecz także mieszkańców miasteczka. **120 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:
Czarny lotos FILM – film sens., Holandia/USA 2023, reż. Todor Chapkanov, wyk. Rico Verhoeven, Frank Grillo, Marie Dompnier (patrz obok)
21.55 W obronie własnej FILM – dramat sensacyjny, USA 2013, reż. Gary Fleder, wyk. Jason Statham, James Franco, Izabela Vidovic, Kate Bosworth (patrz obok)
Autorem scenariusza, powstałego na podstawie powieści Chucka Logana, jest gwiazdor kina akcji, słynny „Rocky" Sylvester Stallone. **120 min**
23.55 Król zabójców FILM – film sensacyjny, USA/Kanada 2023, reż. Kevin Grevioux, wyk. Alain Moussi, Frank Grillo, Shannon Kook, Marie Avgeropoulos (patrz obok)
2.00 Zobacz to!



23.55 SENSACYJNY

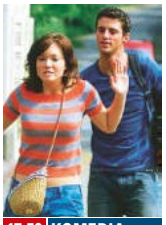
Król zabójców

Marcus (Alain Moussi, zdj.) ma zlikwidować króla zabójców Drakosa (Frank Grillo). W Tokio dołącza do kilerów z różnych krajów. Zwabił ich tu Drakos. Wszyscy mają wziąć udział w turnieju. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.00 Szkoła (393) – serial paradokumentalny, Polska 2017
6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (15) – program rozrywkowy, USA 2019
6.55 Nowe Zwariowane Melodie 3 (27, 28) – serial animowany, USA 2019
7.25 Tysiąc słów FILM – komedia, USA 2012, reż. Brian Robbins
Jack McCall (Eddie Murphy) pracuje jako agent w wydawnictwie literackim. Jest notorycznym kłamcą, który zaniedbuje żonę Caroline (Kerry Washington) i synka. Pewnego dnia dowiaduje się, że jego życie zależy od... drzewa. Roślina traci liście wraz z każdym wypowiadanym przez niego słowem. **115 min**
9.20 Ukryta prawda (1505, 1497) – serial paradokumentalny, Polska 2023
11.25 Mówię Wam 5 (1) – pr. kulturalny, Polska 2026
Nowa seria programu, który stanowi przegląd doniesień ze świata show-biznesu. W każdym wydaniu nie brakuje emocjonujących wywiadów i komentarzy na temat zjawisk społecznych. Publiczność aktywnie uczestniczy w rozmowach. **75 min**
12.40 Ukryta prawda (1498, 1499) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Szpital św. Anny (45, 46) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.50 Detektywi (13) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
17.50 Córka prezydenta FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004, reż. Andy Cadiff, wyk. Mandy Moore, Mark Harmon, Matthew Goode, Stark Sands (patrz obok)
W tytułowej roli wystąpiła piosenkarka Mandy Moore, znana m.in. z „Pamiętnika księżniczki". Na ekranie też czterokrotnie nominowany do Złotego Globu Mark Harmon. **130 min**



17.50 KOMEDIA

Córka prezydenta

18-letnia Anna (Mandy Moore, zdj.) pragnie zaznać swobody, lecz jako córka głowy państwa żyje pod ciągłym nadzorem. Podczas podróży po Europie ucieka ochroniarzom. Poznaje Bena (Matthew Goode, zdj.). Nie zdradza mu jednak swojej tożsamości. **130 min**



20.00 SENSACYJNY

Mission: Impossible 3

Ethan Hunt (Tom Cruise, zdj.) rusza do Watykanu, by schwytać Owena Daviana (Philip Seymour Hoffman), który odpowiada za śmierć jego koleżanki po fachu. Wkrótce bandyta porywa narzeczoną agenta (Michelle Monaghan). W zamian za jej uwolnienie żąda dostarczenia broni. **165 min**

20.00 Mission: Impossible 3 FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006, reż. J.J. Abrams, wyk. Tom Cruise, Ving Rhames, Keri Russell, Philip Seymour Hoffman (patrz obok)
22.45 Nieuchwytny FILM – film sensacyjny, USA 1996, reż. John Gray, wyk. Steven Seagal, Keenen Ivory Wayans, Bob Gunton, Brian Cox (patrz obok)
0.50 Nie bój się ciemności FILM – horror, USA/Australia/Meksyk 2010, reż. Troy Nixey
2.50 Miasta, w których straszy (4) – serial dokumentalny, USA 2017
3.40 Fachowcy (11): Elektryk/Alarmy – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.20 Dorota was urządzi! 3 (11) – pr. rozrywk., Polska 2015



22.45 SENSACYJNY

Nieuchwytny

Jack Cole (Steven Seagal, zdj.) z pomocą policyjnego partnera tropi sprawcę rytualnych morderstw w Los Angeles. Wkrótce pada ofiarą spisku i sam staje się głównym podejrzanym. **125 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

SOBOTA 22 sierpnia

TVP 3

9.00 Zielnik regionalny – magazyn poradnikowy
9.25 Telekurier – mag., Polska
9.50 Polskie parki narodowe – serial dok.
10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser – mag.
11.00 Wielka naturalna bariera (1/3) – film dok.
12.05 Lato na ROD'os – dok.
12.35 Rączka gotuje – mag.
13.10 Regiony na TAK – mag.
13.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.25 Piłka nożna: Betclic 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Polonia Warszawa **(live)**
17.30 Program lokalny

TVP POLONIA

12.05 Podróż za jeden uśmiech (1, 2) – przyg.
13.15 UNESCO: Skarby Polski
13.45 Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
15.15 Fajna Polska – mag.
15.35 Okrasa łamie przepisy
16.05 Re_Mind. Chcę to powiedzieć
17.00 Teleexpress
17.25 Chichot losu (8) – obycz.
18.20 Ziemia obiecana (3) – serial obycz., Pol. 1975
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (22) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (205) – reality show, Polska 2023
7.00 Galileo (1143, 1144) – program popularnonaukowy, Polska 2025
9.05 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
9.30 Galileo (1190, 1191) – program popularnonaukowy, Polska 2026
11.30 Mini Galileo (70, 115) – program popularnonaukowy, Polska 2026
12.30 Spider-Man 2 – film
FILM przygodowy, USA 2004, wyk. Tobey Maguire
15.00 Policjantki i Policjanci (1416-1420) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

5.55 Ale numer! 23 (6) – rozr.
6.35 Smerfy – serial anim.
7.35 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
8.35 SuperPies i TurboKot
FILM – film animowany, Wielka Brytania 2020
10.10 Kumple z dżungli – film
FILM animowany, Francja 2017
12.10 Boso przez świat – cykl reportaży, Polska 2009
13.50 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2023
15.50 Jak zostać królem
FILM – baśń filmowa, Czechosłowacja 1977
17.45 Najpiękniejsze baśnie: Świniopas – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2017

TVP ROZRYWKA

12.25 Prywatne życie zwierząt 13 (4) – przyrod.
13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś (8) – talk-show
13.55 Postaw na milion
15.45 Moje przeboje (5) – rozr.
16.25 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
16.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
17.40 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka – teleturniej, Polska 2026
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Moje przeboje (7) – rozr.
19.15 Olga Lipińska zaprasza (20) – talk-show
20.05 Program rozrywkowy

TTV HD

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (6)
11.05 Nic do zgłoszenia 5 (2)
12.05 Zakup w ciemno extra (15) – reality show, Polska
12.35 Zakup w ciemno 6 (25-27) – reality show, Pol.
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (25)
17.05 Usterka 14 (23)
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, Sport
18.10 Zakup w ciemno 6 (24)
19.05 Zakup w ciemno extra (14) – reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Idź na całość 2 (24)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (8)

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **15 min**

20.15 Regiony na TAK – mag.
20.30 Piosenka od Ciebie
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Kryminalna siódemka
23.00 Piosenka od Ciebie
23.30 Regiony na TAK – mag.
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.
1.15 Turystyczna jazda

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

SZPIEGOWSKI



20.20 Zatoka szpiegów 2 (15)
Franz odbija Jadzię z rąk Evy. Wulf wyrusza ich śladem, próbując zdobyć tajne dokumenty. Grupa szpiegów zmierza do Pszczółek, gdzie matka Jadzi ukryła walizkę z ważnymi planami. **55 min**

21.15 Anatomia zła
FILM – thriller, Polska 2015
23.15 Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty (2) – koncert
0.15 Kabaretowe Naj – rozr.
0.40 Chichot losu (8) – obycz.
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.00 Sport, Pogoda

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (149-152)
Pod kołami samochodu ginie Alejandro Vargas. Okazuje się, że wcześniej ktoś wyciął mu z nogi mięsień. Trop prowadzi Patrycję i Maksyma do domu znanego podróżnika. **240 min**

0.00 Gwiazdy Kabaretu (54, 55) – pr. rozr., Polska
2.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (307) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny
5.30 Telezakupy TV Okazje

ANIMOWANY



19.00 Ekipa z dżungli. Misja ratunkowa
FILM – Fr. 2023
Złoczyńca pokrywa las deszczowy toksyczną pianą, która eksploduje w kontakcie z wodą. Przyjaciele mają mało czasu, żeby ocalić przyrodę, ponieważ zbliża się pora deszczowa. **110 min**

20.50 Pracownik miesiąca
FILM – komedia, USA 2004
22.50 Zwierciadło – thriller,
FILM Kanada/USA 2018
0.50 Wstydliwe choroby 5 (12, 13) – dok., Wlk. Bryt.
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 5 (240, 241) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 Kręcimy z gwiazdami 2 (10) – pr. rozr., Pol. 2012

ROZRYWKA



20.25 Kabaret Letnią Porą (23, 24) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi i piosenki popularnych polskich grup satyrycznych. Widowisko przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. **115 min**

22.20 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.20 Koło fortuny – telet., Pol.
1.05 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
1.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
1.55 Omnibus – szybcy i mądrzy – telet., Polska
2.20 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (3) – Polska 2025
Spotkanie dwóch różnych światów i dwóch pasji. Monika uczy się fryzjerstwa w mieście, a Gracjana zgłębia magiczne zakątki Podlasia. Obie mogą przekonać się, jak to jest być kimś innym. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2022
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (6)
1.00 Diabelnie boskie 3 (11, 12) – reality show, Pol.
1.55 Zapukaj do moich drzwi (140, 141) – telen.
3.55 Detektywi (52) – serial fab.-dokum., Polska 2023

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Klub seniora **17.40** Historie niezapisane **17.55** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadkowie czasu **21.00** Kwartet **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Eko-opcja **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Bez barier **18.15** Biblioteka Mistrzów z Kujaw i Pomorza **18.30** Zbliżenia **19.00** Agroregion **19.30** Weterynarze z sercem **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 15.30 Zawodowcy **15.45** Czyżewskiego 42 **16.00** Bezgranicznie: Karaś&Frej **17.00** Drogi wolności **18.00** Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda

KATOWICE 17.31 Misja interwencja **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.11** Na KONcu świata **19.28** Wykrywacz kłamstw **19.46** Zdarzyło się **21.00** Schlesien Journal **21.15** Ziołowa apteka **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.35 Magazyn medyczny **17.46** 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** Małkowicz w podróży **21.30** Kronika

LUBLIN 17.30 Weekend z TVP 3 Lublin **17.45** Kwadrans samorządowy **18.00** Weekend z TVP 3 Lublin **18.10** Zawód leśnik **18.30** Panorama lubelska **19.00** Piosenka dla Ciebie **21.00** Weekend z TVP 3 Lublin **21.30** Panorama lubelska

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

POZNAŃ 17.53 Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.08** Pociąg do Wielkopolski **19.30** Szlakiem drewnianych kościołów **19.46** Prosto z lasu **21.02** Dziewczyny karabiny **21.31** Teleskop **21,50** Wiadomości sportowe

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

SZCZECIN 17.34 W Polskę jedziemy **18.00** Dobry tytuł **18.30** Kronika **18.52** Zachodniopomorskie na weekend **19.50** Powrót do przeszłości **21.00** Smaki świata – pośród mórz **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA 17.30 Eksperyment empatia **18.00** Informacje z Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Reagujemy **19.24** Wilczy apetyt **19.34** Bohaterki **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.31 Przyszłość jest teraz **17.50** Kulturalnie mówiąc **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Pamięć Miasta **19.19** Nauka do potęgi **19.31** Mój pierwszy dzień **21.03** Słownik polsko@polski **21.30** Fakty

TVP HD

6.00 Na dobre i na złe (493)
6.55 Ranczo 10 (119) – obycz.
7.55 Rodzinka.pl (25, 26) – kom.
8.55 Ojciec Mateusz 27 (355)
9.50 Ojciec Mateusz 28 (356)
10.45 Czy wiesz, że? (298) – dok.
11.20 Na sygnale (742, 743)
12.25 Ojciec Mateusz 10 (122)
13.20 Komisarz Alex 7 (86)
14.15 Ranczo 6 (67, 68) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 28 (365)
19.20 Ranczo 4 (52) – obycz., Pol.
20.20 Ranczo 5 (53, 54) – obycz.
22.20 Trzy sekundy – sens., Wlk.
FILM Bryt./Kanada/USA 2020
0.25 Krew z krwi 2 (8-10)
3.25 Krwawy sport – film
FILM sensacyjny, USA 1988

TVP KULTURA

10.15 Kosmos 1999 (23) – s.f.
11.20 Petra: Sekrety starożytnych budowniczych – film dok.
12.15 Wyjazd służbowy
13.10 O północy w Paryżu
FILM – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011
14.55 Gangsterzy i filantropi
FILM – film sensacyjny, Pol. 1963
16.30 Barbara i Jan (7) – obycz.
17.10 Hania Rani: 3 Koncerty
17.50 Konnica – western, USA 1959, reż. John Ford
20.00 Wieloryb – dramat
FILM obyczajowy, USA 2022
22.05 Muzyka na dobry wieczór – pr. rozr., Polska
23.15 Cały ten zgiełk – musical,
FILM USA 1979, reż. Bob Fosse
1.30 Hania Rani: 3 Koncerty

ANTENA HD

6.30 Szlakiem i smakiem hetmana – program kult.
7.00 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
7.55 Sekretne historie muzyczne (4) – pr. rozrywk.
9.00 Niezwykły dr Pol (1-5)
14.00 Australijscy poszukiwacze złota 5 (8-11) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 2 (11, 12) – rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Correze** – krym., Fr. 2019
22.00 Uwięziona w pokoju 13
FILM – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2022
0.00 Syndykat Zabójców
FILM – horror, USA 2023
2.10 Niewyjaśnione: Podróżnicy w czasie
3.20 77 TV 4 (8, 10) – rozr., Pol.

TV 6

6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
7.20 Akademia sztuk walki
FILM – film przyg., USA 2015
9.30 Cobra Kai (47-49) – przyg.
12.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny, USA
13.55 Poirot (3, 4) – serial krym.
16.20 Columbo (37, 38) – krym.
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (169, 170) – serial kryminalny, USA 2009
22.00 Kości (149, 150) – serial kryminalny, USA 2012-2013
23.55 We krwi – film
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portoryko 2014
2.10 Krejzi patrol (12) – krym.
2.40 Kochane pieniądze (52-54) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.20 Morderstwa w Midsomer 2 (7, 8)
12.35 Ojciec Brown 10 (5-7)
15.35 My Life is Murder 5 (6, 7)
17.35 Z pamiętnika położnej 10 (6) – obycz.
18.45 Śmierć z dala od palm 2 (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 Śmierć pod palmami 7 (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt./Francja 2018
21.00 Annika (3) – serial krym.
22.05 Milczący świadek 23 (9, 10) – serial kryminalny
0.15 Po powodzi (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024
1.15 Śmierć z dala od palm 2 (3) – serial krym., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

12.20 Käthe i ja: Powrót
FILM **do życia** – dramat obyczajowy, Niemcy 2020
14.15 Statek marzeń
FILM **– Bora-Bora** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011
16.15 Dr Nice – Płonące serca
FILM – film obycz., Niemcy 2025
18.05 Rodzina uszczęśliwia
FILM – komedia, Niemcy 2011
20.00 Zabójcze tropiki (15, 16) – serial kryminalny, Fr. 2019
22.15 Kryminał z Bolzano
FILM **– W pułapce** – film kryminalny, Niemcy 2017
0.05 Przyjaźń to coś więcej
FILM **– Na chwałę dnia** – dramat obycz., Niem. 2022
2.00 Zabójcze tropiki (15, 16)

COMEDY CENTRAL

6.00 Tata ma plan (22) – kom.
6.30 Tata ma plan 2 (1-4)
8.30 Teoria wielkiego podrywu 2 (12-23) – kom.
13.30 Przyjaciele 4 (18-24)
17.00 Przyjaciele 5 (1-4) – kom.
19.00 Duchy (15, 16) – fantasy
20.00 Starsza pani musi
FILM **zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003
22.00 The Office PL 4 (4, 5) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 4 (12) – rozr.
23.35 Comedy Club 5 (1) – rozr.
0.05 Miasteczko South Park 6 (4-7)
2.00 Pracoholicy (1-4) – kom.
4.00 Śmieszniej nie będzie 4 (1-4) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

10.10 Pierścień i róża – baśń
FILM filmowa, Polska 1986
12.25 Ekspres polarny – film
FILM anim., USA/Australia 2004
14.35 Listy do Julii – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
16.50 Harry Potter i Książę
FILM **Półkrwi** – film przygodowy, Wielka Brytania/USA 2009
20.00 Harry Potter i Insygnia
FILM **Śmierci: część 1** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2010
23.00 Zakonnica – horror, USA
FILM 2018, reż. Corin Hardy
1.10 Kobiety pragną bardziej
FILM – komedia romantyczna, USA/Niemcy/Holandia 2009
3.45 Zawieruchy przepis na kino (18) – pr. rozr., Pol.

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 5** (13-15) – krym., Niemcy/Austria
9.00 **Komisarz Rex 6** (1) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2000, wyk. Gedeon Burkhard, Gerhard Zemann
10.00 **Hudson i Rex 3** (11, 12) – serial kryminalny, Kan.
12.00 **Robin z Sherwood 2** (2) – serial przyg., Wlk. Bryt.
13.10 **Ostatni smok** – film FILM przygodowy, USA 1996, wyk. Dennis Quaid
15.30 **Max** – film przygodowy, FILM USA 2015, wyk. Josh Wiggins, Lauren Graham
17.45 **Trzej muszkieterowie** FILM – film kostium., Niem./Francja/Wlk. Bryt. 2011

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (107) – reality show, Polska 2024
7.30 **Ewa gotuje** (569, 570) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1423-1427) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (180) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (90-93) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (371) – reality show, Polska 2026
18.15 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026

TVP SERIALE

5.45 **Na sygnale** (894) – serial fabularno-dokum., Polska
6.15 **Ogniem i mieczem** (2) – serial historyczny, Polska
7.15 **Na sygnale** (895-899) – serial fab.-dokum., Polska 2026
10.05 **Ranczo** (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2006
11.55 **Rodzinka.pl** (303-305) – serial kom., Polska 2026
13.35 **Ojciec Mateusz 32** (411, 412) – serial kryminalny, Polska 2024
15.30 **Komisarz Alex 25** (317) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo** (3) – serial obyczajowy, Polska 2006
17.30 **Czarne chmury** (2) – serial przyg., Pol. 1973

KINO POLSKA

6.50 **Och! Kabaret** (7) – rozr.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Podróże kapitana Klipera** (1, 2) – anim.
8.35 **Bolek i Lolek na wakacjach** (5, 6, 13)
9.20 **Podróże Pana Kleksa** FILM (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986
11.00 **Moja mama**
11.30 **Poszukiwany, poszukiwana** FILM – komedia, 1972
13.10 **Mała wielka miłość** FILM – komedia romant., 2008
15.50 **Kogel-mogel** FILM – komedia obyczajowa, 1988
18.05 **Na układy nie ma rady** FILM – komedia, 2017

AXN

6.25 **Oficer Blart w Las** FILM **Vegas** – komedia sensacyjna, USA 2015, wyk. Kevin James, Raini Rodriguez
8.00 **FBI: International 4** (18) – serial kryminalny, USA 2024-2025
9.00 **FBI: Most Wanted 4** (21) – serial kryminalny, USA
10.00 **Rekrut 4** (3-7) – serial kryminalny, USA 2022
15.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (18-22) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013
Niedaleko rezerwatu zostaje znalezione pozbawione rąk ciało mężczyzny. Śledczy przeszukują teren. **300 min**

CANAL+ PREMIUM

6.05 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023
7.35 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.
9.05 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl**
11.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.25 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
13.25 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
15.10 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025
16.50 **An Evening With Elton John & Brandi Carlile**
17.45 **Cudowne życie** FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
19.25 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024

THRILLER



20.00 Głośne hity: **Suma wszystkich strachów** FILM – Niem./USA/Kanada 2002
Neonazista chce wywołać wojnę między Rosją a USA. Dyrektor CIA William Cabot (Morgan Freeman, zdj.) i analityk Jack Ryan (Ben Affleck, zdj.) robią wszystko, by zapobiec konfliktowi. **155 min**

22.35 **Nienawistna ósemka** FILM – western, USA 2015, wyk. Samuel L. Jackson, Kurt Russell
2.00 **Oczy smoka** – film FILM sensacyjny, USA 2012, wyk. Cung Le
4.00 **Pokój grozy** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Mel Raido, Kate Beckinsale

KOMEDIA



20.30 **Ted** – USA 2012, reż. FILM Seth MacFarlane
John (Mark Wahlberg, zdj.) od dziecka marzył, aby jego miś ożył. Życzenie się spełnia, a on i rozrywkowy pluszak stają się nierozłączni. Wszystko się zmienia, gdy mężczyzna znajduje partnerkę. **130 min**

22.40 **Jutro będzie futro** FILM – komedia, USA 2010
0.45 **Wojna królów** FILM – dramat historyczny, Czechy 2022
3.15 **Ewa gotuje** (522) – mag.
3.50 **Interwencja** – mag.
4.10 **Wydarzenia**
4.50 **Kabaretowa Ekstraklasa** (57) – pr. rozrywk., Pol. 2017

HISTORYCZNY



18.30 **Ogniem i mieczem** (3) – Polska 1999
Bohun odnajduje Helenę. Zawozi ją do czarownicy Horpyny. Tymczasem Skrzetuski powierza Zagłobie dowództwo nad jednym z podjazdów. Pan Onufry upija się do nieprzytomności. **70 min**

19.40 **Ojciec Mateusz 32** (413-415) – serial krym.
22.30 **Ranczo** (4, 5) – serial obyczajowy, Polska 2006
0.35 **Komisarz Alex 25** (317, 318) – serial krym.
2.25 **PitBull** (25) – serial sens.
3.25 **Oficerowie** (13-ost.) – serial sensacyjny, Polska
4.20 **Rodzinka.pl** (164, 165) – serial kom., Polska 2015

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 **Dług** – 1999, reż. FILM Krzysztof Krauze
Bank odmawia kredytu Stefanowi (Jacek Borcuch, zdj.) i jego koledze. Pożyczkę proponuje im Gerard. Mimo że młodzi mężczyźni nie korzystają z oferty, żądą od nich zwrotu długu. **125 min**

22.05 **Och, Karol** – komedia FILM obyczajowa, 1985, wyk. Jan Piechociński
0.00 **Ciało** – komedia, 2003, FILM wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
2.10 **Ach śpij, kochanie** FILM – film kryminalny, 2017, wyk. Andrzej Chyra
4.30 **Moje stare** – etiuda film.
5.15 **Leben** – krótkometraż.

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 **Bodyguard Zawodowiec** FILM – USA/Hongkong/Bułgaria 2017
Ochroniarz Michael (Ryan Reynolds, zdj.) ma zadbać o bezpieczeństwo zawodowego zabójcy, który zeznaje w procesie zbrodniarza wojennego. Ich tropem podążają agenci i łowcy nagród. **150 min**

22.30 **Zabójca** – film FILM sensacyjny, USA 2007
0.30 **Hostel 2** – horror, FILM USA 2007, wyk. Lauren German, Bijou Phillips
2.25 **Hostel 3** – horror, USA FILM 2011, wyk. Brian Hallisay
4.10 **Rekrut 5** (4) – serial krym.
5.05 **Rekrut: FBI** (4) – krym.
5.50 **Blok promocyjny AXN**

THRILLER



21.00 PREMIERA FILM **Kopnęłabym cię, gdybym mogła** – USA 2025, reż. Mary Bronstein
Psychoterapeutka Linda (Rose Byrne, zdj.) samotnie opiekuje się chorą córką. Konflikty z lekarzami, kryzys pacjentki i wypadek dozorcy popychają kobietę na skraj wytrzymałości. **115 min**

22.55 **Gigant** – dram. biograf., FILM Wielka Brytania/USA 2025
0.50 **Wcielenie** – horror, FILM Wielka Brytania 2024
2.25 **Skradzione ciało** – dok.
3.50 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006

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

13 ULICA

6.30 **Zabójstwo w Les** FILM **Sables-d'Olonne** – dramat kryminalny, Francja 2024
8.30 **Mentalista 6** (5-14) – serial kryminalny, USA 2013
17.40 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
19.40 **Astrid i Raphaëlle** (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
22.00 **Morderstwo w średniowiecznym Provins** – film kryminalny, Francja 2019
23.55 **Jeśli ucieknę** – film FILM obyczajowy, USA 2025, wyk. Zak Santiago
1.50 **Zagadki Hailey Dean: Śmierć na receptę** – film kryminalny, USA 2019
3.40 **Zabójstwo w Meaux** FILM – dram. krym., Francja 2024

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (12, 13) – anim.
8.20 **Był sobie człowiek** (6-8)
10.00 **Byli sobie podróżnicy** (9)
10.40 **Rybki z ferajny** – film FILM animowany, USA 2004
12.30 **Ania z Zielonego Wzgórza – nowy początek** (2-ost.) – film FILM obyczajowy, Kanada 2008
14.00 **Duże dzieci** FILM – komedia, USA 2010
16.05 **Jak wytresować smoka** FILM – film animowany, USA 2010
18.20 **Szybcy i wściekli 8** FILM – film sensacyjny, Chiny/USA/Japonia 2017
21.00 **Predator** – film s.f., FILM USA/Kanada 2018
23.20 **Gdzie śpiewają raki** FILM – dramat obycz., USA 2022
1.50 **Ślad** (55, 38, 39) – krym.

HBO

12.50 **Focus** – komedia krym., FILM USA/Argentyna 2015
14.35 **W stronę słońca** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2007
16.20 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, USA 2025
17.55 **Król Artur: Legenda miecza** – film FILM przygodowy, USA/Wielka Brytania/Australia 2017
20.00 **Chórzyści** – dramat hist., FILM Wielka Brytania/USA 2025
21.55 **28 lat później: Świątynia kości** – horror, Wielka FILM Brytania/USA/Kanada 2026
23.45 **Panna młoda!** – horror, FILM USA 2026, wyk. Jake Gyllenhaal, Jessie Buckley
1.50 **Koszmar minionego lata** – horror, USA/ FILM Australia/Kanada 2025

WARNER TV

9.30 **Sophia Grace i Rosie: Królewska przygoda** FILM – film familijny, USA 2014
11.05 **Stosunki międzymiastowe** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
13.10 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sens., USA 1994
15.55 **Akademia policyjna 6: Oblężenie** FILM – komedia, USA 1989, wyk. George Gaynes
17.35 **Akademia policyjna 7: Misja w Moskwie** FILM – komedia, USA 1994
19.15 **Naciągacze** – komedia FILM kryminalna, USA 2003
21.30 **Batman** – film przygodowy, FILM USA/Wielka Brytania 1989
0.00 **Hannibal** (1, 2) – krym.
1.50 **Uznany za niewinnego** FILM – film kryminalny, USA 1990

ALE KINO+

9.45 **Mads Mikkelsen. Diabeł wcielony** – film dokum., Fr.
11.00 **Włamanie na śniadanie** FILM – komedia kryminalna, USA 2001, wyk. Bruce Willis
13.25 **Sprawa nierozwiązana** (1-5) – serial krym., Kanada
15.45 **Angels Fall** – thriller, USA FILM 2007, wyk. Heather Locklear, Johnathon Schaech
17.50 **Czwarta władza** FILM – dramat polityczny, USA/Wielka Brytania 2017
20.10 **Largo Winch 3: Cena pieniądza** – film FILM przygodowy, Fr./Belgia 2024
22.20 **Niemożliwe** – dram. kata- FILM strof., Hiszpania/USA 2012
0.40 **Fałszerz** – dramat biograf., FILM Luksemburg/Niemcy 2022
2.55 **Furioza** (3) – serial sens.

CANAL+ FILM

14.35 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
16.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **Balony** – film krótkometr.
16.50 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
18.15 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Diamenty** – komediodra- FILM mat, Włochy 2024
22.10 **Gniew ojca** – dramat FILM kryminalny, USA 2024
0.05 **Piła 3** – thriller, USA 2006, FILM wyk. Tobin Bell, Angus Macfadyen
1.50 **Wyrwa** – thriller, FILM Polska 2023

SCI FI

6.00 **Medium 3** (13-16) – serial kryminalny, USA
9.25 **Przygody Merlina 2** (8-12) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
14.25 **Karate Kid** – film FILM przygodowy, USA 1984
16.55 **Miasto cienia** – film FILM przygodowy, USA 2008
18.50 **Adam** – thriller, USA/ FILM Kanada 2004
21.00 **Kickboxer** – film FILM sensacyjny, USA 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme
23.00 **DOA: Żywy lub martwy** FILM – film przygodowy, USA/ Niem./Wielka Brytania 2006
0.50 **Linia życia** – horror s.f., FILM USA/Kanada 2017
3.00 **The Ark** (1-3) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.50 **Tata kontra tata** FILM – komedia, USA 2015
11.55 **Polowanie na „Czerwony Październik"** – film FILM sensacyjny, USA 1990
14.55 **BFG: Bardzo Fajny Gigant** – film familijny, FILM USA/Indie 2016
17.20 **Bogowie Egiptu** FILM – film przygodowy, USA/ Australia/Chiny 2016
20.00 **Żywioł. Deepwater Horizon** – dramat katastrof., FILM Hongkong/USA 2016
22.10 **Cop Land** – film FILM sensacyjny, USA 1997
0.20 **Elita zabójców** – film FILM sensacyjny, USA/Australia/ Wielka Brytania 2011

FX

5.00 **9-1-1: Nashville** (6)
5.55 **Agenci NCIS** (1, 2) – sens.
7.55 **Agenci NCIS: Sydney** (15, 16) – serial kryminalny
9.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (22, 23) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.55 **Z archiwum X** (24, 1, 2)
16.50 **xXx** – film sensacyjny, USA FILM 2002, wyk. Vin Diesel
19.30 **Pojutrze** – dramat FILM katastroficzny, USA 2004
22.05 **Szklana pułapka 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
0.40 **Resident Evil** – horror s.f., FILM Niemcy/USA/Francja 2002
2.45 **Zakłamanie** (7) – obycz.
3.45 **Tropiciel** (2) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu 3** (13-16) – serial sensacyjny
10.00 **Czarny rumak** – film FILM familijny, USA 1979
12.35 **E.T.** – film s.f., USA 1982, FILM wyk. Drew Barrymore, Henry Thomas
15.00 **Książę i ja** – komedia FILM romant., USA/Czechy 2004
17.35 **RoboCop** – film s.f., USA FILM 2014, wyk. Joel Kinnaman
20.00 **Kod Merkury** – film FILM sensacyjny, USA 1998
22.15 **Haker** – film FILM sensacyjny, USA 2015
1.00 **Underworld: Evolution** FILM – thriller s.f., USA 2006
3.20 **Uciec, ale dokąd?** – film FILM sensacyjny, USA 1993

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Nad wodą 3** (9, 10) – dok., Pol.
10.45 **The Office PL 2** (1-3)
12.30 **Samoloty bojowe III Rzeszy** (3, 4) – serial dok.
14.30 **Naruto 5** (17-19) – anime
15.55 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
18.05 **To nie jest zagadka kryminalna** (5, 6) – krym.
19.50 **Making of CANAL+**
20.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (1, 2) – sens.
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Kontyngent** (5, 6) – serial wojenny, Szwecja 2025
23.45 **DNA 2** (1, 2) – serial krym.
1.25 **Luis Enrique: Nie macie k**** pojęcia** (1-3) – dok.
3.45 **Premierowa jazda** – mag.

CANAL+ 360

12.05 **Stalowe bestie z demobilu** (4) – serial dok.
14.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
15.00 **Futbolowa gorączka. Bitwa o Premier League** (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
16.55 **Z archiwów historii** (3) – serial dokumentalny, 2025
18.00 **Dover 24/7** (5) – serial dok.
19.00 **Na krawędzi możliwości** (1, 2) – serial dokumentalny
20.05 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (4) – serial dok.
21.05 **Okręty wojenne** (3) – dok.
22.00 **Porzucone konstrukcje** (12) – serial dok., Wlk. Bryt.
22.55 **Co poszło nie tak 4** (4) – serial dok., Wielka Brytania

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

SOBOTA 22 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.39 | ZACH. SŁ. 19.53 | Imieniny: Cezarego, Marii, Reginy

TeleTydzień

TLC

9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Moje paranoje**
13.00 **Szalenie oszczędni**
14.00 **Megasknery: Brazylia**
14.30 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 2** – reality show
17.00 **Wielkie lato małych ludzi** (6) – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (13)
20.00 **Baylen – życie na głos 3**
21.00 Premiera: **Design w australijskim stylu**



22.00 Premiera: **Kamera, akcja, wpadka!** – rozr.
23.00 **Moje paranoje**
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Baylen – życie na głos 3**
2.00 **Design w australijskim stylu** – pr. rozr., USA 2023
3.00 **Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (7, 8) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (109, 110, 144) – reality show, Polska
11.00 **Nasz nowy dom** (308) – reality show, Polska 2024
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (64-66) – rozr., Polska 2021
15.00 **Kolacja w ciemno** (18-20) – program rozrywkowy, Polska 2023
18.00 **Nasz nowy dom** (309, 310) – reality show, Polska 2024



20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (161) – rozr.
22.30 **Hardcorowa miłość** (7) – serial dokum., Pol. 2020
23.00 **Gry małżeńskie** (124, 125) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (2-5) – serial dokum., Pol. 2022
3.00 **Zdrady** (67-69) – paradok.

TVN STYLE

5.30 **Anatomia piękna 2** (8)
6.25 **Co za tydzień** – mag.
7.10 **Magda gotuje internet** (4) – magazyn kulinarny
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.30 **Jestem z Polski** (5, 9, 3)
14.30 **Ostre cięcie** (3) – pr. rozr.
15.30 **Bitwa o gości** (3)
16.35 **Do zobaczenia 2** (4) – magazyn poradnikowy
17.05 **Zgłoś remont 11** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
18.05 **Poukładani** (3) – pr. rozr.
18.35 **Stylowa kawiarenka** – pr. rozrywk., Pol. 2026
19.05 **Kuchenne rewolucje** (1, 6) – pr. rozrywk., Polska



21.05 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (3) – serial dok.
22.10 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.10 **Seks – wypadki** (22) – serial fabularno-dokum.
2.10 **Anka testuje internety** (6) – program rozrywkowy
2.50 **Dieta czy cud?** (3, 4)
4.15 **Co nas truje** (11) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Złoto drwali** (5)
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (14)
12.00 **Awantura o furę**
13.00 **Złomowisko PL 5** (1, 2)
15.00 **Nic do zgłoszenia** (1)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (4)
17.00 **Ciężarówką przez Route 66** (1)
18.00 **W dżungli z Edem Staffordem** (1)
19.00 **Teorie spiskowe pod lupą**
20.00 **W oku cyklonu**
21.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**



22.00 **Złoto drwali** (5): Zbliża się przypływ
23.00 **Akta ekspedycji 2:** Mroczne wody
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Rolnicy w akcji** (7)
2.00 **Łowcy starości 13** (3, 4)
4.00 **Mistrzowie logistyki** (2)
5.00 **Fani czterech kółek 15**

TVP HISTORIA

10.20 **Lena na Bałkanach** (5)
10.55 **Podziemne Włochy**
11.55 **Wszystkie kolory świata**
13.00 **Magiczny Adriatyk** (2)
14.00 **Flesz historii** (775)
14.30 **Wrota Europy** – dramat
FILM wojenny, Polska 1999
16.00 **Kennedy, Sinatra i mafia** (1/2, 2-ost.) – dok.
17.50 **Sława i chwała** (1) – serial historyczny, Polska
19.00 **Zabójcza nauka 2** (5) – serial dokum., Kan. 2024
20.05 **Zamojski Festiwal Filmowy „Spotkania z Historią"** – magazyn



21.40 **1917** (1917) – dramat
FILM wojenny, USA/Wielka Brytania/Indie 2019
23.50 **Czarny mercedes** – film
FILM kryminalny, Polska 2019
1.55 **Zapomniane dyktatury Europy** (2) – film dokum.
2.45 **Historia w postaciach zapisana**
4.40 **Sława i chwała** (1)

FOKUS TV

11.00 **Wraki, które zmieniły świat** (5, 6) – serial dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (25-27) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody** (4, 5)
17.00 **Największe statki świata** (8) – serial dokum.
18.00 **Ekstremalne drogi do szkoły** (2)
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (3) – dok., USA
20.00 **Tajemnice zamków** (8) – serial dokum., Kan. 2023
21.00 Premiera: **Okręt wojenny – życie w Royal Navy** (3) – dok.



22.00 Premiera: **Wygrać z żywiołem** (2) – dok.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Najniebezpieczniejsze lotniska świata** – film dokum., Fr.
0.00 **Przestępcze podziemie** (4) – dok.
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (50-52, 1) – serial dok., Pol.

METRO

8.00 **Klan z Alaski 2** – serial dok.
10.00 **Złomowisko PL 2** – dok.
11.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
13.00 **Strażacy 24h** – pr. rozr., Pol.
14.05 **Makłowicz w drodze 2**
14.40 **Farma Clarksona** – dok.
15.50 **Jestem z Polski** – serial dok.
16.50 **Jestem z Polski 3** – dok.
17.50 **Kryminalni** (1, 2) – krym.
20.00 **Obce niebo** – dramat
FILM obycz., Polska/Szwecja 2015
22.15 **Gliniarz z Beverly Hills 2**
FILM – komedia sens., USA 1987
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (834) – paradok., Pol.
2.15 **Szkoła** (597) – paradok., Pol.
3.15 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.20 **Złomowisko PL 2** – dok.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Włochy**
9.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – serial wojenny, Polska
17.45 **Seksmisja** – komedia s.f.,
FILM Polska 1983, wyk. Jerzy Stuhr
20.10 **Hity polskiego kabaretu 7**
21.05 **Wieczny student** – komedia
FILM romant., Niemcy/USA 2002
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 2** – pr. rozr., Niemcy
0.00 **Magia nagości. Włochy**
1.35 **Seks bez ograniczeń** – dok.
2.50 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.55 **Kabaretowe przeboje 4**

FOOD NETWORK

7.10 **Dieta czy cud?** – mag.
7.55 **Toskański turniej smaku**
8.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.20 **Wakacyjny turniej wypieków 2** – telet. kulin.
12.20 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.30 **Z chlebem i oliwą** – mag.
14.35 **Molly gotuje na farmie**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Szef Jet: przepis na Azję 3**
17.50 **Elitarny turniej wypieków**
18.50 **Misja: kolacja** – serial dok.
19.50 **Makłowicz w drodze**
21.25 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.35 **Jedzenie w trasie** – mag.
1.45 **Rozdrażnić tytanów 2**
3.50 **Posiekani** – teleturniej kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Autostrada spotkań z UFO**
7.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
12.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**
14.00 **Jak działa wszechświat?**
16.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
20.00 **Autostrada spotkań z UFO**
22.00 **Tajemnice Alaski**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wyjec z Ozark; Małpy z Wietnamu – dok.
2.00 **Przypadki z archiwum 10**
4.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
7.55 **Ekstremalne zagrożenia**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car S.O.S:** Land Rover Discovery – serial dok.
17.00 **Złoto Hitlera**
19.00 **Sekrety starożytnej medycyny**
20.00 **Odkrywcy: Na wodach Pacyfiku** (1) – dok., Wlk. Bryt.
21.00 **Starożytne konstrukcje**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**

BBC EARTH

10.00 **Sekretne życie ogrodu**
11.05 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
12.10 **W okowach mrozu 4** – dok.
17.05 **Michael Mosley: lekarz, który zmienił Wielką Brytanię** – dok., Wlk. Bryt.
17.45 **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.
18.45 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
19.45 **Skandynawia i Simon Reeve** – serial dokumentalny
21.00 **Sekretne życie drzew**
22.00 **W okowach mrozu: Odwilż** – serial dokum.
23.00 **Sekretne życie ogrodu**
0.10 **Brutalna planeta** – dok.
1.05 **Sekrety długowieczności**

WP

10.55 **Pogoda**
11.00 **Wariaci za kierownicą 6**
12.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 2** – reality show, Kan.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver** – serial dokum.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
16.50 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
19.00 **Policjanci w akcji** (11)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 13**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
1.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.

NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (571) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (9, 10) – serial anime, Jap. 2023
9.30 **Dragon Ball Super** (87-95)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 4** (30)
14.35 **Co ludzie powiedzą? 5** (31, 32) – kom., Wlk. Bryt. 1995
16.00 **Miodowe lata** (99-102)
19.45 **Poirot 6** – serial kryminalny
0.00 **Ślad** (81) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.05 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
10.35 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.35 **Postaw na kolor** – pr. rozr.
12.40 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
13.35 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 6**
16.40 **Polowanie na ogród 5**
17.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9**
18.55 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.55 **Weekendowa metamorfoza 5** – pr. rozr.
20.50 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
21.50 **Mieszkanie na miarę 2**
22.45 **Mieszkanie na miarę**
23.40 **Usterka 11** (3, 28, 30, 1)

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
18.00 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.15 **Azja Express** – reality show
23.50 **Cali i zdrowi** – pr. rozrywk.
1.30 **Hotelowe rewolucje** – dok.
4.30 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
5.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

13.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Przebudzenie – dok.
14.00 **Dziki Tajwan: nieznana wyspa** – film dokumentalny
15.00 **Tytani afrykańskich rzek**
16.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki:** Rzeczni rywale – dok.
17.00 **Hipopotamy z Gabonu: nietypowi surferzy** – dok.
18.00 **Niezwykłe wędrówki zwierząt** – serial dokum.
19.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Zapada mrok – dok.
20.00 **Europa z powietrza:** Belgia
21.00 **Walki zwierząt**
22.00 **Śmierć przychodzi po zmroku:** Wzgórza mają oczy
23.00 **Europa z powietrza**

POLSAT VIASAT HISTORY

7.50 **Zakazana historia 7**
8.45 **Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.
9.55 **Naziści: korzenie zła**
12.30 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.55 **Królowie-zabójcy**
21.00 **Zapomniane taśmy wideo z nazistowskich Niemiec** – serial dokumentalny
23.15 **Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze** – dok.
0.30 **Punkty zwrotne II wojny światowej**
4.05 **Zakazana historia 7**
5.55 **Królowe, które zmieniły świat**

CANAL+ KUCHNIA

15.30 **Nie bój ryby!**
16.00 **M jak mięso 6**
16.55 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.50 **Ekoporady z Julią Oleś 2**
17.55 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
18.45 **Świeże czy mrożone? Fakty i mity** – serial dokum.
19.50 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia 2**
22.35 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.
23.00 **Wszystkie smaki fermentacji 2:** – serial dok.

CANAL+ DOMO HD

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

SUPER POLSAT

10.20 **Małolaty na obozie**
FILM – film familijny, USA 2007
12.00 **Świat według Kiepskich** (554-559) – serial kom., Polska
15.30 **Złomiarze** – serial dokum.
17.30 **Świat według Kiepskich** (560-562) – serial kom., Polska
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Bad Boys for Life** – komedia
FILM sens., USA/Meksyk 2020
23.35 **Pasażerowie** – dramat s.f.,
FILM USA/Australia 2016
2.00 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (1) – serial kom.
2.30 **Świat według Kiepskich** (428-430) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Pięknie przyprawiONA 5**
12.55 **Szczepionki i ludzie** – dok.
14.00 **Rodzinka.pl** (172, 173)
15.00 **Tańcząca ze światem – Malta** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 8** (97, 98)
17.20 **Doktórka** – film dok., Pol.
18.30 **Małgorzata Ostrowska na dobry wieczór**
19.30 **Miłość i nadzieja** (341)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (322)
21.30 **Karol, władca Hiszpanii** (15, 16) – serial kostiumowy
23.25 **Stylowa miłość** – komedia
FILM romantyczna, Kanada 2022

PLANETE+

13.25 **Wytwórz i wyślij** – dok.
14.30 **Orzeł przedni. Władca przestworzy** – serial dokum.
15.30 **Zwierzęta w żałobie** – dok.
16.40 **Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki?** – film dokum.
17.45 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace**
19.45 **Mia Farrow. Cienie sławy**
20.50 **Nastassja Kinski. Wyzwolona** – film dokum.
21.55 **Ostatnie słowa Charlotty Masaryk** – film dokum.
23.15 **Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc** – film dok.

TVP DOKUMENT

12.55 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.20 **Tacy byliśmy** (10)
13.55 **Las Kolorów – Góry Tenasserim** – film dokum.
14.55 **Plaża i jej mieszkańcy**
15.50 **Cuda światowego transportu**
16.55 **Podróżnicy – odkrywcy**
17.55 **Sanatorium miłości**
18.55 **W poszukiwaniu sir Waltera Scotta** – film dok.
20.00 **Inwigilacja. Dla dobra ogółu** – dok., Hol./Niem. 2023
21.50 **Miasto niespełnionych marzeń** – film dokumentalny
23.10 **Pieśni Ziemi** – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

6.15 **Retro TVP Sport** – mag.
8.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Lechia Gdańsk – Pogoń Siedlce
10.20 **Kamerą TVP Sport**
10.55 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga: Lech – Górnik Łęczna **(live)**
13.15 **Strongman:** Puchar Polski – Szczytno 2026
14.15 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 1. dzień **(live)**
17.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Legia Warszawa **(live)**



20.10 **Żużel:** Drużynowe Mistrzostwa Europy U-24 – Grudziądz 2026 **(live)**
23.00 **Sportowy wieczór**
23.30 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 1. dzień
1.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Legia Warszawa

EUROSPORT 1

7.00 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 3. etap
8.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – finał: Shaun Murphy – Wu Yize
10.30 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver
11.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Górnej Sabaudii – short track kobiet i mężczyzn
12.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Górnej Sabaudii – zjazd kobiet i mężczyzn **(live)**
16.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 1. etap **(live)**



20.00 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 4. etap
21.00 **Jeździectwo:** MŚ – Akwizgran 2026
0.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy
1.30 **Kolarstwo:** Renewi Tour
2.15 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii – zjazd mężczyzn

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Lozannie
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
12.15 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Belgia – Hiszpania **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Niemcy – Słowenia **(live)**
16.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – studio **(live)**



17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Węgry – Polska **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Węgry – Polska
23.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – półfinał gry pojedynczej **(live)**

TVP ABC

9.10 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Studio Stodoła**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.35 **Dino Ranczo**



17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Kosmo-kumple**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.10 **Pamiętnik Florki**
19.20 **Piotruś Królik**
19.50 **Lupin wśród bajek**
20.05 **Grizzy i Lemingi 2**

MINIMINI+

8.56 **Marta mówi**
9.22 **Cloudy & Stormy**
9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**



15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**

TVN 24

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 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Serwis informacyjny**
19.05 **Kadr na Kino** – mag.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.30 **Ranking Mazura**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
2.00 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.20 **Fakty po Faktach**
3.55 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Betis – Real Sociedad
11.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Włókniarz
14.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Motor Lublin
16.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Athletic Club – Sevilla FC **(live)**
19.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Celta Vigo **(live)**
22.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Mohegan Sun – waga półśrednia: Bryce Henry – Carlos Trinidad
0.20 **1 na 1 Extra**
0.55 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 167

EUROSPORT 2

13.00 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
14.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – speed kobiet i mężczyzn – finały
15.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
16.00 **Triathlon:** T100 World Tour – Vancouver – podsumowanie
16.30 **Snooker:** MŚ w Sheffield – Shaun Murphy – Wu Yize
18.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Górnej Sabaudii – zjazd mężczyzn
19.00 **Golf:** BMW Championship – 3. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – ćwierćfinał
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Włochy – Czarnogóra **(live)**
17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Słowacja – Szwecja **(live)**
20.30 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Lozannie
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

7.20 **Patryk Rozgwiazda Show**
8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
10.00 **Sonic Prime**
10.55 **Pinky Malinky**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 8**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Pinky Malinky**
16.35 **Sonic Prime 2**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
18.40 **Grzmotomocni: Tajniacy**

TELETOON+

7.57 **Harmidom**
8.25 **Angelo rządzi**
8.50 **Siostry 2**
10.16 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.39 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.26 **Osmar**
13.00 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
13.54 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.48 **Siostry 2**
15.30 **Gus. Mały – wielki rycerz 2**
16.30 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.42 **Polska na tak**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Kiedyś to było...**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Co ludzie powiedzą?**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Trochę kultury**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na Wschód**
22.30 **Serwis Info Wieczór**

CANAL+ SPORT 2

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał gry pojedynczej
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
13.00 **8 wspaniałych** (2)
14.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
16.20 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
18.40 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – ćwierćfinał
1.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

11.30 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – studio **(live)**
11.55 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – sprint **(live)**
13.30 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – sprint
14.30 **F1 Academy:** Grand Prix Holandii **(live)**
15.15 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – sesja kwalifikacyjna **(live)**
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – sesja kwalifikacyjna
19.30 **Piłka nożna:** Superpuchar Niemiec: BVB – Bayern **(live)**
23.15 **Eleven Gol Live**
0.35 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – sesja kwalifikacyjna

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Puchar Włoch
8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Piłka nożna:** Puchar Włoch
13.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
14.55 **Futbol amerykański:** Europejska Liga Futbolu Amerykańskiego: Thunder – Panthers Wrocław **(live)**
16.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Niemcy – Słowenia **(live)**
18.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
19.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – półfinał **(live)**
22.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.53 **Świnka Peppa 3**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 5**

DISNEY JUNIOR

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

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**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Wydarzenia 24**
0.00 **Prezydenci i premierzy**
0.45 **Wydarzenia wieczorne**
1.20 **Cztery strony mediów Kutyny**
2.15 **Pogromcy mafii**

CANAL+ SPORT 5

9.40 **Premier League: The Big Interview**
10.15 **Premier League Preview**
11.00 **Dart:** Australian Darts Masters **(live)**
15.10 **1 na 1 Extra**
15.50 **Champions Pack**
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Włókniarz
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Motor Lublin
23.00 **Premier League: The Big Interview**
23.45 **Liga+**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Piast – Legia

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Dramatyczne rzuty karne**
12.20 **Bundesliga Weekly** (1)
12.55 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: SV Wehen Wiesbaden – Bayer **(live)**
15.05 **Bundesliga Clubs**
15.25 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: Erzgebirge – TSG 1899 Hoffenheim **(live)**
17.30 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – Monza **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – Napoli **(live)**
23.10 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny

POLSAT PLAY

6.05 **Dorwać tuńczyka**
9.10 **Poszukiwacze historii**
10.05 **Najkrwawsze bitwy drugiej wojny światowej**
14.55 **Broń, która zmieniła świat**
16.00 **Pociągi**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
20.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.00 **Jeździć, obserwować**
12.30 **Wojny samochodowe**
15.30 **Zawodowi handlarze**
17.00 **Mobilni mechanicy**
18.30 **Nauka jazdy**
19.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
20.15 **Z drugiej ręki**
21.00 **Naprawy nie do naprawy**
21.45 **Moto kombat**
22.25 **Zawodowi handlarze**
23.10 **Wojny samochodowe**
0.10 **Duda kontra Szafrański**
0.55 **Niebezpieczne dzielnice**
1.40 **Najlepsze premiery motoryzacyjne**

TVS

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

TV TRWAM

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



– Rodzice nauczyli mnie miłości do ludzi i przyrody, prawdomówności i szacunku dla starszych – mówi aktorka.

W programie „Porozmawiajmy szczerze" opowie o roli „Hajduczka" w filmie „Pan Wołodyjowski" (1969).



Legenda ekranu

Jako Ksawunia w filmie „Noce i dnie" (1975). Emisja: PO, 24.08, g. 11.05 Kino Polska



Z synem Janem na skwerze imienia Gustawa Holoubka.

POROZMAWIAJMY SZCZERZE • MAGDALENA ZAWADZKA

Nie wolno tracić nadziei

W październiku skończy 82 lata, wciąż ma w sobie młodzieńczą energię. Aktorka opowie o sobie w programie „Porozmawiajmy szczerze".

POROZMAWIAJMY SZCZERZE ND 23.08 godz. 11.15 TVP 2

Nigdy nie wolno tracić nadziei! Nawet kiedy inni śmieją się, że jest matką głupich. Ja na taką głupotę przystaję. To jest moja baza życiowa: wiara, że będzie dobrze, a nie narzekanie – wyznała w rozmowie z „Tele Tygodniem".

Dzieci wyobraźni

Magdalena Zawadzka to ikona polskiego kina. Praca jest jej pasją i mimo wieku nie zwalnia tempa. Zagrała w serialu „Heweliusz". Skończyła zdjęcia do filmowej adaptacji powieści „Horyzont" Jakuba Małeckiego (premiera w 2027 roku). Od 1992 roku jest związana z Teatrem Ateneum, w którym obecnie gra w trzech spektaklach. Energia do pracy idzie u niej w parze z oddaniem rodzinie. Jest mamą reżysera Jana Holoubka, teściową aktorki Magdaleny Różczki i czułą babcią, która zawsze znajduje czas dla wnuczek.

Śmieje się, że ludzie zapamiętali ją jako Hajduczka w „Panu Wołodyjowskim", choć zagrała ponad 200 ról. Ceni je wszystkie – nawet gdy są to czarne charaktery, takie jak Lady Makbet. – Podczas pracy nad postacią chęć dogrzebania się do jej motywacji jest tak pasjonująca, że zaczynam ją lubić. Kim jest? Dlaczego stała się zła? Pochłania mnie to bez reszty. Dlatego nie mam w dorobku ról, których nienawidzę – mówi. I dodaje: – Wszystkie są ukochanymi dziećmi mojej wyobraźni.

To, kim jest i co osiągnęła, zawdzięcza swoim przodkom. Nie wyobraża sobie, żeby kiedykolwiek mogła o nich zapomnieć. – Zostali we mnie na zawsze. Także dzięki temu, jak mnie ukształtowali – mówi. Nie jest tajemnicą, że jej rodzice działali w Armii Krajowej. Kilka lat temu ukazały się nawet „Pamiętniki żołnierzy baonu Pięść" autorstwa jej ojca, Andrzeja Zawadzkiego... Jednak w domu nigdy nie rozprawiano na ten temat. Państwo Zawadzcy byli oszczędni w chwaleniu się swoimi zasługami. – Wiedziałam jedno. W momencie jakiegokolwiek nieszczęścia wystarczył krótki telefon i już wszyscy przyjaciele z konspiracji, którzy przeżyli wojnę, stawiali się z pomocą – wspomina. Dziś stara się zaszczepić wnuczkom wartości, które wyniosła z domu: – Rodzice nauczyli mnie miłości do ludzi i przyrody, prawdomówności, zasad savoir-vivre'u oraz szacunku dla starszych. Pokazali, że należy nieść pomoc wszędzie tam, gdzie jest potrzebna.

Zawsze w sercu

Nigdy też nie zapomina o tym, jak wyjątkowy związek stworzyła ze swoim mężem, aktorem i reżyserem Gustawem Holoubkiem. Może się nam wydawać, że byli parą celebrytów. Tyle że lata ich popularności jako pary przypadają na zupełnie inne czasy. Nie było wtedy mediów społecznościowych ani ciągłych relacji z życia znanych ludzi. – Byliśmy malutką mróweczką w wielkim społeczeństwie i żyliśmy życiem tego społeczeństwa. Nie znajdowaliśmy się na świeczniku. Jeśli byliśmy wyróżniani, to dlatego, że widzowie cenili nas za naszą pracę – przyznaje aktorka. Mąż zmarł w 2008 roku, ale ona myśli o nim codziennie.

Przyjaciele podkreślają, że emanuje pogodą ducha. – Każdy człowiek ma inny charakter i odmiennie widzi rzeczywistość. Ja lubię iść po słonecznej stronie ulicy. To moja recepta na życie – wyjaśnia. O swoim optymizmie, ale też Hajduczku, jeździe konnej, lataniu balonem, naiwności dziecka, wpadaniu w złość i płakaniu w kinie opowie w programie „Porozmawiajmy szczerze".

MACIEJ MISIORNY

FOT. TVP, East News (2), Reporter

Nowość w TV!



Król może być tylko jeden.

W KRÓLESTWIE LWA

Jak zostać władcą

W KRÓLESTWIE LWA ND 23.08 godz. 13.00 NATIONAL GEOGRAPHIC

Twórcy, w tym reżyser „Króla Lwa" Jon Favreau oraz producent BBC Studios Mike Gunton, przedstawiają prawdziwą historię lwiątka o imieniu Kio od pierwszych dni jego życia i jego drogę do objęcia królewskiej władzy. Realizowana przez cztery lata poruszająca saga o rodzinie, nadziei i odwadze ukazuje przemianę bezbronnego malucha w potężnego przywódcę stada. Śledzimy, jak Kio uczy się polować, walczy z groźnymi rywalami, doświadcza strat i wygnania. Łącząc filmową narrację z nowoczesnymi technikami dokumentowania przyrody, twórcy pokazują pełny obraz dorastania lwa i niezwykły proces stawania się królem. **MP**

NIEDZIELA Z... MUMIO

Inni niż wszyscy

NIEDZIELA Z... ND 23.08 godz. 17.15 TVP KULTURA

Jeremi Przybora nie szczędził im komplementów. – W Mumio nie ma nic powtórzonego po kimkolwiek. Wszystko jest nowe – mówił twórca Kabaretu Starszych Panów. – Patrzę na nich z zazdrością i zachwytem – dodawał Stanisław Tym. Gdy inne kabarety stawiały na satyrę polityczną i obyczajową, oni wybrali absurd, niedopowiedzenia i nieoczywisty humor, bliższy teatrowi niż klasycznemu kabaretowi. W tym roku obchodzą 25-lecie działalności i ruszają w trasę z nowym spektaklem „Mumio czarno-białe". Tymczasem w cyklu „Niedziela z..." będzie można obejrzeć spotkanie z artystami i ich bliskimi oraz film „Hi Way" (godz. 18.10). Na pewno zostaną też wspomniane słynne reklamy... **MAM**



Formacja Jacka Borusińskiego oraz Jadwigi i Dariusza Basińskich obchodzi 25-lecie istnienia.

Od 1. odcinka



Adam Klimek nie odpuszcza, dopóki nie znajdzie źródła usterki.

NAPRAWY NIE DO NAPRAWY

Coś tu nie gra

NAPRAWY NIE DO NAPRAWY ND 23.08 godz. 19.40 TVN TURBO

Zanim Adam Klimek ponownie otworzy swój warsztat, warto przypomnieć sobie poprzedni sezon programu „Naprawy nie do naprawy". Już w pierwszym odcinku trafił mu się wyjątkowo kapryśny pacjent – Skoda Superb, która podczas jazdy płata swojemu właścicielowi Dawidowi nie lada psikusy. Kontrolki szaleją, systemy zgłaszają awarie, ale na postoju wszystko działa jak należy. Adam ze swym pomocnikiem Kubą szybko odkrywają, że zwykłe podpięcie komputera tu nie wystarczy. Trzeba prześwietlić system komunikacji auta i ruszyć tropem wyjątkowo podstępnej usterki. Gdzie ukrył się winowajca? Rozwiązanie zaskoczy nawet starych wyjadaczy! **MAM**

STREFA WROGA

W samym środku piekła

STREFA WROGA ND 23.08 godz. 20.00 TV PULS

Na ratunek informatorowi CIA na Filipinach ruszają komandosi z Delta Force. Wśród nich jest niedoświadczony JJ Kinney (Liam Hemsworth), który po nieudanej akcji może liczyć niemal wyłącznie na pomoc operatora drona, Eddiego „Reapera" Grimma (Russell Crowe). Na planie Liam spotkał się ze starszym bratem Lukiem, grającym sierżanta Abla. Teraz zaś szykuje się do roli Ali Baby w filmie „Arabian Nights". 62-letni Crowe również nie zwalnia tempa. Właśnie zakończył w Hiszpanii zdjęcia do filmu „The Last Druid", w którym wcielił się w Celta stawiającego opór Rzymianom. Aktor, który w obrazie „Norymberga" imponował tuszą, intensywnie trenował i wyraźnie schudł. **MAM**



JJ Kinney może liczyć tylko na „Reapera".

Fot.: AKPA, TV Puls (2), TVN, National Geographic

TVP 1

5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (689)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.35 **Kariera Nikodema Dyzmy** (4, 5) – serial obyczajowy, Polska 1980
10.45 **Ojciec Mateusz 19** (240) – serial kryminalny, Pol. 2018
11.35 **Przed ekranem** – magazyn
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **W głąb Jasnogórskiej Ikony** – reportaż, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: **Małe wielkie podróże** (1) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023 (patrz obok)
15.05 **Parada oszustów** (3): Mistrz zawsze traci – serial sensacyjny, Polska 1976 Francuski aptekarz (Bronisław Pawlik) wpada na pomysł zarobienia dużych pieniędzy. Pisze listy do dwóch szachowych arcymistrzów. Wyzywa każdego z nich na korespondencyjny pojedynek. **55 min**
16.00 **Dziedzictwo** (1010) – serial obyczajowy, Turcja 2020 Sinan chce skłócić Aynur i Kivanca, ujawniając jego kryminalną przeszłość. Poyraz uświadamia sobie, że Nana nigdy go nie kochała. Zrozpaczony zgadza się na ryzykowną walkę z Rosjaninem o pseudonimie Buldożer. **60 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Emisjonariusze** – reportaż, Polska 2026
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



13.10 DOKUMENT
Małe wielkie podróże (1)
Wśród stworzeń, które przemierzają pełne zagrożeń tereny, by znaleźć dom, jest akrobatycznie uzdolniony galago z RPA. Z kolei żółw zamieszkujący kanadyjski las chce przez puszczę dotrzeć do mokradeł. Dla małych odkrywców taka podróż to ogromne wyzwanie. **115 min**



21.20 KOMEDIA
W deszczowy dzień w Nowym Jorku
Gatsby (Timothée Chalamet, zdj.) przyjeżdża z dziewczyną, początkującą dziennikarką Ashleigh (Elle Fanning), do Nowego Jorku. Samotnie snuje się po mieście, gdyż ona jest zajęta. Wszystko się zmienia, kiedy spotyka Chan (Selena Gomez, zdj.), siostrę swojej byłej partnerki. **105 min**

20
20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem** (11) – serial kryminalny, Polska 2024
21.20 FILM **W deszczowy dzień w Nowym Jorku** – komedia, USA 2019, reż. Woody Allen, wyk. Timothée Chalamet, Elle Fanning, Liev Schreiber (patrz obok)
23.05 **Dewajtis** (5) – serial kostiumowy, Polska 2023 (patrz obok) Czertwanowa urządza przyjęcie upamiętniające męża, podczas którego usiłuje oczernić Marka. **55 min**
0.00 FILM **Greenland** – dramat katastrof., USA/Wlk. Bryt. 2020, reż. Ric Roman Waugh
2.10 FILM **Kill Bill** – film sensacyjny, USA 2003, reż. Quentin Tarantino
4.05 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.20



23.05 KOSTIUMOWY
Dewajtis (5)
Gerasimow dopuszcza się świętokradztwa bożków strzegących dębu. Marek (Karol Dziuba, zdj.) staje się coraz bardziej rozgoryczony. Nie może zapomnieć o Irenie. Postanawia udać się do Poświcia. **55 min**

TVP 2

5.20 **Barwy szczęścia** (3380, 3381) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1932) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.15 **Porozmawiajmy szczerze:** Magdalena Zawadzka – magazyn kulturalny, Polska 2025 Intymna rozmowa z wybitnymi postaciami świata kultury i sztuki. Bohaterką odcinka jest słynna aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna Magdalena Zawadzka. **35 min**
11.50 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Tarnów – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (7): Łukasz Zagrobelny – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.20 **Cud (nie)pamięci – Stanisław Soyka** – widowisko, Polska 2025 Hołd dla jednego z najważniejszych wokalistów jazzowych i popowych. Widzowie mogą usłyszeć najpiękniejsze piosenki artysty z różnych etapów jego kariery, tworzące kolaż wspomnień. **55 min**
17.15 **Akwen Eldorado** (3) – serial sensacyjny, Polska 1988 Krzysztof i Nalazek wygrywają proces przeciwko ludziom z gangu kłusowników. Szef wywozi pierwszego z nich do opuszczonej wędzarni, zaś drugiego rani nożem. **65 min**
18.20 **Rodzinka.pl** (294): Zęby – serial komediowy, Polska 2025 Podczas nieobecności Kuby młodych Boskich odwiedza Sonia. Natalia i Ludwik martwią się, że przez ich błędy wychowawcze synowie są niesamodzielni. **35 min**
18.55 **Kocham Cię, Polsko!** (11) – pr. rozrywk., Polska 2026



15.10 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Opole 2026 2 (7)
Uczestników ocenią Łukasz Zagrobelny i Elżbieta Zapendowska (oboje na zdj.). Wokalista ma na koncie hity „Nie kłam, że kochasz mnie" (w duecie z Eweliną Flintą), „Tylko z Tobą chcę być sobą" czy „Życie na czekanie". Show prowadzi Artur Orzech. **70 min**



21.20 WIDOWISKO
Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich...
Motywem koncertu galowego będzie romskie wesele. Widowisko inspirowane jest tradycyjnymi obrzędami, pełne muzyki, tańca i śpiewu. W gorzowskim amfiteatrze wystąpią artyści z Polski i zagranicy, m.in. Enigma Romilor i Cygański Teatr Muzyczny „Terno" (zdj.). **90 min**

20.20 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.20 **Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa – Gorzów Wielkopolski 2026** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
22.50 **Harry Wild** (7, 8-ost.) – serial kryminalny, Irl./Wlk. Bryt./Niemcy 2022 (patrz obok)
1.00 **Król** (7) – serial sensacyjny, Polska 2020 Jakubowi udaje się przeszkodzić w realizacji planu Koca oraz Żwirskiego. Zadowolony z tego premier Składkowski uwalnia Kaplicę. Tymczasem rodzinę Ziembińskich dotyka tragedia. **80 min**
2.20 FILM **Kung Fu Yoga** – kom. przyg., USA/Chiny/Indie 2017, reż. Stanley Tong ▶ 4.10



22.50 KRYMINALNY
Harry Wild (7, 8-ost.)
Podczas rodzinnej wideorozmowy matriarchini zamożnego rodu zostaje zamordowana na oczach bliskich. Córka ofiary zatrudnia Harry (Jane Seymour, zdj.) i Fergusa, by odnaleźli sprawcę. **130 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
8.30 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.15 **Nasz nowy dom** (364) – reality show, Polska 2026 Pani Agnieszka wychowuje troje dzieci. Jej mąż pracuje za granicą. Parze udało się poprowadzić nową instalację elektryczną i zrobić łazienkę. Stary dom, w którym nie brakuje ciepła i uśmiechu, wymaga dalszego remontu. Czas, aby budynkiem zajęła się ekipa fachowców. **75 min**
12.30 FILM **Krudowie 2: Nowa era** – film animowany, USA 2020, reż. Joel Crawford Rodzina Krudów postanawia znaleźć sobie spokojne miejsce do życia. Podczas wędrówki natrafiają na otoczony murem rajski ogród pełen jedzenia. Okazuje się jednak, że mieszka tu już rodzina Lepiejwiedzkich, którzy stoją na wyższym poziomie ewolucji. Początkowa fascynacja przeradza się we wzajemną niechęć. **125 min**
14.35 FILM **Sam w domu – po raz trzeci** – komedia, USA 1997, reż. Raja Gosnell Ludzie Petera Beaupre'a (Olek Krupa) kradną najnowszy model mikroprocesora. Zamierzają przemycić go za granicę. Ukrywają łup w samochodzie zabawce, który przypadkowo trafia w ręce ośmioletniego Aleksa (Alex D. Linz). Sprytny chłopiec musi stawić czoła przestępcom. **130 min**
16.45 FILM **Evan Wszechmogący** – komedia, USA 2007, reż. Tom Shadyac, wyk. Steve Carell, Morgan Freeman, Johnny Simmons, Lauren Graham (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



16.45 KOMEDIA
Evan Wszechmogący
Buffalo. Polityka Evana Baxtera (Steve Carell, zdj.) odwiedza Bóg (Morgan Freeman). Informuje go o potopie i domaga się skonstruowania arki. Mężczyzna rozpoczyna gigantyczną budowę. Naraża się na ostracyzm i kpiny otoczenia. Sprawą interesują się także media. **125 min**



19.55 PRZYGODOWY
Robin Hood
Rok 1199. Łucznik (Russell Crowe, zdj.) jest świadkiem śmierci na polu bitwy Ryszarda Lwie Serce. Kończy służbę w armii. Przyjmuje tożsamość zmarłego królewskiego posłańca. Chce pomóc wdowie po nim, lady Marion (Cate Blanchett), ocalić ziemię. Buntuje się też przeciw wyzyskowi. **180 min**

19.55 FILM **Robin Hood** – dramat przygodowy, USA/Wielka Brytania 2010, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Cate Blanchett, Max von Sydow, William Hurt (patrz obok) Twórca „Gladiatora" przeniósł na ekran legendę angielskiego bunty. W tytułowej roli obsadził laureata Oscara z Nowej Zelandii. **180 min**
22.55 FILM **Bez urazy** – komedia, USA 2023, reż. Gene Stupnitsky, wyk. Jennifer Lawrence, Andrew Barth Feldman, Laura Benanti, Matthew Broderick (patrz obok)
1.05 FILM **Rok pierwszy** – komedia przygodowa, USA 2009, reż. Harold Ramis
3.20 **Świat według Kiepskich** (402, 403): Widziadło; Ten teges – kom., Polska 2012



22.55 KOMEDIA
Bez urazy
Przebojowa Maddie (Jennifer Lawrence) ma problemy finansowe. Dostaje nietypową ofertę pracy – musi nauczyć 19-letniego nieśmiałego Percy'ego (Andrew Barth Feldman, zdj.) prawdziwego życia. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1738) – serial paradokumentalny, Polska 2025

6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2023

7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026

11.25 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.00 Ugotowani (12) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
W finale sezonu w Warszawie do kulinarnej rywalizacji staje Monika wraz z trzema mężczyznami. Jedni z dumą prezentują swoje popisowe dania, inni muszą zmierzyć się z własnymi słabościami. **65 min**

13.05 Liga potworów FILM
– film animowany, USA 2022, reż. Hamish Grieve
W świecie, gdzie ludzie i potwory żyją obok siebie, ogromne kreatury zyskały popularność jako zapaśnicy. Winnie chce pomóc przyjacielowi w realizacji jego ambicji zostania słynnym zawodnikiem. **125 min**

15.10 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć FILM
– film fantasy, Wielka Brytania/USA 2016, reż. David Yates, wyk. Eddie Redmayne, Katherine Waterston, Alison Sudol, Colin Farrell (patrz obok)
Powrót do świata J.K. Rowling. Nad scenariuszem filmu czuwała sama pisarka. Akcja tej dopracowanej wizualnie produkcji toczy się siedemdziesiąt lat przed pierwszą częścią „Harry'ego Pottera". **165 min**

17.55 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2025
Magda Gessler ponownie odwiedza Wisłę, gdzie spotyka właściciela, który już raz przeszedł udaną rewolucję, lecz sukces nie przetrwał próby czasu. Mężczyzna zaczyna wszystko od nowa. **65 min**

19.00 Fakty

19.25 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026

19.30 Sport, Pogoda



15.10 FANTASY

Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć
Rok 1926. Newt (Eddie Redmayne, zdj.) wraca z wyprawy, której celem było odnalezienie i opisanie jak największej liczby fantastycznych istot. Zatrzymuje się w Nowym Jorku. Wpada w tarapaty, gdy stworzenia opuszczają jego neseser. **165 min**



19.45 FILM SF

Na skraju jutra
Kosmici niszczą kolejne ziemskie miasta. Żołnierz Cage (Tom Cruise, zdj.) zostaje wysłany na straceńczą misję. Ginie, ale nazajutrz budzi się cały i zdrowy. Odkrywa, że trafił do pętli czasu. Od tej pory jest skazany na ciągłe przeżywanie tej samej walki. Z każdym kolejnym starciem zyskuje nowe umiejętności. **145 min**



22.10 THRILLER

Kaganiec
Jake (Aaron Eckhart, zdj.) pracuje w jednostce specjalnej. Jest przywiązany do swojego partnera, owczarka niemieckiego. Pies ginie podczas strzelaniny. Policjant postanawia go pomścić. **120 min**

19.45 Na skraju jutra – film s.f., FILM USA/Australia/Kanada 2014, reż. Doug Liman, wyk. Tom Cruise, Emily Blunt, Brendan Gleeson, Bill Paxton, Jonas Armstrong (patrz obok)

22.10 Kaganiec – thriller, USA FILM 2023, reż. John Stalberg, wyk. Aaron Eckhart, Stephen Lang, Nick Searcy, Penelope Mitchell (patrz obok)

0.10 Och, Karol – komedia FILM obyczajowa, Polska 1985, reż. Roman Załuski, wyk. Jan Piechociński, Jolanta Nowak

2.20 Uwaga! – magazyn reporterów

2.40 Herkules (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2022

4.40 Zamieszkać na plaży 7 (6) – program rozrywkowy, USA 2020

5.10 Nauka jazdy 5 (15) – program rozrywk., Pol. 2022

TV PULS

DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.35 Kobra – oddział specjalny (10): Anioł stróż – serial sensacyjny, Niemcy 2018

7.40 Don Matteo: Boski detektyw 15 (11, 12): Mag, część 1; Mag, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2026

10.05 Kurierzy 2 (60, 61) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Jedna z klientek „Słoiczka" okrada Basię z telefonu. Oleg rusza w szaleńczy pościg za złodziejką. **110 min**

11.55 Niania – film familijny, USA/ FILM Francja/Wielka Brytania 2005, reż. Kirk Jones
Brown (Colin Firth) wychowuje sam siedmioro niesfornych dzieci. Pewnego razu w jego domu zjawia się obdarzona magicznymi zdolnościami niania McPhee (Emma Thompson). Udziela łobuzom kilku cennych lekcji... **125 min**

14.00 Hudson Hawk FILM – komedia sensacyjna, USA 1991, reż. Michael Lehmann
Włamywacz Hawk (Bruce Willis) wychodzi z więzienia. Zostaje zmuszony do wykradzenia trzech dzieł Leonarda da Vinci. Mistrz ukrył w nich tajemnicę przemieniania ołowiu w złoto. Jeżeli nie wykona zadania, jego przyjaciel zginie. **125 min**

16.05 Kuloodporny – film FILM sensacyjny, USA 2003, reż. Paul Hunter
Tybet. Ukryty w klasztorze zwój daje moc panowania nad światem. Mnich (Chow Yun-Fat), który strzegł go od wielu lat, tropiony przez prześladowców ucieka do USA. Spotyka złodzieja Kara (Seann William Scott). Wierzy, że zetknęła ich przepowiednia. **140 min**

18.25 Johnny English FILM – komedia sensacyjna, Wielka Brytania/Francja 2003, reż. Peter Howitt, wyk. Rowan Atkinson, John Malkovich, Natalie Imbruglia, Ben Miller (patrz obok)



18.25 KOM. SENS.

Johnny English
Elita brytyjskiego wywiadu ginie w zamachu. Przy życiu zostają tylko fajtłapowaty Johnny English (Rowan Atkinson, zdj.) i jego asystent (Ben Miller). Tymczasem ktoś kradnie klejnoty koronne. Johnny odkrywa, że za rabunkiem stoi wpływowy Sauvage (John Malkovich). **95 min**



20.00 THRILLER

Strefa wroga
Informator CIA trafia do niewoli. Na Filipiny zostaje wysłana elitarna jednostka, żeby odbić zakładnika. Wspiera ich kapitan Grimm (Russell Crowe). W akcji bierze udział Kinney (Liam Hemsworth, zdj.). Komandosi muszą przeprawić się przez tereny okupowane przez uzbrojonych ludzi. Tracą kontrolę nad sytuacją. **135 min**



22.15 SENSACYJNY

Przynęta
Policjanci tropią złodzieja. Zastawiają na niego pułapkę. Jako przynętę wykorzystują Alvina (Jamie Foxx, zdj.). Nieświadomemu byłemu skazańcowi wszczepiają mikroprocesor i śledzą jego ruchy. **155 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
Strefa wroga – thriller, FILM USA 2024, reż. William Eubank, wyk. Liam Hemsworth, Russell Crowe, Luke Hemsworth (patrz obok)
Zdjęcia do filmu kręcono w Gold Coast, szóstym co do wielkości mieście w Australii. **135 min**

22.15 Przynęta – film sens., USA/ FILM Kanada 2000, reż. Antoine Fuqua, wyk. Jamie Foxx, David Morse, Robert Pastorelli (patrz obok)

0.50 Bez twarzy – dramat FILM sensacyjny, USA 1997, reż. John Woo
Agent FBI Sean (John Travolta) przechodzi operację upodabniającą go do bandyty (Nicolas Cage), który przebywa w szpitalu. Musi zdobyć informacje o zamachu. **175 min**

3.45 Zobacz to!

TVN 7

DVB T2

5.05 Szkoła (394) – serial paradokumentalny, Polska 2017

6.05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (16) – program rozrywkowy, USA 2019

7.05 Nowe Zwariowane Melodie 3 (29-31) – serial animowany, USA 2019

7.50 Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów FILM – film fantasy, Wielka Brytania 2020, reż. Brenda Chapman, wyk. Gugu Mbatha-Raw, Carter Thomas, Ava Fillery, Jonathan Garcia (patrz obok)
Prequel wydarzeń z popularnych powieści J.M. Barriego oraz Lewisa Carrolla. W obsadzie produkcji znalazła się Angelina Jolie, znana m.in. z przygodowej serii „Lara Croft: Tomb Raider". **115 min**

9.45 Ukryta prawda (1500-1504) – serial paradokumentalny, Polska 2023

14.55 Szpital św. Anny (47, 48) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta pragnie poprawić relacje między Tomkiem a Piotrkiem. Zyta i Paweł podczas powrotu z gór ratują życie nastolatka, który próbował popełnić samobójstwo. Na SOR trafia małżeństwo po wypadku samochodowym. **120 min**

16.55 Detektywi (14): Pigułka gwałtu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
50-letnia Kinga spędza wieczór w klubie. Następnego dnia budzi się w łóżku z obcym mężczyzną. Mąż zarzuca jej zdradę. Sama zainteresowana niczego nie pamięta, choć wypiła tylko jednego drinka. Śledczy polecają zrobienie badań na obecność pigułki gwałtu. **60 min**

17.55 Karol. Człowiek, który został papieżem (2-ost.) FILM – film biograficzny, Francja/Kanada/Niemcy 2005, reż. Giacomo Battiato, wyk. Piotr Adamczyk, Olgierd Łukaszewicz, Raoul Bova, Małgorzata Bela (patrz obok)



7.50 FANTASY

Piotruś Pan i Alicja w Krainie Czarów
Alicja (Keira Chansa, zdj.) jedzie do Londynu, by spieniężyć pamiątkę. Chce w ten sposób pomóc zadłużonym rodzicom, Rose (Angelina Jolie) i Jackowi (David Oyelowo, zdj.). To początek przygody. Ona wpadnie w króliczą norę, a jej brat stanie się przywódcą bandy. **115 min**



17.55 BIOGRAFICZNY

Karol. Człowiek, który został papieżem (2-ost.)
Lata powojenne. Inwigilowany przez SB ksiądz Karol Wojtyła (Piotr Adamczyk, zdj.) pracuje z młodzieżą. W trakcie Soboru Watykańskiego II już jako arcybiskup głosi potrzebę odnowy Kościoła. Po nagłej śmierci papieża wyjeżdża do Rzymu na konklawe. **125 min**

20.00 Mission: Impossible 4 – Protokół duchów FILM – film sensacyjny, USA/Czechy/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Brad Bird, wyk. Tom Cruise, Jeremy Renner, Simon Pegg, Paula Patton (patrz obok)

22.55 Nie martw się, kochanie FILM – thriller, USA 2022, reż. Olivia Wilde, wyk. Chris Pine, Florence Pugh, Olivia Wilde

1.25 Obecność 3: Na rozkaz diabła 18 – horror, USA/ FILM Wielka Brytania 2021, reż. Michael Chaves, wyk. Patrick Wilson, Vera Farmiga

3.50 Miasta, w których straszy (5) – serial dokumentalny, USA 2017

4.45 Fachowcy (12): Kowal/Radca prawny – serial paradokumentalny, Polska 2017



20.00 SENSACYJNY

Mission: Impossible 4 – Protokół duchów
Agent Hunt (Tom Cruise, zdj.) oraz jego współpracownicy zostają oskarżeni o zamach. Odkrywają spisek, który może doprowadzić do wojny nuklearnej. **175 min**

TVP 3

7.40 **Pogoda Info**
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 **Lato na ROD'os** – dok.
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia**
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź – Arka **(live)**
17.00 **Teleexpress**
17.25 **Chichot losu** (9) – obycz.
18.20 **Kabaretomaniacy** (75)
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (23) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (206) – reality show, Polska 2023
7.00 **Ewa gotuje** (479) – mag.
7.30 **Powrót do przeszłości** (3-6) – serial dokum., USA
9.20 **Galileo** (1192, 1193) – pr. popularnonaukowy
11.20 **Mini Galileo** (104) – pr. popularnonaukowy
11.40 **Asterix w Brytanii** FILM – film animowany, Francja/Dania 1986
13.25 **Rycerz króla Artura** FILM – film przygodowy, USA 1995, wyk. Sean Connery
16.00 **Spider-Man 3** – film FILM przygodowy, USA 2007
18.55 **Uroczysko** (195, 196) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.25 **Aukcja w ciemno 2** (2-4) – serial dokumentalny
8.55 **Boso przez świat**
10.35 **Żandarm się żeni** FILM – kom., Francja/Wł. 1968
12.30 **Żandarm na emeryturze** FILM – kom., Fr./Wł. 1970
14.35 **Najpiękniejsze baśnie: Klątwa Rybiego Oka** FILM – baśń film., Czechy 2014
16.40 **Najpiękniejsze baśnie: Księżniczka i diabeł** FILM – baśń film., Czechy 2009
18.45 **Wodnik i córka młynarza** FILM – baśń filmowa, Czechy 2010

TVP ROZRYWKA

14.15 **Przyrodnik na tropie** (44) – serial dokumentalny
14.45 **Olga Lipińska zaprasza** (20) – talk-show
15.40 **Moje przeboje** (6) – rozr.
16.20 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (10)
19.45 Życie to kabaret: **Taka to robota, czyli kabaretowy przegląd zawodów** (13) – pr. rozr.

TTV HD

13.10 **Zakup w ciemno extra** (16) – reality show, Polska
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (2) – serial fab.-dok.
14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (9)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Lato z TTV** (4) – pr. rozr.
16.10 **Idź na całość 2** (26)
17.15 **Życie na kredycie 8** (21) – reality show, Pol. 2026
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 8** (22)
18.45 **Żony Podlasia 4** (2) – serial dokumentalny, Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 6** (25)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (9)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga – mecz: GKS Tychy – Śląsk II **(live)**

Beniaminek z Tych rozpoczął rozgrywki od dwóch zwycięstw. Szansy na kolejne punkty poszuka w starciu ze Śląskiem, piątą ekipą poprzedniego sezonu. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Całkiem niezła historia**

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

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 23 (291)

Podczas kameralnego koncertu umiera diwa operowa. Na patologa Leona, który był wśród gości, pada cień podejrzeń. Niebawem jednak wychodzi na jaw, że artystka miała stalkera. **55 min**

21.15 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
23.15 **Kabaret Letnią Porą** (43) – pr. rozr., Pol. 2021
0.05 **Dedykacje** – koncert
0.40 **Chichot losu** (9) – obycz.
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**
2.10 **Zatoka szpiegów 2** (15) – szpiegowski, Pol. 2025

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1032-1035) – Polska 2026

Kalicka i Kłos badają sprawę zabójstwa prawnika Konstantego Kuttnera, którego ciało znaleziono w apartamencie z głową zanurzoną w wiadrze alkoholu. **240 min**

0.00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.10 **Powrót do przeszłości** (7-10) – serial dokum., USA
2.55 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (308) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy

KATASTROFICZNY



20.00 Ludożerca – USA FILM 2022, reż. Justin Lee

Paczka przyjaciół odwiedza rajską wyspę. Sielanka zmienia się w koszmar na wieść o krwiożerczym rekinie. Przybysze mogą liczyć na pomoc miejscowego przewodnika Harlana (Trace Adkins, zdj.). **105 min**

21.45 **Wojna Harta** – dramat FILM wojenny, USA 2002
0.35 **Dzielnica strachu 10** (468, 469) – serial krym.
1.55 **Niesamowite!** (5, 6)
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (242, 243) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (536) – obycz.

ROZRYWKA



20.50 The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju

Robert Górski i Rafał Zbieć (obaj na zdj.) razem z pozostałymi członkami warszawskiej grupy rozbawią widzów do łez. Zaprezentują swoje najciekawsze i najzabawniejsze skecze. **75 min**

22.05 **Program rozrywkowy**
22.25 **Postaw na milion**
0.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
1.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
1.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Polska
2.20 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 4 (3) – Polska 2026

Krysia i Gala ustawiają gipsowe figurki w ogrodzie. Benia, rozczarowana niespełnioną przepowiednią, udaje się do wiedźmy Barbary po nowe wróżby. Magda planuje kupić kury. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 5** (11) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (5) – serial fab.-dok.
1.00 **99 – Gra o wszystko. VIP 6** (6) – pr. rozr., Polska
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (23, 24) – serial paradok.
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (527) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.30** Poczytalnia **16.40** Panorama litewska **16.50** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **17.00** Tydzień białoruski **17.20** U źródeł wiary **17.50** Kulturalnie mówiąc **18.15** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **16.20** Spotkania z ekologią **16.33** Agroregion **17.00** Gen. Zbigniew Nowek – kontynuacja **17.45** Eko-opcja **18.00** A to historia **18.30** Zbliżenia **18.46** Pogoda **19.00** Stada ogierów **19.13** Kod bezpieczeństwa **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama

KATOWICE **16.15** Papyn pyto **16.45** Ekoagent **17.05** Wykrywacz kłamstw **17.25** Ludzie i maszyny **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **19.05** Sport **19.15** Studio 3 **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.34** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.05** Z górnej półki Telewizji Kraków **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.10** Działania promocyjne w zakresie Planu Strategicznego dla WPR MODR 2026 **21.30** Kronika

LUBLIN **16.05** Piosenka od Ciebie **16.30** Film dokumentalny **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ **16.30** Prosto z lasu **16.45** ABC pacjenta **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Serial **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ **16.30** Teleskop. Tydzień **16.45** Barberska dekada **17.35** Królowa Leokadia **18.30** Teleskop **18.53** Fach że hej **19.16** Informator kulturalny **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW **16.30** Stacja Rzeszów Główny **16.45** Rusz się, człowieku **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Kwartet **21.30** Aktualności

SZCZECIN **16.16** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **16.35** Barka **17.00** Dobry tytuł **17.26** Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju **17.35** Arka **18.00** Porozmawiajmy szczerze **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Całkiem niezła historia **21.30** Kronika **21.51** Wokół nas

WARSZAWA **17.15** Niedziela z... **18.00** Moje przeboje **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.05** Weterani sportu **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **16.13** Agro-Fakty **16.30** W swoim czasie **16.45** We sołe lata Telewizji Kraków **17.27** Luterańskie nabożeństwo kantatowe w Świdnicy **18.30** Fakty **19.03** Wakacyjny Dolny Śląsk **21.31** Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (494)
6.55 **Ranczo 10** (120) – obycz.
7.55 **Rodzinka.pl** (27, 28) – kom.
8.55 **Ojciec Mateusz 28** (357, 358) – krym., Pol. 2022
10.45 **Czy wiesz, że?** (299) – dok.
11.20 **Na sygnale** (744, 745)
12.25 **Ojciec Mateusz 10** (123)
13.20 **Komisarz Alex 7** (87)
14.15 **Ranczo 6** (69, 70) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 28** (366)
19.20 **Ranczo 5** (55-57) – obycz.
22.20 **Tylko strach** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993
0.05 **Tulipan** (5, 6-ost.) – obycz.
2.40 **Whiplash** – dramat FILM obyczajowy, USA 2014
4.35 **Zakochaj się w Polsce**

TVP KULTURA

10.50 **Kosmos 1999** (24) – s.f.
11.55 **Opole – koncertowe wspomnienia** – cykl fel.
12.20 **18. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '80** – koncert
14.00 **Wczoraj, dziś, jutro** FILM – film obycz., Wł./Fr. 1963
16.05 **Alternatywy 4** (1) – serial komediowy, Polska 1983
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.10 **Hi Way** – komedia, Polska FILM 2006, reż. Jacek Borusiński
20.00 **Tesla** – dramat FILM obyczajowy, USA 2020
21.50 **Kulturalni** – magazyn kult.
22.45 **Człowiek z blizną: historia Ala Capone**
0.00 **Parada atrakcji** – anim.
0.10 **Aaaah!** – film animowany

BBC FIRST

9.50 **Sanditon 2** (5, 6) – kostium.
11.55 **Duchy 4** (2-4) – serial kom.
13.40 **Morderstwa w Midsomer 3** (1-4)
17.50 **Z pamiętnika położnej 10** (7) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 2** (3) – serial kryminalny
19.55 **Śmierć pod palmami 7** (2) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **W cieniu podejrzeń** (3)
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (5) – krym.
23.10 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
0.25 **Annika** (3) – serial krym.
1.25 **W cieniu podejrzeń** (3)

ROMANCE TV

13.55 **Zabójcze tropiki** (13, 14)
16.15 **Zabójstwo nad Morzem** FILM **Wattowym** – komedia kryminalna, Niemcy 2023
18.05 **Lato w Kapsztadzie** FILM – melodramat, Niemcy 2010
20.00 **Lato na Islandii** FILM – melodramat, Niemcy 2014
21.55 **Lato w Chorwacji** FILM – melodramat, Austria/Niemcy 2012
23.50 **Przyjaźń to coś więcej** FILM **– Poczwórna dawka emocji** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022
1.45 **Lato na Islandii** FILM – melodramat, Niemcy 2014
3.35 **Księżniczka Maleen** FILM – baśń filmowa, Niem. 2015

COMEDY CENTRAL

6.00 **Tata ma plan 2** (5-9)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 3** (1-12) – kom.
13.30 **Przyjaciele 5** (6, 7) – kom.
14.30 **Duchy** (15, 16) – fantasy
15.30 **Rodzina od zaraz** FILM – komedia, USA 2018
18.00 **Starsza pani musi** FILM **zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003
20.00 **Kiedy Harry poznał Sally** FILM – kom. romant., USA 1989
22.00 **The Office PL 4** (6, 7)
23.05 **Comedy Club 5** (2, 3)
0.05 **Miasteczko South Park 6** (8-11)
2.00 **Pracoholicy** (5-8) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie 4** (7-10) – program rozrywk.

ANTENA HD

7.45 **Oszukali przeznaczenie. Historie prawdziwe 13** (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
8.40 **Celnicy** (6) – dok., Wlk. Bryt.
9.15 **Co Polak potrafi na drodze?** (16) – rozr., Pol.
10.15 **Istnienie Boga** – film dok.
12.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
13.10 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (3-6) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 2** (13, 15) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (11, 12) – serial kryminalny, Francja 2014
0.05 **Uwięziona w pokoju 13** FILM – dramat obyczajowy, Kanada/USA 2022
1.55 **Istnienie Boga** – film dok.
4.00 **Celnicy 3** (4) – serial dok.

TV 6

6.00 **Więzienie** (129) – dok., Pol.
6.30 **Columbo** (37, 38) – krym.
10.00 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
12.30 **Wierna jak pies.** FILM **Policjantki i policjanci** – film sensacyjny, Pol. 2015
14.00 **Policjantki i Policjanci** (257-260) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (1, 2) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (171, 172) – serial kryminalny, USA 2009
22.00 **Kości** (151, 152) – serial kryminalny, USA
23.55 **Pokusa** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023
2.05 **Krejzi patrol** (13) – krym.
2.35 **Kochane pieniądze** (55-57) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

10.35 **Koniec wakacji** – film FILM psychologiczny, Polska 1974
12.35 **Znów mam 17 lat** FILM – komedia, USA 2009
14.45 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
17.00 **Harry Potter i Insygnia** FILM **Śmierci: część 1** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2010
20.00 **Harry Potter i Insygnia** FILM **Śmierci: część 2** – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2011
22.45 **Johnny** – dramat FILM biograficzny, Polska 2022
1.20 **Każdy twój oddech** FILM – thriller, USA 2021, reż. Vaughn Stein
3.25 **Dziewczyny z Hollywood 3** (2) – rozr.

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 6** (1-4) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2000
9.55 **Hudson i Rex 3** (13-15) – serial kryminalny, Kan.
12.55 **Robin z Sherwood 2** (3) – serial przygodowy, Wielka Brytania 1985
14.00 **Starsza pani musi** FILM **zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller
15.50 **Czego dusza** FILM **zapragnie** – komedia s.f., Wielka Brytania/USA 2015, wyk. Simon Pegg, Kate Beckinsale
17.35 **Seksmisja** – komedia s.f., FILM Polska 1983, wyk. Jerzy Stuhr, Olgierd Łukaszewicz

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (181) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (182) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (937-941) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (183) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (94-97) – serial dokum., Polska 2024-2025
17.00 **Nasz nowy dom** (372) – reality show, Polska 2026
18.15 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026

TVP SERIALE

5.50 **Czarne chmury** (1-3) – serial przygodowy, Polska 1973
9.00 **Ogniem i mieczem** (2, 3) – serial historyczny, Polska 1999
11.05 **Czterej pancerni i pies** (9, 10) – serial wojenny, Polska
13.30 **Ojciec Mateusz 32** (413, 414) – serial kryminalny, Polska 2024
15.20 **Komisarz Alex 25** (318) – serial kryminalny, Polska 2026
16.20 **Ranczo** (5) – serial obyczajowy, Polska 2006
17.25 **Czterej pancerni i pies** (11, 12) – serial wojenny, Polska 1969

KINO POLSKA

6.00 **Złoty interes 2** (4) – rozr.
6.50 **Och! Kabaret** (8) – rozr.
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.15 **Podróże kapitana Klipera** (3, 4) – anim.
8.35 **Bolek i Lolek na wakacjach** (7, 8)
9.00 **Reksio** (6) – serial anim.
9.25 **Podróże Pana Kleksa** FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986
11.15 **Ranking naj polskiego kina** (1, 2) – pr. rozrywk.
12.25 **Krzyżacy** – film FILM historyczny, 1960
16.15 **Wielka majówka** FILM – film obyczajowy, 1981
18.00 **Rozmowy nocą** FILM – komedia romant., 2008

AXN

6.30 **Angry Birds Film** FILM – film animowany, Finlandia/USA 2016
8.10 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2021-2022
10.05 **Rekrut 4** (8-12) – serial kryminalny, USA 2022
Drużyna stara się nie dopuścić do zamachu terrorystycznego. **300 min**
15.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (1-5) – serial kryminalny, USA/Kanada
D.B. Russell wraz ze swoją ekipą poszukuje dwóch kobiet. Uprowadził je rytualny zabójca. **295 min**

CANAL+ PREMIUM

7.45 **Lilly i kangurek** FILM – film familijny, Australia 2025, wyk. Lily Whiteley
9.30 **Zmiennokształtni 2** FILM – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Emile Cherif
11.10 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film krym., Wlk. Bryt. 2025
12.35 **Historia Apple'a. Jak sprzedać rewolucję** – film dokum., Niem. 2026
13.30 **Brat** – film obyczajowy, FILM Polska 2025
15.05 **Niemożliwe** – dramat FILM katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
16.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – wstęp do meczu **(live)**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Lot – USA 2012, reż. FILM Robert Zemeckis
Pilot Whitaker (Denzel Washington, zdj.) ląduje uszkodzonym samolotem, ratując życie prawie stu pasażerów. Na jaw wychodzi, że zmaga się z uzależnieniem od alkoholu i narkotyków. **170 min**

22.50 **Mścicielka** – thriller, FILM Francja/Kanada/USA 2016, wyk. Michelle Rodriguez, Sigourney Weaver
0.50 **Anna German. Tajemnica białego anioła** (7, 8) – biograf., Rosja/Ukraina/Pol. 2012
3.25 **Syberiada polska** FILM – dramat historyczny, Polska 2013

KRYMINAŁ



20.30 Plan ucieczki 2 FILM – Chiny/USA 2018
Ray Breslin (Sylvester Stallone, zdj.) zajmuje się uwalnianiem ludzi z więzień. Kiedy członek jego zespołu zostaje porwany i umieszczony w zakładzie karnym, rusza mu z odsieczą. **120 min**

22.30 **Legion** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Paul Bettany
0.30 **Komisarz Mama** (11) – serial kryminalny, Polska
1.35 **Wydarzenia**
2.15 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
2.45 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.15 **Interwencja** – mag.
3.25 **SuperLudzie** (4) – dok.
3.55 **Interwencja** – mag.

KRYMINALNY



19.45 Ojciec Mateusz 32 (415-417) – Polska 2024
Proboszcz uczestniczy w pogrzebie Mai. Przyczyną śmierci dziewczyny był wstrząs anafilaktyczny. Razem z ukochanym pracowała nad scenariuszem filmu o zarazie niszczącej ludzkość. **170 min**

22.35 **Ranczo** (6, 7) – obycz.
0.35 **Rodzinka.pl** (307, 308) – serial kom., Pol. 2026
1.45 **Korona królów. Jagiellonowie** (23, 24)
2.45 **Krucjata. Prawo serii** (1) – krym., Polska 2022
3.45 **Londyńczycy** (9) – serial obyczajowy, Polska 2008
4.35 **Dom pod Dwoma Orłami** (4) – obycz., Pol.

THRILLER



20.00 Ziarno prawdy – 2015, FILM reż. Borys Lankosz
W Sandomierzu dochodzi do brutalnej zbrodni. Obrażenia na ciele ofiary wskazują na mord rytualny. Przybyły ze stolicy prokurator Szacki (Robert Więckiewicz, zdj.) rozpoczyna śledztwo. **135 min**

22.15 **Skrzydlate świnie** FILM – komediodramat, 2010, wyk. Paweł Małaszyński, Olga Bołądź
0.30 **Ostatni prom** FILM – dram. obycz., 1989, wyk. Dorota Segda
2.30 **Kamienne tablice** FILM – dram. obycz., 1983, wyk. Laura Łącz
5.40 **Sabina** – film krótkometr.

SENSACYJNY



20.00 Uprowadzona 3 FILM – Fr./Hiszp./USA 2014
Dawny agent wywiadu Mills (Liam Neeson, zdj.) zostaje oskarżony o zabójstwo byłej żony. Ucieka policji, by odnaleźć prawdziwego mordercę. Musi także ochronić ciężarną córkę. **140 min**

22.20 **Iluzja** – thriller, Francja/ FILM USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo
0.25 **Hostel 3** – horror, FILM USA 2011, wyk. Brian Hallisay, Kip Pardue
2.20 **Zabójca** – film FILM sensacyjny, USA 2007
4.25 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (20) – serial kryminalny
5.10 **Blok promocyjny AXN**

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Wisła Płock **(live)**
W poprzednim sezonie zespoły te grały ze sobą trzykrotnie. Nafciarzom nie udało się wygrać w żadnym z tych spotkań. **125 min**

19.30 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/ Niemcy/Czechy 2002
21.30 **Niewypowiedziana wojna 2** (1) – serial sens., Wlk. Bryt. 2026
22.20 **Baw się dobrze** FILM **i przeżyj** – kom. s.f., Niem./USA 2025

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

13 ULICA

6.00 **Balthazar 4** (1) – krym., Fr.
6.55 **Zabójstwo w posiadłości** FILM – thriller, Francja 2020
8.55 **Mentalista 6** (15-22) – serial kryminalny, USA
16.15 **Mentalista 7** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2014-2015
18.05 **Niewidomy detektyw** (11) – krym., Niemcy/Austria
20.00 **Morderstwo w Dinard** FILM – film kryminalny, Fr. 2023
22.00 **Morderstwo w Górnej** FILM **Prowansji** – film kryminalny, Francja 2021
0.00 **Morderstwo w Guilvinec** FILM – film kryminalny, Fr. 2024
2.05 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
4.00 **Morderstwo w Kraju** FILM **Basków** – thriller, Francja 2019, wyk. Cristiana Réali

POLSAT FILM

8.05 **Sąsiedzi** (4) – anim.
8.15 **Był sobie człowiek** (9-11)
10.00 **Jak wytresować smoka** FILM – film animowany, USA 2010
12.00 **Kevin sam w domu – po raz czwarty** FILM – komedia, USA 2002
13.50 **Płytki facet** – komedia FILM romant., USA/Niemcy 2001
16.05 **Aniołki Charliego** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 2000
18.20 **Wodny świat** – film FILM przygodowy, USA 1995
21.00 **60 sekund** – film FILM sensacyjny, USA 2000
23.30 **Boski żigolo** FILM – komedia, USA 1999
1.20 **Ślad** (56, 57) – serial krym.
3.20 **Gliniarze** (649, 650) – serial paradokumentalny, Pol.
5.15 **Na ratunek 112** (908)

HBO

10.45 **Scott Pilgrim kontra świat** FILM – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
12.35 **Na rauszu** – komediodra- FILM mat, Dania/Holandia/ Szwecja 2020
14.30 **Wasza wysokość** FILM – komedia przyg., USA 2011
16.15 **Longing** – komediodramat, FILM Kanada/USA/Izrael 2024
18.05 **Ścieżki życia** – dramat FILM obycz., Wielka Brytania 2024
20.00 **The Pickup** – komedia FILM sensacyjna, USA 2025
21.35 **Bez wyjścia** – komediodra- FILM mat, Korea Południowa 2025, wyk. Lee Byung-hun
23.50 **Amrum** – dramat FILM wojenny, Niemcy 2025
1.25 **A potem się zobaczy** FILM – komedia, Włochy 2025

WARNER TV

9.20 **Naciągacze** – komedia FILM kryminalna, USA 2003
11.45 **Akademia policyjna 7: Misja w Moskwie** FILM – komedia, USA 1994
13.20 **Sok z żuka** – horror FILM komediowy, USA 1988
15.05 **Stosunki międzymiastowe** FILM – komedia romantyczna, USA 2010
17.10 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sens., USA 1994
20.00 **Co się wydarzyło w Madison County** FILM – melodramat, USA 1995
22.40 **Lśnienie** – horror, Wielka FILM Brytania/USA 1980
1.35 **Batman** – film przygodowy, FILM USA/Wielka Brytania 1989
4.05 **Historia Gabby Petito** FILM – dramat obycz., USA 2022

ALE KINO+

8.15 **Śmierć na Nilu** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1978
11.00 **Pokuta** – melodram., Wlk. FILM Bryt./Francja/USA 2007
13.25 **Sprawa nierozwiązana** (6-10) – serial krym., Kanada
15.50 **Zbrodnie na wybrzeżu 3** (2-ost.) – krym., Niem. 2025
17.45 **Marzyłam o Afryce** FILM – dramat obycz., USA 2000
20.10 **Szepty mroku** (5, 6-ost.)
22.00 **Miasteczko Cut Bank** FILM – thriller, USA 2014
23.50 **Ból i blask** – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2019
2.10 **Furioza** (4-ost.) – sens., Pol.
3.15 **Żużel** – film obyczajowy, FILM Polska 2020
5.15 **Misie polarne** – film krótkometraż., Pol.
5.35 **Moje stare**

CANAL+ FILM

10.35 **Kiler-ów 2-ch** FILM – komedia, Polska 1999
12.30 **Premierowa jazda** – mag.
12.45 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
13.40 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
14.55 **Asekuracja**
15.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
17.00 **Wicked** – musical, USA/ FILM Kanada/Islandia 2024
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Diablo** – film sensacyjny, FILM Kolumbia/USA 2025
21.35 **Niezniszczalna** – film FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024
23.15 **Rytuał** – horror, USA 2025, FILM wyk. Al Pacino, Dan Stevens
0.50 **Pani od polskiego** FILM – dram. obycz., Polska 2025

SCI FI

6.00 **Medium 3** (18-22) – krym.
10.35 **Przygody Merlina 2** (13) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
11.35 **Przygody Merlina 3** (1-4) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
15.35 **Bohater ostatniej akcji** FILM – komedia sensacyjna, USA 1993
18.15 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
20.50 **Ciche miejsce** – horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt, John Krasinski
22.45 **Underworld: Wojny krwi** FILM – horror s.f., USA 2016, wyk. Kate Beckinsale, Theo James
0.40 **The Ark** (3-8) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

8.25 **Tedi i szmaragdowa** FILM **tablica** – anim., Hiszp. 2022
10.25 **Co wiecie o swoich** FILM **dziadkach?** – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell
12.30 **BFG: Bardzo Fajny** FILM **Gigant** – film familijny, USA/Indie 2016
15.00 **Iluzja 2** – thriller, Francja/ FILM USA/Hongkong 2016
17.45 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
20.00 **Non-Stop** – thriller, Wielka FILM Brytania/Francja/USA 2014
22.10 **Londyn w ogniu** FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016
0.00 **Prawo zemsty** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Jamie Foxx

FX

5.00 **Agenci NCIS: Sydney** (17-19) – serial kryminalny
7.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (24, 1) – serial krym.
9.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
11.55 **Z archiwum X** (3, 4) – s.f.
13.55 **The Hunting Party** (5)
14.55 **Niesamowity** FILM **Spider-Man 2** – film przygodowy, USA 2014
17.55 **Pojutrze** – dramat FILM katastroficzny, USA 2004
20.30 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
22.20 **Bez twarzy** – dramat FILM sensacyjny, USA 1997
1.05 **Zabójcze umysły** (8-10) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE

6.00 **Klasyka krótkich animacji** (2) – filmy anim.
6.15 **Strażnik Teksasu 3** (17-21) – serial sensacyjny
12.20 **Komandosi z Navarony** FILM – film wojenny, Wielka Brytania 1978
14.55 **Kosmiczne jaja** FILM – komedia s.f., USA 1987
17.00 **Znachor** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981
20.00 **Hellboy** – horror s.f., USA FILM 2004, wyk. Ron Perlman
22.35 **Doom** – horror s.f., Wlk. FILM Bryt./Czechy/Niemcy 2005
0.55 **Oddział Delta 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
3.30 **Pokój grozy** – thriller, USA FILM 2016, wyk. Mel Raido

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (17-19) – anime
11.20 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (6) – serial dok.
12.05 **Twardzielki** (6) – dok., Pol.
12.35 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (1, 2) – dok., Niem.
14.30 **Naruto 5** (20-22) – anime
16.00 **The Office PL 5** (5-8)
18.10 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
20.00 **Django** (9, 10) – przyg.
22.00 **Furioza** (1, 2) – sens., Pol.
23.45 **Pokonani** (5, 6) – krym.
1.30 **Small World** (1-3) – sens.
4.05 **Przykrywkowcy. Podwójna gra** (7, 8) – dok.

CANAL+ 360

12.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Wieczysta Kraków
14.50 **Dover 24/7** (5) – serial dok.
16.00 **Na krawędzi możliwości** (1, 2) – serial dokumentalny
17.00 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (4) – serial dok.
18.00 **Koleją przez świat** (6)
19.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (3) – dok.
19.55 **Messi: Fenomen futbolu** – film dok., Wielka Brytania
21.00 **Eksperyment: Odsiadka** (1) – reality show, Pol. 2025
22.10 **Kiler** – komedia FILM sensacyjna, Polska 1997
0.15 **Polska z góry: Stadiony 2** (3) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

9.00 Kiedy dzieci mają dzieci
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show
11.00 Miłość za granicą
12.00 Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show
13.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (7) – reality show, 2026
14.00 Jay i Pamela 2 (2)
15.00 Włoskie zdrady (33, 34)
16.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8
20.00 Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (14)
23.00 Ciało, w którym żyję
0.00 Dr Pryszczylla 3
1.00 Wielkie lato małych ludzi (7) – reality show
2.00 Wiza na miłość 12 (14)
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania
5.00 Salon sukien ślubnych

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (9, 10) – serial kryminalny, Polska
8.00 Bogaty dom – biedny dom (111) – reality show
9.00 Rolniczki (1, 2) – dok.
11.00 Działkowcy (12): Razem najlepiej – serial dokum.
12.00 Bogaty dom – biedny dom (112, 113)
14.00 Nasz nowy dom (311)
15.05 Demakijaż (211) – rozr.
15.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (44)
17.00 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (312, 313) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (41) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (210) – reality show, Pol. 2026
22.00 Kolacja w ciemno (94)
23.00 Gry małżeńskie (126, 127) – reality show
1.05 Więzienie kobiet (6-9) – serial dokum., Pol. 2022
3.00 Zdrady (70-72) – paradok.

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)
5.55 Pary młode ponad miarę (3) – rozr., Pol. 2020
6.50 Zgłoś remont 11 (4)
7.45 Dzień dobry wakacje
11.30 Ostre cięcie (4) – pr. rozr.
12.35 Babski biznes (4) – rozr.
13.35 Jestem z Polski (1, 2, 7)
16.35 Bitwa o gości (4) – reality show, Pol. 2025
17.35 Do zobaczenia 2 (5) – magazyn poradnikowy
18.10 Ugotowani (4) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.10 Kuchenne rewolucje (2, 12) – pr. rozrywk., Pol.



21.05 Ostre cięcie (4) – pr. rozr.
22.10 Śmierć Diany: dwa śledztwa (4) – serial dok.
23.10 EuroPOLKI studentki (9) – pr. rozr., Polska 2023
0.15 Kobieta na krańcu świata (3, 4) – dok., Pol.
1.25 Domy z potencjałem: Nowa odsłona (8) – pr. rozrywk., USA 2021

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Rolnicy w akcji (7)
9.00 Złomowisko PL 5 (1, 2)
11.00 Poza cywilizacją (5)
12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (4)
13.00 Ciężarówką przez Route 66 (2)
14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
15.00 Złoto drwali (5)
16.00 Zawodowcy (5)
17.00 Nic do zgłoszenia (1)
18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (14)
19.00 Awantura o furę: Lotus 72; Mino Cooper S



20.00 Akta ekspedycji 2
21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
22.00 W oku cyklonu
23.00 Awantura o furę
0.00 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata (10): Najlepsi na świecie

TVP HISTORIA

12.55 Najwspanialsze góry Afryki (1) – cykl dokum.
13.55 Flesz historii (775)
14.20 Złoto dezerterów
FILM – kom. wojenna, Pol. 1998
16.30 Zagadka egipskich hieroglifów i bracia Champollion – film dok.
17.30 Ex Libris – magazyn
17.55 Sława i chwała (2) – serial historyczny, Polska
19.00 Nieznana wojna na Północy (2) – dok.
20.00 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (7): Iwo Jima – serial dokum.



21.05 2026 rokiem Andrzeja
FILM Wajdy: **Zemsta** – komedia, Polska 2002
23.00 Wrota Europy – dramat
FILM wojenny, Polska 1999
0.30 Każdy chciał żyć – dok.
1.30 1917 (1917) – dramat
FILM wojenny, USA/Wielka Brytania/Indie 2019
3.30 Sława i chwała (2)

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (55)
7.00 Rolnicy. Podlasie (17, 18) – serial dokum.
9.00 Działkowcy (2, 3)
11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe (28, 1-4) – reality show
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (20)
15.00 Przygody poszukiwaczy złota 2 (1, 2) – dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (31-34) – serial dok., Pol.
21.00 Podróże Gienka i Jastrzębia 2 (3, 4) – serial dokum., Pol. 2025



22.00 Premiera: **Putin i oligarchowie** (2)
23.00 Pogromcy mafii (10) – serial dokum., Pol. 2024
0.00 Największe śledztwa CBŚP (10): Bez przedawnienia – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (2-5) – serial dokum., Pol. 2025
5.00 Kołowrotek (4, 5) – mag.

METRO

5.35 Strażacy 24h – pr. rozr., Pol.
6.05 Gorączka złota 12 – dok.
7.55 Klan z Alaski 2 – serial dok.
9.55 The Floor – teleturniej, Pol.
11.20 Córka prezydenta – kom.
FILM romant., USA/Wlk. Bryt. 2004
13.30 Diagnoza 3 (6, 7) – obycz.
15.35 Kryminalni (11, 10, 6)
18.55 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Yellowstone 2 (9, 10) – serial obyczajowy, USA 2019
22.05 Seks w wielkim mieście
FILM – komedia romant., USA 2008
0.55 Szpital (835) – paradok., Pol.
1.55 Formuła E: ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
3.00 Nowa Maja w ogrodzie 6
4.00 Nowa Maja w ogrodzie 5
4.30 Złomowisko PL 2 – dok.

ZOOM

9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
13.55 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska
16.25 Jaś Fasola (7-9) – serial kom.
18.10 I love kabaret EXTRA
19.00 Kabaretowe przeboje 4 – pr. rozrywk., Pol. 2024
20.00 Hity polskiego kabaretu 7
21.00 Nie lubię poniedziałku
FILM – komedia obycz., Pol. 1971
23.05 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kąski
0.15 Adam szuka Ewy. Niemcy 2 – pr. rozr., Niemcy
1.20 Magia nagości. Finlandia 4
1.55 Hity polskiego kabaretu 7
5.00 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

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

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
12.30 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
14.00 Czy jest z nami inżynier?
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione? 25
19.30 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznane 10
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Sekrety Houdiniego
23.00 Smakołyki z fabryki – dok.
0.00 Jak działa wszechświat?
2.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.20 Ekstremalne katastrofy
10.30 Prosto z fabryki
11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Stacja Amsterdam
13.00 W królestwie lwa
14.50 Śladami tajemnic: Ziemia Święta – film dokumentalny
16.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Wojna widziana z powietrza
19.00 Sekrety starożytnej medycyny
20.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
21.00 Katastrofy pod lupą
22.00 Katastrofa w przestworzach
2.00 Alaska: Następne pokolenie

BBC EARTH

11.00 Sekretne życie ogrodu
12.05 W okowach mrozu 4 – dok.
13.05 Michael Mosley: lekarz, który zmienił Wielką Brytanię – dok., Wlk. Bryt.
13.45 Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia – serial dok.
16.45 Życie na pustkowiu 3
17.45 Życie na pustkowiu 7 – serial dokumentalny
18.40 Potęga ssaków: kulisy
19.45 Najwspanialsze rzeki świata (1) – film dokum.
20.50 Sekretne życie ogrodu – serial dokumentalny
22.00 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
22.55 Planeta zmian (2) – dok.
0.00 Największe zagadki nauki

WP

10.50 Pogoda
11.00 Pogromca tajemnic – dok.
12.00 Sekrety tajnych stowarzyszeń – serial dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver: Kelly and Lorn
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
15.00 Strażacy z sąsiedztwa
16.00 Policjanci w akcji (10)
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 3
21.55 Pogoda
22.00 1, 2, 3... Kabaret! 2 – pr. rozr.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 9
0.00 Przebojowe kabarety
1.00 Mistrzowie Kabaretu 2

NOWA TV

6.20 TV okazje
6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (572) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (11, 12) – serial anime, Japonia
9.30 Dragon Ball Super (96-104)
14.00 Kabaretowa Dynastia
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa
18.00 Sopocki Hit Kabaretowy 2017 – Życie jest piękne
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa
21.00 Zdrady (108-111) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Nowa Maja w ogrodzie
11.05 Polowanie na ogród – rozr.
12.05 Polowanie na ogród 6
12.40 Letnia chata na lata 12
14.40 Będzie pięknie – pr. rozr.
15.40 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
16.40 Weekendowa metamorfoza 6 – pr. rozr.
17.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
18.35 Postaw na kolor – pr. rozr.
19.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
21.25 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
22.20 Dorota inspiruje 2
23.20 Zamek w spadku – dok.
1.15 Sprzątaczki 2 (7, 8) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Kamperem przez świat
8.05 Smakuj świat z Pascalem
10.15 Azja Express – reality show
11.50 Baseny z rozmachem
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówką przez Stany
21.15 Pomocy! W moim domu straszy (4, 5) – serial grozy
23.20 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń – pr. rozr.
0.20 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.
1.20 W co wierzą Osbournowie – reality show
5.20 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Sekrety śródziemnomorskiej przyrody: W głębi lądu
14.00 Szkoła młodych pand
15.00 Mali giganci – film dokum.
16.00 Parki narodowe Stanów Zjednoczonych: Olympic
17.00 Królowe świata zwierząt
18.00 Oko w oko z dziką naturą
19.00 Wyzwania natury
20.00 Europa z powietrza
21.00 Drapieżnik kontra ofiara
22.00 Dzika przyroda Europy (3)
23.00 Amazonia (1) – film dokum.
0.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: jadowite
1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

9.45 Starożytna apokalipsa 2
10.50 Złote miasta: mity i rzeczywistość – film dok.
11.55 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja
13.05 Zaginiony świat Angkor Wat – serial dokumentalny
15.15 Punkty zwrotne II wojny światowej
19.45 Berlin 1936: olimpiada Hitlera w kolorze – dok.
21.00 Starożytna apokalipsa
22.05 Zaginione miasta Biblii (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
0.15 Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze
4.50 Zakazana historia 7

CANAL+ KUCHNIA

15.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
16.32 Ekoporady z Julią Oleś 2
16.35 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2 – mag. kulin.
16.50 Moje smaki wsi – serial dok.
17.15 U sąsiadów w kuchni 15
18.25 Poza utartym szlakiem: Colin i Manu – serial dokum.
19.25 Nie bój ryby! – mag. kulin.
19.50 Dzień dobry, śniadanie
20.45 M jak mięso 6
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.00 Wszystkie smaki fermentacji 2 – serial dok.

CANAL+ DOMO HD

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.
15.15 Luksusowa ucieczka 8
16.20 Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia – dok.
17.10 Bitwa o wnętrza – dok.
18.10 Mam zamek 3 – serial dok.
18.35 Daleko od miasta 16 – dok.
19.05 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Domy na krańcu świata
22.00 Najbrzydszy dom na naszej ulicy – serial dok.
22.55 Pogromcy bałaganu 3
0.40 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2 – serial dok.

SUPER POLSAT

10.05 SuperMocni – mag.
11.05 Ace Ventura: Psi
FILM **detektyw** – kom., USA 1994
12.50 Bez hamulców – film
FILM sensacyjny, USA 2012
14.55 Formuła 1: GP Holandii **(live)**
17.20 Polacy w świecie
18.30 Świat według Kiepskich (563) – kom., Pol. 2019-2020
19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.
21.00 Déjà vu – thriller
FILM s.f., USA 2006
23.30 Accident Man – film
FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2018
1.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.

TVP KOBIETA

12.30 Kwiaty na warsztat 4
13.00 63. KFPP w Opolu – Superjedynki. 40-lecie Teleexpresu – koncert
14.00 Rodzinka.pl (174, 175)
15.00 Podróże Małej i Dużej 7
15.30 Ojciec Mateusz 8 (99, 100)
17.20 Bruce Willis, bohater kina akcji – film dokumentalny, Fr.
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (342)
20.30 Wichrowe wzgórze (323)
21.30 Karol, władca Hiszpanii
23.25 Kod Annie Parker – film
FILM obyczajowy, USA 2013

PLANETE+

13.20 Wytwórz i wyślij – dok.
14.30 Orzeł przedni. Władca przestworzy – serial dokum.
15.50 Orłosęp. W obronie ginącego gatunku – dok.
16.55 Wojna światów. Jak powstało science fiction
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace
19.10 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2
19.45 Scorsese znaczy kino
20.50 Keynes kontra kryzysy
22.00 Berlusconi. Początki imperium – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

12.50 Podróże Małej i Dużej 4
13.25 Tacy byliśmy
13.55 Lis, który uratował wyspę
14.55 Dzika Argentyna (1) – dok.
15.55 W głąb wszechświata: zagadki kosmosu (5) – dok.
16.55 Ukryte oblicze: Irak – dok.
17.50 Sanatorium miłości
18.50 Niezapomniana Jacqueline du Pre – dok.
20.00 Siedem zim w Teheranie – film dok., Francja/Niem.
21.55 Gwiazdy przedwojennego kina albo film dźwiękowy w II RP – film dok., Pol. 2020
23.00 Tamte lata, tamte dni

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.45 **Sportowy wieczór**
6.15 **Retro TVP Sport** – mag.
8.05 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – Polonia Warszawa
10.15 **Strongman:** Puchar Polski – Szczytno 2026
11.15 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie
13.35 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień **(live)**
18.30 **Kamerą TVP Sport**



18.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: ŁKS Łódź – FKS Stal Mielec **(live)**
21.00 **Sportowy wieczór**
21.30 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
23.55 **Żużel:** Drużynowe Mistrzostwa Europy U-24 – Grudziądz 2026

EUROSPORT 1

8.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 1. dzień **(live)**
11.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Monako – Monako
12.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Górnej Sabaudii – zjazd kobiet
12.45 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii – cross-country kobiet **(live)**
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 2. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo:** Renewi Tour – 5. etap
19.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 1. dzień



21.00 **Jeździectwo:** Mistrzostwa świata – Akwizgran 2026
0.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 1. dzień
1.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 2. etap: Monako – Manosque
3.00 **Formuła E:** ePrix Brazylii – podsumowanie

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Węgry – Polska
11.00 **Cafe Futbol** – magazyn piłkarski
12.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy D: Francja – Chorwacja **(live)**
17.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Węgry – Polska



18.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Serbia **(live)**
21.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
22.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – finał **(live)**
1.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Węgry – Polska
3.00 **Boks**

TVP ABC

7.05 **Agatka**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy 2**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Pamiętnik Florki**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Ziarno**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Studio Stodoła**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**



13.45 **Świnka Peppa 11**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci 4**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Kosmo-kumple**

MINIMINI+

9.43 **Edzio i Lusia**
10.10 **Baczne oczka**
10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia 2**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu! 2**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**



16.30 **Zouk**
16.56 **Ciekawski George 7**
17.55 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 3**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Troskliwe Misie: Uwolnić magię**

TVN 24

9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.35 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**
20.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**



20.30 **Kawa na ławę** – mag.
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Kawa na ławę** – mag.
1.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.25 **Szkło kontaktowe**
3.25 **Nic do zgłoszenia** – dok.

CANAL+ SPORT

9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Klich. Poza schematem** (1)
11.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Real Madryt CF
13.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Celta
16.10 **Premier League: The Big Interview**
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – KS Toruń **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – Falubaz **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.00 **Sport+**
0.15 **Klich. Poza schematem** (1)
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Kraków

EUROSPORT 2

9.00 **Jeździectwo:** MŚ – Akwizgran 2026
12.00 **Formuła E:** ePrix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
13.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Arnhem – 1. wyścigi w klasie MX2 i MXGP **(live)**
15.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Górnej Sabaudii – cross-country mężczyzn **(live)**
17.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Arnhem – 2. wyścig w klasie MXGP **(live)**
18.00 **Golf:** BMW Championship – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 2. etap: Monako – Manosque

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – mecz półfinałowy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – półfinał
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – półfinał
13.15 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Portugalia – Belgia **(live)**
15.45 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Grecja – Bułgaria **(live)**
17.45 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Szwecja – Włochy **(live)**
20.30 **Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: A. Hernandez – G. Rodrigues 23.08.2026
0.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
2.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.40 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
10.00 **Sonic Prime**
10.55 **Pinky Malinky**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.10 **Niebezpieczny Henryk 5**
14.05 **Harmidom 8**
14.55 **Harmidom 6**
15.15 **Harmidom**
15.40 **Pinky Malinky**
16.35 **Sonic Prime 2**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
18.10 **Grzmotomocni: Tajniacy**
19.05 **Niebezpieczny Henryk 5**
19.35 **Pinky Malinky**
20.20 **Harmidom 8**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.50 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.01 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Serwis Info Wieczór**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz półfinałowy gry pojedynczej
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
17.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
19.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Racing Santander **(live)**
21.25 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – FC Barcelona **(live)**
23.35 **8 wspaniałych** (3, 6)
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – finał **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

9.40 **F1 Academy:** GP Holandii
10.35 **F1 Academy:** Grand Prix Holandii **(live)**
11.30 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – sesja kwalifikacyjna
12.55 **Formuła 1:** GP Holandii – parada kierowców **(live)**
13.30 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – studio **(live)**
14.55 **Formuła 1:** GP Holandii **(live)**
17.00 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii – studio **(live)**
18.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Frosinone – Juventus FC **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Torino FC – AC Milan **(live)**
23.00 **Eleven Gol Live**
0.15 **Formuła 1:** GP Holandii

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Puchar Włoch
8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Piłka nożna:** Puchar Włoch
13.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Łotwa – Niemcy **(live)**
17.00 **Atleci**
17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Słowenia – Turcja **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 5**
16.35 **Świnka Peppa**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
10.10 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Disney Junior Ariel**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 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 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 Polsat News ujawnia: **Kodeks nieletnich**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

9.30 **Wysoki Pressing**
11.15 **Champions Pack**
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – półfinał fazy play-off **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – półfinał fazy play-off **(live)**
17.30 **Premier League: The Big Interview**
18.15 **Wysoki Pressing**
20.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico – Villarreal
22.30 **Klich. Poza schematem** (1)
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Wisła Płock

ELEVEN SPORTS 2

12.55 **Piłka nożna:** Greuther Fürth – Bochum **(live)**
15.05 **Najlepsi dryblerzy...**
15.25 **Piłka nożna:** VfB 1921 Krieschow – Mainz **(live)**
17.35 **Bundesliga Clubs**
17.55 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – mecz 1. rundy: Fortuna Düsseldorf – Freiburg **(live)**
20.05 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Atalanta – Sassuolo **(live)**
22.55 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
23.45 **Made in Italy**

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Siły specjalne – Polska**
2.00 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Z drugiej ręki**
11.45 **Naprawy nie do naprawy**
12.30 **Wojny samochodowe**
14.30 **Zawodowi handlarze**
15.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.15 **Moto Fachury**
17.00 **Moto kombat**
17.45 **Raport końcowy**
18.10 **Zawodowi handlarze**
19.40 **Naprawy nie do naprawy**
21.55 **Wojny samochodowe**
22.55 **Z drugiej ręki**
23.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
0.40 **Moto Fachury**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Zaufanie jest dobre** – melodramat, Niemcy 2014, reż. Stefan Bartmann
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Festiwal otworzą Dorota Wellman i Marcin Prokop, prowadząc koncert poświęcony Stanisławowi Soyce.

Lady Pank wystąpi podczas czwartkowego koncertu „Top of the Rock".

W Sopocie nie może zabraknąć Maryli Rodowicz.

Na żywo

TOP OF THE TOP SOPOT FESTIVAL

Cztery dni muzyki

Jak zwykle w sierpniu Opera Leśna na cztery dni stanie się najważniejszym przystankiem na muzycznej mapie Polski.

TOP OF THE TOP SOPOT FESTIVAL PO-CZ 24-27.08 godz. 20.00 TVN

Od dziś czekają nas cztery wieczory wypełnione największymi przebojami, premierowymi piosenkami oraz, jak zawsze, niezapomnianymi koncertowymi emocjami. I spotkania z gwiazdami prezentującymi nie tylko różne pokolenia, ale i różne style muzyczne. Imprezę zainauguruje wyjątkowy koncert „Stanisław Soyka. Absolutnie" – będący hołdem dla muzyka zmarłego w ubiegłym roku właśnie podczas festiwalu. Jego pamięć uczczą m.in. Justyna Steczkowska, Zbigniew Zamachowski, Maciej Stuhr, Renata Przemyk i Ralph Kaminski. Tę część wieczoru poprowadzą Dorota Wellman i Marcin Prokop. Tego samego dnia odbędzie się także koncert „Top of the Pop", którego gospodarzami będą Izabella Krzan i Jan Pirowski. Swoje największe przeboje w nowych, tanecznych aranżacjach zaśpiewają m.in. Kayah, Piotr Kupicha, Zalia, Oskar Cyms, Kaśka Sochacka oraz Natalia Szroeder, a Margaret z Dawidem Kwiatkowskim wspólnie wykonają utwór „Później Ci opowiem".

Wieczór ze Słowikiem

We wtorek podczas „Otwartej sceny" zagrają artyści, którzy nie boją się eksperymentów i ciągle poszukują nowych brzmień. Wśród nich znajdą się m.in. Agnieszka Chylińska, Błażej Król, Żabson, Mikromusic oraz projekt Smolik / Kev Fox. Na szczególną uwagę zasługuje Krzysztof Zalewski ze swoim wyjątkowym Solo Actem – to muzyczne widowisko, które tworzy sam muzyk, grając na różnych instrumentach. Właśnie podczas tego występu wykona wybrany przez widzów „Dzień Dobry TVN" utwór Kate Bush „Running Up That Hill". Koncert poprowadzą Olivier Janiak z Sandrą Hajduk-Popińską. Kulminacją tego dnia będą występy konkursowe oraz wręczenie Bursztynowego Słowika. W tym roku do rywalizacji o statuetkę przystąpią: Kasia Sienkiewicz, Kuba i Kuba, Ania Karwan, Oceana, Jovi, EMO i Sarsa, Jeremi Sikorski oraz Natalia Muianga. Nad wszystkim czuwać będą Paulina Krupińska-Karpiel i Damian Michałowski. O tym, kto zwycięży, zdecyduje głosowanie widzów.

Rockowy finał

Środowy koncert „Opera Leśna w czterech aktach" połączy wyjątkowe osobowości polskiej sceny muzycznej. Na scenie pojawią się m.in. Katarzyna Nosowska, Ralph Kaminski, Kortez, Michał Bajor, Alicji Majewska i Włodzimierz Korcz. Wieczór poprowadzą ponownie Dorota Wellman i Marcin Prokop, do których dołączą Adam Woronowicz i Cezary Sikora – gospodarze polskiej edycji programu „Taskmaster".

Festiwal zakończy czwartkowy koncert. W pierwszej części – „Top of the Rock" – usłyszymy rockowych wykonawców, m.in. Lady Pank, Perfect i Łukasza Drapałę, Małgorzatę Ostrowską oraz Kobranockę. Zapowiadać ich będą Klaudia El Dursi i Mateusz Hładki. W drugiej połowie wieczoru, w koncercie „Duety Nocy Letniej", publiczność zobaczy Marylę Rodowicz, Zalewskiego, Igora Herbuta, Young Leosię, Błażeja Króla, Misię Furtak oraz Natalię Szroeder. Tę część poprowadzą Paulina Krupińska-Karpiel i Damian Michałowski. **EGP**

FOT. AKPA



Polinezja Francuska była jego rajem, choć nie do końca takim, jakim się wydawał.

Z Taritą w filmie „Bunt na Bounty".

MARLON BRANDO – TAHITAŃSKA UŁUDA

Raj ikony kina

MARLON BRANDO – TAHITAŃSKA UŁUDA PO 24.08 godz. 23.45 TVP 1

Mało kto wie, że największą miłością Marlona Brando była tahitańska tancerka Tarita Teriipaia, którą poznał na planie filmu „Bunt na Bounty" (1962). Dzięki tej aktorskiej przygodzie zakochał się także w Polinezji Francuskiej, gdzie przez 30 lat pomieszkiwał. Osiedlając się na Tahiti, wierzył, że uwolni się od wszelkich lęków i napięć, z którymi się zmagał. Zakochał się w tym miejscu tak bardzo, że kupił atol Tetiaroa i przez resztę życia uważał go za swój raj na Ziemi. Z Taritą doczekał się dwójki dzieci, ale wieść niesie, że oprócz nich miał też na Polinezji gromadkę nieślubnego potomstwa... A samo miejsce okazało się być jedynie mirażem – wyidealizowaną wizją spokojnego życia. **MAM**



W dochodzeniu Karen wspiera posterunkowy Murray (Chris Jenks).

KAREN PIRIE

Czas naprawić błędy

KAREN PIRIE PO 24.08 godz. 18.15 ALE KINO+

Trzyodcinkowy miniserial na podstawie prozy szkockiej pisarki Val McDermid. Detektyw Karen Pirie (Lauren Lyle) otrzymuje awans do wydziału zajmującego się nierozwiązanymi sprawami sprzed lat. Wkrótce postanawia wznowić dochodzenie dotyczące zabójstwa barmanki Rosie, do którego doszło w 1995 roku. Tym bardziej, że jeden z podcastów przybliżających głośne zbrodnie właśnie o tej sprawie przypomniał. Rosie zginęła pchnięta nożem, a tropy zaprowadziły śledczych do trzech studentów. Wina jednak nie została im nigdy udowodniona. Karen szybko się orientuje, że w pierwotnym śledztwie dopuszczono się wielu błędów. Przyszedł więc czas, by odkryć prawdę. **HM**

EKSTRADYCJA 2

Ultimatum mafii

EKSTRADYCJA 2 PO 24.08 godz. 21.55 STOPKLATKA

Komisarz Halski (Marek Kondrat) może zapomnieć o spokojnym śnie. Ledwie wyjeżdża na urlop z córką i jej opiekunką Beatą (Renata Dancewicz), a już zostaje wciągnięty w sam środek nowej wojny z mafią. Wszystko przez Nadieżdę Tumską (Maria Pakulnis) – pozornie elegancką bizneswoman, w rzeczywistości bezwzględną szefową rosyjskiego gangu. To przez nią w tarapaty wpada siostra komisarza, Sabina (Małgorzata Pieczyńska). Prawdziwy koszmar zaczyna się jednak wtedy, gdy porywacze uprowadzają córkę Halskiego. Przestępcy stawiają brutalne ultimatum – odzyska dziecko tylko wtedy, gdy odda narkotyki skonfiskowane Novotnemu. **MAM**



Znajomość z Nadieżdą nie wyjdzie Sabinie na dobre.

Fot.: TVP (2), Stopklatka, Ale Kino+

TVP 1

4.35 **Splątane losy** (28) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.25 **Akacjowa 38** (923) – telenowela, Hiszpania 2018
6.30 **I Choose Poland** (7) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Noce i dnie** (2): Piotruś i Teresa – serial obyczajowy, Polska 1977
9.20 **Ranczo 9** (116): Grzechy miłości – serial obyczajowy, Polska 2015
10.10 **Komisarz Alex 24** (299): Ostatni protest – serial kryminalny, Polska 2025
11.00 **Ojciec Mateusz 19** (241): Remont – serial kryminalny, Polska 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.55 BBC w Jedynce: **Małe wielkie podróże** (1) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.00 **Splątane losy** (29) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1011) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (940) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KRYMINALNY

07 zgłoś się (15)
Zubek odchodzi na emeryturę. Do Borewicza (Bronisław Cieślak, zdj.) i Olszańskiej dołącza porucznik Jaszczuk (Jerzy Rogalski, zd.). Wraz z partnerami wpada na interesujący trop w prowadzonym właśnie dochodzeniu. Dzięki niemu śledczy docierają do cyrkowej trupy akrobatów. **80 min**



21.50 THRILLER

Złodziejski kodeks
Starzejący się rabuś Keith (Morgan Freeman) zamierza przejść na emeryturę. Wcześniej musi jednak spłacić dług zaciągnięty u rosyjskiej mafii. Chce ukraść dwa warte miliony dolarów jaja Fabergé. Proponuje współpracę innemu złodziejowi, Gabrielowi (Antonio Banderas, zdj.). Razem opracowują plan napadu. **115 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (15) – serial krym., Pol. 1984 (patrz obok)
21.50 **Złodziejski kodeks**
FILM – thriller, USA/Niemcy 2009, reż. Mimi Leder, wyk. Morgan Freeman, Antonio Banderas, Rade Šerbedžija, Robert Forster (patrz obok)
23.45 Świat bez fikcji: **Marlon Brando – tahitańska uluda** – film dokum., Fr. (patrz obok)
0.55 **Wyszyński – zemsta czy przebaczenie** – dramat biograficzny, Polska 2021, reż. Tadeusz Syka
FILM
2.40 **Film dokumentalny**
3.10 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.30 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
3.50 **Reporterzy** – magazyn reporterów
4.00 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.20



23.45 DOKUMENT

Marlon Brando – tahitańska uluda
Opowieść o legendzie kina. Przez prawie 30 lat drugim domem Marlona Brando (zdj.) była Polinezja Francuska. Zmagający się z wewnętrznymi demonami aktor szukał ukojenia. **70 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** (922): Miłość choroba to straszliwa – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1822) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Okrasa łamie przepisy:** Wielkopolskie kluchy na łachu – magazyn kulinarny, Polska 2020
Kucharz pokaże, jak przyrządzić faszerowane kluski na parze z farszem rybnym i sosem majonezowym. Przygotowuje też danie z kaczką i modrą kapustą. **30 min**
12.00 **Rodzinka.pl** (81): Pytania egzystencjalne – serial komediowy, Polska 2013
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (178) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (904) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (461) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (179) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Sila niespodziewanie znika ze szpitala. Beyza przekonuje Sinem, żeby poparła jej kandydaturę na nową przewodniczącą fundacji. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3381) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

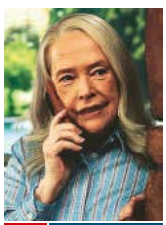
La Promesa – pałac tajemnic (461)
Jana (Ana Garcés, zdj.) opatruje pobitego Lopego. Obawia się, że mógł doznać poważnych obrażeń wewnętrznych. W opiece nad rannym pomaga jej Vera. Adriano ponownie odwiedza Catalinę. Maria przekazuje służbie wieści od Teresy z Nowego Jorku. **55 min**



20.45 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1933)
Magda wciąż drży o los Pauliny, przekonana, że Jabłoński mógł ją uwięzić. Niespodziewanie kobieta zjawia się u Budzyńskich. Deklaruje, że zamierza walczyć z mężem. Mateusz (Rafał Kowalski, zdj.) wyjeżdża z kolegami do Ostrowa na parapetówkę u Winiarów. Całuje się z Bogną (Sherazade Wolff, zdj.). **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.35 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
20.45 **M jak miłość** (1933) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.45 **Na sygnale** (903, 904) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
22.50 **Matlock** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2024 (patrz obok)
0.30 **Karol, władca Hiszpanii** (24) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.25 **W cieniu śmierci** (7) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Francja 2018
2.20 **Rodziny się nie wybiera**
FILM – kom., Francja 2018, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Line Renaud ▶ 4.05



22.50 KRYMINALNY

Matlock (7, 8)
Matty (Kathy Bates, zdj.) i Julian prowadzą sprawę młodej kobiety, która pozywa organizatorów badania klinicznego po tym, jak doświadczyła jego skutków ubocznych. Olympia poznaje sekret kolegi. **100 min**

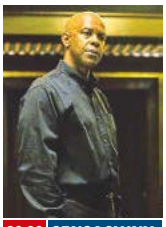
POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (403, 405): W czterech ścianach; Ojciec nieznany – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.20 **Trudne sprawy** (964) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Helena dowiaduje się, że jej partner został zaatakowany. Okazuje się, że mężczyzna wykonuje masaże erotyczne, co przed nią zataił. W internecie pojawiają się filmiki z tych spotkań. **60 min**
11.20 **Dlaczego ja?** (1564, 1565): Wyimaginowane życie; Od przybytku głowa nie boli – paradok., Polska 2026
Fizjoterapeutka Amelia prowadzi rehabilitację matki biznesmena Piotra. Odkrywa, że to narzeczony jej siostry Ewy, która trzy lata wcześniej porzuciła 7-letnią Zuzię. Mężczyzna jest zaskoczony, gdy partnerka prosi go o zwolnienie Amelii. Zaczyna szukać wyjaśnień. **125 min**
13.25 **Gliniarze** (934): Urodzinowy prezent – serial paradokumentalny, Polska 2024
14.50 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Łotwa **(live)** (patrz obok)
17.40 **Gliniarze** (1133): Będziesz cierpieć – serial paradokumentalny, Polska 2025
Żona Krystiana zostaje potrącona przez samochód. Zrozpaczony mężczyzna poszukuje sprawcy. Olgierd i Roksana namierzają człowieka, który ukradł auto wykorzystane do popełnienia przestępstwa. Muszą się dowiedzieć, na czyje działał zlecenie. **70 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



14.50 SPORT

Mistrzostwa Europy 2026
W swoim drugim spotkaniu podczas ME podopieczne Stefano Lavariniego zmierzą się Łotyszkami. Są faworytkami starcia. Rywalki Polek w czempionacie Starego Kontynentu zagrają po raz pierwszy od 1997 roku. Zajmują dopiero 32. pozycję w rankingu CEV. **170 min**



20.00 SENSACYJNY

Bez litości
Były agent Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) pracuje w sklepie budowlanym, a wieczory spędza w barze. Poznaje tam prostytutkę Teri (Chloe Grace Moretz). Gdy kobieta znika, zaczyna jej szukać. Odkrywa, że została pobita przez gangsterów. Postanawia wymierzyć im sprawiedliwość. **170 min**

20.00 Megahit: **Bez litości**
FILM – film sensacyjny, USA 2014, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Marton Csokas, Chloë Grace Moretz, David Harbour (patrz obok)
Początek trylogii o byłym agencie podejmującym samotne akcje. Współpraca z reżyserem filmu wcześniej przyniosła Denzelowi Washingtonowi drugiego w karierze Oscara („Dzień próby"). **170 min**
22.50 **Szklana pułapka**
FILM – film sensacyjny, USA 1988, reż. John McTiernan, wyk. Bruce Willis, Alan Rickman, Bonnie Bedelia, Alexander Godunov (patrz obok)
1.45 **Wodny świat** – film
FILM przygodowy, USA 1995, reż. Kevin Reynolds
4.35 **Kabaretowa Ekstraklasa** (126) – rozr., Polska 2017



22.50 SENSACYJNY

Szklana pułapka
Nowojorski policjant McClane (Bruce Willis, zdj.) przyjeżdża do Los Angeles, by spędzić święta z żoną. Gdy okazuje się, że budynek, w którym pracuje kobieta, opanowali terroryści, samotnie wkracza do akcji. **175 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1739) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (3) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn, Polska 2026
11.20 **Doradca smaku** (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 **Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2025
12.30 **Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
12.35 **Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywk., Pol. 2019
13.40 **Ukryta prawda** (1539) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 **Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
14.45 **Ukryta prawda** (1540, 1591) – serial paradokumentalny, Polska
Elżbietę, pensjonariuszkę domu pomocy społecznej, odwiedza siostrzenica Agnieszka. Dostrzega w jej pokoju dzieło znanego malarza. **120 min**
16.45 **Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
16.50 **Szpital św. Anny** (96) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 **Detektywi** (267) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Kowalik i Łabaj podczas pobytu w pensjonacie ratują uwięzioną w saunie kobietę. Detektyw Drawicz obserwuje niewiernego męża klientki. **60 min**
18.55 **Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
19.00 **Fakty**
19.35 **Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026
19.40 **Sport, Pogoda**
19.55 **Top Of The Top Sopot Festival** – cykl felietonów, Polska 2026



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (96)

W placówce trwa skomplikowana operacja. Zychowicz stara się umniejszyć zasługi Wrońskiego. Tymczasem Irena (Barbara Bursztynowicz, zdj.) naciska na Darię (Marta Wierzbicka, zdj.), żeby ta zdradziła ojcu dziecka prawdę. Nagle zaczyna źle się czuć. **65 min**



20.00 KONCERT

Top Of The Top Sopot Festival (1)

Muzyczne spotkanie zgromadzi artystów, dla których Stanisław Soyka był mistrzem, inspiracją i bliskim przyjacielem. Sięgną oni po jego utwory i zinterpretują je na nowo. Wystąpią m.in. Natalia Szroeder (zdj.), Ralph Kaminski, Renata Przemyk, Czesław Mozil, Justyna Steczkowska i Kayah. **205 min**

20.00 **Top Of The Top Sopot Festival** (1): Stanisław Soyka. Absolutnie – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Top Of The Top Sopot Festival** (2): Top of the Pop – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
23.25 **Polowanie na druhny** FILM – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken
1.50 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
2.30 **Uwaga!** – magazyn reporterów
2.50 **Wallander 3** (1) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014, wyk. Krister Henriksson, Charlotta Jonsson
5.00 **Zamieszkać na plaży 7** (7) – program rozrywkowy, USA 2020



21.50 KONCERT

Top Of The Top Sopot Festival (2)

Artyści zaprezentują największe przeboje w nowych, tanecznych aranżacjach w towarzystwie orkiestry. Wystąpią m.in. Margaret i Dawid Kwiatkowski oraz Piotr Kupicha i Zalia (zdj.). **95 min**

TV PULS

DVB T2

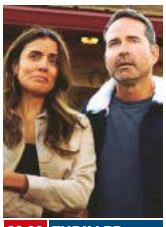
6.00 **Policjanci z Miami 4** (13, 14): Wotum zaufania; Piłeczki śmierci – serial kryminalny, USA 1988
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (11, 12): Między życiem a śmiercią; Ostatnia stacja – serial sensacyjny, Niemcy
10.00 **Zaklinaczka duchów 4** (75) – serial fantasy, USA 2009
11.00 **Kotka** (14) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda odwiedza Damiana w więzieniu, gdzie po raz pierwszy widzi El Silenciosa. Lorenza i Augustin postanawiają doprowadzić do anulowania małżeństwa Pabla i Esmeraldy. **60 min**
12.00 **Nie igraj z aniołem** (145) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy przechodzi załamanie nerwowe. Ana Julia postanawia zdobyć Juana Miguela. Marichuy wyznaje przyjaciółce, że zaczyna nienawidzić San Romana. Rocio stawia ultimatum Vicente. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (79) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Kurierzy 2** (64): Mistrz podrywu – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (605, 606) – serial obyczajowy, Polska 2023
Firma Biernackiego przechodzi kryzys. Właściciel stara się ukryć problemy przed żoną. Kobieta jest filantropką i aktualnie zbiera środki na operację chorego dziecka. **120 min**
17.00 **Kurierzy 2** (65): Zmysły prysły – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Charyzmatyczna Madame i jej syn pod pretekstem sprzedaży amuletów okradają domy klientów. Świadkiem działań oszustów jest Dorota. Do Synów Rewolucji dołącza nowa wokalistka, Leokadia. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1004, 1005) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (1004, 1005)

Seniorka Maria wygrywa fortunę na loterii i zaczyna wreszcie cieszyć się życiem. Za namową sąsiadki nie wspomina o pieniądzach córkom. Arkadiusz, mąż Natalii, szuka Nano (Teodor Gonera, zdj.). Chce, by zostawił jego żonę w spokoju. **120 min**



20.00 THRILLER

Ocalić córkę

Były pułkownik Sean Beckwith (Jason Patric, zdj.) wraz z żoną wychowuje dwie nastoletnie córki. Pewnego dnia starsza z nich, Leigh (Teresa Decher), wymyka się na imprezę. Ślad po niej się urywa. Sean wypowiada wojnę meksykańskiemu kartelowi, który ponosi odpowiedzialność za zniknięcie dziewczyny. **115 min**

20.00 **Ocalić córkę** FILM – thriller, USA 2023, reż. William Kaufman, wyk. Cam Gigandet, Guillermo Iván, Jason Patric, Kesia Elwin, Megan Elisabeth Kelly (patrz obok)
Za kamerą twórca „Spisu dranie", „Nieustraszonych" i „Końca naszych dni". **115 min**
21.55 **Krwawa zemsta** FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania 2019, reż. Jesse V. Johnson
23.45 **Zderzenie** FILM – thriller, Francja 2013, reż. David Marconi, wyk. Frank Grillo, Jaimie Alexander, Roschdy Zem, Marie-Josée Croze (patrz obok)
2.00 **Dzielnica strachu 10** (458): Zaraz wracam – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (1000) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 **Zobacz to!**



23.45 THRILLER

Zderzenie

Scott (Frank Grillo) i jego żona spędzają swój miesiąc miodowy w Maroku. Wypadek samochodowy krzyżuje ich losy z przemytnikiem i kilkorgiem innych osób, m.in. Audrey (Marie-Josée Croze, zdj.). **135 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (26) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (395-397) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 **Ukryta prawda** (1369, 1507, 1508) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (634-636) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 **Kryminalni 3** (10): Wypadek – serial kryminalny, Polska 2005
Jadący z imprezy chłopak potrąca pieszego. Nastolatek z towarzyszącą mu dziewczyną ukrywają ciało w zaroślach. Anonimowy świadek zgłasza wypadek na policję. Sprawą zajmuje się podkomisarz Storosz. **65 min**
15.00 **Szpital** (844, 845) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Dr Nowicka zajmuje się pijanym dwunastolatkiem, który uciekł z domu. Miał dosyć ciągłych kłótni rodziców. Na oddział trafiają też kucharz i córka restauratora. **120 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (538): Wojna sióstr – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010 (patrz obok)
18.00 **SOS Ekipy w akcji** (49) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci udają się do mieszkańca bloku, który daje się we znaki sąsiadom. Inny patrol odpowiada na wezwanie do nastolatka bijącego bezdomnego. Poszkodowany odmawia jednak wyjaśnienia sprawy. **60 min**
19.00 **Młode gliny** (6) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci szukają dziesięciolatka, który zniknął z ogrodu. Podejrzewają bezdomnego, widzianego w pobliżu osiedla. Okazuje się, że jeden z sąsiadów rodziców chłopca to notowany przestępca seksualny. **60 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (538)

Prokurator zarzuca Marioli Kornackiej, że z premedytacją potrąciła samochodem swoją siostrę, Janinę Antczak. Chciała pozbyć się krewnej, żeby przejąć opiekę nad jej synem, Oliwierem. Poszkodowana kobieta doznała bardzo poważnych obrażeń. **60 min**

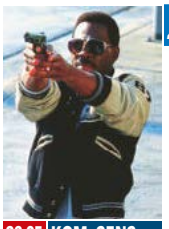


22.05 ROZRYWKA

Bez kompleksów (8)

Emila jako nastolatka wyjechała do Szwecji, gdzie pracowała jako zbrojarz. Obecnie jest szczęśliwą żoną i matką, ale lata fizycznego wysiłku i ciąże pozostawiły ślady na ciele. Pod okiem Małgorzaty Rozenek-Majdan (zdj.) przejdzie lifting piersi z implantami i leczenie stomatologiczne. **60 min**

20.00 **Karol. Papież, który pozostał człowiekiem** FILM (1/2) – film biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006, reż. Giacomo Battiato
22.05 **Bez kompleksów** (8) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
23.05 **Gliniarz z Beverly Hills 2** FILM – komedia sensacyjna, USA 1987, reż. Tony Scott, wyk. Eddie Murphy, John Ashton, Judge Reinhold, Ronny Cox (patrz obok)
1.10 **After 4. Bez siebie nie przetrwamy** FILM – melodramat, USA 2022, reż. Castille Landon
3.10 **Mówię Wam 5** (1) – program kulturalny, Polska 2026
4.15 **Fachowcy** (13): Drukarz/Trener fitness – serial paradokumentalny, Polska 2017



23.05 KOM. SENS.

Gliniarz z Beverly Hills 2

Bandyci napadają na sklep jubilerski. Prowadzący śledztwo policjanci zostają odsunięci od sprawy. Z pomocą kolegom przybywa niezawodny Axel Foley (Eddie Murphy, zdj.) z Detroit. **125 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.05 Przed ekranem – mag.
9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (222) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Lato na ROD'os – dok.
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...

TVP POLONIA

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.40 Cafe Fogg (1)
16.00 Zaraz wracam 2 (126) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3364)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (691) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Powstanie Warszawskie dzień po dniu (24) – cykl reportaży
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (118) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (572, 573) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1170, 1171) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (819, 820) – serial paradokumentalny
13.55 Trudne sprawy (851-853) – paradok., Pol.
16.55 Policjantki i Policjanci (1430) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (548) – reality show, Polska 2025-2026
19.00 Policjantki i Policjanci (1431) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.10 Jeżyk i Sprężynka
10.35 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz 2 – serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 – serial anim.
12.35 Marta mówi 2 – anim.
13.00 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 6
14.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3 – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Smerfy – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Czterdziestolatek (14) – serial obycz., Pol. 1976
14.10 Rodzinka.pl (224, 225)
15.20 Niepewne sytuacje 3 (11) – pr. rozr., Pol. 2026
15.45 Program rozrywkowy
16.05 The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży

TTV HD

7.35 DeFacto 9 (14, 15)
8.30 Kartoteka 5 (24, 25)
10.35 Detektywi (89, 90)
12.35 Zakup w ciemno 4 (31)
13.35 Zakup w ciemno 6 (28)
14.35 Nic do zgłoszenia 6 (3)
15.35 Złomowisko PL 7 (7)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (12)
18.05 Zakup w ciemno extra (19) – reality show, Polska
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 6 (29)
21.05 Zakup w ciemno extra (17) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN



19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **15 min**

20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (223)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.20 Kryminalna siódemka

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

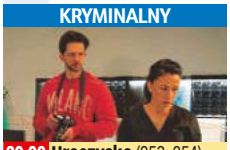
HISTORYCZNY



20.25 Wojenne dziewczyny (2) – Polska 2016
Ewka i Marysia pozbywają się zwłok Domaraszka. Okazuje się, że nie został on zabity. Mężczyznę znajdują przypadkowi ludzie i trafia do szpitala. Matka Ewki zostaje uwięziona na Pawiaku. **50 min**

21.15 Hrabina Cosel (1) – film
FILM historyczny, Polska 1968
22.10 Wodecki Twist – Tylko w kinie – koncert, Polska
23.05 Niezwykłe miejsca
23.15 Panorama
23.45 Gabi Drzewiecka zaprasza (8) – talk-show
0.30 Andrzej Wajda – Notatki – cykl reportaży
0.40 Zaraz wracam 2 (126)

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (253, 254)
Kamila, wolontariuszka w noclegowni, widzi śmierć podopiecznego. Sekcja zwłok ujawnia udział osób trzecich. Wychodzi na jaw, że w ośrodku bywa były wykładowca kryminologii. **65 min**

21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (153) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1036) – krym., Pol. 2026
23.10 Człowiek z Rzymu
FILM – thriller, Hiszpania/Kolumbia/USA 2022
1.50 Love Island. Wyspa miłości (1) – reality show
3.20 SuperLudzie (19-22)
5.30 Telezakupy TV Okazje

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (992)
Wiktoria nakłania Romana i Justynę na wyjazd do Berlina. Twierdzi, że Maksym ukrywa przed nimi problemy. Klientka lombardu Iwona chce sprzedać urządzenie do mezoterapii bezigłowej. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 10 (469, 470) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby 6 (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (468) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw (10) – obycz., Pol.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (248) – obycz.
4.00 Niesamowite! (7, 8)

TELETURNIEJ



20.10 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**

21.10 Kabaret Letnią Porą (50) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (75) – serial komediowy, Polska 2012
22.50 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko, Polska 2026
1.00 Koło fortuny – telet., Pol.
2.25 Kabaret Letnią Porą (17, 42) – pr. rozr., Polska
4.25 Hity wszech czasów (24) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (7)
Andrzej i Katarzyna Gąsienicowie (oboje na zdj.) będą śledzić knowania uczestników „The Traitors. Zdrajcy", postępy celebrytów w „Tańcu z gwiazdami" oraz kryminalne zagadki w „Ojcu Mateuszu". **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (12) – pr. rozrywk., Pol. 2022
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 9 (3) – serial fab.-dok.
1.00 Ciężarówką przez Wietnam (8) – dok., Pol.
2.00 Wyburzacze (1, 2) – rozr.
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (14, 15) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.15 DorastaMy **17.30** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Fach że hej **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Raport naukowy **17.30** Klub Kultura **18.15** Małe miejscowości – wielcy ludzie **18.30** Zbliżenia **19.00** Rosół polski **21.00** Jeszcze dzień z życia **21.10** Słowo daję! **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Zawodowcy **17.50** Reportaż TVP Gdańsk **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.13 Dzień z bliska **17.30** Papyn pyto **17.45** Sobota w Bytkowie **18.15** Wiesz jak jest **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Zdarzyło się **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.07 Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Film dokumentalny **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Murale w mieście zaklęte **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Biblią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Kawałek fajnego świata **21.00** Słodko gorzka **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaułki rzemiosła **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **19.20** Językowe u wagi **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.18 RoweLove **17.33** Dobrego dnia z gwiazdą **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Kościół z bliska **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.05 W swoim czasie **17.22** W służbie błękitnego krzyża **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Przyszłość jest teraz **19.12** Nie taki internet straszny **21.02** Dlaczego krowa... **21.15** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 28 (359, 360) – krym., Pol. 2022
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (746, 747)
12.25 Ojciec Mateusz 10 (124)
13.20 Komisarz Alex 7 (88)
14.15 Ranczo 6 (71, 72) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Grecja – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 28 (367)
19.20 Ranczo 5 (58) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (294, 295)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (431)
22.20 Sabrina – komedia
FILM romantyczna, USA 1954
0.25 Tylko strach – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1993

TVP KULTURA

11.40 Julie Mehretu: Palimpsest – film dokum.
12.45 Kosmos 1999 (23) – s.f.
13.50 Gangsterzy i filantropi
FILM – film sensacyjny, Pol. 1963
15.25 Dziewczyna szuka
FILM **miłości** – obycz., Pol. 1938
17.00 Gruby (4, 5) – serial przyg.
18.10 Dźwięk Nowego Jorku (3) – serial dokumentalny
18.55 Rawhide 2 (44) – przyg.
20.00 Żegnaj, przyjacielu
FILM – film sens., Fr./Wł. 1968
22.05 Wybuch – thriller, USA
FILM 1981, reż. Brian De Palma
0.05 Muzyka w zabytkach (4)
1.05 Kulturalni – magazyn kult.
2.00 Niepamięć – komediodramat, Grecja/Polska/Słowenia 2020
FILM
3.40 Podróże z historią (36)

ANTENA HD

12.00 Co Polak potrafi na drodze? (9) – rozr., Pol.
13.05 Niezwykły dr Pol (6)
14.05 Klątwa Wyspy Dębów 4 (1) – reality show, USA 2016
15.00 Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2 (6, 7)
16.00 Australijscy poszukiwacze złota 8 (4, 5) – serial dok., Australia
18.00 77 TV 2 (2, 8) – pr. rozr., Pol.
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– La Rochefoucauld** – thriller, Francja 2020
22.00 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3 (7) – serial kryminalny, Fr.
23.10 Detektywi z Bordeaux 5 (10) – serial krym., Fr./Bel.
0.20 Polska. Największe tajemnice 2 (7, 8) – pr. rozr.

TV 6

6.00 Więzienie (130, 131) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (771, 772) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (90, 91) – sens.
10.55 48h. Zaginieni (241-243)
13.55 Policjantki i Policjanci (1231) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (107, 108)
15.55 Kobra – oddział specjalny (92, 93) – sens.
18.05 Strażnik Teksasu (23, 24)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (105, 106)
22.00 Czarna lista (5) – krym.
23.05 Łowca pedofilów (209-211) – serial dokum.
1.10 Więzienie (160, 159, 161-163) – serial dok., Pol.
3.35 Septagon (51, 52) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

10.40 Śmierć pod palmami 7 (2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt./Francja 2018
11.50 Z pamiętnika położnej 11 (7) – obycz.
12.55 Ulica nadziei 5 (4, 5)
15.00 Ojciec Brown 10 (10)
16.00 Lewis 9 (6) – serial krym.
17.00 My Life is Murder 2 (6) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 16 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2013-2014
19.55 Śmierć pod palmami 7 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 My Life is Murder 5 (8)
22.00 Happy Valley 3 (5, 6)
0.05 Zbrodnie Saint-Pierre (3)

ROMANCE TV

10.30 Diagnoza Betty (173, 174)
12.25 Zabójstwo nad Morzem
FILM **Wattowym – Na zawsze matiasy** – komedia, Niemcy 2024
14.20 Lato na Lanzarote
FILM – melodramat, Niemcy 2016
16.15 Lato w Bretanii – film
FILM obyczajowy, Niemcy 2022
18.05 Górski lekarz – obycz.
20.00 Dzieci zostają z tobą!
FILM – komedia, Niemcy 2017
21.55 Uczyć może każdy!
FILM – komedia, Niemcy 2022
23.50 Górski lekarz – obycz.
1.45 Dzieci zostają z tobą!
FILM – komedia, Niemcy 2017
3.40 Diagnoza Betty (174)
4.35 Grzechy i grzeszki (14)

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (18-23)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 3 (13-18) – kom.
14.30 Dwóch i pół 11 (15-18)
16.30 Przyjaciele 5 (24) – kom.
17.00 Przyjaciele 6 (1-5) – kom.
19.30 Duchy (17, 18) – fantasy
20.30 Teoria wielkiego podrywu 3 (19-21) – kom.
22.00 The Office PL 4 (8, 9)
23.05 Comedy Club 5 (4, 5)
0.05 Miasteczko South Park 6 (14, 15)
1.00 Pracoholicy 2 (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 4 (11, 12) – program rozrywk.
3.00 Miasteczko South Park 6 (11-13)
4.30 Comedy Club 4 (10-12)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 6 (6) – obycz.
10.55 Lekarze 2 (13) – obycz.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (58, 59) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 6 (5) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.05 Na Wspólnej (51, 52) – serial obycz., Polska 2003
17.10 Motywy filmowe – mag.
17.35 Sylwester w Nowym
FILM **Jorku** – komedia romantyczna, USA 2011
20.00 Ścigane – dramat sensacyj-
FILM ny, Wlk. Bryt./USA 2019
22.10 Imprezowi rodzice
FILM – komedia, USA 2019
0.05 Szefowie wrogowie
FILM – komedia, USA 2011
2.20 Motywy filmowe – mag.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.55 **Robert Makłowicz** (144, 136) – mag. kulin.
9.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5) – krym.
10.55 **Górski lekarz 14** (15, 16) – obycz., Niemcy/Austria
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (6) – krym.
14.00 **Hudson i Rex 3** (11) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo** (26, 27) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 9, 6) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (336) – reality show, Pol. 2024
7.30 **Na ratunek 112** (991, 992) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (83-85) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (982) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1414, 1415) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (267-271) – serial kom., Polska 2007
17.00 **48h. Zaginieni** (221, 222) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1028) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (20) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (958) – paradok.

TVP SERIALE

5.50 **Rodzinka.pl** (135) – kom.
6.20 **Na sygnale** (517, 518) – serial fabularno-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 5** (67)
8.25 **Komisarz Alex 5** (56)
9.20 **Rodzinka.pl** (136) – kom.
9.55 **Klan** (1483, 1484) – telen.
10.45 **Ranczo** (4, 5) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex 5** (57)
13.35 **Ojciec Mateusz 32** (418, 419) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 5** (58) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (519, 520) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo** (6, 7) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 32** (420) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 5** (68) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (3, 4) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Przygody Myszki** (11, 12) – serial anim.
7.40 **Reksio** (1, 3) – anim.
8.00 **Miś Kudłatek** (11, 12)
8.25 **Bolek i Lolek na wakacjach** (12, 1)
8.55 **Do przerwy 0:1** (6, 7) – serial obyczajowy, 1969
10.05 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002
11.05 **Noce i dnie** (1/2, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1975
15.05 **Rozmowy kontrolowane** – komedia, 1991
17.30 **Pogranicze w ogniu** (1, 2) – serial sensacyjny

AXN

6.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (19) – krym., USA/Kanada
7.20 **Ostry dyżur 3** (19, 20) – serial obyczajowy, USA
9.15 **Castle 5** (20, 21) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 **Rekrut 4** (13, 14) – krym.
13.10 **Dowody zbrodni 3** (23) – serial kryminalny, USA
14.10 **Dowody zbrodni 4** (1) – serial kryminalny, USA 2006, wyk. Kathryn Morris, Danny Pino
15.15 **FBI 3** (10, 11) – krym., USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (16, 17) – krym., USA/Kan.
19.10 **Castle 5** (22, 23) – serial kryminalny, USA 2013

CANAL+ PREMIUM

6.15 **Benek** – komediodramat, Polska 2007
7.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
8.10 **Ocean, nasz dom** – dok.
9.45 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025
11.15 **Kiedy nadchodzi jesień** – dramat obycz., Fr. 2024
12.55 **Dalej jazda! 2** – komedia, Polska 2025
14.35 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
16.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010

SENSACYJNY



20.00 Pogromcy poniedziałków: **Kodeks zabójcy** – USA/Kanada 2018, reż. David A. Armstrong

Michael (Justin Chatwin, zdj.) idzie w ślady zmarłego ojca, który był stróżem prawa. Jako początkujący detektyw próbuje ustalić, kto stoi za kradzieżą narkotyków z policyjnego magazynu. **120 min**

22.00 **Ekstradycja 2** (1, 2) – serial sensacyjny, Polska
0.05 **Bez litości** – serial sensacyjny, Kanada/USA
4.20 **Wielka majówka** – film obyczajowy, Polska 1981, wyk. Zbigniew Zamachowski, Jan Piechociński

DOKUMENT



22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (127, 128)

Zawód rolnika jest jednym z najbardziej tradycyjnych w Polsce. Trzeba pracować przez 7 dni w tygodniu przez cały rok, wstawać o 4 rano i kłaść się o 23. **55 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (411, 412) – serial kom., Polska 2013
0.00 **Ślad** (93) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (37) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (523) – mag.
3.25 **Demakijaż** (102) – rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (12) – pr. sportowy
4.55 **Interwencja** – mag.

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo (8, 9) – Pol. 2006

Klaudia postanawia zrobić karierę jako doradczyni w sprawach unijnych. W tym celu zapisuje się na stosowny kurs. Tymczasem wójt szuka sposobu na pozbycie się Lucy z Wilkowyj. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 33** (421) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Glina. Nowy rozdział** (6) – serial kryminalny, Polska
1.30 **Londyńczycy** (7, 8) – serial obycz., Pol. 2008
3.30 **Stulecie Winnych 3** (38) – serial obycz., Pol. 2021
4.20 **Klan** (1483) – telenowela, Polska 2008
4.50 **Pan Mama** (56) – serial komediowy, Polska 2026

DRAMAT WOJENNY



20.00 Orzeł. Ostatni patrol – 2022, reż. Jacek Bławut

Maj 1940 r. Załoga torpedowego okrętu podwodnego realizuje tajną misję na Morzu Północnym. Między członkami załogi dowodzonej przez Jana (Tomasz Ziętek, zdj.) narastają konflikty. **130 min**

22.10 **Kamienie na szaniec** – dramat wojenny, 2014
0.40 **Mistrz** – dramat biograficzny, 2020
2.45 **Tajemnica Westerplatte** – film wojenny, Polska/Litwa 2013
5.10 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024
5.45 **Fuck them all** – etiuda filmowa, 2025

KRYMINALNY



21.05 FBI: International 4 (19)

Handlarz bronią Ray Lockhart kradnie drony z polskiej bazy wojskowej. Mitchell i Smitty udają parę z RPA, by odkupić sprzęt, ale przestępca ma już nabywcę. Zespół eliminuje konkurencję. **60 min**

22.05 **FBI: Most Wanted 4** (22)
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (16, 17) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 5** (22, 23) – krym.
2.40 **FBI: International 4** (19) – serial kryminalny, USA
3.40 **FBI: Most Wanted 4** (22)
4.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (23) – krym., USA/Kanada
5.15 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



20.00 Niewypowiedziana wojna 2 (2) – Wielka Brytania 2026

Vadim zostaje przeniesiony do tajnej firmy zajmującej się cyberbezpieczeństwem. Rośnie wzajemna niechęć Roz i Danny'ego. Charlie przy wsparciu Saary rozpoczyna poszukiwania kreta. **50 min**

20.50 **Lwica** – thriller, Wielka Brytania 2025, wyk. Kate Beckinsale, Lewis Tan
22.25 **Skażenie** – horror
FILM komediowy, Fr./USA 2026
0.05 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

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

13 ULICA

6.00 **Balthazar 4** (6) – krym., Fr.
6.55 **12 godzin strachu**
FILM – thriller, USA 2023
8.50 **Zabójstwo w Arcachon**
FILM – thriller, Francja 2019
10.50 **Mentalista 6** (21, 22)
12.40 **Mentalista 7** (1, 2) – krym.
14.30 **Ona temu winna** – thriller,
FILM USA 2022, wyk. Ashlee Füss
16.25 **Morderstwo**
FILM **w Puy-En-Velay** – dramat kryminalny, Francja 2024
18.20 **Mentalista 7** (2-5) – krym.
22.00 **Astrid i Raphaëlle** (7, 8)
0.20 **Niewidomy detektyw** (11) – krym., Niemcy/Austria
2.15 **Morderstwo**
FILM **w Puy-En-Velay** – dramat kryminalny, Francja 2024
4.10 **12 godzin strachu**
FILM – thriller, USA 2023

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (72-74) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (67)
8.30 **Przyjaciółki** (197, 198)
10.25 **Świat według Kiepskich** (54, 55, 145, 146, 230, 49, 50) – serial komediowy, Pol.
14.05 **Kevin sam w domu – po**
FILM **raz czwarty** – komedia, USA 2002
15.55 **Szybcy i wściekli 8**
FILM – film sensacyjny, Chiny/USA/Japonia 2017
18.45 **Pomiędzy nami góry**
FILM – dramat przyg., USA 2017
21.00 **Gdzie śpiewają raki**
FILM – dramat obycz., USA 2022
23.40 **Błękitna głębia** – film
FILM sensacyjny, USA 2005
1.55 **Gliniarze** (650) – paradok.
2.55 **Fala zbrodni** (102, 103)
4.50 **Na ratunek 112** (908, 909)

HBO

9.05 **Z willi do celi**
FILM – komedia, Francja 2024
10.40 **Księga życia** – film
FILM animowany, USA 2014
12.15 **Małe kobietki**
FILM – melodramat, USA 2019
14.25 **Saga „Zmierzch": Przed**
FILM **świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
16.20 **The Pickup** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
18.00 **Birdman** – komediodra-
FILM mat, USA 2014
20.00 **Latarnie** (2) – s.f., USA 2026
21.00 **Miniaturowa żona** (10)
21.45 **Mortal Kombat 2** – film
FILM sensacyjny, USA 2026
23.35 **Mrugnij dwa razy**
FILM – thriller, USA 2024
1.15 **30 dni mroku** – horror,
FILM USA/Nowa Zelandia 2007

WARNER TV

8.55 **Bajer z Bel-Air** (21, 22) – serial komediowy, USA
10.00 **Prawo Agaty 5** (7) – obycz.
11.00 **Pełniejsza chata 4** (5, 6)
12.05 **Teraz albo nigdy! 4** (4, 5)
13.55 **Bajer z Bel-Air** (21-24)
16.00 **Pełniejsza chata 4** (5-8) – serial komediowy, USA
18.20 **Dziedzic maski** – komedia
FILM przyg., USA/Niemcy 2005
20.10 **Sok z żuka** – horror
FILM komediowy, USA 1988
22.00 **Kryptonim U.N.C.L.E.**
FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
0.20 **Uznany za niewinnego**
FILM – film kryminalny, USA 1990
1.15 **Greystoke: Legenda**
FILM **Tarzana, władcy małp** – przyg., Wlk. Bryt. 1984
2.50 **Wrogie niebo 3** (2, 3) – s.f.

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 4** (4) – dok.
7.00 **Ultima Thule** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023
8.50 **The Office PL 3** (7, 8) – serial komediowy, Polska
10.00 **Bestia 2** (3, 4) – krym., Kan.
12.05 **Vera 14** (2) – serial krym.
14.05 **Klub wtorkowy**
FILM – komediodramat, Szwecja 2022
16.10 **Księżyc nad Karoliną**
FILM – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2007
18.15 **Karen Pirie** (1) – krym.
20.10 **Trzy dni Kondora**
FILM – dramat sens., USA 1975
22.30 **Prosta sprawa** (3, 4) – serial kryminalny, Polska
0.50 **Kot** – film krótkometr., Pol.
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

CANAL+ FILM

14.30 **Kopnięci w czasie**
FILM – kom., Francja/Belgia 2025
16.10 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
17.40 **Battleship: Bitwa**
FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012, wyk. Taylor Kitsch, Liam Neeson
19.45 **Łapu capu** – pr., Pol. 2026
20.00 **Pod gwieździstym**
FILM **niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
21.35 **Bridget Jones: Szalejąc**
FILM **za facetem** – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Francja/USA 2025
23.40 **To się nie dzieje**
FILM – thriller, Polska 2025
1.00 **Zakończenie (przerwa techniczna)**

SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (7) – serial s.f., USA/Kan. 2024
6.55 **The Ark** (8-10) – serial s.f.
9.40 **Medium 3** (21, 22) – krym.
11.30 **SurrealEstate** (9, 10) – serial grozy, USA 2021
13.20 **Przygody Merlina 3** (3, 4)
15.20 **Medium 4** (1, 2) – krym.
17.10 **SurrealEstate 2** (1, 2) – serial grozy, USA/Kanada
19.00 **Przygody Merlina 3** (5, 6) – serial fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Nowy początek** – film s.f.,
FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
23.25 **Sahara** – film przygodowy,
FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
2.00 **SurrealEstate 2** (1, 2) – serial grozy, USA/Kanada
4.00 **Kroniki Spiderwick** (6, 7)

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (1) – serial animowany
11.00 **Elektra** – film przygodowy,
FILM USA/Kan./Szwajcaria 2005
13.00 **Czarodziejki 2** (11, 12)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (2) – serial animowany
15.30 **Lara Croft Tomb Raider:**
FILM **Kolebka życia** – film przyg., USA/Niem./Jap. 2003
17.55 **Wredne dziewczyny**
FILM – komedia, USA/Kan. 2004
20.00 **Lara Croft: Tomb Raider**
FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
22.00 **Non-Stop** – thriller, Wielka
FILM Brytania/Francja/USA 2014
0.00 **Cop Land** – film
FILM sensacyjny, USA 1997

FX

7.00 **Kości** (18, 19) – serial krym.
9.00 **Skymed 3** (2) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (6, 7) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10)
13.45 **Agenci NCIS** (11, 12)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (4, 5) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (20)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
22.00 **The Hunting Party** (6)
22.55 **Z archiwum X** (5) – s.f.
23.55 **Air Force One** – thriller,
FILM USA/Niemcy 1997
2.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (8) – krym.
9.10 **Panna Scarlet i komisarz 2** (4) – krym.
10.15 **Panna Marple: Kieszeń**
FILM **pełna żyta** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2008
12.15 **Hudson i Rex 5** (10, 11) – serial kryminalny, Kanada
14.30 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 3** (22, 23) – serial sensacyjny
18.55 **Poirot** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **SexiPistols** – western
FILM kom., Fr./Meksyk/USA 2006
22.00 **Ninja** – dramat sensacyjny,
FILM USA 2009, wyk. Scott Adkins
23.50 **Nienawistna ósemka**
FILM – western, USA 2015

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (5) – serial kom.
10.55 **Naruto 5** (20-22) – anime
12.25 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
14.30 **Naruto 5** (17-19) – anime
16.00 **Pisarze. Serial na krótko** (4) – serial komediowy, Pol.
16.15 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
17.10 **Wszystkie kolory świata 5** (7) – serial dokum.
18.10 **13 posterunek 2** (25-27)
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (5, 6) – serial fantasy, USA
21.40 **Pisarze. Serial na krótko** (10) – serial komediowy, Pol.
22.00 **Maria Antonina 2** (3, 4) – serial biograf., Belgia/Fr.
0.00 **Kruk. Jak tu ciemno 3** (1)

CANAL+ 360

15.00 **Wykrywacz historii** (2)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (3) – serial dokumentalny, USA
16.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach** (10) – dok.
19.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (6) – serial dokum.
20.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (1)
21.55 **Na krawędzi możliwości** (1, 2) – serial dokumentalny
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (1) – serial dokumentalny, USA

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 24 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.42 | ZACH. SŁ. 19.49 | Imieniny: Alberta, Bartosza, Emilii

TeleTydzień

TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 13**
9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7** (10) – pr. rozr., USA 2024
11.00 **Jay i Pamela 2** (2)
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4** (2, 3)
15.00 **Wiza na miłość: dalsze losy, pościelowe rozmowy 9**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
20.00 **Wiza na miłość 12** (13)



22.00 Premiera: **Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise** – film dokum.
23.00 **Koleżanki na zabój 2:** Zabójca z wakacji – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Kobiety plus size. Mroczne oblicze Pearadise** – film dokum.
2.00 **Wiza na miłość 12** (13)

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (74-79) – rozr.
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (11) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (27, 28) – reality show, Pol.
12.25 **Oszukane** (31, 32) – serial paradokumentalny
14.30 **Komisarz Mama** (16) – serial kryminalny, Polska
15.30 **Bogaty dom – biedny dom** (115) – reality show
16.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (11) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (314, 315) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (62)
21.05 **Więzienie kobiet** (130, 131) – serial dokum.
22.05 **Miłość z internetu** (11, 12) – serial dokum.
23.00 **Gry małżeńskie** (128, 129) – reality show
1.05 **Więzienie kobiet** (10-13) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (73-75) – paradok.

TVN STYLE

5.20 **Ach, ten ślub!** (4) – rozr.
6.15 **Anatomia piękna 2** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje**
11.20 **Ugotowani** (5, 6)
13.25 **Kuchenne rewolucje** (7, 9) – pr. rozrywk., Polska
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2, 3) – reality show, Polska 2018
17.05 **Magda gotuje internet** (4) – magazyn kulinarny
17.40 **Kuchenne rewolucje** (4-6) – pr. rozrywk., Polska
20.50 **Jestem z Polski** (10, 8) – serial dokum., Pol. 2021



22.50 **Babski biznes** (1) – rozr.
23.50 **Mroczne sekrety małżeńskie** (6) – dok.
0.55 **Pani gadżet erotycznie** (2) O – mag. poradnikowy
1.30 **Zawodowa Anka** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
2.15 **Anka testuje internety** (8) – pr. rozrywk., Polska
2.50 **Dieta czy cud?** (7, 8)

DISCOVERY CHANNEL

11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Psy policyjne** (8)
13.00 **Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska** (6)
15.00 **Złomowisko PL 8** (7)
16.00 **Awantura o furę**
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (14)
18.00 **Polscy truckersi** (2)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania** (16): USA kontra reszta świata
21.00 **Nic do zgłoszenia** (2)



22.00 **Od samochodu do domu 3** (1)
23.00 Premiera: **Awantura o furę**: Aston Martin Ulster; Porsche 911 ST
0.00 **Największe napady świata**: Napad na bank w Buenos Aires
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**
2.00 **Policjanci z Kent**

TVP HISTORIA

8.30 **1920. Wojna i miłość** (8)
9.25 **Ex Libris** – magazyn
9.55 **Nie tylko Enigma. Opowieść o służbach wywiadowczych polskiego podziemia**
10.50 **Akcja H-T** – film dokum.
11.50 **Arsenał. Magazyn militarno-historyczny**
12.25 **Magiczny Adriatyk** (2)
13.25 **Zabójcza nauka 2** (5)
14.30 **Janosik** (8) – przyg., Pol.
15.30 **Sensacje XX wieku**
18.00 **1920. Wojna i miłość** (9)
19.00 **Powstanie sejneńskie 1919** – film dokumentalny
19.45 **Tajemnica J-23**



20.00 **Trzeci oficer** (8) – sens.
21.00 **Tajemnice szpiegów. Atomowa gra** (2)
22.00 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (7)
23.05 **Sensacje XX wieku**
1.15 **Encyklopedia II wojny światowej:** Młotow
1.45 **Trzeci oficer** (8) – sens.

FOKUS TV

8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (3)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (24, 25) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (16) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (8, 9)
14.00 **Kroniki Hitlera** (5) – dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (3)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (1, 2)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (28, 29) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (19)
21.00 **Wojna widziana z powietrza** (2) – dok.



22.00 **Ostatni bastion Hitlera 4** (3, 4) – serial dokumentalny, Kan. 2022
0.00 **Starożytni kosmici** (4) – serial dokumentalny, USA 2012-2013
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (6-9) – serial dokum., Pol. 2025
5.00 **Kołowrotek** (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

7.35 **Tajemnice miłości** (59)
8.30 **Szpital** (852, 853) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (421, 422)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (3)
13.30 **Brzydula** (97, 98) – kom., Pol.
14.40 **Za głosem serca** (8) – telen.
15.50 **Magda M. 2** (9) – obycz., Pol.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 2** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (28, 29)
21.05 **Kryminalni** (3, 4) – krym.
23.15 **Hannibal** (4) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (836) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (602) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (1)

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 2** (13, 14)
10.00 **MacGyver 4** (17, 18) – sens.
12.05 **Tajne bazy Hitlera**
13.20 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (16, 17) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny 25** (16) – sens.
21.00 **Kobra – oddział specjalny** (1) – serial sensacyjny, Niemcy
22.00 **Hity polskiego kabaretu 7**
23.00 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
0.05 **Magia nagości. Norwegia**
0.55 **Adam szuka Ewy. Finlandia** – reality show
1.55 **Hity polskiego kabaretu 7**
4.00 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.15 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.15 **Makłowicz w drodze**
11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 5** – pr. rozr.
13.15 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.15 **Akcja: Restauracja! 19**
15.15 **Trafić w ciasto** – mag. kulin.
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
17.50 **Harry Potter: Magiczne wypieki** – reality show
19.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
20.50 **Grill party u Valerii** – dok.
21.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
22.55 **Posiekani** – teleturniej kulin.
23.55 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
1.25 **Jedzenie w trasie** – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2:** Zenvo ST 1; Lotus Evora – dok.
8.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
20.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
23.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Szyfry i spiski 2**
5.00 **Zoom na architekturę**

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Andy**
12.00 **Era supertransportu**
15.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Tajemnicze wyspy**
17.55 **Kluczowe tygodnie wojny**
19.00 **Złoto Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Horror w Tajpej – dok.
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

8.30 **Dziki połów** – serial dokum.
9.30 **Wyspy. Laboratoria natury**
10.30 **Życie na pustkowiu 8**
11.30 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
12.35 **Dziki połów** – serial dokum.
13.35 **Sekretne życie drzew**
14.35 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.35 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
17.40 **Sekretne życie drzew**
18.45 **Dziki połów** – serial dokum.
19.45 **Fenomeny współczesnego życia 2** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 7** – dok.
22.55 **Wietnamskie przygody Billa Baileya** – serial dokum.
0.00 **Wielka nowozelandzka przygoda** – serial dokum.
1.00 **Sekretne życie drzew**

WP

12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Piosenka dla Mii**
FILM – melodramat, Niemcy 2019
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Pogromca tajemnic** – dok.
21.00 **Sekrety tajnych stowarzyszeń** – serial dok.
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**

NOWA TV

7.30 **Świat według Kiepskich** (484-487) – serial kom., Polska
9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (16, 4) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 4** (1, 2) – serial krym.
15.00 **Świat według Bundych** (45-50) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (13) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (27, 28, 30)
21.00 **Zdrady** (41) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (75, 76, 88) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Widok, na który cię stać**
11.00 **Usterka 11** (4, 5) – fab.-dok.
12.30 **Podwórkowa reaktywacja 9** – pr. rozrywk.
13.25 **Podwórkowa reaktywacja 10** – pr. rozr.
14.25 **Mieszkanie na miarę**
16.25 **Polowanie na ogród 6**
16.55 **Polowanie na ogród 7**
18.05 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.00 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.00 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
20.55 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.25 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5** – program rozrywkowy
0.40 **Usterka 11** (2) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
10.10 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
12.15 **Budowa na końcu świata**
14.15 **Człowiek kontra jedzenie**
14.50 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
16.55 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
18.55 **Szokujące potrawy** – dok.
21.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.05 **Kobieta na krańcu świata**
0.50 **Budowa na końcu świata**
2.45 **Ed Stafford poza cywilizacją** – serial dokum.
4.45 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Wilki z Yellowstone**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zwierzaki w amoku**
13.00 **Kraina dzikich zwierząt**
14.00 **Kraina piesków preriowych** – serial dok.
15.00 **Myśliwy kontra ofiara**
16.00 **Dziki Półwysep Arabski**
17.00 **Sekretne życie ośmiornic:** Metamorfozy – serial dokum.
18.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Nowy porządek
19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Indie – serial przyrod.
20.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** Wściekłe kły – dok.
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Kraina dzikich zwierząt**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.00 **Tajne bazy nazistów 4**
12.00 **Majowie: wojna pięciu królestw**
16.35 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dok.
17.40 **Z popiołów II wojny światowej:** Włochy – dok.
18.50 **Konkwistadorzy: powstanie i upadek**
19.50 **Zaginione miasta Czyngis-chana**
20.50 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora** – serial dok.
22.05 **Królowe, które zmieniły świat**
23.10 **Tajne bazy nazistów**
0.00 **Majowie: wojna pięciu królestw**

CANAL+ KUCHNIA

15.50 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** – mag. kulin.
16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
19.25 **M jak mięso 8:** – dok.
19.50 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.15 **Gotuj taniej z Jamiem**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.50 **Bitwa na smaki: David vs Matteo** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Pogromcy bałaganu 3**
14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Meblokreacje** – mag.
16.55 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
23.05 **Po pierwsze lokalizacja! – Nowa Zelandia** – dok.

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.35 **Świat według Kiepskich** (376-379) – serial kom., Polska
13.35 **Bitwa o palety**
14.35 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.30 **Ninja Warrior Polska**
18.25 **Świat według Kiepskich** (478, 479, 564) – serial kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Spadaj, tato**
FILM – komedia, USA 2012
23.30 **Déja vu**
FILM – thriller s.f., USA 2006
2.00 **Świat według Kiepskich** (434-437) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat 4**
12.50 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (597)
13.50 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.30 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 8** (101, 102)
17.20 **Sekrety dzikich kwiatów**
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (343)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (324)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (302) – serial obycz.
22.30 **Miłość na kempingu**
FILM – film obyczajowy, USA 2021

PLANETE+

14.45 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 10**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – serial dokumentalny
18.10 **Polska z góry 10** – dok.
19.05 **Mam zamek 2** – serial dok.
19.35 **Ostatnie słowa Charlotty Masaryk** – film dokum.
20.55 **Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc** – film dokum.
22.00 **Legendarne bitwy 2** – dok.
23.00 **Ekskluzywna szkoła dla lokajów** – serial dokum.

TVP DOKUMENT

12.20 **Korona Gór Polski 2**
12.50 **Katedry na Korsyce** – dok.
13.50 **Kanadyjskie parki narodowe:** Pacific Rim
14.55 **Z pamiętnika pasterza**
15.50 **Dobre wieści z planety Ziemia:** Uprawa Ziemi jutra
16.55 **Laos – echa spokojności**
17.50 **Sanatorium miłości**
18.50 **Henryk Wars – pieśniarz Warszawy** – film dok., Pol.
20.00 **Woda na świecie – wysychające źródło** – film dokum., Niemcy 2021
21.05 **Dzikie imperium**
22.10 **Niebezpieczne drogi**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.40 **Sportowy wieczór**
6.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Legia Warszawa
8.15 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
10.40 **Żużel:** Drużynowe ME U-24 – Grudziądz 2026
12.40 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Miedź – Arka
14.45 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: GKS Tychy – Śląsk II
16.50 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
17.30 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski



18.55 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga: Stal Rzeszów – Ruch Chorzów **(live)**
21.00 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski
21.35 **GOL** – magazyn piłkarski
23.00 **Sportowy wieczór**
23.25 **Piłka nożna**
1.35 **Boks:** Gala w Tokoname – podsumowanie

EUROSPORT 1

8.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 2. dzień **(live)**
11.00 **Formuła E:** ePrix Brazylii – podsumowanie
12.00 **Formuła E:** ePrix Meksyku – podsumowanie
13.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii – cross-country mężczyzn
13.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 2. etap
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 3. etap **(live)**
18.00 **BMX:** Mistrzostwa Europy – Darmstadt 2026 – park kobiet



19.00 **BMX:** ME – Darmstadt 2026 – park mężczyzn
20.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 2. dzień
22.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 3. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 2. dzień
1.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 3. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Węgry – Polska
13.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Łotwa **(live)**
17.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



18.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Serbia – Bułgaria **(live)**
21.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Polska – Łotwa
23.00 **Formuła 1:** GP Holandii
0.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
2.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026

TVP ABC

6.50 **Przygody kota Filemona**
7.05 **Agatka**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy 2**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Pamiętnik Florki**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy**
9.10 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**



13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**

MINIMINI+

7.48 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**



18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.08 **Szmatkowe Królestwo**
0.51 **Księżniczka Hania i Grymasek 3**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.20 **Fakty o świecie**
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 **Magazyn PGE Ekstraliga**
7.45 **Sport+**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – FC Barcelona
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Kraków
13.30 **Sport+**
14.40 **Liga+ Extra**
16.45 **Wysoki Pressing**
18.30 **Sport+**
19.30 **Jej Wysokość Premier League**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Malaga CF – RC Deportivo La Coruna **(live)**
23.05 **Ekstraklasa po godzinach**
0.20 **Ligomistrzowe historie** (1)

EUROSPORT 2

12.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Arnhem – 2. wyścigi w klasie MX2 i MXGP
13.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 2. dzień **(live)**
16.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały
18.00 **Motocross:** Mistrzostwa świata w Arnhem – wyścigi w klasie MX2 i MXGP
20.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Gruissan – Font Romeu
22.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 2. dzień
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Gruissan – Font Romeu
1.30 **Formuła E:** ePrix Niemiec – 1. i 2. wyścig

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati
13.15 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Holandia – Portugalia **(live)**
15.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Ukraina – Austria **(live)**
18.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Czarnogóra – Francja **(live)**
21.00 **Magazyn ligi holenderskiej**
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 2**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
17.25 **Harmidom 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – mecz półfinałowy gry pojedynczej
8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
10.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – finał
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – finał
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Cincinnati – półfinał
22.20 **8 wspaniałych** (7)
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Monza
11.00 **Made in Italy** (1, 3, 4)
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii
16.00 **Bundesliga Clubs**
16.20 **Ligue1** (1)
17.00 **Serie A** (1)
17.40 **Formuła 1**
18.25 **Piłka nożna:** Liga włoska: Bologna FC – SS Lazio **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: Roma – ACF Fiorentina **(live)**
22.55 **Eleven Top Goals**
0.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
15.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Turcja – Węgry **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

7.53 **Świnka Peppa 3**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.05 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 5**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple 4**
12.30 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

8.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
10.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – PRES Grupa Deweloperska Toruń
13.15 **Klich. Poza schematem** (1)
14.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Stelmet Falubaz Zielona Góra
17.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
18.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche – Barcelona
21.00 **Ekstraklasa po godzinach**
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.20 **Jej Wysokość Premier League**

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Niemiec – mecz: BVB – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Torino – Milan
16.00 **Piłka nożna:** FC Erzgebirge Aue – Hoffenheim
17.55 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: FC Würzburger Kickers – 1. FC Köln **(live)**
20.05 **Bundesliga Clubs**
20.20 **Bundesliga Clubs**
20.40 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: Hallescher FC – Schalke **(live)**
22.55 **Formuła 1:** GP Holandii
23.35 **Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Siły specjalne – Polska** – reality show
0.30 **Kołowrotek**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Jeździć, obserwować**
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Naprawy nie do naprawy**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.30 **Nauka jazdy**

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: Pełnia szczęścia** – melodramat, Niemcy 2015, reż. Dieter Kehler
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Miłość, złodzieje i diamenty** – melodramat, Niemcy 2015
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Poznajemy Polskę**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.30 **Gość oczekiwany**
FILM – film obyczajowy, Polska 2024, reż. Wacław Czakon

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Jedno z ich ostatnich oficjalnych spotkań – podczas Oscarów w 1993 r.



W jednej z nowel we „Wczoraj, dziś, jutro".



Piękni i młodzi w komedii „Piękna młynarka" (1955).

„Prêt-à-porter" to ich ostatni wspólny film.

Kultowy duet

WCZORAJ, DZIŚ, JUTRO • SOPHIA LOREN I MARCELLO MASTROIANNI

Ulubieni włoscy kochankowie

Byli najpopularniejszą parą włoskiego kina, zagrali razem w 13 filmach i choć wszyscy podejrzewali ich o romans, byli wyłącznie przyjaciółmi.

WCZORAJ, DZIŚ, JUTRO
WT 25.08 godz. 14.50
TVP KULTURA

To było im pisane. Pierwszym filmem, w którym statystowała zaledwie 16-letnia Sophia Scicolone, było przygodowe „Serce na morzu" (1950), w którym grał 26-letni, wciąż początkujący Marcello Mastroianni. Wtedy pewnie nawet się nie spotkali. Cztery lata później zagrali parę (ona już jako Loren) w komedii „Szkoda, że to łajdak" w reżyserii Alessandra Blasettiego. Razem z nimi grał reżyser Vittorio De Sica, który zapamiętał łączącą ich chemię i w 1963 r. obsadził ich w filmie „Wczoraj, dziś, jutro" opowiadającym trzy historie. W pierwszej Loren gra kobietę żyjącą ze sprzedaży papierosów pochodzących z przemytu, która notorycznie zachodzi w ciążę, aby uniknąć więzienia. W drugiej jest bogatą i znudzoną życiem kobietą gotową zdradzić swojego męża, a w trzeciej – call girl, zakochaną w młodym i niewinnym seminarzyście. Film zdobył Oscara w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny, a Sohia i Marcello zyskali światowy rozgłos. Szkoda było nie wykorzystać tego, jak idealnie współgrali na ekranie.

Z Marcello? Zawsze!

Ona uznawana była za boginię włoskiego (i nie tylko) kina, on – za ucieleśnienie włoskiego kochanka. Wyglądali idealnie i wielu posądzało ich o romans. Ale oni się tylko przyjaźnili. Loren była wierną (z wyjątkiem intensywnego, ale krótkiego romansu z Carym Grantem) żoną starszego od niej o 22 lata producenta Carla Pontiego. Mniej stały w uczuciach Mastroianni, choć oficjalnie żonaty przez całe życie z Florą Carabellą, miewał liczne romanse, w tym m.in. z Catherine Deneuve (owocem ich związku jest 54-letnia dziś Chiara). – Gdybyśmy byli razem, musiałbym się z nią ożenić, a ona miałaby mnie dość po tygodniu – żartował na temat związku z Sophią. Ona z kolei mówiła, że jest dla niej jak brat i najbliższy powiernik. – Cóż, kolejny film z Marcello był czymś, na co – ilekroć otrzymywałam taką propozycję – odpowiadałam „tak, tak, tak", nawet nie czytając scenariusza. Wiedziałam, że u jego boku wszystko pójdzie dobrze – mówiła. Bawiło ją, że nigdy nie uczył się tekstu na pamięć, że improwizował i udawał, że nie wie, co ma grać. Ufała mu i wiedziała, że razem mogą wszystko. Jedną z ich największych fanek była matka aktora – ilekroć widziała go na ekranie z inną partnerką, dzwoniła, pytając, czy aby nie pokłócił się z Sophią?

Ostatni akord

Mieli podobne poczucie humoru, potrafili też śmiać się z samych siebie. Najlepiej świadczy o tym wspólna gra w komedii Roberta Altmana „Prêt-à-Porter" (1994). Jako byli małżonkowie podczas paryskiego Tygodnia Mody próbowali przywołać łączącą ich kiedyś namiętność. Aktorzy z wielkim humorem sparodiowali scenę striptizu z kultowego „Wczoraj, dziś, jutro". To było ich ostatnie spotkanie przed kamerą. Dwa lata później Mastroianni zmarł na raka trzustki. Miał 72 lata.

Loren stwierdziła, że wraz z jego odejściem skończyła się złota era włoskiego filmu. Doceniła też jego wpływ na jej karierę. – Bez niego droga na szczyt nie byłaby tak ekscytująca i nie przyniosłaby mi tyle satysfakcji. Jego łagodne spojrzenie i pogodny uśmiech towarzyszyły mi zawsze, przynosząc wsparcie i radość – powiedziała. 92-letnia gwiazda od 6 lat nie gra już w filmach. Ale wciąż pozostaje jednym z najważniejszych symboli światowego kina. **EGP**

FOT. East News (3), Forum



WYPRAWA W NIEZNANE • SULEJMAN WSPANIAŁY

Zaginione serce sułtana

WYPRAWA W NIEZNANE WT 25.08 godz. 10.00 DISCOVERY CHANNEL

Postać Sulejmana Wspaniałego, który przez pół wieku rządził Imperium Osmańskim i podbił znaczną część Europy, znamy z telenoweli „Wspaniałe stulecie". W 1566 roku władca wyruszył na kolejną, a zarazem ostatnią wyprawę wojenną, by zdobyć Węgry i Wenecję. Zmarł podczas oblężenia Szigetváru. Jego ciało zabalsamowano i wysłano do Konstantynopola, a serce pochowano w pozłacanym pojemniku pod namiotem dowódcy. Na pamiątkę Sulejmana w tym miejscu wzniesiono meczet, a wokół niego powstało nieistniejące już dziś miasto Turbék. Z gospodarzem cyklu, Joshem Gatesem, wyruszymy na poszukiwanie ukrytego pod ziemią serca sułtana. **MJ**

NINGALOO – OCEANICZNY CUD AUSTRALII

Ostatni raj natury

NINGALOO – OCEANICZNY CUD AUSTRALII WT 25.08 godz. 12.55 TVP 1

To opowieść o jednym z ostatnich naprawdę dzikich miejsc na Ziemi – Ningaloo w zachodniej Australii, obejmującym trzy niezwykłe światy: rafę koralową, pas przybrzeżny i zatokę Exmouth. Na lądzie można spotkać kangury, emu, dzikie psy dingo, ale największym skarbem są wody Ningaloo i najdłuższa na świecie rafa przybrzeżna – jedna z najbardziej dziewiczych. W wodzie żyją setki gatunków koralowców i tropikalnych ryb, żółwie morskie, a sezonowo odwiedzają to miejsce rekiny wielorybie i wieloryby humbaki. Razem tworzą kruchy i cenny ekosystem, wart ochrony – obszar Ningaloo jest wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. **MP**



sterta		melorecytuje		imię Lerskiej, piosenkarki		duży mebel do spania	słynął z nich Elvis		roślina, symbol Prowansji		kolor munduru		tucznik		kalinit
John ..., „Grease"					8						narzędzie w tartaku				
	2			lekkie dreszcze		dokładka	pokrywa na zawiasach					4	określa rzeczownik		... Stone, „Kasyno"
... Collins, aktorka											znaczenie słów				
podwórko w więzieniu	czarna to zakała		impertynent		obszar ziemi przeznaczony pod uprawę		wawrzyn	ruch karuzeli	7			korner		... Wojewódzki	
			3							drzewo z drżącą koroną					
56 arów		miękki ser					gwiazdkowa przyprawa					wymarły przodek krowy			
	5				wielki wysiłek	6				na nim obłoki				1	
gruby palec ręki		... Hayworth, „Gilda"					cięgi, baty					skoczny pląs			

1	2	3	4	5	6	7	8

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Discovery Communications, TV Puls, Adobe Stock

TVP 1

4.40 **Splątane losy** (29) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.30 **Akacjowa 38** (924) – telenowela, Hiszpania 2018
6.35 **I Choose Poland** (8) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Noce i dnie** (3): Babcia – serial obyczajowy, Polska 1977
9.15 **Ranczo 9** (117) – serial obyczajowy, Polska 2015
10.10 **Komisarz Alex 24** (300): Śmierć influencerki – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 **Ojciec Mateusz 19** (242): Filmowcy – serial kryminalny, Polska 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Ningaloo – oceaniczny cud Australii** – film dokumentalny, Australia 2024, reż. Tim Winton (patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (30) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1012) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (941) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Ningaloo – oceaniczny cud Australii

Leżące na zachodzie Australii Ningaloo to region obejmujący rafę koralową, pas przybrzeżny i zatokę Exmouth. Stanowi harmonijny ekosystem, bezcenny dla światowego dziedzictwa przyrodniczego. Zachwyca bioróżnorodnością. **65 min**



21.55 THRILLER

Misery

Paul (James Caan, zdj.), autor romansów, ulega wypadkowi. Życie ratuje mu wielbicielka jego twórczości (Kathy Bates, zdj.). Początkowo z troską się nim opiekuje. Gdy jednak odkrywa, że w nowej powieści chce on uśmiercić jej ulubioną bohaterkę, zmusza go do zmian w książce. Staje się coraz bardziej bezwzględna. **115 min**

20

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (16): Ślad rękawiczki – serial kryminalny, Polska 1984
21.55 **Misery** – thriller, USA 1990, FILM reż. Rob Reiner, wyk. Kathy Bates, James Caan, Frances Sternhagen, Lauren Bacall (patrz obok)
23.50 **Mosty, drogi i tory – Stany Zjednoczone w ruinie** – film dokumentalny, Francja 2024, reż. Marc Di Rosa (patrz obok)
0.55 **Złodziejski kodeks** FILM – thriller, USA/Niemcy 2009, reż. Mimi Leder
2.50 **Film dokumentalny**
3.20 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Polska 2025-2026
3.40 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
4.00 **Reporterzy** – magazyn reporterów ▶ **4.10**



23.50 DOKUMENT

Mosty, drogi i tory – Stany Zjednoczone w ruinie

Zapadające się autostrady, wykolejone pociągi i zniszczone mosty to przykłady problemów w USA. Film pokazuje gorzką prawdę na temat amerykańskiej infrastruktury. **65 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (923): Nic nie mów – serial obyczajowy, Polska 2024
5.35 **M jak miłość** (1823) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Wybieram metodyzm** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (82, 83): Idzie lato; Orzeł czy pilot – serial komediowy, Polska 2013 Natalia chce skłonić domowników do zdrowego stylu życia. Tomek, Kacper i Zosia szukają pracy na wakacje. **65 min**
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (179) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (905) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (462) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Martina tłumaczy się hrabiemu ze swojego wybuchu, lecz rozmowa przeradza się w kłótnię. Mężczyzna dostaje ataku duszności i traci przytomność. Jana ostrzega Petrę, że nie dopuści, by dziecko Pii oddano ojcu. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (180) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Derya i Yonca dopracowują szczegóły swojego szantażu. Hancer spotyka zagubioną Silę i zaprasza ją do swojego domu. Dziewczyna pozostaje jednak skryta. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3382) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3383)

Zapłakana Luiza (Julia Zielińska, zdj.) zjawia się u Wójcików. Wyznaje, że Aro ją zdradził. Daniel przywozi do Pyrków Emila po ucieczce. W szpitalu wdaje się w kłótnię z Hubertem. Lucyna namawia chłopca, by wziął na siebie winę za wybuch petard. **30 min**



22.50 OBYCZAJOWY

Berlin Ku'damm 63 (15)

Joachim postanawia wrócić do zakładów zbrojeniowych. Tymczasem antysemici prześladują Freddy'ego. Demolują mu klub. Coraz poważniej myśli on o wyjeździe do Londynu. Jürgen zamyka galerię Evy (Emilia Schüle, zdj.) i wyrzuca ją z domu. Kobieta szuka pracy w szpitalu. **50 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.35 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.45 **M jak miłość** (1934) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.45 **Na sygnale** (905, 906) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.50 **Berlin Ku'damm 63** (15) – serial obyczajowy, Niemcy 2021 (patrz obok)
23.40 **PitBull 3** (26) – serial sensacyjny, Polska 2008 (patrz obok)
0.40 **Karol, władca Hiszpanii** (25) – serial kostium., Hiszp.
1.40 **W cieniu śmierci** (8) – krym., Finlandia/Niemcy/Fr.
2.35 **Bob Fosse: show czas zacząć!** – film dokumentalny, USA/Wielka Brytania 2019
3.45 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **4.20**



23.40 SENSACYJNY

PitBull 3 (26)

Kubuś trafia w ręce porywaczy na zlecenie przestępcy Artaka. Czeczeńcy chcą wykonać na nim wyrok. Do sprawy zostaje włączony Despero (Marcin Dorociński, zdj.), któremu udaje się go wybronić. **60 min**

POLSAT

4.50 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (406, 407): Śmiertelna zabawa; Artystyczny trójkąt – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012
10.20 **Trudne sprawy** (965) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Ewa dowiaduje się, że mężczyzna, którego uważała dotąd za ojca, nie jest jej biologicznym rodzicem. Poszukując prawdy o swoim pochodzeniu, odkrywa, że matka została zgwałcona przed ślubem. **60 min**
11.20 **Dlaczego ja?** (1566, 1567): Drugi oddech; Pozdrowienia z przeszłości – serial paradokumentalny, Polska 2026 Porzucona Katarzyna wiąże się z Gustawem. Zazdrosny były mąż przekonuje ją, że kochanek to oszust i morderca. Pewnego dnia dochodzi do bójki między mężczyznami. Gustaw trafia na salę operacyjną. **120 min**
13.20 **Gliniarze** (935, 936): Nie pękaj, synu; Wszystkie kobiety – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Gliniarze** (1134): Zawsze pomocna – serial paradokumentalny, Polska 2025 Zgwałcono nastolatkę. Pomagała ona ubogim bliskim finansowo, pracując w domach sąsiadów i znajomych. Na pierwszego podejrzanego śledczy typują przestępcę seksualnego, który wyszedł z więzienia. **75 min**
17.50 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Słowenia **(live)** (patrz obok)



17.50 SPORT

Mistrzostwa Europy 2026

Polki na początku fazy grupowej mierzyły się z teoretycznie słabszymi rywalkami. Teraz poziom trudności będzie rósł z każdym meczem. W starciu ze Słowenkami podopieczne Stefano Lavariniego wciąż jednak będą zdecydowanymi faworytkami. **150 min**



20.20 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli: Tokio Drift

Nastoletni buntownik Sean (Lucas Black, zdj.) bierze udział w nielegalnych rajdach w Los Angeles. Grozi mu więzienie, więc matka wysyła go do ojca do Japonii. Tu chłopak wraca do ryzykownej pasji. Wkrótce staje do rywalizacji z lokalnym mistrzem Kingiem. Wpada w poważne kłopoty. **145 min**

20.20 **Szybcy i wściekli: Tokio Drift** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Justin Lin, wyk. Lucas Black, Nathalie Kelley, Brian Tee, Sung Kang (patrz obok)
22.45 **Creed 2** – dramat FILM obyczajowy, USA 2018, reż. Steven Caple Jr., wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Dolph Lundgren, Tessa Thompson (patrz obok) Kontynuacja wątków z filmu „Rocky 4" z 1985 roku. Po 33 latach od premiery Dolph Lundgren powraca do roli Iwana Drago – byłego mistrza ringu z ZSRR. Współautorem scenariusza jest Sylvester Stallone. **160 min**
1.25 **Plan lotu** – thriller, USA FILM 2005, reż. Robert Schwentke
3.40 **Nasz nowy dom** (314) – reality show, Polska 2024



22.45 DRAM. OBYCZ.

Creed 2

Bokser Adonis (Michael B. Jordan, zdj.) zostaje mistrzem świata. Mimo sprzeciwu trenera (Sylvester Stallone) ma walczyć z synem człowieka, który odpowiada za śmierć jego ojca, Apolla Creeda. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1740) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywk., Pol. 2022
12.30 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
12.35 Kuchenne rewolucje (7) – program rozrywk., Pol. 2019
13.40 Ukryta prawda (1541) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
14.45 Ukryta prawda (1542, 1592) – serial paradokumentalny, Polska
Monika odkrywa, że zaszła w ciążę z Konradem, którego poznała na portalu randkowym. Kobieta liczy na szybki ślub, ale partner znika. **120 min**
16.45 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (97) – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia 13-latek z głębokimi ranami stóp. Ratownicy Wojtka jadą do mężczyzny po wieczorze kawalerskim, który zasłabł. **65 min**
17.55 Detektywi (268) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
19.00 Fakty
19.35 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
19.40 Sport, Pogoda
19.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (268)
Komisarz Łabaj (Andrzej Rozmus, zdj.) i Katarzyna Kowalik wracają z weekendu w spa, gdzie zamiast odpoczywać, musieli zmierzyć się z serią podejrzanych wydarzeń w pensjonacie. Wkrótce wychodzi na jaw, że kobieta uratowana z sauny zaginęła. Głównym podejrzanym jest jej mąż. **60 min**



20.00 KONCERT

Top Of The Top Sopot Festival (3)
Ten koncert stanie się przestrzenią dla artystów wyznaczających trendy i poszukujących nowych brzmień. Na scenie pojawi się Agnieszka Chylińska, od lat zachwycająca swoją szczerością. Do festiwalowego składu dołączą także Tomasz Organek (zdj.) oraz Krzysztof Zalewski. **205 min**

20.00 Top Of The Top Sopot Festival (3): Otwarta scena – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Top Of The Top Sopot Festival (4): Bursztynowy Słowik – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
23.25 Kac Vegas w Bangkoku FILM – komedia, USA 2011
Kameralne męskie spotkanie zamienia się w balangę. Szaleństwa nocy okazują się brzemienne w skutki. **130 min**
1.35 Kuba Wojewódzki (12) – talk-show, Polska 2026
2.50 Uwaga! – magazyn reporterów
3.10 Wallander 3 (2) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014
5.05 Zamieszkać na plaży 7 (11) – program rozrywkowy, USA 2020



22.00 KONCERT

Top Of The Top Sopot Festival (4)
Podczas koncertu odbędą się występy konkursowe, w których artyści zaprezentują swoje utwory. O statuetkę Bursztynowego Słowika powalczy m.in. Natalia Muianga (zdj.) czy Oceana. **85 min**

TV PULS

6.00 Policjanci z Miami 4 (14, 15): Piłeczki śmierci; Wojny indiańskie – serial kryminalny, USA 1988
8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Ostatnia stacja; Chrzest bojowy – serial sensacyjny, Niemcy 2019
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (76) – serial fantasy, USA 2009
11.00 Kotka (15) – telenowela, Meksyk 2014
Pablo mieszka w Stanach, ale nie może zapomnieć o Esmeraldzie. Mimo to postanawia dać szansę zakochanej w nim Monice. Tymczasem Silencioso wychodzi po 20 latach z więzienia. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (146) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Patricio zastaje Juana Miguela w pokoju córki. Terapeuta tłumaczy Velarde, że zawsze bardzo kochał Marichuy i zrobi wszystko, by była zdrowa. Ana Julia stara się zbliżyć do Juana Miguela. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (80) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (65): Zmysły prysły – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (607, 608) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Kurierzy 2 (66): Ostatnia taka noc – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Judyta oraz jej córka Patrycja zniknęły w drodze do punktu nadania paczek. Dorota, która była częstym gościem w ich domu, zastanawia się nad przyczyną ich zaginięcia. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1005, 1006) – serial obyczajowy, Polska 2026
Anna chce przeprowadzić wywiad z Kazimierzem z okazji dziesięciolecia jego biznesu. Cyprian jest szefem firmy, nad którą wisi widmo bankructwa. Rozwiązaniem ma być małżeństwo jego córki. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Krwawa pogoń
Prezydent USA (Matthew Marsh) wydaje rozkaz, aby pozbyć się członków elitarnej grupy. Najemnicy trafiają na misję do Libii, gdzie zastawiono na nich pułapkę. Z życiem uchodzi tylko jeden z mężczyzn, Ryder (Frank Grillo, zdj.). Teraz pragnie wyłącznie zemsty. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Braven
Mieszkający w Kanadzie Joe (Jason Momoa, zdj.) ma firmę zajmującą się wyrębem drzew. Prowadzi spokojne życie rodzinne. Zmienia się to, gdy przemytnicy narkotyków żądają, by jego zakład stał się przykrywką dla ich interesów. Gdy mężczyzna się im sprzeciwia, musi stanąć do walki z przestępcami... **110 min**

20.00 Wtorki z Frankiem Grillo: FILM **Krwawa pogoń** – film sensacyjny, USA/Malta 2024, reż. Isaac Florentine, wyk. Frank Grillo, Leeshon Alexander, Matthew Marsh, Rhona Mitra (patrz obok)
22.00 Braven – film sensacyjny, FILM Kanada 2018, reż. Lin Oeding, wyk. Jason Momoa, Garret Dillahunt, Jill Wagner, Stephen Lang (patrz obok)
23.50 Na tropie zabójcy FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2024, reż. Jon Keeyes, wyk. Alice Eve, Antonio Banderas, Paul Reid, Olwen Fouéré (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 10 (459) – serial krym., Pol. 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1001) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!

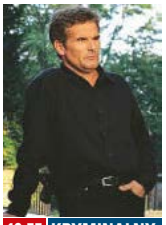


23.50 THRILLER

Na tropie zabójcy
Cassie Holt (Alice Eve, zdj.) nie potrafi poradzić sobie z traumą z przeszłości. Pomaga jej były agent Interpolu, Tellini (Antonio Banderas). Kiedy zostaje zabity, dziewczyna postanawia go pomścić. **130 min**

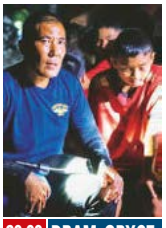
TVN 7

5.20 Ten moment (27) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (398-400) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1370, 1509, 1510) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (637-639) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Kryminalni 3 (11): Powrót – serial kryminalny, Polska 2005 (patrz obok)
15.00 Szpital (846, 847) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Pod opiekę Jarosza trafia chłopak ugryziony przez pająka. Uczestniczył w biegu terenowym z nowym partnerem matki. Kobieta wciąż kocha męża, ale nie potrafi wybaczyć mu zdrady. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (539) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Przemysław Jabłoński zabił Tomasza Twardowskiego podczas inscenizacji bitwy. Ofiarę uderzono w głowę repliką miecza. Przeciwko oskarżonemu świadczą mocne dowody, on jednak nie przyznaje się do winy. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (50) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze interweniują tym razem w sprawie kradzieży w sklepie. Błahe wezwanie do zakłócenia ciszy nocnej kończy się ujawnieniem przemocy domowej. Z kolei młoda kobieta zauważa bezdomnego z nieprzytomnym dzieckiem na rękach. **60 min**
19.00 Młode gliny (7) – serial kryminalny, Polska 2026
Na plebanii znaleziono zgwałconą i pobitą Monikę. Kobieta trafia do szpitala w ciężkim stanie. Policja ustala, że to siostra gospodyni. Podejrzanym staje się wikary, który zniknął bez śladu. **60 min**



13.55 KRYMINALNY

Kryminalni 3 (11)
Bandyta, który niedawno wyszedł z więzienia, napada na kantor. W ukradzionej kasetce są fałszywe banknoty. Przestępca płaci nimi w sklepie, w którym pracuje Marek Brodecki. Dzięki temu sprawa podrobionych euro trafia do zespołu Zawady (Marek Włodarczyk, zdj.). **65 min**



20.00 DRAM. OBYCZ.

Ocaleni
Trener drużyny piłkarskiej (Ekawat Niratvorapanya, zdj.) razem z podopiecznymi wybiera się na zwiedzanie jaskini. Gdy nadciąga monsun, zostają uwięzieni pod ziemią. Rodziny zawiadamiają policję. Rozpoczyna się akcja ratunkowa. Na miejscu pojawiają się zagraniczni nurkowie jaskiniowi oraz komandosi. **135 min**

20.00 Ocaleni – dramat FILM obyczajowy, Tajlandia/Irlandia 2019, reż. Tom Waller, wyk. Jim Warny, Ekawat Niratvorapanya, Edward James, Nopadol Niyomka (patrz obok)
22.15 Nie bój się ciemności FILM – horror, USA/Australia/Meksyk 2010, reż. Troy Nixey, wyk. Katie Holmes, Bailee Madison, Guy Pearce, Alan Dale (patrz obok)
0.15 Zaufanie – thriller, USA FILM 2021, reż. Brian DeCubellis
2.25 Miasta, w których straszy (6) – serial dokumentalny, USA 2017
3.25 Fachowcy (14) – serial paradokumentalny, Pol. 2017
4.00 Usterka 11 (27) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.35 Dorota was urządzi! 3 (12) – pr. rozrywk., Polska 2015



22.15 HORROR

Nie bój się ciemności
Alex (Guy Pearce) zamieszkuje z córką Sally (Bailee Madison) i partnerką Kim (Katie Holmes, zdj.) w wiktoriańskiej posiadłości. W piwnicy domu dziecko dokonuje przerażającego odkrycia. **120 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

10.00 **Złoty chłopak** (223) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **Kryminalna siódemka**
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Reporterzy extra**
14.05 **Teleplotki** – mag. inform.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

14.30 **Moda na język polski** (63) – magazyn
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie dziedzictwo** (7)
15.45 **Dobry żart** (9) – pr. rozr.
16.00 **Zaraz wracam 2** (127) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 **Barwy szczęścia** (3365)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (25) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (23, 24) – serial sensacyjny
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (119) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (574, 575) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1172, 1173) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (821, 822) – serial paradokumentalny
13.55 **Trudne sprawy** (854-856) – paradok., Pol.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1431) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (549)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1432) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (255, 256) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi 2** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (993) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (299) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (15)
14.25 **Rodzinka.pl** (226, 227)
15.35 **Kabaret Letnią Porą** (21, 22) – pr. rozr., Polska
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.10 **Postaw na milion**
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (7)

TTV HD

7.35 **DeFacto 10** (1, 2)
8.30 **Kartoteka 5** (26, 27)
10.35 **Detektywi** (91, 92)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (32)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (29)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (4)
15.35 **Złomowisko PL 7** (8)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (14)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (20) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (1)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (30)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (18) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

Każde wydanie programu przedstawiającego sensacyjne zdarzenia zawiera relację na żywo. Zaprezentowany problem komentuje zaproszony ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (224)
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (879)
2.30 **Reporterzy extra**
3.00 **Teleplotki** – mag. inform.

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

FANTASY



20.25 Wiedźmin (13) – Polska

Geralt ratuje życie spotkanemu kupcowi. W zamian ma on dać wiedźminowi to, co zastanie w domu, a czego się nie spodziewa. Okazuje się, że żona kupca przygarnęła osieroconą dziewczynkę. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (32)
22.15 **Stanisław Syrewicz odmieniany przez los**
23.15 **Panorama**
23.45 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
0.40 **Zaraz wracam 2** (127)
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (21)
1.30 **Program informacyjny 19.30**

KRYMINALNY



21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (154)

Patrycja i Maksym badają serię zabójstw. Ofiarom usunięto mięśnie i organy. Wszystkie były klientkami dietetyczki Anety Brylskiej. W jej domu znaleziono ciało. **55 min**

22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1037) – krym., Pol. 2026
23.05 **Artur i Merlin: rycerze Kamelotu** – film przyg., Wlk. Bryt. 2020, wyk. Richard Short
1.00 **Love Island. Wyspa miłości** (2) – reality show
2.05 **Hardkorowy lombard** (46) – serial dokumentalny
2.40 **SuperLudzie Extra** (31)

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 10 (470, 471) – Polska

W luksusowym mieszkaniu ginie Milena. Początkowo podejrzany o zbrodnię jest agresywny klient klubu go-go. Badający sprawę Rafał i Ola zaczynają jednak wątpić w jego winę. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby 6** (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dzielnica strachu 10** (469) – serial krym., Polska
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (11) – obycz., Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (249, 250) – serial obycz., Pol. 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (538) – obycz.

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (76) – Polska 2012

Ludwik, aby ograniczyć wydatki, zakazuje synom korzystania z telefonu. Wkrótce tego żałuje. Kuba i Bartek zastanawiają się, z jaką dziewczyną chcieliby przeżyć swój pierwszy raz. **40 min**

22.55 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (12) – talk-show
0.50 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
2.15 **Kabaret Letnią Porą** (18, 43) – pr. rozrywk., Pol.
4.20 **Hity wszech czasów** (25) – magazyn muzyczny

DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 5 (3)

Na przejściu Medyka-Szeginie Mateusz, Kamil i Paweł typują busy do kontroli. Odkrywają nielegalne substancje. W Krakowie Weronika i Elżbieta sprawdzają turystów powracających z Meksyku. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (13) – pr. rozrywk., Pol. 2022
0.00 **Fachowcy** (3) – paradok.
0.45 **Żony Podlasia 4** (3) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (12) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (14) – pr. rozrywk., Pol. 2022
3.00 **Szpital** (931) – paradok.
4.00 **Szkoła** (813) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Fach że hej 17.15 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 BTL 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie 18.15 Stada ogierów 18.30 Zbliżenia 19.00 Weterynarze z sercem 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Tedë jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.13 Mikrokosmosy 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.06 Twoje serce dalej bije 18.00 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Magazyn 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Tajemnice początków Polski 17.55 Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Stop! Kultura 21.02 Reportaż w TVP Lublin 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Opowieści Ryszarda Bonisławskiego 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Całkiem niezła historia 17.42 Poland 4.0 18.05 Zakochaj się w Polsce 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Jedzenie ma znaczenie 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.32 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Informacje z Mazowsza 19.18 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Schlesien Journal 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Pełnosprawni 21.16 Wakacyjny Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 28** (361, 362) – krym., Pol. 2022
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (748, 749)
12.25 **Ojciec Mateusz 10** (125)
13.20 **Komisarz Alex 7** (89)
14.15 **Ranczo 6** (73, 74) – obycz.
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 4**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 28** (368)
19.20 **Ranczo 5** (59) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (236, 237)
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (432)
22.20 **Fucking Bornholm** FILM – komediodramat, Pol. 2022
0.10 **Syn 2** (13) – serial obycz.
1.05 **Archiwista** (13) – krym.
2.05 **Komisja morderstw** (1), reż. Jarosław Marszewski

TVP KULTURA

12.10 **Mistrz. Jan Matejko znany i nieznany** – dok.
13.50 **Kosmos 1999** (24) – s.f.
14.50 **Wczoraj, dziś, jutro** FILM – film obycz., Wł./Fr. 1963
17.00 **Gruby** (6, 7-ost.) – przyg.
18.10 **Fajna dziewczyna! – Simona Kossak we wspomnieniach leśników** – film dok., Pol.
18.55 **Rawhide 2** (46) – przyg.
20.00 **Dzień słodkiej śmierci**
21.20 **Nauczyciel** – komediodramat, Francja 2017
23.20 **Pasikowski & Linda – w czerwonym kręgu**
0.25 **Żegnaj, przyjacielu** FILM – film sens., Fr./Wł. 1968
2.30 **Kulturalni** – magazyn kult.
3.30 **Ruchomy zamek Hauru** FILM – film animowany, Jap. 2004

ANTENA HD

11.00 **77 TV 4** (22) – pr. rozr., Pol.
12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (10) – rozr., Pol.
13.05 **Niezwykły dr Pol** (7)
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (2) – reality show, USA 2016
15.05 **Poszukiwacze Złota: Żądza Bogactwa 2** (8, 9)
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota** (6, 7)
18.00 **77 TV 2** (4, 5) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji** FILM – **Na przylądku** – film kryminalny, Francja 2020
22.00 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (8) – serial kryminalny, Fr.
23.10 **Detektywi z Bordeaux 5** (11) – serial krym., Fr./Bel.
0.30 **Polska. Największe tajemnice 2** (1-3) – pr. rozr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (132, 133) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (773, 774) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (92, 93) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (244-246)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1232) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (109, 110)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (94, 95) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (1, 2)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (107, 108)
22.00 **Czarna lista** (6) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (747, 748)
1.00 **Kości** (147, 148) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (48) – przyg.
3.40 **Septagon** (53, 54) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.50 **Z pamiętnika położnej 11** (8) – obycz.
12.55 **Ulica nadziei 5** (6, 7)
15.00 **Ojciec Brown 11** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2024
16.00 **Lewis** (1) – krym., Wlk. Bryt.
17.00 **My Life is Murder 2** (7) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 16** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami 7** (4) – krym., Wielka Brytania/Francja 2018
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (4)
22.00 **Happy Valley 3** (7) – krym.
23.05 **McDonald i Dodds 4** (3)
1.00 **Śmierć pod palmami 7** (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

14.10 **O, mamma mia!** FILM – komedia, Niemcy 2012
16.15 **Dzikie fale – nic się nie ukryje** (1) – serial kryminalny, Niemcy 2011
18.05 **Górski lekarz** (71) – serial obyczajowy, Niem./Austria
20.00 **Rosamunde Pilcher: Żagle miłości** FILM – film obycz., Niem./Austria 2005
21.55 **Käthe i ja: Zakazana miłość** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2022
23.50 **Górski lekarz** (71) – obycz.
1.45 **Rosamunde Pilcher: Żagle miłości** FILM – film obycz., Niem./Austria 2005
3.40 **Gęsia księżniczka** – baśń FILM filmowa, Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

9.25 **Przyjaciele 6** (1-5) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 3** (19-23) – kom.
14.00 **Teoria wielkiego podrywu 4** (1) – serial komediowy, USA 2010-2011
14.30 **Dwóch i pół 11** (19-22)
16.30 **Przyjaciele 6** (6-11) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (2-7) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (10, 11)
23.05 **Comedy Club 5** (6, 7) – program rozrywkowy
0.05 **Miasteczko South Park 6** (16, 17)
1.00 **Pracoholicy 2** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmiesznej nie będzie 4** (13, 14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 6** (7) – obycz.
10.55 **Lekarze 3** (1) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (60, 61) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 6** (6) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (53, 54)
17.10 **Filmowe duety** – mag.
17.45 **Alfabet filmowy** – mag.
17.55 **Znów mam 17 lat** FILM – komedia, USA 2009
20.00 **After** – melodramat, USA FILM 2019, reż. Jenny Gage
22.20 **After 2** – melodramat, USA FILM 2020, reż. Roger Kumble
0.30 **Szefowie wrogowie 2** FILM – komedia, USA 2014
2.50 **Najpiękniejsza muzyka filmowa** (2) – pr. rozr., Pol.

STOPKLATKA

DVB T2

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.55 **Robert Makłowicz** (152, 142) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (6) – krym.
10.55 **Górski lekarz 14** (16, 17) – obycz., Niemcy/Austria
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7) – krym.
14.00 **Hudson i Rex 3** (12) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo** (27, 28) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 10, 7) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (337) – reality show, Pol. 2025
7.30 **Na ratunek 112** (993, 994) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (86-88) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (983) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1416, 1417) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (272-276) – serial kom., Polska 2007
17.00 **48h. Zaginieni** (223, 224) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1029) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (21) – serial krym.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (135, 136) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (518, 519) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 5** (68) – serial kryminalny, Polska
8.30 **Komisarz Alex 5** (57) – serial kryminalny, Polska
9.25 **Rodzinka.pl** (137) – kom.
10.00 **Klan** (1484) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo** (5, 6) – obycz.
12.25 **Komisarz Alex 5** (58) – serial kryminalny, Polska
13.25 **Ojciec Mateusz 32** (419, 420) – serial krym.
15.20 **Komisarz Alex 5** (59) – serial kryminalny, Polska
16.10 **Na sygnale** (520, 521) – serial fabularno-dokum.
17.20 **Ranczo** (7, 8) – obycz.

KINO POLSKA

7.20 **Przygody Myszki** (13, 1)
7.40 **Reksio** (5, 6) – serial anim.
8.00 **Miś Kudłatek** (13)
8.10 **Bolek i Lolek na wakacjach** (2, 3)
8.45 **Do przerwy 0:1** (7)
9.10 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (1/2, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
12.15 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
12.45 **Tama** – etiuda film., 2024
13.10 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
15.10 **Brunet wieczorową porą** FILM – kom. obycz., 1976
17.35 **Pogranicze w ogniu** (2, 3) – serial sensacyjny

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 13** (21) – krym., USA/Kanada
7.15 **Ostry dyżur 3** (21, 22) – serial obyczajowy, USA
9.10 **Castle 5** (22, 23) – serial kryminalny, USA 2013
11.05 **Rekrut 4** (15, 16) – serial kryminalny, USA 2022
13.05 **Dowody zbrodni 4** (2, 3) – serial kryminalny, USA
15.05 **FBI 3** (12, 13) – krym., USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (18, 19) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 5** (24) – krym., USA
20.05 **Castle 6** (1) – serial kryminalny, USA 2013, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic

CANAL+ PREMIUM

9.05 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
11.15 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
12.45 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Polska 2002
13.50 **Godzina zero** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025, wyk. Oliver Jackson-Cohen
14.40 **Prawdziwa historia szeregowca Ryana**
15.35 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010
17.35 **Czarna woda**
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016

HORROR KOMEDIOWY



20.00 Wstrząsy – USA 1990, FILM reż. Ron Underwood

W miasteczku Perfection giną ludzie. Okazuje się, że pod ziemią żyją zmutowane dżdżownice. Valentine McKee (Kevin Bacon, zdj.) i Earl Bassett (Fred Ward, zdj.) podejmują z nimi walkę. **120 min**

22.00 **Dobre zabijanie** FILM – dramat obyczajowy, USA 2014, wyk. Ethan Hawke, Bruce Greenwood
0.20 **Naczelny dowódca** FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Filipiny 2019, wyk. Steven Seagal
2.20 **Noce i dnie** (1, 2) – film FILM obyczajowy, Polska 1975, wyk. Jadwiga Barańska

PARADOKUMENTALNY



21.00 Gliniarze (959)

Dwaj napastnicy przebrani za policjantów porywają nastolatkę. Adam i Olga badają jednocześnie kilka tropów. **65 min**

22.05 **Łowca pedofilów** (175, 176) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (413, 414)
0.00 **Ślad** (94) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (38) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (524) – mag.
3.25 **Śluby gwiazd** (35) – rozr.
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (8, 5) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (47) – serial dokumentalny

KRYMINALNY



19.25 Ojciec Mateusz 33 (421) – Polska 2025

Natalia dostaje niewielką rolę w serialu „Detektyw bez teki", a Mateusz ma współpracować przy tworzeniu scenariusza. Niebawem autor skryptu zostaje znaleziony martwy w hotelu. **55 min**

20.25 **Ojciec Mateusz 5** (69) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo** (9, 10) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz 33** (422, 423) – serial krym.
1.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (4, 5) – obycz., Pol.
3.30 **Stulecie Winnych 3** (39) – serial obycz., Pol. 2021
4.20 **Klan** (1484) – telen., Pol.
4.50 **Pan Mama** (57) – kom.

DRAMAT HISTORYCZNY



20.00 Kamerdyner – 2018, FILM reż. Filip Bajon

Kaszuby, początek XX w. Mateusz (Sebastian Fabijański, zdj.) po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny ojca. Między nim a Maritą rodzi się uczucie. Młodych czeka szereg prób. **180 min**

23.00 **Wesele** – dramat FILM obyczajowy, Polska/Łotwa 2021, wyk. Robert Więckiewicz, Michalina Łabacz
1.50 **Horror Story** – czarna FILM komedia, 2023, wyk. Jakub Zając, Michalina Olszańska
4.15 **Zwolnieni z życia** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1992

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 5 (5)

John i Celina prowadzą poszukiwania zbiegłego po stłuczce więźnia. Tim jest w potrzebie. Lucy wyciąga do niego pomocną dłoń. **60 min**

22.05 **Rekrut: FBI** (5) – serial krym., USA 2022-2023
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (18, 19) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle 5** (24) – serial kryminalny, USA 2013
1.50 **Castle 6** (1) – serial kryminalny, USA 2013, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
2.45 **Rekrut 5** (5) – serial krym.
3.45 **Rekrut: FBI** (5) – serial krym., USA 2022-2023

BIOGRAFICZNY



20.00 Romería PREMIERA FILM – Hiszpania/Niemcy 2025

18-letnia Marina (Llúcia Garcia, zdj.) ubiega się o stypendium w szkole filmowej. Okazuje się, że musi najpierw uzyskać od dziadków potwierdzenie, że jest córką zmarłego ojca. **115 min**

21.55 **Spirala kłamstw** (3, 4)
23.45 **The Killer** – thriller, FILM USA/Kanada/Korea Południowa 2024
1.50 **Opętany** – horror, FILM Włochy/USA 2023
3.15 **Obczyzna** – film dokum.
4.35 **Rave** – film dokumentalny

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

13 ULICA

7.00 **Ona temu winna** – thriller, FILM USA 2022, wyk. Ashlee Füss
8.55 **Morderstwo w Puy-En-Velay** FILM – dramat kryminalny, Francja 2024
10.50 **Mentalista 7** (2-5) – krym.
14.30 **Przepis na porwanie** FILM – thriller, USA 2021
16.20 **Morderstwo na masywie Sancy** FILM – film kryminalny, Francja 2024
18.20 **Mentalista 7** (6-9) – krym.
22.00 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
0.10 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
2.05 **Morderstwo na masywie Sancy** FILM – film kryminalny, Francja 2024
4.05 **Ona temu winna** – thriller, FILM USA 2022, wyk. Ashlee Füss

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (75-77) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (68) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (199, 200) – serial obycz., Polska 2021
10.25 **Świat według Kiepskich** (56, 57, 147, 148, 231, 232, 38) – serial komediowy, Pol.
14.25 **Rybki z ferajny** – film FILM animowany, USA 2004
16.15 **Wodny świat** – film FILM przygodowy, USA 1995
18.55 **Wkręceni** – komedia, FILM Polska 2014
21.00 **Boski żigolo** FILM – komedia, USA 1999
22.50 **Parkingowy** – komedia FILM romantyczna, USA 2022
1.30 **Fala zbrodni** (103, 1, 2) – serial sensacyjny, Polska
4.30 **Na ratunek 112** (909, 910)

HBO

10.05 **Przechadzka** – film dok.
11.30 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (21) – talk-show
12.05 **Lato w grudniu** – dramat FILM obyczajowy, Hiszpania 2024
13.40 **Milion minut** – dramat FILM obyczajowy, Niemcy 2024
15.45 **Duża ryba** – komediodramat, USA 2003
17.50 **Czarne bractwo** – film FILM biograficzny, USA 2018
20.00 **The Pitt 2** (6) – serial obycz.
20.50 **Ta inna siostra Bennet** (10) – kostium., Wlk. Bryt.
21.25 **Panna młoda!** FILM – horror, USA 2026
23.25 **Babygirl** – thriller, FILM Holandia/USA 2024
1.15 **Sprzedawcy 2** FILM – komedia, USA 2006

WARNER TV

7.00 **Teraz albo nigdy! 4** (4)
8.00 **Bajer z Bel-Air** (23, 24)
9.05 **Prawo Agaty 5** (8) – obycz.
10.00 **Pełniejsza chata 4** (7, 8)
11.10 **Teraz albo nigdy! 4** (5, 6)
13.10 **Bajer z Bel-Air** (23-25)
14.40 **Bajer z Bel-Air 2** (1) – kom.
15.15 **Pełniejsza chata 4** (7-10)
17.40 **Naciągacze** – komedia FILM kryminalna, USA 2003
20.00 **Zabójcza broń 4** – film FILM sensacyjny, USA 1998
22.35 **Co się wydarzyło w Madison County** FILM – melodramat, USA 1995
1.15 **Greystoke: Legenda Tarzana, władcy małp** FILM – przyg., Wlk. Bryt. 1984
3.50 **Wrogie niebo 3** (4, 5) – s.f.
5.30 **Chojrak – tchórzliwy pies** (2, 4) – serial anim.

ALE KINO+

8.50 **The Office PL 3** (9, 10)
10.00 **Bestia 2** (5, 6-ost.) – krym.
12.05 **Karen Pirie** (1) – krym.
14.00 **Shalako** – western, Wielka FILM Brytania/RFN 1968
16.30 **Mój synek** – thriller, FILM Francja/Belgia 2017
18.15 **Karen Pirie** (2) – krym.
20.10 **Złota dama** – film biograf., FILM Wielka Brytania 2015
22.25 **Angielska robota** – film FILM sens., Wlk. Bryt./USA 2008
0.40 **Nieukończony film** FILM – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
2.45 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (1) – serial krym.
3.45 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
4.45 **Warszawa, Holandia**
5.05 **Belfer 3** (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.35 **Wolna krowa**
13.05 **Pan Tadeusz** – film FILM kostium., Pol./Francja 1999
15.35 **Riefenstahl** – film dokum.
17.30 **Gorzko** – film krótkometr.
18.00 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Martwych nie boli** FILM – western, USA/Dania/Meksyk 2023
22.05 **Guns Up. Nie zadzieraj z rodziną** FILM – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James
23.35 **Hellboy: Wzgórza nawiedzonych** FILM – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
1.10 **Franz Kafka** – dramat FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

SCI FI

6.00 **Kroniki Spiderwick** (8)
6.55 **The Ark** (10-12) – serial s.f.
9.40 **Medium 4** (1, 2) – krym.
11.30 **SurrealEstate 2** (1, 2)
13.20 **Przygody Merlina 3** (5, 6)
15.20 **Medium 4** (3, 4) – krym.
17.10 **SurrealEstate 2** (3, 4) – serial grozy, USA/Kanada
19.00 **Przygody Merlina 3** (7, 8)
21.00 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011
23.25 **Kickboxer** – film FILM sensacyjny, USA 1989
1.25 **Małpa kontra Mechamałpa** FILM – horror s.f., USA 2023, wyk. Tom Arnold
3.10 **SurrealEstate 2** (3, 4)
5.00 **Kroniki Spiderwick** (8)

PARAMOUNT NETWORK

10.55 **Przyznaj się, Fletch** FILM – komedia krym., USA 2022
13.00 **Czarodziejki 2** (13, 14) – serial fantasy, USA 2000
15.00 **Mission: Impossible 3** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006
17.55 **Wredne dziewczyny 2** FILM – komedia, USA 2011
20.00 **Mission: Impossible – Ghost Protocol** FILM – sens., USA/Czechy/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011
22.55 **Żywioł. Deepwater Horizon** FILM – dramat katastrof., Hongkong/USA 2016
1.00 **Polowanie na „Czerwony Październik"** FILM – film sensacyjny, USA 1990

FX

9.00 **Skymed 3** (3) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
13.45 **Agenci NCIS** (13, 14)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (5, 6) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (1)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
22.00 **9-1-1: Nashville** (7)
22.55 **Z archiwum X** (6) – s.f.
23.50 **Osadzony** – thriller, FILM USA 1989
2.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
3.55 **Agenci NCIS: Sydney** (20)

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5) – krym.
10.20 **Panna Marple: Morduje się łatwo** – film krym., USA/Wielka Brytania 2008
12.20 **Hudson i Rex 5** (11, 12)
14.35 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu 4** (1, 2)
18.55 **Poirot** (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 2** – dram. s.f., USA/Niemcy 2015
22.50 **Kod Merkury** – film FILM sensacyjny, USA 1998
1.10 **3000 mil do Graceland** FILM – film sensacyjny, USA 2001
4.20 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (11-13) – anime
11.20 **13 posterunek 2** (25-27)
13.05 **Chwile szczęścia** (8)
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.35 **Naruto 5** (14-16) – anime
16.10 **Premierowa jazda** – mag.
16.25 **To nie jest zagadka kryminalna** (5, 6) – krym.
18.20 **Łapu capu Extra** (7) – rozr.
19.00 **Jeremy** (3, 4) – serial dok.
20.00 **Coldwater** (1, 2) – krym.
21.50 **Making of CANAL+**
22.00 **Rok za rokiem** (3) – obycz.
23.00 **Spartakus: Zemsta** (5)
0.00 **Czarne stokrotki** (7, 8) – serial kryminalny, Polska
1.55 **Niewidzialna wojna** (1, 2)
3.35 **Czarna domena** (1, 2)
5.25 **Łapu capu Extra** (4) – rozr.

CANAL+ 360

14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (2) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii** (3)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (4)
16.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (6) – serial dokum.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (1) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (1) – serial dok.
20.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (2)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (2) – serial dokumentalny, USA

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

WTOREK 25 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.44 | ZACH. SŁ. 19.47 | Imieniny: Józefa, Ludwika, Luizy

TeleTydzień

TLC

8.00 **Dom wygrany na loterii 13**
9.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7** (11) – pr. rozr., USA 2024
11.00 **Wiza na miłość 12** (13)
13.00 **Klinika bez tajemnic** (5, 6) – program medyczny
15.00 **Wiza na miłość: na odwrót, pościelowe rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi 10** (1): Geno i Nico
18.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7**
20.00 **Ciało, w którym żyję:** Od słów do czynów – dok.
21.00 Premiera: **Ekstremalne choroby:** Szczyty i doliny
22.00 Premiera: **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
23.00 **Klinika koszmarnej stopy:** Po nowe stopy
0.00 **Dr Pryszczylla 3**
1.00 **Ciało, w którym żyję**
2.00 **Ekstremalne choroby**



POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (80-85) – pr. rozrywk., Pol. 2019
9.00 **Drugie życie sukni ślubnej** (12) – rozr., Pol.
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (29, 30) – reality show, Pol.
12.35 **Oszukane** (33, 34) – serial paradokumentalny
14.35 **Komisarz Mama** (17) – serial kryminalny, Polska
15.35 **Bogaty dom – biedny dom** (116) – reality show, Polska 2024
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (12) – reality show, Pol. 2014
18.00 **Nasz nowy dom** (316, 317) – reality show
20.00 **Kolacja w ciemno** (63) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05 **Więzienie kobiet** (132, 133) – serial dokum.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (145) – reality show
23.00 **Gry małżeńskie** (130, 131) – reality show



TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8) – reality show, Polska 2018
5.55 **Ach, ten ślub!** (5) – rozr.
6.50 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (7) – fab.-dok.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (7, 8)
13.25 **Kuchenne rewolucje** (8, 11) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4, 5) – reality show, Polska 2018
17.05 **Program**
17.40 **Kuchenne rewolucje** (6, 7) – pr. rozrywk., Polska
20.50 **Jestem z Polski** (12, 17)
22.50 **Babski biznes** (4) – rozr.
23.50 **Mroczne sekrety małżeńskie** (7) – dok.
0.55 **Pani gadżet erotycznie** (3) O – mag. poradnikowy
1.30 **Zawodowa Anka** (3)
2.15 **Anka testuje internety** (9) – program rozrywkowy
2.50 **Dieta czy cud?** (1, 2)



DISCOVERY CHANNEL

10.00 Premiera: **Wyprawa w nieznane 6**
11.00 **Dżungla złota**
12.00 **Psy policyjne** (9)
13.00 **Porty: Hiszpania** (11)
13.30 **Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska** (7)
15.00 **Złomowisko PL 8** (8)
16.00 **Łowcy opali 8**
17.00 **Kroniki policyjne: Szwecja**
18.00 **Polscy truckersi** (3)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 6**
21.00 Premiera: **Rolnicy w akcji** (8)
22.00 Premiera: **W oku cyklonu:** Piekielny huragan w Houston
23.00 Premiera: **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
0.00 **Największe napady świata**
1.00 **Hotrod wg Kindiga 8**
2.00 **Policjanci z Kent**



TVP HISTORIA

5.55 **Fake czy historia?**
6.40 **Polskie parki narodowe**
8.20 **1920. Wojna i miłość** (9)
9.15 **(O)Polskie początki**
10.15 **Wszystkie kolory świata 2**
11.15 **Największe wycieczkowce świata**
12.15 **Najwspanialsze góry Afryki** (1) – cykl dokum.
13.20 **Tajemnice szpiegów. Atomowa gra** (2)
14.15 **Janosik** (9) – przyg., Pol.
15.15 **Sensacje XX wieku**
17.55 **1920. Wojna i miłość** (10) – serial hist., Pol. 2010
19.00 **Umrzeć za Warszawę**
20.00 **Trzeci oficer** (9) – sens.
20.55 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (8)
22.00 **Nieznana wojna na Północy** (2) – dok.
23.05 **Sensacje XX wieku**
1.15 **Encyklopedia II wojny światowej:** Mussolini
1.45 **Trzeci oficer** (9) – sens.



FOKUS TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.05 **48h. Zaginieni** (18) – serial kryminalny, Polska
7.00 **Byli sobie podróżnicy** (19-22) – serial anim., Fr.
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (4)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (26, 27) – reality show, USA
12.00 **Tajemnice II wojny światowej** (17) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (10, 11) – serial dokum.
14.00 **Kroniki Hitlera** (6) – dok.
15.00 Premiera: **Truckersi przez Australię** (4)
16.00 **Dorwać tuńczyka** (3, 4)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (30, 31) – serial dokum.
20.00 **Galileo 28** (20)
21.00 **Wojna widziana z powietrza** (3) – dok.
22.00 **Ostatni bastion Hitlera 4** (5, 6) – dok.
0.00 **Starożytni kosmici** (5)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (10-13) – serial dok., Pol.



METRO

8.30 **Szpital** (854, 855) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (423, 424)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (4)
13.30 **Brzydula** (99, 100) – kom.
14.40 **Za głosem serca** (9) – telen.
15.50 **Magda M. 2** (10) – obycz.
16.55 **Idź na całość 2** – rozr., Pol.
18.00 **Złomowisko PL 3** – dok.
19.00 **Kartoteka 5** (30) – fab.-dok.
20.00 **Kartoteka 6** (1) – fab.-dok.
21.05 **Kryminalni** (5, 6) – krym.
23.15 **Hannibal** (5) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.
1.20 **Szpital** (837) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (604) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 6**
4.25 **SOS Ekipy w akcji** (2)

ZOOM

6.00 **Kojak 5** (17, 18) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 2** (14, 15) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 **MacGyver 4** (18, 19) – sens.
12.05 **Tajne bazy Hitlera**
13.15 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
18.00 **FBI 4** (17, 18) – serial krym.
20.00 **Kobra – oddział specjalny** (1, 2) – serial sens., Niemcy
22.05 **Hity polskiego kabaretu 7** – pr. rozrywk., Pol. 2025
23.00 **Magia nagości. Polska 2** – pr. rozrywk., Pol. 2021
0.00 **Magia nagości 6** – pr. rozr.
1.10 **Magia nagości. Niemcy 2**
2.15 **Hity polskiego kabaretu 7**
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie**
13.05 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**
14.05 **Akcja: Restauracja! 19**
15.10 **Grill party u Valerii** – dok.
16.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.10 **Magda gotuje internet**
17.40 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.10 **Harry Potter: Magiczne wypieki** – reality show
20.10 **Perfekcyjni gospodarze 9**
21.10 **Rozdrażnić tytanów 4**
22.15 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.15 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.15 **Człowiek, ogień i wyżerka 6** – magazyn kulin.
1.45 **Jedzenie w trasie** – mag.
3.55 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 **Jak to jest zrobione?**
8.30 **NASA: Niekończąca się podróż** – film dokumentalny
10.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Mega maszyny Alaski**
12.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
13.00 **Zoom na architekturę**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
17.00 **Autostrada spotkań z UFO:** Chaos w Missouri
18.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3**
19.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11**
21.00 **Czy jest z nami inżynier?**
23.00 **W sieci eksperymentów**
1.00 **Jak działa wszechświat?**
3.00 **Autostrada spotkań z UFO**

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 **Car SOS:** Toyota Supra Mk 4
9.00 **Inżynieria po katastrofie**
10.00 **Porzucone konstrukcje**
11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Andy**
12.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Tajemnicze wyspy**
18.00 **Złoto Hitlera**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Chaos w kabinie – dok.
21.00 **Starożytne konstrukcje**
22.00 **Ukryte pod miastami**
23.00 **Starożytne konstrukcje**
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

8.25 **Dziki połów** – serial dokum.
9.25 **Parki narodowe z lotu ptaka: Irlandia** – serial dok.
10.25 **Życie na pustkowiu 8**
11.25 **Zabójcza pogoda 5** – dok.
12.30 **Dziki połów** – serial dokum.
13.30 **Sekretne życie drzew**
14.30 **W okowach mrozu 6** – dok.
16.30 **Pociągiem przez Imperium Rzymskie** – dok.
17.40 **Sekretne życie drzew**
18.40 **Dziki połów** – serial dokum.
19.45 **Sekretne życie ogrodu**
20.55 **W okowach mrozu 7** – dok.
22.55 **Sekrety długowieczności**
0.00 **Jak zwiększyć wydajność mózgu** – dok., Wlk. Bryt. 2026
1.05 **Sekretne życie drzew**
2.05 **Zabójcza pogoda 5** – dok.

WP

10.00 **Wakacyjne remonty** – rozr.
11.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4** – serial dokum.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Szansa na miłość** – kom.
FILM romant., Australia 2021
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
22.55 **1, 2, 3... Kabaret! 3** – pr. rozr.
23.55 **Mistrzowie Kabaretu 15**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**

NOWA TV

7.30 **Świat według Kiepskich** (488-491) – serial kom., Polska
9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (17, 5) – kom., Pol.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 4** (2, 3) – serial krym.
15.00 **Świat według Bundych** (48-53) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (14) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (31, 32, 34)
21.00 **Zdrady** (42) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (76, 77, 89) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 **Poszukiwacze domów: raj na własność** – pr. rozrywk.
11.05 **Usterka 11** (6, 7) – fab.-dok.
12.35 **Podwórkowa reaktywacja 10** – pr. rozr.
14.30 **Mieszkanie na miarę 4**
15.30 **Pogromcy chaosu** – pr. rozr.
16.30 **Polowanie na ogród 7**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
19.10 **Zgłoś remont 5** – pr. rozr.
20.10 **Dorota inspiruje 2** – reality show
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5** – program rozrywkowy
0.40 **Usterka 11** (4) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Smakuj świat z Pascalem**
12.15 **Złotka z Alaski** – serial dok.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** – dok.
17.00 **Wyprawa w nieznane** – serial dokumentalny
19.00 **Budowa na końcu świata** – serial dokumentalny
20.55 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
23.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
0.45 **Złotka z Alaski** – serial dok.
2.50 **Wyprawa w nieznane**
4.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 **Wilki z Yellowstone**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Zabójcze królestwo Afryki**
13.00 **Kraina dzikich zwierząt**
14.00 **Kraina piesków preriowych** – serial dok.
15.00 **Myśliwy kontra ofiara**
16.00 **Dziki Półwysep Arabski**
17.00 **Sekretne życie ośmiornic:** Genialne umysły – serial dok.
18.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Przebudzenie – dok.
19.00 **Śmierć przychodzi po zmroku** – serial dok.
20.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata:** W pełnym słońcu
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Kraina dzikich zwierząt**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.15 **Tajne bazy nazistów**
12.15 **Zaginione mumie Inków**
14.20 **Zaginiony świat Angkor Wat** – serial dokumentalny
16.35 **Wojna światowa: 1914-1945** – serial dok.
17.35 **Z popiołów II wojny światowej:** Francja – dok.
18.50 **Majowie: wojna pięciu królestw**
19.55 **Zaginione miasta Czyngis-chana**
20.50 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora:** Tajemnice Hitlera
22.05 **Królowe, które zmieniły świat**
23.05 **Tajne bazy nazistów**
0.05 **Zaginione mumie Inków**

CANAL+ KUCHNIA

16.10 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
16.40 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.
17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
19.25 **M jak mięso 8:** Znachor
19.50 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.15 **Mistrzowie przekąsek w akcji - Nowa Zelandia 2**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – serial dokumentalny
23.50 **Bitwa na smaki: David vs Matteo** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

12.05 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
13.05 **Pogromcy bałaganu 3**
14.05 **Cudotwórcy – pod presją**
15.00 **Po pierwsze: lokalizacja!**
15.55 **Kupione i co dalej? 5**
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
21.00 **Cudotwórcy – pod presją**
21.55 **Wielkie projekty: transformacje** – serial dok.
23.05 **W mieście czy na wsi?**
23.55 **Gardeners' World 16**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.35 **Świat według Kiepskich** (380-383) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** – reality show, Pol.
16.05 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (480, 481, 565, 566) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Tłumaczka** – thriller, Wielka Brytania/USA/Francja 2005
FILM
23.40 **Życzenie śmierci**
FILM – film sensacyjny, USA 2018
1.55 **Świat według Kiepskich** (438-441) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.00 **Okrasa łamie przepisy**
12.30 **Kwiaty na warsztat 4**
12.45 **Przepis dnia** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (598)
13.55 **Nieustraszona królowa nocy** – film dokumentalny
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 8** (103, 104)
17.25 **Sekrety dzikich kwiatów**
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Mrozy – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (344)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (325)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (303) – serial obycz.
22.30 **Whitney** – film dokum.

PLANETE+

13.45 **Najpiękniejsze rzeki świata 2**
14.45 **Superskały. Historia wykuta w kamieniu** – dok.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 13** – serial dokum.
16.55 **Świat z góry 10**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Odpowiedzialny biznes. Czyli jaki?** – film dokum.
19.45 **Wojna światów. Jak powstało science fiction**
20.50 **1936-1953. Hiszpańska zbrodnia domowa** (1)
22.00 **System przedszkolny NRD. Wstęp do piekła**

TVP DOKUMENT

12.50 **Woda na świecie – wysychające źródło**
13.50 **Kanadyjskie parki narodowe:** Waterton Lakes
14.55 **Góry Europy:** Ardeny
15.55 **Dobre wieści z planety Ziemia**
16.55 **Laos – echa spokojności**
17.50 **Sanatorium miłości**
18.55 **Urodzony pod szczęśliwym minerałem**
20.00 **Niedźwiedzie, niebezpieczne sąsiedztwo** – film dokum.
21.05 **Dzikie imperium**
22.10 **Niebezpieczne drogi**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT
5.30 **Sportowy wieczór**
5.45 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – skróty meczów 1.kolejki fazy grupowej
7.55 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – skróty meczów 2. kolejki fazy grupowej
9.55 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski
11.25 **Piłka nożna:** Betclic 1. Liga – mecz: Stal Rzeszów – Ruch Chorzów
13.35 **Betclic 1. Liga magazyn** – magazyn piłkarski
14.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Piast – Legia
16.15 **GOL** – magazyn piłkarski



17.40 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
20.00 **Retro TVP Sport** – mag.
22.00 **Sportowy wieczór**
22.30 **Kamerą TVP Sport**
23.15 **Boks:** Gala w Los Angeles: B. Jack – N. Mikaelian
0.20 **Boks:** Gala w Bournemouth – podsumowanie

EUROSPORT 1
12.00 **Formuła E:** ePrix Arabii Saudyjskiej
13.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii
13.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 3. etap
14.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 4. etap **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej **(live)**
19.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej **(live)**
20.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej **(live)**



21.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej **(live)**
22.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 4. etap: Andora – Andora
0.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku
1.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 4. etap

POLSAT SPORT 1
6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Łotwa
8.00 **Formuła 1:** Grand Prix Holandii
9.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Łotwa
13.15 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Rumunia – Belgia **(live)**
16.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Słowenia **(live)**
21.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Polska – Słowenia
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Polska – Łotwa
3.00 **Boks**

TVP ABC
6.50 **Przygody kota Filemona**
7.05 **Agatka**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy 2**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Pamiętnik Florki**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**



12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
13.45 **Świnka Peppa 11**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**

MINIMINI+
6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**



18.15 **Treasure of Sylvanian Families** – anim., Japonia
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**
23.21 **Przyjaciel pies**
0.10 **Szmatkowe Królestwo**

TVN 24
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.20 **Fakty o świecie**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – Legia Warszawa
13.45 **Ekstraklasa po godzinach**
15.00 **Klich. Poza schematem** (1)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Malaga CF – RC Deportivo La Coruna
18.00 **Ekstrapaka**
19.15 **Premier League Review**
20.20 **Premier League Netbusters**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Real Betis Balompie **(live)**
23.05 **Boks:** BKFC Fight Night: Mohegan Sun: Bryce Henry – Carlos Trinidad
0.15 **Premier League Review**

EUROSPORT 2
13.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix – prowadzenie – finały
13.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 3. dzień **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej Australian Open 2026 – Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina
17.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Ateny 2004**
18.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008**
19.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012**
20.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana
22.00 **Hard Knocks**
23.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 3. dzień
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana

POLSAT SPORT 2
6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati
13.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
15.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Włochy – Słowacja **(live)**
18.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Czechy – Ukraina **(live)**
21.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON
8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 2**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16**
10.50 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 3**

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

TVP INFO
15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2
8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy gry pojedynczej
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 1. rundy
22.15 **8 wspaniałych** (5)
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy **(live)**

ELEVEN SPORTS 1
11.00 **Made in Italy** (5-7)
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca
14.00 **Formuła 1:** GP Holandii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Fiorentina
18.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Niemiec – mecz: BVB – Bayern
20.00 **Ligue 1 Show** (2)
20.40 **Formuła 1:** GP Holandii
22.45 **Bundesliga Special Show** (1)
0.00 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
0.35 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny

POLSAT SPORT 3
6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
13.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
14.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Węgry – Niemcy **(live)**
17.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
18.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Szwecja – Chorwacja **(live)**
21.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.
7.53 **Świnka Peppa 3**
8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 5**
16.35 **Świnka Peppa 8**

DISNEY JUNIOR
7.00 **Blue 3**
8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
10.00 **Blue 3**
10.20 **Blue**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i Iron Man: razem w akcji!** – anim., USA/Kanada
12.30 **Blue**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

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

CANAL+ SPORT 5
11.45 **Jej Wysokość Premier League**
13.20 **Premier League: The Big Interview**
14.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – półfinał fazy play-off
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Gezet Stal Gorzów – KS Toruń
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Falubaz
23.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Kraków
2.30 **Ligomistrzowe historie** (4)

ELEVEN SPORTS 2
12.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: SV Wehen Wiesbaden – Bayer
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Frosinone Calcio – Juventus
16.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: Fortuna – Freiburg
18.00 **Formuła 1:** GP Holandii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AC Monza
22.00 **Ligue 1 Show** (2)
22.35 **Serie A** (1)
23.10 **Eleven Top Goals**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Stade Rennais FC

POLSAT PLAY
6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Mauthausen. Obóz śmierci** – film dokumentalny
21.15 **Tajna historia XX wieku**
22.05 **Poszukiwacze historii**
22.35 **Pociągi**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO
11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Moto kombat**
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**
0.30 **Nauka jazdy**

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: Argentyńskie tango** – film obyczajowy, Niemcy 2016
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Obietnice wyborcze** – melodramat, Niemcy 2015
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Zerwany kłos** – film
FILM biograficzny, Polska 2016, reż. Witold Ludwig, wyk. Aleksandra Hejda

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

DZIEŃ DOBRY WAKACJE • KRZYSZTOF SKÓRZYŃSKI

Życie może być przygodą

Z energią prowadzi letnie wydanie „Dzień Dobry TVN" – „Dzień Dobry Wakacje". Nam opowiada o tym, co lubi w swojej pracy, czego się obawia i jak najchętniej odpoczywa.



– Dopóki widzowie chcą być z nami, nasza praca ma sens – mówi dziennikarz.

W porannym paśmie „Dzień Dobry TVN" od lat tworzy zgrany duet z Ewą Drzyzgą.



To redakcja „Faktów" ukształtowała jego dziennikarski styl.

DZIEŃ DOBRY WAKACJE
ŚR 26.08 godz. 07.45 TVN

Czy mimo doświadczenia zdarzają się sytuacje, których obawia się Pan jako dziennikarz?
Najbardziej bałbym się tego, że w trudnej rozmowie powiem o jedno słowo za dużo i niechcący zranię mojego gościa na oczach setek tysięcy widzów. Bardzo bym tego nie chciał.

Co stanowi dla Pana zawodowy kompas?
Przede wszystkim kieruję się własnym sumieniem i wewnętrznym kompasem. Uważam, że jeśli człowiek, zwłaszcza prowadzący program na żywo, straci swoje człowieczeństwo, to powinien poszukać sobie innego zajęcia. Poza tym jestem wychowankiem szkoły dziennikarstwa newsowego. Tam zdobywałem pierwsze doświadczenia i bardzo wiele z tej szkoły zostało ze mną do dziś. Dała mi refleks, umiejętność odnajdywania się w nieprzewidzianych sytuacjach i sprawnego poruszania się między tematami.

Jakie zasady prowadzenia rozmów na żywo przekazałby Pan początkującemu dziennikarzowi?
Powiedziałbym krótko: słuchaj, nie przeszkadzaj i kontroluj. Uważnie słuchaj rozmówcy, bo to on jest bohaterem wywiadu, a nie prowadzący. Nie przerywaj mu. I kontroluj wszystko, co dzieje się wokół – emocje, czas i tempo. Tak, żeby widz od początku do końca miał poczucie, że uczestniczy w czymś ciekawym.

Ma Pan na myśli własne emocje?
Tak, ale też emocje całej rozmowy. Każda rozmowa ma przecież swój rytm. Bywa, że zaczyna tracić energię i trzeba ją trochę ożywić, dorzucić przysłowiowego drewna do ognia. Innym razem emocji jest aż za dużo. Wtedy rolą prowadzącego jest je ostudzić.

Zdarza się, że po drodze do pracy pozdrawiają Pana ludzie, którzy oglądają poranny program?
Takie spotkania należą do najmilszych. Lubię też nasze otwarcie sezonu w Sopocie, gdzie przyjeżdża mnóstwo widzów. To wyjątkowa okazja, żeby nie czytać komentarzy w internecie, tylko porozmawiać z ludźmi twarzą w twarz. Telewizja jest żywym medium. Z jednej strony jesteśmy my, z drugiej nasi widzowie. Na co dzień dzieli nas ekran, dlatego tak cenne są chwile, kiedy możemy spotkać się bez żadnych pośredników.

Można więc powiedzieć, że telewizję tworzycie wspólnie?
Dokładnie tak. Dopóki widzowie chcą być z nami, nasza praca ma sens.

W „Dzień Dobry Wakacje" wrócił Pan do wspomnień z dzieciństwa. Chciałbym jednak poprosić o historię, którą jeszcze się Pan nie dzielił.
Przez wiele lat jeździłem na kolonie. Najpierw, jeszcze w liceum, jako pomoc wychowawcy. Później już jako pełnoprawny wychowawca. To była niezwykła szkoła cierpliwości i empatii. Uczyła też szukania sposobów, by zainteresować dziecko i sprawić, żeby dobrze spędziło wakacje. Paradoksalnie właśnie tamte doświadczenia pomagają mi w pracy. Dzisiaj również muszę zaciekawić odbiorcę i sprawić, by został z nami przed telewizorem. To była wymagająca, ale naprawdę fantastyczna praca.

A gdyby mógł Pan wysłać kartkę pocztową do dziesięcioletniego Krzysztofa na wakacjach, co by mu Pan napisał?
„Nie uwierzysz, gdzie będziesz za trzydzieści kilka lat". Nigdy nie przypuszczałem, że moje życie potoczy się właśnie w ten sposób i że znajdę się w miejscu, w którym jestem dziś. Chciałbym powiedzieć tamtemu chłopcu, że życie potrafi być niezwykłą przygodą.

Rozmawiał MACIEJ MISIORNY

FOT. TVN/Adam Pluciński MOVE, TVN (2)



ZBRODNIE NA SZETLANDACH

Na zielonych wyspach

ZBRODNIE NA SZETLANDACH ŚR 26.08 godz. 21.00 BBC FIRST

Świetny brytyjski serial na podstawie powieści wielokrotnie nagradzanej autorki kryminałów Ann Cleeves. Jego akcja rozgrywa się na malowniczych Wyspach Szetlandzkich. To tutaj nad bezpieczeństwem mieszkańców czuwa zespół policjantów pod wodzą inspektora Jimmy'ego Pereza (Douglas Henshall). Pierwszą zagadką, z jaką się mierzą, jest tajemnica zgonu starszej kobiety, której ciało znaleziono na pobliskim stanowisku archeologicznym. Perez odkrywa, że mogło to mieć związek z konfliktem dwóch rodzin. Pierwszy sezon (z roku 2013) składa się z dwóch odcinków. Oba zostaną wyemitowane jeden po drugim w środę 26 sierpnia. **EGP**

MARIA STUART: LISTY PISANE SZYFREM

Bezwzględna walka

MARIA STUART: LISTY PISANE SZYFREM ŚR 26.08 godz. 22.05 POLSAT VIASAT HISTORY

Odnalezienie w 2018 roku i odszyfrowanie 57 listów Marii Stuart to jedno z najważniejszych odkryć związanych z jej życiem. Urodzona w 1542 roku królowa Szkocji była katolicką pretendentką do tronu Anglii i rywalką Elżbiety I. Po utracie władzy w kraju uciekła do Anglii, lecz na rozkaz Elżbiety I została uwięziona i spędziła 19 lat w odosobnieniu. Listy z lat 1578–1584, zapisane skomplikowanym szyfrem, odsłaniają jej polityczne plany, troskę o zdrowie oraz nadzieję na odzyskanie wolności. Stanowią poruszające świadectwo walki o władzę i przetrwanie. Maria Stuart została stracona 8 lutego 1587 roku. **MP**



mierzy opór elektryczny		sprytne posunięcie		Weronika ..., aktorka		hałas, zgiełk		„Maria ...", film Coppoli	klub sportowy z Madrytu	przyrumieniona kromka chleba		ciastko z parzonego ciasta		rozżarzona cząstka	
			6	ekstrakt						dopasuje okulary					1
arabski książę		niewiadoma				koryguje warunki umowy			5			siłacz		„Grace księżna ...", film	
				tętnica główna	2					wstęga na mecie					
atak szału		posunięcie w grze, manewr	rosyjska zupa rybna	... Connery, „Doktor No"		w niej wykłady	poroś-nięty olchami				skurcz mięśni		78% powietrza		kształt jajka
pieszczotliwie o króliku							„Generał ...", dramat		kawał drewna na opał						
	3				grekokatolik			4			syn Izaaka				
... Willis, „Szósty zmysł"	Charlie ..., „Brzdąc"								Złoty Róg						7
Jackie ..., „Godziny szczytu"					zabezpiecza auto						Mururoa lub Midway				

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: BBC (2), Polsat Viasat History

TVP 1

4.35 **Splątane losy** (30) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.25 **Akacjowa 38** (925) – telenowela, Hiszpania 2018
6.30 **I Choose Poland** (9) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Magnificat. Ukryte serce gór** – program muzyczny, Pol.
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Noce i dnie** (4): Wieczne zmartwienia – serial obyczajowy, Polska 1977
9.15 **Ranczo 10** (118) – serial obyczajowy, Polska 2016
10.10 **Komisarz Alex 24** (301) – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 **Ojciec Mateusz 19** (243): Narzeczona – serial kryminalny, Polska 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
13.00 Natura w Jedynce: **Podróż przez życie** (1/3): Początki – film dokumentalny, USA 2017
14.00 **Splątane losy** (31) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1013) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (942) – telenowela, Hiszpania 2018 (patrz obok)
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.25 TELENOWELA

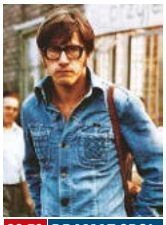
Akacjowa 38 (942)
Blance (Elena González, zdj.) udaje się powstrzymać Diega przed zabiciem Samuela. Odbywają się chrzciny Moisesa. Riera oświadcza się Carmen. Abascal kradnie klucz do mieszkania don Felipe z komody w salonie don Artura. Podmienia też flakon z jego lekarstwem. **65 min**



21.55 KRYMINAŁ

Londyński bulwar
Były egzekutor długów (Colin Farrell, zdj.) wychodzi z więzienia. Chcąc odciąć się od przestępczego świata Londynu, znajduje zatrudnienie u aktorki Charlotte (Keira Knightley), która przerwała karierę. Kryminalna przeszłość daje o sobie znać. Dawni koledzy zmuszają go do współpracy. **115 min**

20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **07 zgłoś się** (17) – serial kryminalny, Polska 1984
21.55 **Londyński bulwar**
FILM – film kryminalny, USA/Wielka Brytania 2010, reż. William Monahan, wyk. Keira Knightley, Colin Farrell, Ray Winstone, David Thewlis (patrz obok)
23.50 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: **Człowiek z żelaza** – dramat społeczny, Polska 1981, reż. Andrzej Wajda, wyk. Jerzy Radziwiłowicz, Krystyna Janda, Marian Opania, Andrzej Seweryn (patrz obok)
2.30 **Wyszyński – zemsta czy przebaczenie** – dramat biograficzny, Polska 2021, reż. Tadeusz Syka
4.00 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ 4.20



23.50 DRAMAT SPOŁ.

Człowiek z żelaza
Rok 1980. Winkel (Marian Opania) otrzymuje polecenie zrobienia reportażu kompromitującego działacza strajkowego w Stoczni Gdańskiej, Tomczyka (Jerzy Radziwiłowicz, zdj.). Poznaje jego historię. **160 min**

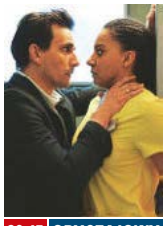
TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (924): Wszyscy udajemy poukładanych dorosłych – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1824) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6.55 **Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (84, 85) – serial komediowy, Polska 2013
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (180) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (906) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (463) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Maria oraz Romulo próbują odwieść Petrę od oddania Dieguita Gregoriowi. Jana i Salvador ukrywają Lopego przed przełożonymi. Catalina wręcza Adrianowi prezent. Margareta troskliwie opiekuje się Ignaciem, który dochodzi do siebie po ataku duszności. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025 (patrz obok)
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (181) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Hancer wspiera Silę, okazując jej troskę i dając schronienie. Melih przekonuje, żeby wystartowała w wyborach na prezeskę fundacji, przekonując, że ma realne szanse. Pewna siebie Beyza nie dopuszcza myśli o porażce i czeka na głosowanie. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3383) – serial obyczajowy, Polska 2026



16.00 TELETURNIEJ

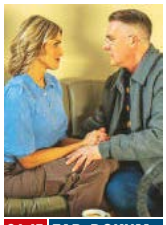
Koło fortuny (1939)
Zawodnicy kręcą kołem i typują litery, które być może znajdują się w haśle. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje wygraną. Prowadzą dziennikarka Agnieszka Dziekan oraz pamiętany z serialu „O mnie się nie martw" czy „Na sygnale" Błażej Stencel (oboje na zdj.). **35 min**



20.45 OBYCZAJOWY

Na dobre i na złe (994)
Maria (Sylwia Achu, zdj.) przyjmuje chorą z zatrzymaniem moczu i otarciami. Podejrzewa gwałt. Oliwia przeczuwa, że doktor Malewicz także padła ofiarą przemocy. Z kolei profesor Falkowicz odkrywa zabawną aplikację diagnostyczną, w której wykorzystano jego głos. Szuka winnych. **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.30 **Przepis dnia** (45) – magazyn kulinarny, Polska 2025
20.45 **Na dobre i na złe** (994): Przegrana sprawa – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.45 **Na sygnale** (907, 908) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.50 **Berlin Ku'damm 63** (16) – serial obycz., Niemcy 2021
23.45 **PitBull 3** (27) – serial sensacyjny, Polska 2008
0.45 **Karol, władca Hiszpanii** (26) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.50 **W cieniu śmierci** (9) – serial kryminalny, Finlandia/Niemcy/Fr. 2018
2.40 **Idealny rocznik** – film dokumentalny, USA ▶ 4.15

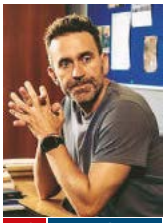


21.45 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (907, 908)
Piotr i Alek ratują aktora grającego wilkołaka, który doznał wypadku na planie. Ekipa Góry (Tomasz Piątkowski, zdj.) jedzie do pacjenta ze skręconą kostką. Ratownicy odkrywają zatrucie toksyną koralowców. **65 min**

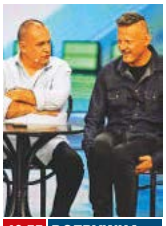
POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **magazyn reklamowy: Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (408, 409): Głowa rodziny; Zabójcza korespondencja – fab.-dok., Polska 2012
Monika jest w zaawansowanej ciąży. Podejrzewa swojego męża o romans. Marek i Anna zamierzają dyskretnie przeszukać jego rzeczy. Sprawy przyjmują nieoczekiwany obrót. W skrytce pocztowej mężczyzny detektywi znajdują gotówkę i wyniki tomografii komputerowej głowy. **65 min**
10.20 **Trudne sprawy** (966) – paradok., Polska 2020
Joanna i Karol planują ślub. Uroczystość finansują rozwiedzeni rodzice kobiety. Teresa wciąż nie pogodziła się z odejściem męża. Podczas jednego ze spotkań podaje mężczyźnie magiczny eliksir... **60 min**
11.20 **Dlaczego ja?** (1568, 1569): Studentka; Pomysł na biznes – paradok., Polska 2026
Paulina zaczyna studia i bezpłatny staż w agencji marketingowej. Z braku pieniędzy zgadza się sprzątać u opiekuna w bieliźnie. Wkrótce ktoś wysyła jej zdjęcia i szantażuje publikacją. Fotografie trafiają do współpracowników oraz współlokatorów. **120 min**
13.20 **Gliniarze** (937, 938): Handlarze; Dwanaście życzeń Pani: Game Over – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Gliniarze** (1135, 1136): Śmierć influencera; Profesjonaliści – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



16.35 PARADOKUM.

Gliniarze (1135, 1136)
Policjanci wyjaśniają okoliczności śmierci influencera, który miał wielu wrogów. W kolejnym śledztwie Olgierd (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krystian podążają tropem porywaczy 7-latki. Orientują się, że mają do czynienia z profesjonalistami. **135 min**



19.55 ROZRYWKA

Polsat Hit Festiwal 2025
Przypomnienie ubiegłorocznej imprezy. Ani Mru-Mru (zdj.) zaprezentował „Quiz z wiedzy ogólnej". Neo-Nówka zabrała na wycieczkę do Watykanu. Kabaret Moralnego Niepokoju pokazał teleturniej „Czar par", a Jerzy Kryszak wytłumaczył, na czym polega ustawka. **210 min**

19.55 **Polsat Hit Festiwal 2025** (11) – program rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
Dwudziestą edycję wydarzenia poprowadzili Piotr Gumulec, Robert Korólczyk oraz Marcin Wójcik. Artystom akompaniował zespół Żarówki. W występach przewijały się między innymi odniesienia do kampanii prezydenckiej. **210 min**
23.25 **American Pie: Zjazd absolwentów** – komedia obyczajowa, USA 2012, reż. Jon Hurwitz, wyk. Alyson Hannigan, Jason Biggs, Chris Klein, Eddie Kaye Thomas (patrz obok)
2.00 **Kung-fu szał** – komedia sensacyjna, Chiny/Hongkong/USA 2004, reż. Stephen Chow
4.05 **Kabaretowa Ekstraklasa** (53) – program rozrywkowy, Polska 2017



23.25 KOM. OBYCZ.

American Pie: Zjazd absolwentów
Jim (Jason Biggs, zdj.), Stifler (Seann William Scott) i ich koledzy opuścili mury liceum ponad dekadę temu. Ułożyli sobie dorosłe życie. Spotykają się na imprezie, która wymyka się spod kontroli. **155 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1741) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (17) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2022
12.30 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
12.35 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2019
13.40 Ukryta prawda (1543) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
14.40 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
14.45 Ukryta prawda (1544, 1593) – serial paradokumentalny, Polska
16.45 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (98) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.55 Detektywi (269) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Prokuratorka prowadząca sprawę przeciwko mafii zauważa, że jest śledzona. Prosi detektywów o pomoc. **60 min**
18.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
19.00 Fakty
19.35 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
19.40 Sport, Pogoda
19.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1543)
45-letni taksówkarz z Warszawy, Marcin, odkrywa na tylnym siedzeniu niewielką torbę. W środku znajduje się sztabka złota. Kierowca postanawia poczekać, czy właściciel zgłosi się po zgubę. Wkrótce orientuje się, że trafił w sam środek mafijnych porachunków. **60 min**



20.00 KONCERT

Top Of The Top Sopot Festival (5)
Wśród gwiazd wieczoru m.in. Igor Herbut (zdj.). **205 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (15, 16): Wojny indiańskie; Złodziejski honor? – serial kryminalny, USA 1988
8.00 Kobra – oddział specjalny (13, 14): Chrzest bojowy; Lista – serial sensacyjny, Niemcy 2019
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (77) – serial fantasy, USA 2009
11.00 Kotka (16) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Nie igraj z aniołem (147) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy prosi ojca o znalezienie lekarza, który pomoże jej odzyskać wzrok. Juan Miguel zwierza się Onelii, że planuje odnowić swą praktykę okulistyczną i osobiście zoperować dziewczynę. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (81) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (66): Ostatnia taka noc – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (609, 610) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Kurierzy 2 (67) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Po przyjściu do pracy Basia orientuje się, że doszło do włamania. Adam ma dostarczyć kwiaty na grób. Na cmentarzu atakuje go nader energiczny senior. Sylwia ma nietypową prośbę do Olega. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1006, 1007) – serial obyczajowy, Polska 2026
Diana Bryś wychowywała się w domu dziecka. Teraz sama jest matką małej Lusi. Unika ojca dziecka, jednak jej siostra ujawnia Kacprowi miejsce jej pobytu. Diana robi wszystko, by chronić rodzinę. **120 min**



20.00 THRILLER

Amber Alert
W Louisville znika sześcioletnia Charlotte Bryce (Ducky Cash). Policja ogłasza alarm. Jaq (Hayden Panettiere, zdj.) i wiozący ją taksówkarz Shane (Tyler James Williams) zauważają na stacji benzynowej podejrzany samochód. Angażują się w poszukiwania sprawcy porwania. **110 min**



21.50 SENSACYJNY

Porwany
Zamaskowani bandyci uprowadzają czterolatka podczas zabawy w wesołym miasteczku. Matka chłopca, Karla Dyson (Halle Berry, zdj.), rusza w szaleńczy pościg za porywaczami. **115 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (28) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (401-403) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1371, 1511, 1512) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (640-642) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Kryminalni 3 (12): Hip-hop – serial kryminalny, Polska 2005
Zostaje zamordowany młody raper. Niedługo później celem ataku staje się inna gwiazda hip-hopu. Komisarz Zawada musi odnaleźć zabójcę, nim ten odwiedzi kolejnego piosenkarza. **65 min**
15.00 Szpital (848, 849) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (540) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Robert Zdunek zajmuje się czyszczeniem dywanów. Jest podejrzewany o ukradzenie swojej klientce biżuterii wartej 10 tysięcy złotych. Zgodnie z aktem oskarżenia miał tego dokonać podczas pracy w jej sypialni. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (51) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze zostają wezwani do szkoły, w której uczeń pobił nauczyciela. Powodem bójki wydaje się kibicowanie przeciwnym drużynom piłkarskim. Inny patrol wyjaśnia sprawę rozboju. Ulatniający się gaz wymaga interwencji strażaków. **60 min**
19.00 Młode gliny (8) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)



15.00 PARADOKUM.

Szpital (848, 849)
Dominika Gajda (Kaja Sosnowska, zdj.) przyjmuje na oddział 17-latkę, która zaatakowała kontrolera biletów. W trakcie ucieczki uszkodziła sobie nogę. Dziewczyna buntuje się przeciwko ojcu. Chce mu zrobić na złość. Jarosz pomaga chłopcu, który wypadł z balkonu. **120 min**



19.00 KRYMINALNY

Młode gliny (8)
Na bazarku znaleziono zwłoki kobiety. Na ciele widoczne są ślady przemocy. Śledztwo prowadzi Sandrę (Dominika Kryszczyńska, zdj.) i innych policjantów do grupy chuliganów. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.00 Top Of The Top Sopot Festival (5): Opera Leśna w czterech aktach, część I – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 Top Of The Top Sopot Festival (6): Opera Leśna w czterech aktach, część II – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
23.25 Assassin's Creed FILM – film przygodowy, USA/Francja/Wielka Brytania 2016, reż. Justin Kurzel
1.40 Wallander 3 (3) – serial kryminalny, Szwecja/Niemcy/Dania 2014
3.45 Uwaga! – magazyn reporterów
4.05 Detektywi (268) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
5.05 Nauka jazdy 5 (17) – program rozrywkowy, Polska 2022



21.50 KONCERT

Top Of The Top Sopot Festival (6)
Scena wypełni się wyrazistymi osobowościami. Artur Rojek zaprezentuje materiał z nadchodzącego albumu, a Katarzyna Nosowska (zdj.) poruszy widzów swoją wrażliwością. **95 min**

20.00 Amber Alert FILM – thriller, USA 2024, reż. Kerry Bellessa, wyk. Hayden Panettiere, Tyler James Williams, Kevin Dunn, Saidah Arrika Ekulona (patrz obok)
21.50 Porwany FILM – film sensacyjny, USA 2017, reż. Luis Prieto, wyk. Halle Berry, Chris McGinn, Lew Temple, Jason George (patrz obok)
23.45 Conan Barbarzyńca FILM – film fantasy, USA 2011, reż. Marcus Nispel, wyk. Jason Momoa, Rachel Nichols, Stephen Lang, Rose McGowan (patrz obok)
2.00 Dzielnica strachu 10 (460) – serial kryminalny, Polska 2025-2026
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1002) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!



23.45 FANTASY

Conan Barbarzyńca
Czarnoksiężnik Khalar Singh (Stephen Lang) zgładził plemię małego Conana. Chłopiec wyrasta na żądnego zemsty wojownika (Jason Momoa, zdj.). Wciela w życie swój krwawy plan. **135 min**

20.00 Nie martw się, kochanie FILM – thriller, USA 2022, reż. Olivia Wilde, wyk. Chris Pine, Florence Pugh, Olivia Wilde, Gemma Chan (patrz obok)
Początkowo w obsadzie miał się znaleźć Shia LaBeouf. Zastąpił go jednak piosenkarz Harry Styles, dla którego był to trzeci występ na dużym ekranie. **165 min**
22.45 Mission: Impossible 3 FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2006, reż. J.J. Abrams
1.20 Głupcy O – dramat obyczajowy, Polska/Rumunia/Niemcy 2022, reż. Tomasz Wasilewski
3.40 Miasta, w których straszy (7) – serial dokumentalny, USA 2017
4.35 Dorota was urządzi! 3 (13) – program rozrywk., Pol. 2015



20.00 THRILLER

Nie martw się, kochanie
Alice (Florence Pugh) i Jack (Harry Styles, zdj.) mieszkają w eksperymentalnym miasteczku dla osób zatrudnionych przy ściśle tajnym projekcie. Kobieta wpada na trop tajemnicy. **165 min**

20

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.10 **Raport jasnogórski 2026. 70-lecie Jasnogórskich Ślubów Narodu** – pr. religijny
21.00 **Transmisja Apelu Jasnogórskiego** – 2026
21.20 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (225) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**

TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Zakochaj się w Polsce** (194) – magazyn
15.35 **20 x 20 lat TVP Kultura**
16.00 **Zaraz wracam 2** (128)
16.30 **Barwy szczęścia** (3366)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Beacon Hill – Amerykańska Częstochowa** – dok.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (26) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (1, 2)
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (120) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (576, 577) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1065, 1066) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (823, 824)
13.55 **Trudne sprawy** (857-859) – paradok., Pol.
17.00 **Policjantki i Policjanci** (1432) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (550)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1433) – obycz., Pol. 2026
20.00 **Uroczysko** (257, 258) – serial kryminalny, Polska
21.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (155) – krym.

PULS 2

10.35 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi 2** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (994) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (300) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (16) – serial obycz., Pol. 1976
14.15 **Rodzinka.pl** (228) – kom.
14.50 **Program rozrywkowy**
15.15 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 **DeFacto 10** (3, 4)
8.30 **Kartoteka 5** (28, 29)
10.35 **Detektywi** (93, 94)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (33)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (30)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (5)
15.35 **Złomowisko PL 7** (9)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (6)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (21) – reality show, Polska
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (2)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (31)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (19) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń ze świata. W programie znajdą się informacje polityczne, naukowe i kulturalne wraz z analizami ekspertów. **30 min**

0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (880)
2.25 **Gazeciarze** – reportaż
2.55 **Mój świat** – pr. rozrywk.
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Lato na ROD'os** – dok.
4.25 **Dziennik regionów**
4.50 **Winda regionu** (4)

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

OBYCZAJOWY



20.25 Życie nad rozlewiskiem (5, 6) – Polska 2011
Nad rozlewisko przyjeżdża dawny przyjaciel Basi. Tomasz jest zazdrosny o nowego gościa. Małgosia zaczyna interesować się przeszłością matki i jej relacjami z mężczyznami. **105 min**

22.10 **To jest grane – wakacyjnie** (100)
22.40 **Rozmowy (nie) wygodne** – pr. publicyst.
23.15 **Panorama**
23.45 **Kabaret Letnią Porą** (6)
0.40 **Zaraz wracam 2** (128)
1.10 **Stacja innowacja** (34)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

KRYMINALNY



22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1038) – Polska 2026
Rosa i Walczak otrzymują kadr z monitoringu z Głowackim i sprawcą Muchą na miejscu zbrodni. Prokurator Marc uznaje dowód za niewystarczający. W areszcie Głowacki ratuje gangsterowi Łysce życie. **60 min**

23.05 **Quest** – film sensacyjny, FILM USA/Kanada 1996
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (3) – reality show
2.05 **Hardkorowy lombard** (47) – serial dokumentalny
2.35 **Interwencja** – mag.
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (7) – dok.

DRAMAT WOJENNY



21.00 Zielona strefa – Francja/FILM USA/Hiszpania 2010
Rok 2003. Miller (Matt Damon, zdj.) otrzymuje zadanie odnalezienia broni masowego rażenia, którą według wywiadu dysponuje iracki reżim Husajna. Odkrywa manipulację władz USA. **135 min**

23.15 **Zwierciadło** – thriller, FILM Kanada/USA 2018, wyk. Nicolas Cage
1.25 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (251, 252) – serial obycz., Pol. 2019
3.20 **Niesamowite!** (9-11) – serial dokumentalny, Pol.
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (539) – serial obyczajowy, Polska 2022

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Ostatni etap podróży po Ekwadorze. Prowadzący próbuje miejscowych specjałów, np. kurczaka w sosie z orzeszków ziemnych. Towarzyszy też pieczeniu na rożnie świnki morskiej. **30 min**

20.10 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (8) – pr. rozrywk., Pol. 2021
22.10 **Rodzinka.pl** (77) – kom.
22.50 **Tak to leciało!**
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (1) – talk-show
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (4, 5) – rozr.
4.20 **Hity wszech czasów** (26) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Idź na całość 2 (26) – Polska 2026
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer (zdj.) i Robert Motyka. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (7) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 **Nic do zgłoszenia 5** (3) – serial dokumentalny, Pol.
1.05 **Życie na kredycie 8** (21, 22) – reality show, Pol.
2.05 **Dobra robota** (17) – dok.
3.05 **Detektywi. Na zlecenie 3** (10, 11) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczowie świata 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Unia kulinarna 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż z regionu 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedë jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.01 Raz, dwa, trzy – lato! 17.45 Sobota w Bytkowie 18.15 Papyn pyto 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.05 Polskie zdroje 17.26 Niepokoje Stanisława Lema 17.34 Oblęgorek odrodzony 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Zdarzenia 18.10 Reportaż w TVP Lublin 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.04 Księga przestrzeni 17.29 Teleskop 17.42 Wpływ zmian klimatu na las 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.15 Lekcja z natury 21.22 Sekrety świata 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.00 Sport – wydarzenia i komentarze 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Odkryj regiony 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 13 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wieszaka historii 21.20 Wokół nas 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Ryszard Mączewski 17.33 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 19.19 Głosy powstania. Grzegorz Krynicki 21.20 Słowo daję! 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Wakacyjny Dolny Śląsk 17.43 Strefa otwarta 18.14 Agro-Fakty 18.30 Fakty 18.58 Szlachetne zdrowie 19.12 Dlaczego krowa... 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 28** (363, 364) – krym., Pol. 2022
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (750, 751)
12.25 **Ojciec Mateusz 10** (126)
13.20 **Komisarz Alex 7** (90)
14.15 **Ranczo 6** (75, 76) – obycz.
16.10 **Polska śródziemnomorska** – magazyn kulinarny
16.40 **Operacja zdrowie** – mag.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 29** (369)
19.20 **Ranczo 5** (60) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (238, 239) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (433)
22.20 **Córki dancingu** FILM – musical, Polska 2015
0.05 **Sabrina** – komedia FILM romantyczna, USA 1954

TVP KULTURA

12.15 **Giganci sztuki** (3) – cykl dokumentalny, Niem. 2021
13.20 **Film fabularny** FILM
14.05 **Barbara i Jan** (7) – obycz.
14.40 **Pora umierać** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2007
16.35 **Polskie drogi** (1) – serial wojenny, Polska 1976
18.15 **Muzeum Polskiej Piosenki** (111) – program rozrywkowy, Polska
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide 2** (48) – przyg., USA 1959-1960
20.00 **Akta Sherlocka Holmesa** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 1991
21.00 **Przedwiośnie** – film FILM obyczajowy, Polska 2000
23.35 **Informacje kulturalne**

ANTENA HD

12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (11) – rozr., Pol.
13.05 **Niezwykły dr Pol** (8) – serial dokumentalny, USA
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (3) – reality show, USA 2016
15.00 **Wojny kontenerowe** (1, 2) – serial dokumentalny
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 8** (8) – serial dok., Australia 2023
17.00 **Australijscy poszukiwacze złota 2** (1) – serial dok., Australia 2017
18.00 **77 TV 2** (6, 7) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji – Toulouse** FILM – film kryminalny, Francja 2021
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (9) – serial kryminalny, Fr.

TV 6

6.00 **Więzienie** (134, 135) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (775, 776) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (94, 95) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (247-249)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1233) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (111, 112)
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (96, 97) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (3, 4)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (109, 110)
22.00 **Czarna lista** (7) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (749, 750)
1.05 **Kości** (149, 150) – krym.
3.05 **Krejzi patrol** (14) – krym.
3.40 **Septagon** (55, 56) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.55 **Ulica nadziei 5** (8) – krym.
13.55 **Ojciec Brown 11** (1, 2)
16.00 **Lewis** (2) – krym., Wlk. Bryt.
17.00 **My Life is Murder 2** (8)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 16** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 7** (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Zbrodnie na Szetlandach** (1, 2) – serial krym.
23.20 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny** (5) – serial kryminalny
0.35 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
1.50 **Morderstwa w Midsomer 16** (3)

ROMANCE TV

12.25 **Bella Australia** FILM – komedia, Niemcy 2012
14.20 **Rosamunde Pilcher: Rocznica ślubu** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2022
16.15 **Dzikie fale – nic się nie ukryje** (2) – serial krym.
18.05 **Górski lekarz** (72) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Malibu – Pocałuj żabę** FILM – film obycz., Niemcy 2023
21.55 **Następny zjazd** FILM **„Szczęście": Pieśń dla wolności** – komedia, Niemcy 2022
23.50 **Górski lekarz** (72) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Malibu – Pocałuj żabę** FILM – film obycz., Niemcy 2023

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 6** (6-11) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 4** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 12** (1-4)
16.30 **Przyjaciele 6** (12-17)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (8-13) – kom.
22.00 **The Office PL 4** (12) – kom.
22.30 **The Office PL 2** (1) – serial komediowy, Polska 2022
23.05 **Comedy Club 5** (8, 9)
0.05 **Miasteczko South Park 7** (1, 2)
1.00 **Pracoholicy 2** (5, 6) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 4** (15, 16) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 6** (15-17)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 6** (8) – obycz.
10.55 **Lekarze 3** (2) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (62, 63) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 6** (7) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (55, 56)
17.10 **Filmowe duety** – mag.
17.45 **Alfabet filmowy** – mag.
17.50 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
20.00 **Black Adam** – przyg., USA/FILM Kan./Nowa Zelandia 2022
22.45 **Na zabójczej ziemi** – film FILM sensacyjny, USA 1994
0.45 **Ścigane** – dramat sensacyjFILM ny, Wlk. Bryt./USA 2019
2.50 **Motywy filmowe** – mag.
3.05 **Szkoła** (773) – paradok.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.50 **Robert Makłowicz** (150, 145) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7) – krym.
10.55 **Górski lekarz 14** (17, 18) – obycz., Niemcy/Austria
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (8) – krym.
14.00 **Hudson i Rex 3** (13) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo** (28, 29) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 8) – serial dokumentalny
19.00 **Gliniarze** (1030) – serial paradokumentalny, Polska

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (338) – reality show, Pol. 2025
7.30 **Na ratunek 112** (995, 996) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (89-91) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (984) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1418, 1419) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (277, 278, 280-282) – serial kom., Pol.
17.00 **48h. Zaginieni** (225, 226) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1030) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (136, 137) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (519, 520)
7.35 **Ojciec Mateusz 5** (69)
8.35 **Komisarz Alex 5** (58)
9.30 **Rodzinka.pl** (138) – kom.
10.05 **Klan** (1485) – telen., Pol.
10.40 **Ranczo** (6, 7) – obycz.
12.30 **Komisarz Alex 5** (59)
13.30 **Ojciec Mateusz 32** (420)
14.25 **Ojciec Mateusz 33** (421)
15.25 **Komisarz Alex 5** (60) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (521, 522) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo** (8, 9) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 33** (422) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 6** (70) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (5, 6) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.25 **Bolek i Lolek** (1, 2) – serial animowany, 1963
7.45 **Reksio** (7, 8) – serial anim.
8.10 **Bolek i Lolek na wakacjach** (4) – anim.
8.30 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna
8.40 **Wagary** – krótkometraż.
9.25 **Agent nr 1** – dramat
FILM wojenny, 1971
11.30 **Chłopi** (1/2, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973
15.10 **Piłsudski** – film
FILM biograficzny, 2019
17.40 **Pogranicze w ogniu** (3, 4) – serial sensacyjny

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2013, wyk. George Eads, Paul Guilfoyle
7.15 **Ostry dyżur 4** (1, 2) – serial obyczajowy, USA
9.10 **Castle 5** (24) – krym., USA
10.10 **Castle 6** (1) – serial kryminalny, USA 2013, wyk. Nathan Fillion, Stana Katic
11.05 **Rekrut 4** (17, 18) – krym.
13.05 **Dowody zbrodni 4** (4, 5)
15.10 **FBI 3** (14, 15) – krym., USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (20, 21) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 6** (2, 3) – krym.

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
7.50 **Hollywoodgate** – dok.
9.25 **Miss mokrego**
FILM **podkoszulka** – komedia
10.20 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl** – koncert, USA 2025
12.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.35 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Pol./Dania/Fr. 2013
13.55 **Godzina zero** (2) – krym.
14.40 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
16.00 **Mój jedyny wróg** – film krótkometraż., Pol.
16.20 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1**
FILM – film fantasy, USA 2011
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.

SCIENCE FICTION



20.00 RoboCop – USA 2014,
FILM reż. José Padilha

Detroit, 2028 rok. Policjant Alex Murphy (Joel Kinnaman, zdj.) ginie podczas akcji. Jego umysł zostaje połączony z maszyną. Jako RoboCop rozpoczyna bezwzględną walkę z bezprawiem. **150 min**

22.30 **Młode wilki 1/2**
FILM – film sensacyjny, Polska 1997, wyk. Anna Mucha
0.30 **Hitmen. Żywi lub**
FILM **martwi** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2023, wyk. Eric Roberts
2.50 **Paragon, gola!** – film
FILM przygodowy, Polska 1969
5.00 **Kabaretowe hity** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2024

KRYMINALNY



20.00 Ślad (22) – Pol. 2018-2019

Anna znajduje matkę powieszoną w garażu. W przeddzień tragicznego zdarzenia dziewczynę i jej partnera zaatakował nieznany sprawca. CWŚ dowiaduje się, że była ona adoptowana, a niedawno odziedziczyła spadek. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (960) – paradok.
22.00 **Tajemnicze zaginięcia kobiet** (5) – serial dok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (415, 416)
0.00 **Ślad** (95) 🔞 – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (39) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (525, 526)
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo (10, 11) – Polska 2006

Hadziuk i Solejuk użalają się nad swoim losem. Coraz bardziej zaczyna doskwierać im brak pieniędzy. Wpadają na pomysł porwania Amerykanki, za którą zamierzają uzyskać wysoki okup. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz 33** (423, 424) – serial kryminalny, Polska 2025
1.25 **Krucjata. Prawo serii** (1, 2) – serial krym., Polska
3.30 **Stulecie Winnych 4** (40) – serial obycz., Pol. 2022
4.20 **Klan** (1485) – telenowela, Polska 2008
4.50 **Pan Mama** (58) – serial komediowy, Polska 2026

KOMEDIODRAMAT



20.00 Skrzydlate świnie
FILM – 2010, reż. Anna Kazejak

Oskar (Paweł Małaszyński, zdj.) jest kibicem drużyny Czarni Grodzisk. Brak perspektyw sprawia, że podejmuje pracę dla lokalnego potentata. Jego koledzy poczytują mu to za zdradę. **125 min**

22.05 **Wymyk** – dramat
FILM obyczajowy, 2011
23.50 **Zgorszenie publiczne**
FILM – kom. romant., 2009, wyk. Krzysztof Czeczot
1.50 **Przepraszam, czy tu**
FILM **biją?** – film sensacyjny, 1976
3.45 **IO** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Włochy 2022
5.40 **Instalove** – etiuda film.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 2 (13, 14)

Geri stara się podtrzymać dobrego ducha w rodzinie Walkerów. Cordell i Cassie szukają sposobu, by pomóc oskarżonemu o morderstwo Bonhamowi. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (20, 21) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 6** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2013
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 2** (13, 14) – serial krym., USA 2021-2022
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 5** (2) – serial krym., USA/Kan.
5.10 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIODRAMAT



18.20 Cudowne życie
FILM – Francja/Kanada 2025

Paryż, 1963 rok. Syn Esther Perez (Leila Bekhti, zdj.) rodzi się z poważną wadą stopy. Wbrew rokowaniom matka uparcie walczy o jego sprawność. **100 min**

20.00 **Kopnęłabym cię,**
FILM **gdybym mogła** – thriller, USA 2025
21.55 **The Walking Dead: Dead City 3** (4) – serial grozy, USA 2026
22.45 **Dla niej wszystko**
FILM – dramat kryminalny, USA/Francja 2010

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

13 ULICA

6.00 **Balthazar 4** (8) – krym., Fr.
6.55 **Przepis na porwanie**
FILM – thriller, USA 2021
8.45 **Morderstwo**
FILM **na masywie Sancy** – film kryminalny, Francja 2024
10.45 **Mentalista 7** (6-9) – krym.
14.25 **Widok, za który można**
FILM **zabić** – krym., USA 2023
16.20 **Morderstwo w Katalonii**
FILM – dram. krym., Francja 2024
18.20 **Mentalista 7** (10-13) – serial kryminalny, USA
22.00 **Niewidomy detektyw** (12) – krym., Niemcy/Austria
23.55 **Astrid i Raphaëlle** (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.15 **Morderstwo w Katalonii**
FILM – dram. krym., Francja 2024
4.15 **Przepis na porwanie**
FILM – thriller, USA 2021

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (78-80) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (69) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (201, 202)
10.25 **Świat według Kiepskich** (58, 59, 149, 150, 23, 32, 235) – serial kom., Polska
14.15 **Szybcy i wściekli 8**
FILM – film sensacyjny, Chiny/USA/Japonia 2017
16.55 **Pomiędzy nami góry**
FILM – dramat przyg., USA 2017
19.20 **Opancerzony** – film
FILM sensacyjny, USA 2009
21.00 **Błękitna głębia** – film
FILM sensacyjny, USA 2005
23.25 **Dziedzictwo Bourne'a**
FILM – film sensacyjny, USA 2012
2.05 **Fala zbrodni** (2) – sens.
3.05 **Ślad** (58, 59) – serial krym.
5.10 **Na ratunek 112** (911)

HBO

11.05 **Siła naszych marzeń**
FILM – dramat obyczajowy, Francja/Kanada 2022
12.50 **Noc w zoo** – anim.,
FILM Kanada/Belgia/Francja 2024
14.20 **Fantastyczne zwierzęta:**
FILM **Tajemnice Dumbledore'a** – film fantasy, Wielka Brytania/USA 2022
16.40 **Saipan** – dramat biograf.,
FILM Irlandia/Wlk. Bryt. 2025
18.10 **Chórzyści** – dramat hist.,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
20.00 **The Pickup** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
21.35 **Latarnie** (2) – s.f., USA 2026
22.40 **Ciche miejsce: Dzień**
FILM **pierwszy** – horror s.f., USA 2024, wyk. Lupita Nyong'o
0.20 **Le Mans '66** – dramat
FILM biograficzny, USA/Fr. 2019

WARNER TV

8.15 **Teraz albo nigdy! 4** (5)
9.10 **Bajer z Bel-Air** (25) – kom.
9.40 **Bajer z Bel-Air 2** (1) – kom.
10.10 **Prawo Agaty 5** (9) – obycz.
11.10 **Pełniejsza chata 4** (9, 10)
12.20 **Teraz albo nigdy! 4** (6, 7)
14.15 **Bajer z Bel-Air** (25) – kom.
14.45 **Bajer z Bel-Air 2** (1-3)
16.10 **Pełniejsza chata 4** (9-12)
18.30 **Nowy Jork, nowa miłość**
FILM – komedia, USA 2004
20.10 **Godziny szczytu**
FILM – komedia sens., USA 1998
22.00 **Wzgórze Rozdartych**
FILM **Serc** – dramat sensacyjny, USA 1986
0.35 **Co się wydarzyło**
FILM **w Madison County** – melodramat, USA 1995
1.30 **Zabójcza broń 4** – film
FILM sensacyjny, USA 1998

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 4** (6) – dok.
7.00 **Królowa chmur** – film
FILM obyczajowy, Polska 2003
8.50 **The Office PL 3** (11, 12-ost.) – serial kom.
10.00 **Bestia 3** (1, 2) – krym., Kan.
12.00 **Karen Pirie** (2) – krym.
13.50 **Jak zostać belfrem?**
FILM – komediodramat, Fr. 2023
16.00 **Trzy dni Kondora**
FILM – dramat sens., USA 1975
18.15 **Karen Pirie** (3) – krym.
20.10 **Prosta sprawa** (5, 6-ost.)
22.40 **Szepty mroku** (5, 6)
0.35 **Pokonani** (7, 8-ost.) – krym.
2.30 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (2) – serial krym.
3.30 **Żurek** – film obyczajowy,
FILM Polska 2003
4.45 **Misie polarne**
5.05 **Belfer 3** (2) – serial krym.

CANAL+ FILM

13.10 **L.A.R.P. Miłość, trolle**
FILM **i inne questy** – komedia, Polska 2025
14.40 **Peacock** – thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
16.10 **Listy do Julii** – komedia
FILM romantyczna, USA 2010
17.50 **Hollywood Buzz** – mag.
18.15 **Dalej jazda! 2**
FILM – komedia, Polska 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Rust. Legenda Zachodu**
FILM – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
22.15 **Droga do Vermiglio**
FILM – dramat hist., Wł./Francja/Belgia 2024
0.10 **Bad Man** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
1.50 **Wrooklyn Zoo** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Prométhée** (1)
6.55 **The Ark** (12) – serial s.f.
7.50 **The Ark 2** (1, 2) – serial s.f.
9.40 **Medium 4** (3, 4) – krym.
11.30 **SurrealEstate 2** (3, 4)
13.20 **Przygody Merlina 3** (7, 8)
15.20 **Medium 4** (5, 6) – krym.
17.10 **SurrealEstate 2** (5, 6) – serial grozy, USA/Kanada
19.00 **Przygody Merlina 3** (9, 10) – fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Saga „Zmierzch": Przed**
FILM **świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
23.15 **Bohater ostatniej akcji**
FILM – komedia sens., USA 1993
1.55 **SurrealEstate 2** (4-6) – serial grozy, USA/Kanada
4.55 **Prométhée** (1)

PARAMOUNT NETWORK

11.00 **Zwycięskie losy Jerry'e-**
FILM **go i Marge** – komediodramat, USA 2022
13.00 **Czarodziejki 2** (15, 16)
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (5) – serial animowany
15.30 **Krokodyl Dundee** – kom.
FILM przyg., Australia 1986
17.45 **Agent XXL 3**
FILM – komedia, USA 2011
20.00 **Amsterdam**
FILM – komediodramat, USA/Japonia 2022
22.55 **Pasażer** – thriller, USA
FILM 2023, wyk. Johnny Berchtold, Merah Benoit
0.55 **Londyn w ogniu**
FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016

FX

7.00 **Kości** (22, 1) – serial krym.
9.00 **Skymed 3** (4) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (13, 14)
13.45 **Agenci NCIS** (15, 16)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (6, 7) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (2)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
22.00 **Matlock 2** (2) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (7) – s.f.
23.50 **Julie i Julia** – film
FILM biograficzny, USA 2009
2.20 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (2) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 2** (6) – krym.
10.20 **Panna Marple:**
FILM **Zwierciadło pęka w odłamków stos** – krym., Wlk. Bryt. 2011
12.20 **Hudson i Rex 5** (12, 13)
14.35 **Poirot** (3) – serial krym.
16.40 **Strażnik Teksasu 4** (3, 4)
18.55 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Ninja: Cień łzy** – film
FILM sens., Tajlandia/USA 2013
22.00 **Najlepsi z najlepszych**
FILM **4: Bez ostrzeżenia** – film sensacyjny, USA 1998
23.55 **Oddział Delta 2** – film
FILM sensacyjny, USA 1990

CANAL+ SERIALE

9.50 **Byłem królem** (4) – dok.
10.35 **Premierowa jazda** – mag.
10.55 **Naruto 5** (17-22) – anime
14.00 **13 posterunek 2** (31-33)
15.50 **Premierowa jazda** – mag.
16.15 **8 wspaniałych** (3-5) – dok.
17.55 **The Office PL 5** (5-8) – serial komediowy, Polska
20.00 **Para z sąsiedztwa** (5, 6) – serial obycz., Wlk. Bryt.
21.55 **Making of CANAL+**
22.00 **Rok za rokiem** (4) – obycz.
23.00 **Spartakus: Zemsta** (6)
0.00 **Żmijowisko** (3, 4) – krym.
1.45 **Niewidzialna wojna** (3, 4) – serial biograf., Polska 2022
3.25 **Czarna domena** (3, 4) – serial dokumentalny, Pol.
5.10 **Miasta rytm** (7) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (3) – dok.
15.00 **Wykrywacz historii** (4)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (5)
16.55 **W trasie z Normanem Reedusem** (1) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 2** (2) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (2) – serial dok.
20.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (3)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (3) – serial dokumentalny, USA
23.55 **Sędziowie** (4) – dok., Pol.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji 🔞 – tylko dla dorosłych

ŚRODA 26 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.46 | ZACH. SŁ. 19.45 | Imieniny: Konstantego, Marii, Natalii | TeleTydzień

TLC

9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
13.00 Dr Pyszczylla 4
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 10 (2): Latonya
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Transplantacja: drugie życie: Największy gest miłości – serial dokum.



21.00 Premiera: Ciało, w którym żyję
22.00 Premiera: Moje paranoje – serial dok.
23.00 Moje koszmarne stopy
0.00 Dr Pyszczylla 3
1.00 Transplantacja: drugie życie
2.00 Ciało, w którym żyję
3.00 Moje paranoje

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (86-91) – rozr.
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (13) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (31, 32) – reality show, Pol.
12.30 Oszukane (35, 36)
14.30 Komisarz Mama (18)
15.30 Bogaty dom – biedny dom (117) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (13)
18.00 Nasz nowy dom (318, 319) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (64)
21.05 Więzienie kobiet (134, 135) – serial dokum.



22.00 Rolniczki (22) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (132, 133) – reality show, Polska
1.05 Więzienie kobiet (18-21) – serial dokumentalny, Pol. 2022
3.00 Zdrady (79-81) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2) – reality show, Polska 2018
5.55 Ach, ten ślub! 3 (6)
6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina (8) – fab.-dok.
7.45 Dzień dobry wakacje
11.20 Ugotowani (9, 10)
13.25 Kuchenne rewolucje (9, 13) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6, 7) – reality show, Polska 2018
17.05 W czym do ślubu? (11) – pr. rozrywk., Pol. 2018
17.40 Kuchenne rewolucje (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2017



19.50 Kuchenne rewolucje (8) – pr. rozr., Polska 2025
20.50 Jestem z Polski (13, 4) – serial dokum., Polska
22.50 Babski biznes (7) – rozr.
23.50 Mroczne sekrety małżeńskie (8) – dok.
0.55 Pani gadżet erotycznie (4) – mag. poradnikowy
1.30 Zawodowa Anka (4)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Parker na złotym szlaku 4: Próba Tylera
10.00 Premiera: Wyprawa w nieznane 6
11.00 Dżungla złota
12.00 Psy policyjne (10)
13.00 Wyzwanie: przetrwanie (1)
14.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności
15.00 Złomowisko PL 8 (9)
16.00 Łowcy opali 8: W dołku
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja – serial dok.
18.00 Polscy truckersi (4)
19.00 Złomowisko PL 5 (2-4)



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa (1)
0.00 Hazardziści 2
1.00 Hotrod wg Kindiga 8
2.00 Eurotruckersi (1)
3.00 Łowcy staroci 12
4.00 Zoom na architekturę 6 – serial dokum.
5.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

5.49 Fake czy historia?
6.30 Wojownicy czasu
8.30 1920. Wojna i miłość (10) – serial hist., Pol. 2010
9.20 Powstanie sejneńskie 1919 – film dokumentalny
10.05 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem (4): Hawaje
11.10 Sardynia: Tajemnicze wieże – Nuragi – dok.
12.15 Wszystkie kolory świata
13.15 Starożytny Egipt – kroniki imperium (8)
14.15 Janosik (10) – przyg., Pol.
15.40 Sensacje XX wieku



18.05 1920. Wojna i miłość (11) – serial hist., Pol. 2010
19.00 Wszystkie kolory świata
20.00 Trzeci oficer (10) – sens.
21.00 Brytyjskie odliczanie do wojny (3-ost.) – dok.
21.50 Tajemnice samolotów prezydenckich – dok.
23.00 Sensacje XX wieku

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (19)
7.00 Byli sobie podróżnicy (21-24) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (5)
10.00 Gwiazdy lombardu (28, 29) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (18) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (12, 1) – serial dokum., Pol.
14.00 Kroniki Hitlera (7) – dok.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (5)
16.00 Dorwać tuńczyka (5, 6)
18.00 Rolnicy. Podlasie (32, 33) – serial dokum.



20.00 Galileo 28 (21)
21.00 Wojna widziana z powietrza (4) – dok.
22.00 Ostatni bastion Hitlera 5 (1, 2) – dok.
0.00 Starożytni kosmici (6) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (14-17) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (10, 11)

METRO

7.35 Tajemnice miłości (61)
8.30 Szpital (856, 857) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (425, 426)
12.30 SOS Ekipy w akcji (5)
13.30 Brzydula (101, 102) – kom.
14.40 Za głosem serca (10)
15.50 Magda M. 2 (11) – obycz.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 3 – dok.
19.00 Kartoteka 6 (2, 3) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (7, 8) – krym.
23.15 Hannibal (6) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.20 Szpital (838) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (606) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 6
4.25 SOS Ekipy w akcji (3)

ZOOM

6.00 Kojak 5 (18, 19) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 2 (15, 16)
10.00 MacGyver 4 (19) – sens.
11.00 MacGyver 5 (1) – serial sens.
12.05 Tajne bazy Hitlera
13.15 Sensacje XX wieku – hist.
15.40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (18, 19) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny (2, 3) – serial sens., Niemcy
22.00 Kabaretowe przeboje 3
23.00 Adam szuka Ewy. Finlandia – reality show
0.00 Magia nagości. Polska 2
1.05 Magia nagości 2 – pr. rozr.
2.10 Hity polskiego kabaretu 7
4.25 Kabaretowe przeboje 3
5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Molly gotuje na farmie
10.55 Kulinarny rejs po Polsce
13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.10 Akcja: Restauracja! 19
15.10 Rozdrażnić tytanów 4
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Toskański turniej smaku
18.50 Harry Potter: Magiczne wypieki – reality show
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Ogniem i patelnią 2
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.
0.00 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.
1.30 Jedzenie w trasie – mag.
3.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
7.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Poszukiwacze dinozaurów
12.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
21.00 Śladami Wielkiej Stopy
23.00 Zaginione miejsca
1.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Plemienna szkoła przetrwania: Andy
12.00 Historia Związku Radzieckiego (1-3) – dok.
15.00 Katastrofa w przestworzach: Blokada podwozia
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Tajemnicze wyspy
17.55 Złoto Hitlera
18.55 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu
20.00 Katastrofa w przestworzach: Kłopoty z mocą – dok.
21.00 Odkopać historię: Religia
22.00 Katastrofy pod lupą
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

11.25 Zabójcza pogoda 5 – dok.
12.30 Dziki połów – serial dokum.
13.25 Najwspanialsze rzeki świata (1) – film dokum.
14.30 W okowach mrozu 6 – dok.
16.35 Koloseum: prawdziwa historia – serial dokum.
17.35 Najwspanialsze rzeki świata (1) – film dokum.
18.45 Dziki połów – serial dokum.
19.45 Pociągiem przez Imperium Rzymskie – dok.
20.55 W okowach mrozu 7 – dok.
22.55 Koloseum: prawdziwa historia – serial dokum.
23.55 Sekrety jurajskich dinozaurów (1) – film dok.
1.00 Najwspanialsze rzeki świata (1) – film dokum.

WP

11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Miłość warta miliony
FILM – komedia romantyczna, USA/Kanada 2024
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.50 Pogoda
22.00 Przebojowe kabarety
23.00 Mistrzowie Kabaretu 2
23.55 Mistrzowie Kabaretu 9
0.50 1, 2, 3... Kabaret! – rozr., Pol.

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (1, 6) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 4 (3) – krym., Wlk. Bryt.
13.00 Poirot 5 (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Świat według Kiepskich (417, 418) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (51-56) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (15) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (35, 36, 38)
21.00 Zdrady (43) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (77, 78, 90) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.
11.05 Usterka 11 (8, 9) – fab.-dok.
12.30 Podwórkowa reaktywacja 10 – pr. rozr.
14.25 Mieszkanie na miarę 4
15.25 Będzie pięknie – pr. rozr.
16.30 Polowanie na ogród 7
18.10 Zgłoś remont 5 – pr. rozr.
19.05 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 2 – reality show
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 6 – program rozrywkowy
0.45 Usterka 11 (6) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach – program rozrywkowy
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
10.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
12.25 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
14.45 Smakuj świat z Pascalem – reality show
16.50 Wino w roli głównej – dok.
18.50 Złotka z Alaski – serial dok.
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Wino w roli głównej – dok.
2.50 Bimbrownicy – serial dok.
4.55 Dziwaczne potrawy – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Silni wbrew naturze
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Kraina dzikich zwierząt
14.00 Kraina piesków preriowych – serial dok.
15.00 Myśliwy kontra ofiara
16.00 Dzikie królestwo Chin
17.00 Sekretne życie ośmiornic
18.00 Katavi – utracony raj Afryki: Schronienie – dok.
19.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc upiorów – dok.
20.00 Najgroźniejsze zwierzęta świata: Królowie północy
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

11.20 Tajne bazy nazistów
12.15 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
15.15 Złote miasta: mity i rzeczywistość – film dok.
16.30 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dokum.
17.35 Zapomniana wojna Churchilla – dok., Wlk. Bryt.
18.40 Majowie: wojna pięciu królestw
19.45 Historia Troi – serial dokum.
20.55 Hitler i jego władza
22.05 Maria Stuart: listy pisane szyfrem – film dokumentalny
23.15 Tajne bazy nazistów
0.10 Konkwistadorzy: powstanie i upadek

CANAL+ KUCHNIA

16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2 – serial dokumentalny
18.55 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny
19.25 M jak mięso 8 – serial dok.
19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.15 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.50 Bitwa na smaki: David vs Matteo – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
13.05 Pogromcy bałaganu 3
14.05 Cudotwórcy – pod presją
15.00 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Mam zamek 3 – serial dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Cudotwórcy – pod presją
21.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
22.25 Przekopiemy Ci ogródek
22.55 Daleko od miasta 16 – dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.35 Świat według Kiepskich (384-387) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (482, 483, 567, 568) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Pamięć absolutna – dramat
FILM s.f., USA/Kanada 2012
23.35 Łzy słońca – dramat
FILM wojenny, USA 2003
2.00 Świat według Kiepskich (442-445) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (599)
14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 8 (105, 106)
17.20 Sekrety dzikich kwiatów
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (345)
20.30 Wichrowe wzgórze (326)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (304) – serial obycz.
22.30 Nigdy nie mów nigdy
FILM – komedia obycz., Pol. 2009

PLANETE+

13.45 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Potomak – dok.
14.45 Superskały. Historia wykuta w kamieniu – dok.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 4 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 10
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Jak oligarchowie korumpują Zachód – dok.
19.45 My, budowniczowie nowej Czechosłowacji
20.50 O wolny Tybet. Głosy wygnanych – film dokum.
22.00 Jak US Army cenzuruje Hollywood – film dokum.

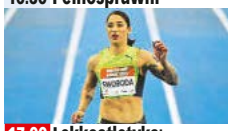
TVP DOKUMENT

13.45 Kanadyjskie parki narodowe: Iwavik – dok.
14.50 Góry Europy
15.50 Dobre wieści z planety Ziemia: Odrodzenie przyrody
16.55 Wędrówki szlakami granicznymi
17.50 Sanatorium miłości
18.50 Nie wolno przerwać spektaklu – film dok., Pol.
20.00 Dzikie życie poza szlakiem – film dokum., Fr.
21.05 Dzikie imperium
22.10 Niebezpieczne drogi
23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.35 **Sportowy wieczór**
6.05 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – skróty meczów 3. kolejki fazy grupowej
8.10 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – skróty meczów 1/16 finału
10.20 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: Lech – Górnik Łęczna
12.25 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ – mecz: Polska – Holandia
14.30 **Retro TVP Sport** – mag.
16.30 **Pełnosprawni**



17.00 **Lekkoatletyka:** Memoriał Wiesława Maniaka – Szczecin **(live)**
20.05 **Żużel:** Drużynowe ME U-24 – Grudziądz 2026
22.00 **Sportowy wieczór**
22.45 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
1.05 **Kamerą TVP Sport**

EUROSPORT 1

8.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 4. dzień
11.00 **Formuła E:** ePrix Hiszpanii – podsumowanie
12.00 **Formuła E:** ePrix Niemiec – podsumowanie
13.00 **Kolarstwo:** Volta a Portugal – podsumowanie
14.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 4. etap: Andora – Andora
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 5. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Górnej Sabaudii
19.00 **Żeglarstwo:** SailGP w Sassnitz



20.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 4. dzień
22.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 5. etap
0.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz gry mieszanej
1.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – półfinał gry mieszanej **(live)**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Słowenia
9.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
13.15 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy C: Hiszpania – Portugalia **(live)**
15.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy D: Francja – Włochy **(live)**



17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Niemcy – Turcja **(live)**
20.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Słowenia
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Polska – Słowenia

TVP ABC

7.05 **Agatka**
7.30 **Małe i duże przygody Miffy 2**
7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Pamiętnik Florki**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogrodmadki**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**



13.00 **Przyjaciele**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**
14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.35 **Dino Ranczo**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 3**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia 2**



15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.42 **Polly Pocket 6**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.20 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Wieczysta Kraków
13.45 **Ekstrapaka**
15.00 **Premier League Netbusters**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Betis
18.00 **Premier League Review**
19.10 **Klich. Poza schematem** (1)
19.45 **Premier League Netbusters**
20.20 **Premier League Stories**
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Real Sociedad **(live)**
23.10 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 167
0.20 **Ligomistrzowe historie** (3)

EUROSPORT 2

12.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana
13.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 3. dzień
13.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 4. dzień **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku
17.15 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku
18.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020**
19.00 **Kolarstwo:** Volta a Portugal – podsumowanie
20.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana
22.00 **Discovery golf**
22.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 4. dzień
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 5. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
8.30 **Piłka nożna:** Liga holenderska
11.00 **Piłka nożna:** Liga holenderska
13.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
15.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Austria – Bułgaria **(live)**
18.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Słowacja – Czarnogóra **(live)**
21.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 2**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
17.25 **Harmidom 3**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

8.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy gry pojedynczej
10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
22.15 **8 wspaniałych** (6)
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Made in Italy** (8, 9, 11)
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca
14.00 **Formuła 1:** GP Holandii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AC Monza
18.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec: Fortuna – Freiburg
20.00 **Full Impact Serie A** (1)
20.40 **Formuła 1:** GP Holandii
22.45 **Ligue 1 Show** (2)
23.20 **Serie A** (1)
0.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach**
0.50 **Eleven Top Goals**
1.50 **Historyczne momenty Ligue 1**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
9.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
18.00 **Motocyklowe Mistrzostwa Świata:** Grand Prix Wielkiej Brytanii – podsumowanie
18.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy B: Serbia – Grecja **(live)**
21.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
23.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.15 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 3**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 6**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
12.15 **Ekstrapaka**
13.30 **Hola LaLiga**
14.40 **Klich. Poza schematem** (1)
15.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Motor Lublin
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Włókniarz
23.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Mohegan Sun – waga półśrednia: Bryce Henry – Carlos Trinidad
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Piast – Legia

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – mecz 1. rundy: SSV Jeddeloh II – 1. FC Heidenheim
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Fiorentina
16.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Niemiec – mecz: BVB – Bayern
18.00 **Formuła 1:** GP Holandii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – SSC Napoli
22.00 **Full Impact Serie A** (1)
22.35 **Ligue 1 Show** (1)
23.10 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub** – film dokum.
23.45 **Historyczne momenty Ligue 1**

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.45 **Moto Fachury**
20.30 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Naprawy nie do naprawy**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Duda kontra Szafrański**
0.30 **Nauka jazdy**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

TVS

17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Całkiem nieoczekiwane zakończenie** – melodramat, Niemcy 2015, reż. Marco Serafini, wyk. Herbert Ulrich
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Anioł stróż** – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2016
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.10 **Na zdrowie**
16.30 **Rozmowy o edukacji**
17.00 **Po stronie prawdy**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Uganda Ojca Adama** – film dokumentalny, Polska 2024

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Na czasie

Twórcy dokumentu „Taylor Swift...” próbują wyjaśnić, dlaczego piosenkarka ma taką siłę oddziaływania. Zdj. z trasy „The Eras Tour”.



W lipcu wyszła za mąż za gwiazdora futbolu amerykańskiego, Travisa Kelce.



Zagrała w filmach „Walentynki”, „Dawca pamięci” (na zdj.) i „Amsterdam”.



36-latka jest ikoną stylu – fanki kopiują jej stroje, fryzury i makijaż.

TAYLOR SWIFT – AMERYKAŃSKA SUPERGWIAZDA

Wystarczy marzyć!

Słyszeli o niej wszyscy, bilety na koncerty znikają w okamgnieniu, a fani potrafią przejechać pół świata, by zobaczyć ją na scenie. Kim jest Taylor Swift i jak została największą gwiazdą współczesnego popu?

TAYLOR SWIFT... CZ 27.08 godz. 22.25 TVP 1

Jeśli nazwisko Taylor Swift obiło wam się o uszy, ale z jej repertuaru nie potraficie zanucić ani jednej piosenki, nie ma powodów do wstydu. Na pewno macie znajomych, którzy bez namysłu wymienią „Love Story”, „Shake It Off”, „Blank Space” czy „Anti-Hero”. Może nawet okaże się, że należą do Swifties – potężnej i niezwykle oddanej społeczności fanów piosenkarki.

Farma choinek

Taylor Alison Swift urodziła się 13 grudnia 1989 roku w Pensylwanii i dorastała na farmie choinek. Od dziecka śpiewała, pisała wiersze i marzyła o sławie. Jako nastolatka zainteresowała się muzyką country. Rodzice potraktowali jej plany poważnie i przeprowadzili się w okolice Nashville, amerykańskiej stolicy tego gatunku. Miała zaledwie 16 lat, gdy jej singiel „Tim McGraw” trafił na listy przebojów. Dwa lata później album „Fearless” zrobił z niej gwiazdę.

Na country jednak nie poprzestała. Zmieniała brzmienie i wizerunek, aż albumem „1989” (2014) przypieczętowała przemianę w królową popu. Jej znakiem do dziś jest umiejętność opowiadania historii. Śpiewa o miłości, rozstaniach i życiowych wpadkach tak, że miliony słuchaczy odnajdują w jej tekstach siebie. A ponieważ czerpie z własnych przeżyć, fani próbują odgadnąć, któremu z byłych partnerów poświęciła konkretną piosenkę.

Czy są rozczarowani, że dziś takich zagadek jest mniej? Nic podobnego! Cieszą się szczęściem swojej idolki, której serce zdobył zawodnik NFL Travis Kelce. Wszystko zaczęło się niczym w komedii romantycznej. W 2023 roku sportowiec wybrał się na koncert Taylor i chciał wręczyć jej popularną wśród Swifties bransoletkę przyjaźni – ze swoim numerem telefonu. Nie udało się, więc opowiedział o tym publicznie. Wieść dotarła do Taylor i... reszta jest historią. 3 lipca 2026 roku para wzięła ślub w Nowym Jorku. W tym samym czasie trwały piłkarskie mistrzostwa świata. Bawiąca na weselu Anya Taylor-Joy („Gambit królowej”) zdradziła, że jeden z kelnerów dyskretnie przekazał jej wynik meczu ukochanej Argentyny.

Taylor i Travis nie ukrywają, że marzą o powiększeniu rodziny. Na dzieci przyjdzie jednak jeszcze czas, a na razie ich dom wypełniają czworonożni pupile. Piosenkarka ma trzy koty: Meredith Grey, Olivię Benson i Benjamina Buttona. Niedawno do mruczącej gromadki dołączył biały, puszysty pies. Czujni fani wytropili, że wabi się Wendy.

Rekordzistka

Skalę swiftomanii pokazała trasa „The Eras Tour” (2023-2024). Taylor zagrała 149 koncertów dla ponad 10 milionów widzów. W sierpniu 2024 roku aż trzy razy z rzędu wypełniła Stadion Narodowy w Warszawie. Ma 14 nagród Grammy, a jej majątek liczony jest w miliardach dolarów. I choć niczego jej nie brakuje, potrafi walczyć o swoje – dla zasady. Gdy prawa do jej pierwszych sześciu płyt sprzedano bez jej zgody, odpowiedziała po swojemu – ponownie nagrała albumy jako „Taylor's Version”, zyskując kontrolę nad nowymi wersjami. W 2025 roku wykupiła także prawa do oryginalnych nagrań i z dumą ogłosiła, że jej muzyczny dorobek wreszcie należy do niej. Dziś ma 36 lat, a jej 12. album „The Life of a Showgirl” sprzedaje się jak ciepłe bułeczki. Aż trudno uwierzyć, że wszystko zaczęło się od marzenia dziewczynki dorastającej na farmie choinek, która bardzo chciała śpiewać.

MACIEJ MISIORNY

FOT. Getty Images (3), East News

MOONFALL

Tajemnica Księżyca



Brian podczas dawnej misji zetknął się z tajemniczą siłą. Nikt mu nie uwierzył. Aż do teraz...

Czy Jocinda Fowler (Halle Berry), Brian Harper (Patrick Wilson) i KC Houseman (John Bradley) ocalą ludzkość?

MOONFALL CZ 27.08 godz. 20.00 TV PULS

Pomysł na film narodził się po lekturze książki „Who Built the Moon?" Christophera Knighta i Alana Butlera. Autorzy rozważają w niej niezwykłe teorie dotyczące pochodzenia Księżyca. Reżyser Roland Emmerich pomyślał: – A co, jeśli nasz satelita zacznie spadać na Ziemię, a przy okazji odkryjemy, że jest sztuczną konstrukcją? Mimo fantastycznej fabuły twórcy korzystali z pomocy NASA. Agencja udostępniła informacje dotyczące promów kosmicznych, a muzeum na Florydzie wypożyczyło oryginalny kokpit wahadłowca. W filmie Księżyc wypada z orbity i zaczyna pędzić w stronę Ziemi. Jocinda Fowler (Halle Berry) wraz z dwoma śmiałkami rusza w kosmos, by zapobiec zagładzie. **MAM**



Przepiękna sukienka ślubna dała się we znaki Jennifer Lopez.

WYJDŹ ZA MNIE

Zabójcza sukienka

WYJDŹ ZA MNIE CZ 27.08 godz. 20.00 POLSAT

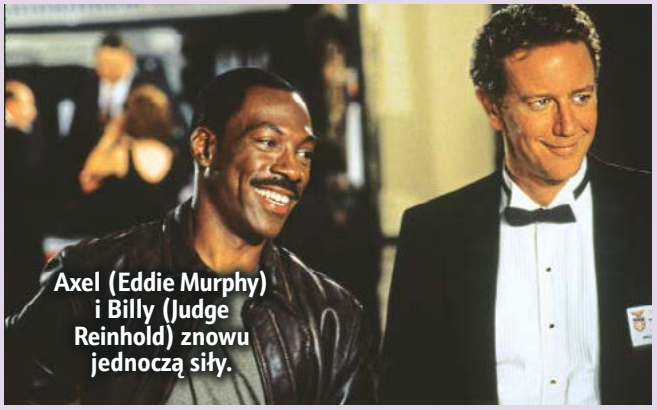
W tej komedii romantycznej Jennifer Lopez gra gwiazdę popu, Kat Valdez, która ma poślubić przed kamerami inną gwiazdę – wokalistę Bastiana (Maluma). Tuż przed ceremonią Kat dowiaduje się, że została zdradzona. Postanawia więc spontanicznie wyjść za wybranego losowo z publiczności mężczyznę. Tak wiąże się z Charlim Gilbertem (Owen Wilson), matematykiem, który został zaciągnięty na koncert przez swoją córkę i nawet do końca nie wie, kim jest Valdez. Lopez sama wybrała sukienkę ślubną, którą zaprojektował Zuhair Murad i która ważyła... 40 kg! Chodzenie w niej było tak uciążliwe, że nosząc ją podczas długich godzin na planie, aktorka doznała urazu biodra. **EGP**

GLINIARZ Z BEVERLY HILLS 3

Wielka draka w parku

GLINIARZ Z BEVERLY HILLS 3 CZ 27.08 godz. 20.00 TVN 7

Axel Foley (Eddie Murphy) nie byłby sobą, gdyby prowadził śledztwo zgodnie z regulaminem. Gdy w Detroit ginie jego szef, rusza tropem zabójców aż do Kalifornii. Ślady prowadzą do Wonder World – bajecznego parku rozrywki, za którego kolorową fasadą działa groźna szajka. Axel, wspierany przez starego druha Billy'ego Rosewooda (Judge Reinhold), dobiera się przestępcom do skóry: są strzelaniny, pościgi i karkołomne akrobacje na karuzelach. Park nie był tylko dziełem scenografów – zdjęcia kręcono m.in. w Paramount's Great America w Kalifornii. Warto też wypatrywać George'a Lucasa. Twórca „Gwiezdnych wojen" pojawia się na chwilę jako zirytowany gość parku. **MAM**



Axel (Eddie Murphy) i Billy (Judge Reinhold) znowu jednoczą siły.

Fot.: TV Puls (2), TVN7, Polsat

TVP 1

4.35 **Splątane losy** (31) – serial obyczajowy, Turcja 2024
5.25 **Akacjowa 38** (926) – telenowela, Hiszpania 2018
6.35 **I Choose Poland** (11) – telenowela dokumentalna, Polska 2024
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
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Noce i dnie** (5) – serial obyczajowy, Polska 1977
9.15 **Ranczo 10** (119): Partyzancka dola – serial obyczajowy, Polska 2016 (patrz obok)
10.10 **Komisarz Alex 24** (302) – serial kryminalny, Polska 2025
11.05 **Ojciec Mateusz 19** (244): Sparring – serial kryminalny, Polska 2018
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
13.00 Natura w Jedynce: **Podróż przez życie** (2/3): Dorastanie – film dokumentalny, USA 2017
14.00 **Splątane losy** (32) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1014) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (943) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.15 OBYCZAJOWY

Ranczo 10 (119)

Solejukowa myśli o odmianie życia, bo doskwiera jej syndrom pustego gniazda. Kiedy próbuje przekonać do swojego pomysłu wybrane osoby, m.in. Hadziukową (Dorota Nowakowska, zdj.), napotyka opór. Kusy nie chce wracać do domu. Buduje szałas, w którym zamierza zamieszkać. **50 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (449)

Pączek zaczyna pracę jako kurier. Gdy w przydzielonym mu rewirze ktoś włamuje się do domu kolekcjonera znaczków, staje się głównym podejrzanym w sprawie. By oczyścić się z zarzutów, przeprowadza prywatne śledztwo. W sprawę angażuje się także proboszcz (Artur Żmijewski, zdj.). **55 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 35** (449): Awizo – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.25 **Taylor Swift – amerykańska supergwiazda** – film dokumentalny, Francja 2024
23.30 **Morderstwa w Nimes** FILM – film kryminalny, Francja 2024, reż. Anne Pejean, wyk. Mathieu Madenian, Tiphaine Daviot, Juliette Plumecocq-Mech (patrz obok)
1.15 **Misery** – thriller, USA 1990, reż. Rob Reiner FILM
3.05 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
3.25 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
3.45 **Reporterzy** – magazyn reporterów
3.55 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.15



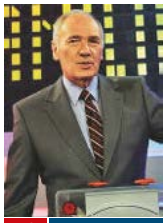
23.30 KRYMINAŁ

Morderstwa w Nimes

Dobiegająca emerytury kapitan policji Beatrice (Juliette Plumecocq-Mech, zdj.) i jej następczyni (Tiphaine Daviot, zdj.) łączą siły, aby rozwiązać zagadkę tajemniczej zbrodni. **105 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** (925): Muzyka rządzi – serial obyczajowy, Polska 2024
5.30 **M jak miłość** (1825) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Operacja zdrowie** (67): Udar mózgu – magazyn medyczny, Polska 2025
6.55 **Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (86, 87): Dziewczyna Kuby; O szkole i kobietach – serial komediowy, Polska 2013
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (181) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (907) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (464) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 Romulo upomina Petrę i zakazuje jej kontaktów z Gregoriem. Manuel i Curro podczas marszu przez las wpadają w zasadzkę wroga. Jana i Vera nadal potajemnie opiekują się Lopem. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej (patrz obok)
17.20 **Panna młoda** (182) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Sila coraz swobodniej czuje się u Hancer i Meliha. Właścicielka salonu fryzjerskiego postanawia sprzedać lokal Deryi. Cihan próbuje przekonać Hancer, by zrezygnowała z pracy w fundacji, obawiając się konsekwencji. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3384) – serial obyczajowy, Polska 2026



16.35 TELETURNIEJ

Familiada (3027)

W zabawie biorą udział dwie drużyny składające się z pięciu osób. Zawodnicy podają odpowiedzi na pytania, które zadano wcześniej grupie próbnej. Liczą się punkty zgodne z tymi, na które odpowiedzieli ankietowani. Prowadzi Karol Strasburger (zdj.). **45 min**



20.40 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (9)

W drużynie Michała Koterskiego wystąpią: Kasia Moś, Zygmunt Kukla i Magdalena Smalara. Ekipę Filipa Gurłacza zasilą Katarzyna Pakosińska oraz Andrzej Krzywy i Grażyna Wolszczak (oboje na zdj.). Gościem muzycznym tego odcinka będzie Halina Mlynkova. Program prowadzi Marzena Rogalska. **90 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3385) – serial obyczajowy, Polska 2026 Bruno w Las Vegas proponuje Karolinie ślub. Romeo i Ewa znikają po balu. **35 min**
20.40 **Kocham Cię, Polsko!** (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.10 **Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Ełk – skrót widowiska, Polska 2026
22.45 **Czas honoru. Powstanie** (9, 10): Noc poślubna; Szyfr Inżyniera – serial wojenny, Polska 2014 (patrz obok)
0.30 **PitBull 3** (28) – serial sensacyjny, Polska 2008
1.30 **E=mc²** – komedia sensacyjna, Polska 2002, reż. Olaf Lubaszenko FILM
3.10 **Tak to się robi w Marsylii** (5, 6) – serial kryminalny, Francja 2024 ▶ 4.50



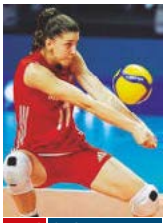
22.45 WOJENNY

Czas honoru. Powstanie (9, 10)

Jastrząb zdaje Krawcowi (Wojciech Majchrzak, zdj.) raport o sytuacji powstańców na Starym Mieście. Jeśli dowódca nie wyda rozkazu o przedarciu się z odsieczą, dzielnica padnie. **105 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień** – program informacyjny
9.15 **Malanowski i partnerzy** (410, 411) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2012 Magda znajduje w toalecie klubu muzycznego ranną dziewczynę. Dwa dni później zjawia się jej matka. Jest przekonana, że córkę chciał zabić były chłopak, wokalista zespołu rockowego. Detektywi badają sprawę. W trakcie śledztwa trafiają na trop nowego podejrzanego. **65 min**
10.20 **Trudne sprawy** (967) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11.25 **Dlaczego ja?** (1570, 1571): Utracone zaufanie; Najlepsza terapia – serial paradokumentalny, Polska 2026 Maja przestaje ufać narzeczonemu. Rafał po wyrzuceniu z policji zamyka się w sobie i pracuje jako bramkarz w podejrzanym klubie. Unika jej i milczy, więc partnerka wynajmuje testerkę wierności. Ta odkrywa jego bliską relację z tancerką i podejrzane interesy klubu. **120 min**
13.25 **Gliniarze** (939): Stalker – serial paradokumentalny, Polska 2024
14.50 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – mecz grupy A: Polska – Niemcy **(live)** (patrz obok)
17.40 **Gliniarze** (1137): Krew na asfalcie – serial paradokumentalny, Polska 2025 W podwarszawskiej wsi dochodzi do wypadku, w którym ginie rodzina. Sprawca ucieka. Lokalna społeczność domaga się szybkiego aresztowania. Podejrzani utrudniają Oldze oraz Adamowi prowadzenie śledztwa. **70 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, Pogoda**



14.50 SPORT

Mistrzostwa Europy 2026

Kolejnymi rywalkami Polek są reprezentantki Niemiec, dziewiąta ekipa w rankingu CEV. Zespoły te grały ze sobą w fazie grupowej ubiegłorocznych mistrzostw świata – po zaciętym meczu i obronieniu piłek meczowych Biało-Czerwone zwyciężyły 3:2. **170 min**



20.00 KOMEDIA

Wyjdź za mnie

Gwiazda pop Kat Valdez (Jennifer Lopez) i celebryta Bastian (Maluma) mają się pobrać na oczach milionów fanów. Tuż przed ceremonią wokalistka odkrywa jednak, że partner ją zdradził. Postanawia więc poślubić... któregoś z mężczyzn z widowni. Jej wybór pada na matematyka Charliego (Owen Wilson, zdj.), samotnego ojca. **150 min**

20.00 **Wyjdź za mnie** – komedia romantyczna, Chiny/Japonia/USA 2022, reż. Kat Coiro, wyk. Jennifer Lopez, Owen Wilson, Maluma, John Bradley (patrz obok) FILM
22.30 **Misie** – komedia, Polska 2025, reż. Mariusz Malec, wyk. Krzysztof Zalewski, Małgorzata Mikołajczak, Przemysław Bluszcz, Sebastian Karpiel-Bułecka (patrz obok) FILM
0.40 **Spadaj, tato** – komedia, USA 2012, reż. Sean Anders Nieudacznik Donny (Adam Sandler) po latach odnawia kontakt z synem (Andy Samberg), człowiekiem sukcesu. Komplikuje mu życie. **150 min** FILM
3.10 **Nasz nowy dom** (316) – reality show, Polska 2024
4.15 **Kabaretowa Ekstraklasa** (65) – rozr., Polska 2017



22.30 KOMEDIA

Misie

Muzyk Kuba (Krzysztof Zalewski, zdj.) ulega wypadkowi. Będąc w stanie śpiączki, trafia do czyśćca dla... niedojrzałych mężczyzn. Ukryty w pluszowym misiu obserwuje byłą dziewczynę. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1742) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (6) – program rozrywk., Pol. 2023
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn, Polska 2026
11.20 Doradca smaku (9) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (13) – program rozrywk., Pol. 2022
12.30 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
12.35 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2019
13.40 Ukryta prawda (1545) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.40 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
14.45 Ukryta prawda (1546, 1594) – serial paradokumentalny, Polska
16.45 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
16.50 Szpital św. Anny (99) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dwa zespoły ratowników przyjeżdżają na miejsce rodzinnej tragedii. Strecker wzywa Orłowicz na rozmowę. Zatrudni rehabilitanta. **65 min**
17.55 Detektywi (329) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do biura śledczych ktoś podrzuca bombę. Pirotechnicy rozbrajają ładunek. Trop prowadzi do byłego członka sekty Komuna Dobra. **60 min**
18.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
19.00 Fakty
19.35 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026
19.40 Sport, Pogoda
19.55 Top Of The Top Sopot Festival – cykl felietonów, Polska 2026



20.00 KONCERT
Top Of The Top Sopot Festival (7)
Festiwal powoli dobiega końca. Tego wieczoru scena należy najpierw do legend rocka. Wystąpią między innymi Lady Pank, Małgorzata Ostrowska (zdj.) oraz Kobranocka, którzy zaprezentują swoje największe przeboje i mocne, gitarowe brzmienie. **205 min**



21.50 KONCERT
Top Of The Top Sopot Festival (8)
Na scenie pojawi się Maryla Rodowicz – niekwestionowana królowa polskiej piosenki. Towarzyszyć jej będą Krzysztof Zalewski i Misia Furtak, a także Błażej Król, Igor Herbut i Zalia (zdj.). Artyści połączą siły w wyjątkowych muzycznych duetach, tworząc niepowtarzalne interpretacje. **95 min**

20.00 Top Of The Top Sopot Festival (7): Top of the Rock – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 Top Of The Top Sopot Festival (8): Duety Nocy Letniej – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
23.25 Och, Karol – komedia FILM obyczajowa, Polska 1985, reż. Roman Załuski, wyk. Jan Piechociński, Dorota Kamińska, Danuta Kowalska, Jolanta Nowak (patrz obok)
1.30 Kuchenne rewolucje (12) – pr. rozrywk., Polska 2025
2.40 Uwaga! – magazyn reporterów
2.55 Kwatery Hitlera (6) – serial dokumentalny, Polska 2019
3.55 Detektywi (269) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
4.55 Zamieszkać na plaży 7 (8) – program rozrywk., USA 2020



23.25 KOM. OBYCZ.
Och, Karol
Karol (Jan Piechociński, zdj.) jest kobieciarzem. Sytuacja wymyka się spod kontroli. Mężczyzna zastaje w domu wszystkie kochanki, które chcą mu dać nauczkę. Nie opuszczają go nawet na chwilę. **125 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 4 (16, 17): Złodziejski honor?; Piekło nie zna takiego gniewu – serial kryminalny, USA 1988
8.00 Kobra – oddział specjalny (14, 15): Lista; Strażnicy Engonii – serial sensacyjny, Niemcy 2019
Andrea otrzymuje od swojej przyjaciółki Niny Dammer listę nazwisk kobiet, którym grozi niebezpieczeństwo. Wkrótce potem Nina ginie. **120 min**
10.00 Zaklinaczka duchów 4 (78) – serial fantasy, USA 2009
Sąsiedzi Melindy sądzą, że ich dom jest nawiedzony. Postanawiają wynająć pogromcę duchów, Linusa Van Horna. Łowca wykorzystuje najnowsze technologie, by zdobyć dowody obecności istot nadprzyrodzonych. **60 min**
11.00 Kotka (17) – telenowela, Meksyk 2014
Esmeralda prosi Ritę, by pokazała jej pamiątki, jakie zostały po jej matce. Prawnik Cichego obiecuje mu, że już wkrótce znajdzie jego córkę. Ojciec Pablita trafia do szpitala z powodu zapalenia płuc. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (148) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (82) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy 2 (67) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (611, 612) – serial obyczajowy, Polska 2023
17.00 Kurierzy 2 (68): Ślub – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1007, 1008) – serial obyczajowy, Polska 2026
Witek jest oskarżony o spowodowanie wypadku, w którym zginął doktor. Prowadził auto mimo odebranego prawa jazdy. Oskarżony upiera się, że winę ponosi lekarz, który zasiadł za kierownicę pijany. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (148)
Ana Julia szykuje pułapkę na Marichuy (Maite Perroni, zdj.). Patricio prosi okulistę Durana by zajął się przypadkiem jego córki. Ojciec Anselmo odwiedza Marichuy, by porozmawiać o Juanie Miguelu (William Levy, zdj.). Zapewnia, że San Roman wciąż ją kocha. **60 min**



17.00 FAB.-DOKUM.
Kurierzy 2 (68)
W dniu ślubu Justyny i Romana wiele rzeczy nie idzie po myśli panny młodej. Wiśni i Studentowi jest przykro, że nie są zaproszeni. Aby wynagrodzić sobie krzywdę, idą do restauracji. Przed uroczystością Michał (Paweł Wolsztyński, zdj.) doręcza przesyłkę. Z domu pod adresem docelowym docierają namiętne odgłosy. **60 min**

20.00 Moonfall – film FILM katastroficzny, USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Halle Berry, Patrick Wilson, John Bradley, Charlie Plummer (patrz obok)
Pierwotnie postać Housemana miał zagrać Josh Gad, ale musiał zrezygnować z powodu innych zobowiązań zawodowych. Zastąpił go John Bradley („Gra o tron"). **145 min**
22.25 Łowcy burz – film FILM katastroficzny, USA 2023, reż. Herbert James Winterstern
0.20 Wędrująca Ziemia 2 – film FILM katastroficzny, Chiny 2023, reż. Frant Gwo
4.05 Dzielnica strachu 10 (461): Samotna – serial kryminalny, Polska 2025-2026
5.00 Dzielnica strachu (28): Matka jest tylko jedna – serial kryminalny, Polska 2021



20.00 KATASTROF.
Moonfall
Księżyc zostaje wybity ze swojej orbity i obiera kurs kolizyjny z Ziemią. Członkowie kosmicznej ekspedycji, w skład której wchodzi m.in. Jocinda Fowler (Halle Berry, zdj.), muszą razem ocalić ludzkość. **145 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (29) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (404-406) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1372, 1513, 1514) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (643-645) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)
13.55 Kryminalni 4 (1): Brylanty warte miliony dolarów – serial kryminalny, Polska 2006 (patrz obok)
15.00 Szpital (850, 851) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Wójtowicz zajmuje się chłopcem, którego matka zmuszała do noszenia psiej obroży przeciw kleszczom. Nie wiedziała, że naraża życie dziecka. Wojciech Jarosz przyjmuje na oddział sparaliżowaną po wypadku kobietę. **120 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (541) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
Julia Skrzynecka strzeliła swemu narzeczonemu w tył głowy, włożyła ciało do zamrażarki, a potem zakopała w lesie. Motywem zbrodni prawdopodobnie była zazdrość. **60 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (52) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze otrzymują zgłoszenie dotyczące dziecka, które rodzice pozostawili na poboczu drogi. Ratownicy walczą o życie 15-latka. Chłopiec spadł z dachu kilkupiętrowego budynku. **60 min**
19.00 Młode gliny (9) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci wyjaśniają sprawę brutalnego pobicia kobiety. Jeden z tropów prowadzi do nauczyciela chemii. Śledczy znajdują jego ciało oraz domowe laboratorium, w którym produkował on materiały wybuchowe. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (643-645)
Anna Potaczek i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie zniknięcia kobiety. Jej narzeczony odsłuchał na poczcie głosowej wiadomość z błaganiem o pomoc. Trop wiedzie do bandytów, od których pożyczał pieniądze. **125 min**



13.55 KRYMINALNY
Kryminalni 4 (1)
Policjanci muszą rozbić w ciągu jednej nocy niebezpieczny gang, aby odzyskać warte miliony dolarów brylanty. Pomagają im antyterroryści. Do grupy Adama Zawady (Marek Włodarczyk, zdj.) dołącza para nowych policjantów – komisarz Agnieszka Kamińska i jej partner Jerzy Nowak. **65 min**

20.00 Gliniarz z Beverly Hills 3 FILM – komedia sensacyjna, USA 1994, reż. John Landis, wyk. Eddie Murphy, Judge Reinhold, Theresa Randle, Jon Tenney (patrz obok)
W filmie pojawia się epizod z udziałem George'a Lucasa, twórcy „Gwiezdnych wojen". Występuje jako jeden z gości w parku rozrywki. **135 min**
22.15 Mission: Impossible 4 – Protokół duchów FILM – film sensacyjny, USA/Czechy/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2011, reż. Brad Bird
0.55 Córka prezydenta FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2004, reż. Andy Cadiff
3.15 Miasta, w których straszy (8) – serial dok.
4.15 Dorota was urządzi! 4 (1) – program rozrywk., Pol. 2016



20.00 KOM. SENS.
Gliniarz z Beverly Hills 3
Detektyw Axel Foley (Eddie Murphy, zdj.) jest świadkiem zabójstwa szefa. Postanawia odnaleźć sprawców zbrodni. Prosi o pomoc przyjaciela, Williama (Judge Reinhold). **135 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Pogotowie reporterskie zawsze z Wami** – magazyn
13.55 **Zielnik regionalny**
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Pol. 2020
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (226)
Ferit odnajduje Doruka. Lekarze wzywają do szpitala Seyran. Są zaniepokojeni jej wynikami badań. Kobieta nie przekazuje jednak złych wieści Feritowi. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (881) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Pogotowie reporterskie zawsze z Wami** – magazyn
2.55 **Zielnik regionalny**

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

TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Tamte lata, tamte dni**
15.40 **Słownik polsko@polski** (691) – talk-show, Polska
16.10 **Rozrywka retro**
16.30 **Barwy szczęścia** (3367) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Grecja** (5-ost.) – mag.
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (27) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

OBYCZAJOWY



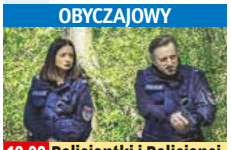
20.25 Ranczo 3 (34) – Pol. 2008
Mieszkańcy Wilkowyj chcą zniechęcić proboszcza do opuszczenia wsi. Wkrótce zjawia się nowy ksiądz. Więcławscy dowiadują się, że ojcem nieślubnego dziecka ich córki jest Chińczyk. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik** – program publicystyczny
22.25 **Ekstradycja** (4) – sens.
23.20 **Panorama**
23.50 **Anna. Szczęśliwa i pogodzona** – film dok.
0.45 **Rodzinka.pl** (281) – kom.
1.10 **Kresy (nie)znane** (8)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (3, 4) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (121) – reality show, Polska 2025
8.55 **Policjantki i Policjanci** (578, 579) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.55 **Na ratunek 112** (1067, 1068) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (825, 826) – serial paradokumentalny
14.00 **Trudne sprawy** (860-862) – serial paradok.
17.00 **Policjantki i Policjanci** (1433) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (551) – reality show, Polska 2025-2026

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1434) – Polska 2026
Miłosz i Emilia interweniują w sprawie porwania Oleny i jej syna Matwija. Partner kobiety po powrocie zastaje splądrowane mieszkanie i ślady krwi. Kieruje podejrzenia na jej byłego męża. **60 min**

20.00 **Uroczysko** (259, 260) – serial kryminalny, Polska
21.05 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (156) – krym.
22.10 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1039) – krym., Pol. 2026
23.10 **Zawodowcy** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2008
1.25 **Love Island. Wyspa miłości** (4) – reality show

PULS 2

11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz 2** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 8** – serial anim.
12.35 **Marta mówi 2** – anim.
13.00 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 6** – serial animowany
14.05 **Baranek Shaun 4**
14.35 **My Little Pony: Przyjaźń to magia**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 3** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Smerfy** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści** – serial animowany
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (995) – obycz.

KOMEDIA OBYCZAJOWA



21.00 Last Vegas – USA 2013,
FILM reż. Jon Turteltaub
Billy (Michael Douglas, zdj.), Paddy (Robert De Niro, zdj.), Archie (Morgan Freeman, zdj.) i Sam są kumplami od pół wieku. Kiedy jeden z nich postanawia się ożenić, seniorzy jadą na szalony wieczór kawalerski do Las Vegas. **125 min**

23.05 **Obowiązac Madeleine**
FILM – komediodramat, Francja/Belgia 2022
1.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (253, 254)
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw** (12) – obycz., Pol.
3.55 **Niesamowite!** (12, 13)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (540) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (301) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Czterdziestolatek** (17) – serial obycz., Pol. 1977
14.15 **Pan Mama** (49, 50) – serial kom., Polska 2026
15.20 **Program rozrywkowy**
15.35 **Tak to leciało!**
16.30 **Do śmiechu!** (8) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**

KULINARNY



19.05 Okrasa łamie przepisy
Prowadzący zabiera widzów na Podlasie do Korycin, gdzie znajdują się duże ogrody z ziołami. Przygotuje kluski ziemniaczane – tzw. żelaziaki z sosem z ziół i wędzonego łososia. **35 min**

19.40 **Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny
20.10 **Postaw na milion**
22.15 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (51) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 **Kabaret Letnią Porą** (41) – pr. rozr., Pol. 2021
23.55 **Do śmiechu!** (11) – rozr.
0.50 **Niepewne sytuacje 3** (2) – pr. rozr., Polska 2026
1.20 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

7.35 **DeFacto 10** (5, 6)
8.30 **Kartoteka 5** (30)
9.35 **Kartoteka 6** (1)
10.35 **Detektywi** (95, 96)
12.35 **Zakup w ciemno 4** (34)
13.35 **Zakup w ciemno 6** (31)
14.35 **Nic do zgłoszenia 6** (6)
15.35 **Złomowisko PL 7** (10)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (11)
18.05 **Nauka jazdy 6** (9) – rozr.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 15** (4)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 6** (32)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (20) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 8 (23, 24) – Polska 2026
Spotkanie ze specjalistą powoduje, że Maciek zaczyna mieć wątpliwości, czy uda mu się spełnić marzenie bliskich. Rodzina z Nowej Soli ma zmartwienia, które wymuszają oszczędzanie. **65 min**

23.05 **Żony Podlasia 4** (3) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 **99 – Gra o wszystko. VIP 6** (6) – pr. rozr., Polska
1.05 **Orzeł czy reszka? 3** (6)
2.05 **Dobra robota 3** (28) – serial dokumentalny, Pol.
2.40 **Osadzone. Blok F** (7, 8) – serial paradokumentalny
3.45 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (14) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Przypadek Polski. Polityka i idee 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Studio lato 18.30 Zbliżenia 19.00 Przystanek slow food 3 19.20 Woda bydgoska 21.00 Jeszcze dzień z życia 21.12 Słowo daję! 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Reportaż z regionu 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie 17.45 Mikrokosmosy 18.10 Bez hamulców 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Zdarzyło się 21.30 Aktualności 21.51 Sport

KRAKÓW 17.05 Prosto z lasu 17.18 Turystyczna jazda 17.30 U siebie 17.55 Unijne i krajowe systemy jakości żywności MODR 2026 18.13 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.17 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 17.15 Historie niezapisane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 18.30 Panorama lubelska 18.59 Czwartkowe studio na tarasie 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Teatr Wielki zza kulis 17.30 Reportaż 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Świat na cztery łapy 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.16 Opowieści stąd 17.30 Teleskop 17.45 Czytanie puszczy 18.16 Elementarz Falskiego 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach że hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Podróże Małej i Dużej 7 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Zakochaj się w Polsce 21.00 Wokół nas 21.08 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.21 Ogród krok po kroku 17.34 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.03 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Korona Gór Polski 17.37 Słownik polsko@polski 18.04 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.58 Wakacyjny Dolny Śląsk 19.16 Pamięć Miasta 21.02 Doktor Haust i tajemnice ściśle jawne 21.16 Agro-Fakty 21.30 Fakty

TVP HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (752, 753)
12.25 **Ojciec Mateusz 10** (127)
13.20 **Komisarz Alex 7** (91)
14.15 **Ranczo 6** (77, 78) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Grecja** – magazyn
16.40 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką 2** (3)
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 29** (370)
19.20 **Ranczo 5** (61) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (240, 241) – serial komediowy, Polska
21.25 **Komisarz Alex 25** (320)
22.20 **Więcej niż wszystko**
FILM – dramat sens., USA 1987
0.10 **Ronin** – dramat sens., Wlk.
FILM Bryt./USA/Francja 1998

TVP KULTURA

12.50 **Reżyserzy** (1) – serial dok.
13.45 **Alternatywy 4** (1) – serial komediowy, Polska 1983
14.55 **W deszczowy dzień**
FILM **w Nowym Jorku** – komedia, USA 2019
16.40 **Polskie drogi** (2)
18.15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
18.55 **Rawhide 2** (50) – przyg.
20.00 **Fisher King** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1991
22.25 **Liam Gallagher – 48 godzin w Rockfield**
23.25 **Przedwiośnie** – film
FILM obyczajowy, Polska 2000
2.00 **Rysa** – dramat
FILM psychologiczny, Polska 2008
3.40 **Informacje kulturalne**
4.10 **Podróże z historią** (39)

ANTENA HD

11.05 **77 TV 5** (3) – pr. rozr., Polska
12.05 **Co Polak potrafi na drodze?** (12) – rozr., Pol.
13.05 **Niezwykły dr Pol** (9)
14.05 **Klątwa Wyspy Dębów 4** (4) – reality show, USA 2016
15.00 **Wojny kontenerowe** (2, 3) – serial dokumentalny
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 2** (2, 3) – serial dok., Australia
18.00 **77 TV 2** (9, 10) – rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Angouleme** – film kryminalny, Francja 2021
22.00 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 3** (10) – serial kryminalny, Fr.
23.10 **Balthazar: Śledczy fenomen 2** (8) – krym., Fr.
0.25 **Istnienie Boga** – film dok.

TV 6

6.00 **Więzienie** (136, 137) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (777, 778) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (96, 97) – sens.
10.55 **48h. Zaginieni** (250-252)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1234) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (113, 114)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (98, 99) – sens.
18.05 **Strażnik Teksasu** (5, 6)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (173, 174) – krym.
22.00 **Czarna lista** (8) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (751, 752)
1.00 **Kości** (151, 152) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (49) – przyg.
3.40 **Septagon** (57, 58) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

8.45 **Lewis** (1) – krym., Wlk. Bryt.
9.45 **Ojciec Brown 3** (11)
10.45 **Śmierć pod palmami 7** (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.50 **Z pamiętnika położnej 12** (2) – obycz.
12.55 **Tajemnice Majorki** (1, 2)
14.55 **Ojciec Brown 11** (3)
16.00 **Lewis** (1) – krym., Wlk. Bryt.
17.00 **My Life is Murder 2** (9) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 16** (4)
19.55 **Śmierć pod palmami 7** (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 2** (2, 3)
23.25 **Po powodzi** (1) – krym.
0.25 **Tajemnice Majorki** (1, 2)

ROMANCE TV

12.25 **Inga Lindström:**
FILM **Śladami miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2006
14.20 **Malibu – Siostrzyczki**
FILM – film obycz., Niemcy 2023
16.15 **Dzikie fale – nic się nie ukryje** (3) – serial krym.
18.05 **Górski lekarz** (73) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Inga Lindström:**
FILM **Na zawsze Sommerlund** – melodramat, Niemcy 2014
21.55 **Zostaniemy przyjaciółmi**
FILM – komedia, Niemcy 2021
23.50 **Górski lekarz** (73) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Inga Lindström:**
FILM **Na zawsze Sommerlund** – melodramat, Niemcy 2014

COMEDY CENTRAL

8.55 **Przyjaciele 6** (12-17)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 4** (8-13) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 12** (5-8)
16.30 **Przyjaciele 6** (18-23)
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 4** (14-19) – kom.
22.00 **The Office PL 2** (2, 3)
23.05 **Comedy Club 5** (10, 11)
0.05 **Miasteczko South Park 7** (3, 4)
1.00 **Pracoholicy 2** (7, 8) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 4** (17, 18) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 6** (17)
3.30 **Miasteczko South Park 7** (1, 2)
4.30 **Comedy Club 5** (4-6)

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 6** (9) – obycz.
10.55 **Lekarze 3** (3) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (64, 65) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 6** (8) – obycz.
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.05 **Na Wspólnej** (57, 58) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Po drugiej stronie kamery** (5) – serial dokum.
18.15 **Uwolnić orkę 3:**
FILM **Na ratunek** – film przygodowy, USA 1997
20.00 **Zabójczy koktajl** – film
FILM sens., Fr./Niemcy/USA 2021
22.30 **Kaganiec** – thriller, USA
FILM 2023, reż. John Stalberg
0.35 **After** – melodramat, USA
FILM 2019, reż. Jenny Gage

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (138, 190) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (8) – krym.
10.55 **Górski lekarz 14** (18)
11.55 **Górski lekarz** (1) – serial obyczajowy, Niemcy/Austria 2024, wyk. Hans Sigl, Heiko Ruprecht
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9) – krym.
14.00 **Hudson i Rex 3** (14)
15.00 **Zajazd. Będzie się działo** (29, 30) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 3, 9) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (339) – reality show, Pol. 2025
7.30 **Na ratunek 112** (997, 998) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (92-94) – serial paradokumentalny
11.30 **Trudne sprawy** (985) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1420, 1421) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (283-287) – serial kom., Polska 2008
17.00 **48h. Zaginieni** (227, 228) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (1031) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (23) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (961) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (137, 138) – serial kom., Polska 2015
6.25 **Na sygnale** (520, 521) – serial fabularno-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 6** (70) – serial kryminalny, Polska
8.30 **Komisarz Alex 5** (59)
9.25 **Rodzinka.pl** (139) – kom.
10.00 **Klan** (1486) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo** (7, 8) – obycz.
12.25 **Komisarz Alex 5** (60)
13.25 **Ojciec Mateusz 33** (421, 422) – serial krym.
15.25 **Komisarz Alex 5** (61) – serial kryminalny, Polska
16.10 **Na sygnale** (522, 523) – serial fabularno-dokum.
17.20 **Ranczo** (9, 10) – obycz.
19.25 **Ojciec Mateusz 33** (423) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (6, 7) – serial dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.20 **Bolek i Lolek** (3, 4)
7.40 **Reksio** (9, 10) – anim.
8.05 **Przygody Myszki** (2, 3)
8.35 **Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, 2022
8.55 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
10.45 **Złoty pociąg** (1/2, 2-ost.) FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
14.00 **Potop** (1/2) – film FILM historyczny, 1974
17.40 **Pogranicze w ogniu** (4, 5) – serial sensacyjny
20.00 **Ziarno prawdy** FILM – thriller, 2015

AXN

6.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14** (3) – serial krym., USA/Kan.
7.15 **Ostry dyżur 4** (3, 4) – serial obyczajowy, USA 1997-1998
9.10 **Castle 6** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2013
11.10 **Rekrut 4** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2022
13.10 **Dowody zbrodni 4** (6, 7) – serial kryminalny, USA
15.10 **FBI 4** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2021
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 6** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2013

CANAL+ PREMIUM

8.00 **Agent szczęścia** – dok.
9.35 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
10.35 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.40 **Zmiennokształtni 2** FILM – film familijny, Niemcy 2026, wyk. Emile Cherif
12.20 **Wszyscy święci** FILM – film obyczajowy, Polska 2002
13.40 **Godzina zero** (3) – krym.
14.25 **Co ukrywa Elon Musk?**
15.55 **Saga „Zmierzch”: Przed świtem. Część 2** FILM – film fantasy, USA 2012
17.50 **Hollywood Buzz** – mag.
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.20 **Pod gwiaździstym niebem** FILM – komedia romantyczna, USA 2025

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Lot Feniksa – USA FILM 2004, reż. John Moore

Pilot Towns (Dennis Quaid, zdj.) ma zabrać z pustyni Gobi pracowników likwidowanej rafinerii. Gdy dochodzi do katastrofy, ocalali chcą skonstruować z wraku maszyny nowy samolot. **150 min**

22.30 **Lot** – dramat FILM obyczajowy, USA 2012, wyk. Nadine Velazquez, Denzel Washington
1.25 **Obrońca** – film FILM sensacyjny, USA/Niemcy/Rumunia 2004, wyk. Dolph Lundgren, Jerry Springer
3.30 **Mała wielka miłość** FILM – komedia romantyczna, Polska 2008

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (12)

Maria i jej ludzie prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa byłego grafficiarza, a obecnie właściciela firmy sprzątającej. Jego zwłoki znaleziono pod mostem, obok dzieła, które przed laty stworzył. **60 min**

23.00 **Świat według Kiepskich** (417, 418)
0.00 **Ślad** (96) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (40) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (527, 528)
3.50 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (6, 7) – dok.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (49) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.30 Komisarz Alex 25 (318) – Polska 2026

Podczas polowania na dziki ginie Norbert Sroka. Postrzelono go przy bramie własnego gospodarstwa. Policjanci rozpoczynają dochodzenie pod kierownictwem inspektora Ireneusza Gancarza. **60 min**

21.30 **Ranczo** (11, 12) – serial obyczajowy, Polska 2006
23.30 **Ojciec Mateusz 33** (424, 425) – serial krym.
1.25 **PitBull** (26, 27) – serial sensacyjny, Polska 2008
3.30 **Stulecie Winnych 4** (41) – serial obycz., Pol. 2022
4.20 **Klan** (1486) – telen., Pol.
4.50 **Pan Mama** (59) – serial komediowy, Polska 2026

DRAMAT OBYCZAJOWY



22.25 Zabawa zabawa FILM – 2018, reż. Kinga Dębska

Trzy kobiety zmagają się z uzależnieniem od alkoholu. Jest wśród nich prokuratorka Dorota (Agata Kulesza, zdj.), wykorzystująca immunitet, by unikać konsekwencji swoich wybryków. **95 min**

0.00 **Dług** – dramat FILM sensacyjny, 1999, wyk. Robert Gonera, Jacek Borcuch
2.30 **Symetria** – dramat FILM obyczajowy, 2003, wyk. Arkadiusz Detmer
4.20 **Rzemiosła świata według Orskiej** – program krajoznawczy
5.40 **Masza** – film krótkometr.

KRYMINALNY



21.05 Agenci NCIS: Hawaje 2 (22) – USA 2023

Na drodze Jane ponownie staje Adrian Creel. Agentka była przekonana, że zginął on w eksplozji bomby. Teraz jej wróg powraca. Porywa Tennant i próbuje ustalić, gdzie jest Maggie. **60 min**

22.05 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Vanessa Lachey, Alex Tarrant
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (22, 23) – krym., USA/Kan.
0.40 **Castle 6** (4, 5) – serial kryminalny, USA 2013
2.40 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (22) – serial kryminalny

THRILLER



20.00 Strefa zagrożenia PREMIERA FILM – Wielka Brytania 2025

Na placu budowy w Paddington zostaje znaleziony niewybuch. Major Tranter (Aaron Taylor-Johnson, zdj.) podejmuje się jego rozbrojenia. Sytuacja się komplikuje. **50 min**

21.50 **Wojownik** – dramat FILM społeczny, USA 2011
0.05 **Father Mother Sister Brother** – komediodram., Wlk. Bryt./USA/Wł. 2025
2.00 **June i John** – thriller, FILM Francja 2025
3.30 **Tylko dzień i noc** – dok.
4.40 **Lili** – film dok., Pol. 2021

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

13 ULICA

6.00 **Balthazar 5** (1) – krym., Fr.
6.55 **Widok, za który można zabić** FILM – krym., USA 2023
8.50 **Morderstwo w Katalonii** FILM – dram. krym., Francja 2024
10.50 **Mentalista 7** (10-13)
14.30 **Jak wrobić rodzinę** FILM – film kryminalny, USA 2023
16.25 **Morderstwo na wyspie** FILM **Porquerolles** – film kryminalny, Francja 2022
18.20 **Bez śladu** (1, 2) – krym.
20.10 **Kasandra** (1) – serial krym.
22.00 **Follow** (1, 2) – serial sens.
23.50 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
2.00 **Morderstwo na wyspie** FILM **Porquerolles** – film kryminalny, Francja 2022
3.55 **Widok, za który można zabić** FILM – krym., USA 2023

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (81-83) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (70) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (203, 204) – serial obycz., Polska 2021
10.25 **Świat według Kiepskich** (60, 151, 152, 235, 172, 4, 5, 50) – serial komediowy, Pol.
14.45 **Jak wytresować smoka** FILM – film animowany, USA 2010
16.45 **Wkręceni** – komedia, FILM Polska 2014
18.50 **Miłość na nowo** FILM – kom. romant., USA 2023
21.00 **Parkingowy** – komedia FILM romantyczna, USA 2022
23.40 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
2.25 **Ślad** (37, 60, 61) – krym.
5.20 **Na ratunek 112** (912)

HBO

13.20 **Nasz dom** – komediodramat, Hiszpania 2024
14.40 **Na arenie** – dramat FILM obyczajowy, Francja 2024
16.15 **Spider-Man: Homecoming** FILM – film przygodowy, USA 2017
18.25 **Christy** – dramat obycz., FILM Irl./Wielka Brytania 2025
20.00 **Głos Hind Rajab** – dramat FILM obyczajowy, Tunezja/Fr./Wielka Brytania 2025
21.30 **Dalekie od polityki** – dok.
23.10 **Conan O'Brien wylatuje 3** (1) – serial dok.
23.50 **Mumia: Film Lee Cronina** FILM – horror, Irlandia/USA 2026
2.00 **Po drugiej stronie globu** FILM – musical, USA 2007, wyk. Evan Rachel Wood, Jim Sturgess

WARNER TV

6.00 **Prawo Agaty 5** (10, 11)
7.50 **Teraz albo nigdy! 4** (6)
8.50 **Bajer z Bel-Air 2** (2, 3)
9.50 **Prawo Agaty 5** (10)
10.50 **Pełniejsza chata 4** (11, 12)
11.50 **Teraz albo nigdy! 4** (7)
12.50 **Teraz albo nigdy!** (1)
13.55 **Bajer z Bel-Air 2** (2-5)
15.55 **Pełniejsza chata 4** (11-13)
17.25 **Pełniejsza chata** (1) – serial komediowy, USA
18.15 **Bliźniaczki na boisku** FILM – film familijny, USA 1999
20.00 **Raport Pelikana** – film FILM sensacyjny, USA 1993
22.50 **Greystoke: Legenda Tarzana, władcy małp** FILM – przyg., Wlk. Bryt. 1984
1.35 **Zabójcza broń 4** – film FILM sensacyjny, USA 1998
4.05 **Wrogie niebo 3** (8, 9) – s.f.

ALE KINO+

9.15 **Przybieżeli**
10.00 **Bestia 3** (3, 4) – krym., Kan.
12.00 **Karen Pirie** (3-ost.) – krym.
13.55 **Pokuta** – melodram., Wlk. FILM Bryt./Francja/USA 2007
16.20 **41 dni nadziei** – dramat FILM przygodowy, USA/Islandia/Hongkong 2018
18.15 **Karen Pirie 2** (1) – krym.
20.10 **Wszyscy wiedzą** – krym., FILM Hiszpania/Francja/Wł. 2018
22.45 **Tajne przez poufne** FILM – kom. krym., USA/Francja/Wielka Brytania 2008
0.45 **Dom Glassów** – dramat FILM sensacyjny, USA 2001
2.45 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (3) – serial krym.
3.45 **Narysuj mnie** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
5.10 **Belfer 3** (3) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
13.00 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
14.40 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
16.05 **Premierowa jazda** – mag.
16.20 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
18.05 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wielka Warszawska** FILM – dramat sens., Polska 2025
21.50 **Wcielenie** – horror, FILM Wielka Brytania 2024
23.25 **Do samego końca** FILM – thriller, Włochy 2024
1.20 **Dziki** – dramat FILM przygodowy, Polska 2025
3.35 **Wspaniałe kilka minut**

SCI FI

6.00 **Prométhée** (2)
6.55 **The Ark 2** (2-4) – serial s.f.
9.40 **Medium 4** (5, 6) – krym.
11.30 **SurrealEstate 2** (5, 6)
13.20 **Przygody Merlina 3** (9, 10) – fantasy, Wlk. Bryt.
15.20 **Medium 4** (7, 8) – krym.
17.10 **SurrealEstate 2** (7, 8) – serial grozy, USA/Kanada
19.00 **Przygody Merlina 3** (11, 12) – fantasy, Wlk. Bryt.
21.00 **Wojna królestw** (4) – serial fantasy, Niem. 2025
22.00 **Ciche miejsce** – horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
23.55 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
2.20 **SurrealEstate 2** (7, 8)
4.10 **Prométhée** (1, 2)

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 19** (4) – dok.
10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (6) – serial animowany
10.55 **Krokodyl Dundee** – kom. FILM przyg., Australia 1986
13.00 **Czarodziejki 2** (17, 18)
15.00 **Krokodyl Dundee 2** FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
17.30 **W rytmie hip-hopu** – film FILM obyczajowy, USA 2001
20.00 **Miłość i inne używki** FILM – kom. romant., USA 2010
22.30 **World War Z** – horror s.f., FILM USA/Malta 2013
0.50 **Lara Croft: Tomb Raider** FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001

FX

9.00 **Skymed 3** (5) – obycz., Kan.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym., USA
11.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (15, 16)
13.45 **Agenci NCIS** (17, 18)
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (7, 8) – s.f.
19.15 **Agenci NCIS: Sydney** (3)
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (17, 18)
22.00 **Zakłamanie** (8) – obycz.
23.00 **Z archiwum X** (8) – s.f.
0.00 **Twierdza** – thriller, USA FILM 1996, wyk. Sean Connery
2.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14) – serial krym.
3.45 **Tropiciel** (2) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

8.05 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
9.15 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1) – krym.
10.20 **Panna Marple: Dlaczego nie Evans?** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2009
12.20 **Hudson i Rex 5** (13, 14)
14.35 **Poirot** – serial kryminalny
16.40 **Strażnik Teksasu** (5, 6)
18.55 **Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Fenomen** – komediodramat, USA 1996
22.35 **Hannibal** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2001
1.30 **Doom** – horror s.f., Wlk. FILM Bryt./Czechy/Niemcy 2005
3.55 **Jadowita cisza** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Krista Allen

CANAL+ SERIALE

10.35 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto 5** (20-22) – anime
12.30 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
14.40 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (1-3) – serial komediowy, Fr.
16.35 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3, 4) – dok., Niem.
18.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.35 **Captain Tsubasa** (37-39)
19.50 **Making of CANAL+**
20.00 **Wartownicy** (3, 4) – serial wojenny, Francja 2023
21.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Yellowjackets 3** (2, 3)
0.00 **Klangor** (5, 6) – krym., Pol.
1.50 **Niewidzialna wojna** (5, 6)
3.30 **Czarna domena** (5, 6)

CANAL+ 360

14.00 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (4) – dok.
14.55 **Wykrywacz historii** (5)
16.00 **Lotnisko na Alasce 5** (6) – serial dokumentalny, USA
16.55 **W trasie z Normanem Reedusem** (2) – serial dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 2** (3) – dok.
19.50 **W trasie z Normanem Reedusem** (3) – serial dok.
20.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (4)
22.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Lotnisko na Alasce 5** (4) – serial dokumentalny, USA

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 27 sierpnia

WSCH. SŁ. 05.47 | ZACH. SŁ. 19.43 | Imieniny: Agnieszki, Cezarego, Moniki

TeleTydzień

TLC

7.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania
8.00 Dom wygrany na loterii 13
9.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00 Ciało, w którym żyję
12.00 Moje paranoje
13.00 Wspólne życie XXL
15.00 Wiza na miłość: na odwrót, pościelove rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi 10 (3): Wess – dok.
18.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
20.00 Jay i Pamela 2 (2)



21.00 Premiera: Wielkie lato małych ludzi (8)
22.00 Premiera: Wiza na miłość – oczami bohaterów 7 (8)
23.00 Skórze na ratunek 8
0.00 Dr Pryszczylla 3
1.00 Jay i Pamela 2 (2)
2.00 Wielkie lato małych ludzi (8) – reality show

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (92-95) – rozr.
8.00 halo tu polsat cafe (17)
11.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (33)
12.30 Oszukane (37, 38) – serial paradokumentalny
14.30 Komisarz Mama (19) – serial kryminalny, Polska
15.30 Bogaty dom – biedny dom (118) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (14)
18.00 Nasz nowy dom (320, 321) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (65)
21.05 Więzienie kobiet (136, 137) – serial dokum.



22.00 Ambulans (1) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (134, 135) – reality show, Polska 2023-2024
1.05 Więzienie kobiet (22-25) – serial dokumentalny, Pol. 2023
3.00 Zdrady (82-84) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3) – reality show, Polska 2018
5.55 Ach, ten ślub! (7) – rozr.
6.50 Damy i wieśniaczki. Ukraina (9) – fab.-dok.
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (11, 12) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.25 Kuchenne rewolucje (10, 1) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 Pary młode ponad miarę 2 (4, 5) – rozr., Pol.
17.40 Kuchenne rewolucje (10, 11, 9) – pr. rozr., Polska
20.50 Projekt City (5, 6) – rozr.



21.50 Jestem z Polski (5)
22.50 Babski biznes (8) – rozr.
23.50 Mroczne sekrety małżeńskie (9) – dok.
0.55 Pani gadżet erotycznie (5) – mag. poradnikowy
1.30 Zawodowa Anka (5)
2.15 Pani gadżet erotycznie (1) – mag. poradnikowy
2.50 Dieta czy cud? (5, 6)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Zoom na architekturę
9.00 Parker na złotym szlaku 4: Próba ognia
10.00 Dżungla złota
12.00 Przemytnicy: na morzu
13.00 Wyzwanie: przetrwanie (2)
14.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności
15.00 Złomowisko PL 8 (10)
16.00 Łowcy opali 8: Pełny bak
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja – serial dokum.
18.00 Polscy truckersi (5)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 6



21.00 Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
22.00 Premiera: Złoto drwali
23.00 Premiera: Akta ekspedycji 2
0.00 Hazardziści
1.00 Hotrod wg Kindiga 8
2.00 Eurotruckersi (3)
3.00 Łowcy staroci 12

TVP HISTORIA

9.25 Lena na Bałkanach (6)
10.00 Operacja „Gryf" – dok.
11.00 Wszystkie kolory świata
12.05 Podziemne Włochy
13.05 Brytyjskie odliczanie do wojny (3-ost.) – dok.
14.00 Janosik (11) – przyg., Pol.
15.00 Powstanie Warszawskie. Pragnienie wolności – film dokumentalny, Pol.
15.35 Sensacje XX wieku
18.10 1920. Wojna i miłość (12) – serial hist., Pol. 2010
19.05 Ex Libris – magazyn
19.35 Flesz historii (776)



20.00 Trzeci oficer (11) – sens.
20.55 Bałtycki łańcuch, protest, który zmienił bieg historii – film dok.
21.55 Kampinoska epopeja
22.55 Sensacje XX wieku
1.00 Encyklopedia II wojny światowej
1.40 Trzeci oficer (11) – sens.
2.30 Janosik (11) – przyg., Pol.

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (23-26) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (6)
10.00 Gwiazdy lombardu (30, 31) – reality show, USA
12.00 Tajemnice II wojny światowej (19) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (2, 3)
14.00 Kroniki Hitlera (8) – dok.
15.00 Premiera: Truckersi przez Australię (6)
16.00 Dorwać tuńczyka (7, 8)
18.00 Rolnicy. Podlasie (34, 35) – serial dokum.
20.00 Galileo 28 (22)



21.00 Poszukiwacze historii (7-9)
22.30 Premiera: Sekretne tunele Hitlera – dok.
0.00 Starożytni kosmici (7) – serial dokumentalny
1.00 Rolnicy. Podlasie (18-21) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

7.35 Tajemnice miłości (62)
8.30 Szpital (858, 859) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (427, 428)
12.30 SOS Ekipy w akcji (6)
13.30 Brzydula (103, 104) – kom.
14.40 Za głosem serca (11)
15.50 Magda M. 2 (12) – obycz.
16.55 Idź na całość 2 – rozr., Pol.
18.00 Złomowisko PL 3 – dok.
19.00 Kartoteka 6 (4, 5) – fab.-dok.
21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.20 Szpital (839) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (608) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 6
4.25 SOS Ekipy w akcji (4)

ZOOM

6.00 Kojak 5 (19, 20) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 2 (16, 17) – serial sens., USA 1993-1994
10.00 MacGyver 5 (1, 2) – sens.
12.05 Tajne bazy Hitlera
13.20 Sensacje XX wieku – hist.
15.40 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
18.00 FBI 4 (19, 20) – serial krym.
20.00 Kobra – oddział specjalny (3, 4) – serial sens., Niemcy
22.00 Kabaretowe przeboje 3 – pr. rozrywk., Pol. 2024
23.00 Magia nagości. Szwecja – pr. rozrywk., Szwecja 2022
23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.00 Magia nagości 4 – pr. rozr.
2.10 Hity polskiego kabaretu 7
5.25 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.10 Sąsiedzi kontra sąsiedzi
14.10 Akcja: Restauracja! 19
15.10 Ogniem i patelnią 2
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Toskański turniej smaku
18.50 Harry Potter: Magiczne wypieki – reality show
19.50 Perfekcyjni gospodarze 9
20.50 Miasto smaków Guya Fieriego – reality show
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.
0.00 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.
0.30 Człowiek, ogień i wyżerka 8 – magazyn kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
21.00 Jak to jest zrobione?
23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2: Alfa romeo 4C; Pagani Huayra; Caterham Seven; Bugatti Veyron – serial dokumentalny
1.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Poszukiwacze dinozaurów

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Porzucone konstrukcje
11.00 Na granicy wytrzymałości
11.30 Ekstremalne katastrofy
15.00 Katastrofa w przestworzach: Wprost do Pacyfiku
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Tajemnicze wyspy
17.55 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu
20.05 Katastrofa w przestworzach
21.00 Morskie megamaszyny
22.00 Katastrofy pod lupą
23.00 Grand Prix Monako: Za kulisami wyścigu – dok., Fr.
0.10 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.05 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.25 Życie na pustkowiu 9
11.25 Zabójcza pogoda 5 – dok.
12.30 Dziki połów – serial dokum.
13.30 Najwspanialsze rzeki świata (2) – film dokum.
14.35 W okowach mrozu 6 – dok.
16.40 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.
17.40 Najwspanialsze rzeki świata (2) – film dokum.
18.45 Missisippi z Nickiem Knowlesem (1) – film dok.
19.45 Planeta zmian: koralowce
20.55 W okowach mrozu 7 – dok.
22.55 Cała prawda o naszych zębach – serial dokum.
0.00 Sekrety długowieczności
1.10 Najwspanialsze rzeki świata (2) – film dokum.

WP

10.00 Wakacyjne remonty – rozr.
11.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
12.00 Wariaci za kierownicą 5
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 4 – serial dokum.
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 3 – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Zakochani na Hawajach
FILM – komedia romant., USA 2023
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 6
23.00 Mistrzowie Kabaretu 12
0.00 Mistrzowie Kabaretu 4
2.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (2, 7) – kom., Pol.
10.30 Więzienie – serial dokum.
12.00 Poirot 5 (1, 2) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (419, 420) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (54-57) – serial komediowy
17.00 Świat według Bundych 4 (58, 59) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (39, 41, 43)
21.00 Zdrady (44) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (78, 79, 91) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Usterka 11 (10, 11) – serial fabularno-dokumentalny
12.35 Podwórkowa reaktywacja 10 – pr. rozr.
14.00 Podwórkowa reaktywacja 11 – pr. rozr.
14.30 Mieszkanie na miarę 4
15.25 Mieszkanie na miarę
16.25 Polowanie na ogród 7
17.00 Polowanie na ogród 8
18.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
19.05 Pogromcy chaosu – pr. rozr.
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 6
0.45 Usterka 11 (8) – fab.-dok.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.25 Niezwykłe Stany Prokopa
12.30 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
14.35 Człowiek kontra jedzenie
15.10 Kobieta na krańcu świata
17.30 Baseny z rozmachem – reality show
19.30 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.50 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.40 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
3.40 Baseny z rozmachem

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zabójcze królestwo Afryki
13.00 Nadciąga wielka woda
14.00 Kraina piesków preriowych – serial dok.
15.00 Najgroźniejsze meduzy świata – film dokumentalny
16.00 Dzikie królestwo Chin
17.00 Krokodyl – wielki ocalały Australii – film dokum., RPA
18.00 Katavi – utracony raj Afryki: Czyściec – serial dok.
19.00 Węże w mieście: miasta pełne węży
20.00 Najgroźniejsze węże świata: Rejon Indo-Pacyfiku
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Kraina dzikich zwierząt

POLSAT VIASAT HISTORY

11.30 Tajne bazy nazistów
12.25 Konkwistadorzy: powstanie i upadek
15.20 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja
16.35 Wojna światowa: 1914-1945 – serial dokum.
17.40 Podziemna armia – dok.
18.40 Majowie: wojna pięciu królestw: Tikal kontratakuje
19.45 Historia Troi – serial dokum.
20.55 Hitler i jego władza: Rządy terroru – serial dokumentalny
22.05 Anna Boleyn i Elżbieta I: królowe-więźniarki – dok.
23.00 Faszyści i masoni – dok.
0.10 Konkwistadorzy: powstanie i upadek

CANAL+ KUCHNIA

16.10 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.30 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny
19.25 M jak mięso 9 – mag. kulin.
19.50 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – serial dokumentalny
23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7 – dok.

CANAL+ DOMO HD

12.05 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
13.05 Pogromcy bałaganu 3
14.05 Cudotwórcy – pod presją
15.00 Po pierwsze: lokalizacja!
15.55 Małe-wielkie zmiany
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Cudotwórcy – pod presją
22.00 Cztery pory roku w ogrodach Kew 2 – dok.
22.55 Gardeners' World 14 – magazyn poradnikowy

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (388-391) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (484, 485, 569, 570) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.05 Bez hamulców – film
FILM sensacyjny, USA 2012
22.55 Tłumaczka – thriller, Wielka
FILM Brytania/USA/Francja 2005
1.30 Świat według Kiepskich (446-450) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

12.00 Okrasa łamie przepisy
12.30 Pięknie przyprawiONA 5
12.50 Przepis dnia 4 – mag. kulin.
13.00 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana – widowisko
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 8 (107, 108)
17.25 Sekrety dzikich kwiatów
18.30 Żona dla Polaka
19.30 Miłość i nadzieja (346)
20.30 Wichrowe wzgórze (327)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (305) – serial obycz.
22.30 Miłość jak miód – komedia
FILM romantyczna, Polska 2024

PLANETE+

12.35 360° Świat bez granic 11
13.45 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Jukon – serial dok.
14.45 Wiatr. Niewidzialna siła
15.50 Niezwykłe podróże koleją 14 – serial dokum.
16.55 Świat z góry 10
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Jak oligarchowie korumpują Zachód – dok.
19.45 My, budowniczowie nowej Czechosłowacji
20.50 Jałta 1945. Prawdziwa cena pokoju – film dokum.
22.00 1936-1953. Hiszpańska zbrodnia domowa (2)

TVP DOKUMENT

14.50 Góry Europy
15.55 Dobre wieści z planety Ziemia
16.55 Wędrówki szlakami granicznymi
17.50 Sanatorium miłości
18.55 Nie mam czasu na niemiłość – film dokum.
20.00 Przewodnicy wysokogórscy z Chamonix – 200 lat historii – film dokumentalny
21.05 Kalahari, twarde prawo pustyni (1) – film dokum., Fr.
22.10 Niebezpieczne drogi: Floryda – cykl dokumentalny

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.05 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – skróty meczów fazy finałowej
10.35 **Piłka nożna**
12.40 **Kamerą TVP Sport**
13.20 **Lekkoatletyka:** Memoriał Wiesława Maniaka – Szczecin 2026
15.30 **Mistrzostwa Polski w motocrossie: Chełmno**
16.05 **Wioślarstwo:** Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 – 1. dzień – finały **(live)**
18.15 **Kamerą TVP Sport**



19.15 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Izrael – Polska **(live)**
22.30 **Sportowy wieczór**
23.00 **Retransmisja**
1.10 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
3.15 **Sporty walki:** Oktagon 86 w Szczecinie

EUROSPORT 1

7.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – 4. dzień
8.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
11.00 **Discovery golf** – mag.
11.30 **Żeglarstwo:** SailGP w Sassnitz
12.30 **Hard Knocks** – mag.
13.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 5. etap
14.45 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 6. etap **(live)**
17.45 **Kolarstwo górskie:** MŚ – Val di Sole 2026 – short track kobiet **(live)**
18.15 **Cycling Show** – mag.



18.20 **Kolarstwo górskie:** MŚ – Val di Sole 2026 – short track mężczyzn **(live)**
19.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy gry mieszanej
21.30 **E-sports Show** – mag.
22.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 6. etap
23.00 **Kolarstwo górskie**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Polska – Słowenia
8.00 **Tenis:** Turniej ATP w Cincinnati – podsumowanie
9.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
13.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – studio **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** ME 2026 – mecz grupy A: Polska – Niemcy **(live)**
17.00 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026 – studio **(live)**



17.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Łotwa – Węgry **(live)**
20.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Zurychu **(live)**
22.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Polska – Niemcy
1.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026: Polska – Słowenia

TVP ABC

7.40 **Ptyś i Bill**
7.50 **Pamiętnik Florki**
8.10 **Piotruś Królik**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie**
10.00 **Przyjaciele**
10.20 **Przygody Bolka i Lolka**
10.45 **Rodzina Treflików 4**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja**
12.25 **Domisie**
13.00 **Ugotuj nam bajkę**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo**
14.30 **Oli i Luna**



14.55 **Oktonauci**
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.35 **Dino Ranczo**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Kosmo-kumple**
18.00 **Kucharz Shane**
18.30 **Yakari**

MINIMINI+

4.16 **Księżniczka Hania i Grymasek**
4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga 3**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Ciekawski George 6**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Edzio i Lusia**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia**



15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **Marta mówi**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**

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.
20.20 **Fakty o świecie**
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: Radomiak Radom – KGHM Zagłębie Lubin
13.40 **Premier League Review**
14.45 **Premier League Stories**
15.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Real Sociedad
17.30 **Champions Club**
19.30 **Premier League Netbusters**
20.00 **Premier League: The Big Interview**
20.30 **Speedway+**
21.10 **Jej Wysokość Premier League** (2)
22.45 **Premier League Review**
23.50 **Klich. Poza schematem** (1)

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo:** Volta a Portugal – podsumowanie
11.00 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy gry mieszanej
12.30 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana – 5. etap: Falset – Roquetes
13.30 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – ćwierćfinał **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej US Open w Nowym Jorku – mecz finałowy gry mieszanej
18.30 **Discovery golf**
19.00 **Golf:** Tour Championship – 1. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Vuelta a Espana: Alcossebre – Castelló
1.30 **Formuła E:** ePrix Japonii – 1. i 2. wyścig

POLSAT SPORT 2

6.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
8.30 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
11.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
14.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026 **(live)**
18.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
20.00 **Tenis:** Turniej ATP w Winston-Salem – ćwierćfinał **(live)**
22.00 **Tenis:** Turniej ATP w Winston-Salem – ćwierćfinał **(live)**
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Winston-Salem – ćwierćfinał **(live)**
2.00 **Tenis:** Turniej ATP w Winston-Salem – ćwierćfinał **(live)**
4.30 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.15 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 2**
9.00 **Harmidom 3**
9.55 **Pinky Malinky**
10.25 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
11.45 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.15 **Niebezpieczny Oddział 2**
12.40 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.10 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.25 **Harmidom 6**
15.20 **Harmidom**
15.40 **Harmidom 2**
16.00 **Pinky Malinky**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.30 **Serwis Info Dzień**
15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Serwis Info Wieczór**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

10.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz 2. rundy
22.15 **8 wspaniałych** (8)
23.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
1.00 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał **(live)**
3.30 **Tenis:** Turniej WTA w Monterrey – ćwierćfinał **(live)**

ELEVEN SPORTS 1

9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Torino FC – AC Milan
11.00 **Made in Italy** (1, 3, 4)
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca
14.00 **Formuła 1:** GP Holandii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Genoa – SSC Napoli
18.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Niemiec – mecz: BVB – Bayern
20.00 **Bundesliga Weekly** (2)
20.40 **Formuła 1:** GP Holandii
22.45 **Ligue 1 Preview** (2)
23.20 **Full Impact Serie A** (1)
0.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AC Monza

POLSAT SPORT 3

6.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
8.30 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026
11.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
13.15 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Holandia – Belgia **(live)**
15.45 **Siatkówka kobiet:** Mistrzostwa Europy 2026: Ukraina – Serbia **(live)**
19.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
21.00 **Siatkówka kobiet:** ME 2026
23.00 **Kajakarstwo:** Mistrzostwa świata – Poznań 2026
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.15 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.50 **Santiago z mórz**
11.20 **Dora 3**
11.45 **Zwierzęce zagadki**
12.15 **Rubble i jego ekipa 2**
12.40 **Psi Patrol 3**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.15 **Rogata ekipa 4**
15.45 **Psi Patrol 8**
16.10 **Świnka Peppa 6**
17.40 **Barbapapa i jego rodzinka**
18.05 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
18.30 **Dora 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Spidey i superkumple**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Wysoki Pressing**
13.00 **Ekstraklasa po godzinach**
14.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Wieczysta Kraków
16.50 **Klich. Poza schematem** (1)
17.30 **Champions Club**
20.00 **Champions Pack**
21.00 **Speedway+**
21.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Real Sociedad
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Śląsk Wrocław – Widzew Łódź
2.30 **Ligomistrzowe historie** (5)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Superpuchar Niemiec – mecz: BVB – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AC Monza
16.00 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – 1. runda: Wiesbaden – Bayer
18.00 **Formuła 1:** GP Holandii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AS Roma – Fiorentina
22.00 **Bundesliga Weekly** (2)
22.35 **Bundesliga Clubs**
22.50 **Bundesliga Clubs**
23.10 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – Stade Rennais FC

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.00 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **101 napraw**
12.15 **Jeździć, obserwować**
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Moto kombat**
21.00 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Zawodowi handlarze**
0.30 **Nauka jazdy**
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych**

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: Jeden doktor i trzy kobiety** – melodramat, Niemcy/Wielka Brytania 2016
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Argentyńskie tango** – film obyczajowy, Niemcy 2016
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Kartka z kalendarza – powstanie warszawskie**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **50 lat w Republice Konga** – film dokumentalny, Polska 2023, reż. Roman Sikoń

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Szampony typu 2w1 z odżywką, które tak lubimy latem, to doskonała opcja na urlopie. Do regularnego stosowania lepiej je używać jednak doraźnie, bo mogą nie spełniać wszystkich potrzeb włosów.

ZGODNIE Z RADAMI TRYCHOLOGA

Dobór szamponu? To ma znaczenie!

Nie zawsze wybieramy go prawidłowo, a przecież ma tak duży wpływ na kondycję skóry głowy i pasm. Oto podstawowe zalecenia od specjalistów.

Czym się kierować, gdy drogeryjne półki uginają się od różnych szamponów? Wyjaśniamy najczęstsze wątpliwości.

To jest superważne

● Szampon należy dobrać do skóry głowy i jej problemów. A problemy skóry głowy to: wypadanie włosów, łupież, przetłuszczanie, nadwrażliwość. Tu pomogą tzw. szampony specjalistyczne. Przy wypadaniu, podrażnieniach taki kosmetyk stosuj niemal do każdego mycia. Przy łupieżu i łojotoku już rzadziej, co wyjaśniamy dalej.

● Nie masz większych problemów ze skórą głowy i włosami? Regularnie używaj szamponów pielęgnacyjnych z nawilżająco-regenerującym składem.

Pomocny duet

● Jeden szampon to często za mało, by dobrze dbać o włosy, zwłaszcza z łupieżem, łojotokiem. Szampon na takie dolegliwości stosuj, co kilka myć, by nie przesuszyć skóry. Dotyczy to zwłaszcza mocnych szamponów tzw. rypaczy. W międzyczasie sięgaj po szampon łagodny.

● Włosy tzw. mieszane ma większość Polek. Na suche kosmyki i przetłuszczającą się skórę głowy pomoże szampon nawilżający, a co kilka myć antyłojotokowy, ale z łagodniejszymi detergentami. Co kilka myć głowy, bez względu na rodzaj pasm, wskazane jest również użycie szamponu peelingującego, oczyszczającego, chelatującego. Usuwa on martwy naskórek, osady z wody.

Z łagodnym składem

● Przy wrażliwej skórze głowy, skłonnej do przesuszenia, uważaj na składniki myjące – detergenty.

● Detergenty silne: SLS (Sodium Lauryl Sulfate) i SLES (Sodium Laureth Sulfate) nie cieszą się dobrą sławą. Informacji o nich szukaj w INCI. Producent nie może podawać, że kosmetyk nie zawiera jakiegoś składnika. Wśród kontrowersyjnych składników są też: etanol (Alcohol Denat), parabeny, silikony, PEG i PPG.

APLIKACJA NA MEDAL

Nie wylewaj szamponu wprost z tubki na włosy, bo im zaszkodzisz. Koniecznie go rozcieńcz. Nalej odrobinę w zagłębienie dłoni i dodaj trochę wody lub zastosuj metodę kubeczkową – szampon i wodę zmieszaj w naczyniu.

NA PÓŁCE

Pachnące dłonie

Odżywczy kremowy peeling do ciała Gourmand Bielenda pachnie kokosem i wanilią. Wygładza skórę, nawilża ją i odżywia, dając efekt jedwabistej miękkości.



• ok. 25 zł (250 ml)

Wszechstronny olej

Nawilżający olej Bez Anwen sprawdzi się do olejowania przed myciem pasm i w codziennej pielęgnacji. Z miksem naturalnych olejów i ceramidami, które wspierają odbudowę włosów.



• ok. 19 zł (50 ml)

Łagodzący eliksir

Żel Aloe Vera Gorvita zawiera wyciąg z aloesu i leczniczą wodę mineralną z uzdrowiska Rabka. Pomaga skórze wrażliwej, na oparzenia słoneczne i ukąszenia.



• ok. 17 zł (150 ml)

Pachnące dłonie

Krem do rąk Liczi Yves Rocher dba o nawilżenie skóry i otula ją owocowym aromatem. Zawiera 98 proc. składników pochodzenia naturalnego.



• ok. 22 zł (30 ml)

Klasyka na lato

Klasyczny lakier Sunkissed Glow Beige Néonail zostawia na paznokciach modną słoneczną poświatę. Ze złotymi drobinami pasuje do opalonych dłoni.



• ok. 25 zł (7,2 ml)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito - wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C.
Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.
KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.
KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.
Produkt dostępny w aptekach oraz sklepach medycznych i zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl



Spacerując w miejscu, gdzie jest dużo owadów, unikaj gwałtownych ruchów, wymachiwania rękami.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

Gdy użądli cię osa

Przede wszystkim zachowaj spokój. Postaraj się złagodzić obrzęk i ból, obserwując przy tym, czy nie pojawiają się objawy reakcji alergicznej.

AMPUŁKOSTRZYKAWKA Z ADRENALINĄ

Powinnaś się w nią zaopatrzyć, jeśli jesteś uczulona na jad owadów błonkoskrzydłych i zagrożona reakcją anafilaktyczną. Jest ona jednorazowa i zawiera jedną dawkę leku. Aplikacja domięśniowa jest prosta – wystarczy wbić igłę w udo (także – przez ubranie). Podanie leku bezpośrednio po użądleniu może uratować życie. Receptę wypisze lekarz rodzinny.

Spokój jest ważny – twój stan psychiczny ma duży wpływ na to, jak ciało zareaguje na użądlenie. Im bardziej się denerwujesz, tym większe ryzyko, że objawy będą nasilone.

Reakcja na użądlenie

- Różni się u osób nieuczulonych i uczulonych.
- W pierwszym przypadku zwykle jest ona miejscowa (fizjologiczna) – miejsce użądlenia robi się czerwone i lekko spuchnięte, boli i swędzi. Jeśli pojawiają się gorączka, dreszcze, osłabienie, powodem jest zakażenie rany.
- U osoby uczulonej reakcja miejscowa jest nasilona. Zmiana jest o wiele bardziej bolesna, a jej średnica przekracza 10 centymetrów. Okoliczne węzły chłonne mogą być powiększone. Pojawia się także obrzęk tkanki podskórnej, który może być groźny, jeśli do użądlenia doszło w okolicy twarzy lub szyi. Łatwo też o reakcję uogólnioną – wysypkę i świąd całego ciała, osłabienie, ból brzucha i głowy, osłabienie, splątanie. Niekiedy dochodzi do obrzęku naczynioruchowego dróg oddechowych – oddech staje się świszczący, występuje chrypka, duszność, problem z mową i ucisk w klatce piersiowej. Najgroźniejszy jest wstrząs anafilaktyczny – gwałtowny spadek ciśnienia krwi i niewydolność krążenia.

Postępowanie

- Reakcja fizjologiczna nie wymaga pomocy lekarza. Wystarczy przemyć ranę ciepłą wodą z mydłem i odkazić ją środkiem do dezynfekcji. Można też przyłożyć do niej kostkę lodu. Spowoduje to obkurczenie naczyń i zapobiegnie przedostaniu się do krwi składników jadu. Również okład z octu neutralizuje składniki jadu.
- Do lekarza musisz się zgłosić w przypadku użądlenia w okolicy głowy lub szyi i gdy wystąpi reakcja uogólniona. W przypadku objawów obrzęku naczynioruchowego i wstrząsu anafilaktycznego jak najszybciej wezwij pogotowie.

NA PÓŁCE

Białe zęby na już!

Zależy ci na „białym" uśmiechu podczas spotkania? Pomoże zestaw Jutro impreza – pędzelek i pasta wybielająca zęby, specjalny otwieracz do ust ułatwiający wybielanie pędzelkiem.



• ok. 40 zł

Zioła kontra hemoroidy

Procto-zac Herbal to krem wspomagający leczenie hemoroidów. Zawiera m.in.: olej z dziurawca, polifenole z liści oliwki, kasztanowca. Łagodzi świąd i pieczenie.



• ok. 40 zł

Mniej cukru i cholesterolu

Glukobon sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu w surowicy krwi, liść morwy spowalnia wchłanianie węglowodanów z jelit do krwi.



• ok. 45 zł (60 kaps.)

Burak niejedno potrafi

Kiszony Burak Sok to suplement diety na poprawę odporności i krążenia, lepsze trawienie, niższe ciśnienie i poziom cukru w normie.



• ok. 23 zł (500 ml)

Suche dłonie?

Herbal care ochronne mydło do rąk z zieloną oliwką – do codziennej pielęgnacji skóry bardzo suchej i wymagającej ochrony przed przesuszeniem. Zawiera 96 proc. składników pochodzenia naturalnego.



• ok. 12 zł (500 ml)

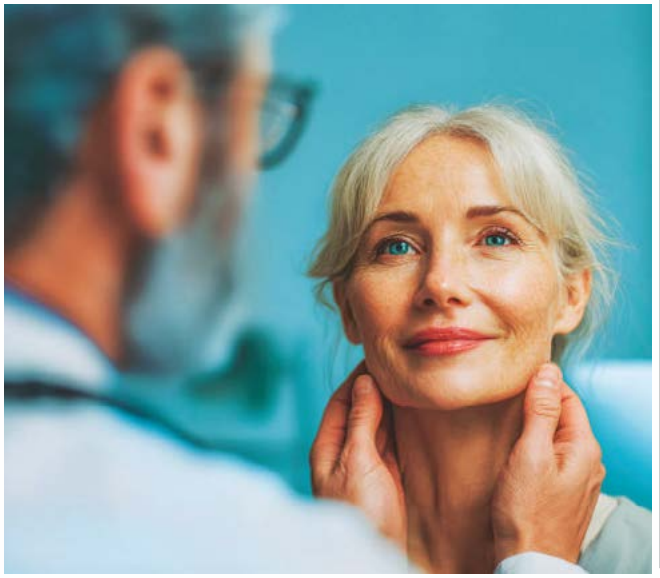
FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

PROSTE I POMOCNE

Samobadanie tarczycy

Lekarze endokrynolodzy zachęcają, by robić je regularnie, np. raz w miesiącu. W ten sposób można wykryć np. guzki i zawczasu podjąć odpowiednie leczenie.

- Weź szklankę wody i stań przed lustrem – na tyle blisko, by dobrze było widać cały przód szyi.
- Nabierz w usta łyk wody.
- Lekko odchyl głowę i wyciągnij w górę szyję.
- Przełykając wodę, obserwuj przód szyi – czy nie pojawia się jakaś wypukłość lub asymetria. Jeśli tak, zgłoś to lekarzowi (rodzinnemu lub endokrynologowi).





Więcej informacji znajdziesz na: www.gov.pl/web/zdrowie/bezpieczne-grzybobranie

WARTO WIEDZIEĆ

Przed grzybobraniem

Wypatrywanie dorodnych okazów w leśnym gąszczu to wspaniała przygoda – pod warunkiem, że wiemy, co robimy.

- Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z grzybobraniem, zbieraj tylko grzyby rurkowe, które mają pod kapeluszem warstwę przypominającą gąbkę. W tej grupie grzybów trujących okazów jest mniej, więc ryzyko zatrucia jest mniejsze. Pokaż swój zbiór doświadczonemu grzybiarzowi!
- Zbieraj wyłącznie te, których jesteś pewna.
- Omijaj zbyt młode – łatwo je pomylić, to częsta przyczyna tragicznych efektów grzybobrania.
- Używaj koszyka, nie reklamówki – grzyby szybko się w niej psują, co grozi zatruciem.

UPEWNIJ SIĘ, ŻE MASZ DOBRE NAWYKI

Po jedzeniu myjesz zęby?

Jeśli robisz to tuż po posiłku, który zawierał kwaśne pokarmy lub napoje (np. kapustę kiszoną, czerwone wino) – to, niestety, błąd. Rozmiękczone kwasami szkliwo jest podatne na uszkodzenia, szczotkowanie może być dla niego zbyt agresywne. Lepiej przepłukać usta wodą. Co jeszcze może wydawać się pożądanym nawykiem – a nie jest?



Regularne usuwanie kamienia nazębnego w gabinecie to bardzo dobry nawyk!

Mocne szczotkowanie

Zbyt silne naciskanie szczoteczką na szkliwo nie jest zalecane. Sprzyja to podrażnieniu dziąseł i ścieraniu tkanek.

Mycie głównie przednich zębów

Wiele osób myje zęby automatycznie, przez kilkadziesiąt sekund, często skupiając się głównie na tych przednich. Tymczasem płytka bakteryjna odkłada się także przy linii dziąseł, na powierzchniach językowych i w trudno dostępnych miejscach. Jak podkreśla lek. stom. Aleksandra Strączek z kliniki Loftdent, zęby trzeba czyścić dokładnie, nie pomijając żadnych powierzchni.

Przy krwawieniu – delikatnie

Krwawienie przy szczotkowaniu nie jest oznaką zbyt twardej szczoteczki. Bardzo często świadczy o stanie zapalnym dziąseł, chorobach przyzębia, nieprawidłowej technice higieny. - Jeśli dziąsła krwawią, nie należy przestawać ich czyścić, tylko zgłosić się do gabinetu. Paradoksalnie, wielu pacjentów omija krwawiące miejsca, bo boi się pogorszyć sytuację. W efekcie płytka bakteryjna odkłada się jeszcze bardziej i stan zapalny się pogłębia – tłumaczy lek. stom. Aleksandra Strączek.



ZUS wypłaca świadczenie do momentu uzyskania prawa do emerytury. Obecnie wynosi 1993,76 zł.

W JAKIEJ SYTUACJI MOŻNA JE POBIERAĆ

Świadczenie przedemerytalne

Utrata pracy to zawsze trudna sytuacja, ale najtrudniejsza, gdy niewiele brakuje do emerytury. Zwłaszcza gdy na nową posadę nie ma widoków.

Zasadniczo kobiety po ukończeniu 56 lat, a mężczyźni po ukończeniu 61. roku życia są chronieni przed zwolnieniem. Jeśli jednak stracą pracę, np. z powodu likwidacji zakładu pracy, mogą ubiegać się o świadczenie przedemerytalne.

Komu się należy

● Przysługuje ono temu, kto pracę stracił nie ze swojej winy, czyli z przyczyn leżących po stronie pracodawcy. Pod warunkiem, że był zatrudniony u tego samego pracodawcy co najmniej od 6 miesięcy.

● Są też określone kryteria wiekowe i stażowe. Aby otrzymać świadczenie, kobieta musi mieć 56 lat i 20 lat stażu, a mężczyzna 61 lat i 25 lat stażu, jeżeli utrata pracy była efektem likwidacji lub niewypłacalności pracodawcy. Gdy jest to zwolnienie związane z redukcją etatów lub reorganizacją firmy, kobieta powinna mieć 55 lat i 30 lat stażu, natomiast mężczyzna 60 lat i 35 lat stażu.

Jak się starać

● Najpierw należy zarejestrować się w urzędzie pracy jako osoba bezrobotna i pobierać zasiłek przez 80 dni. Dopiero po tym czasie można złożyć wniosek w ZUS-ie (na formularzu ZUS ESP), dołączając dokumenty potwierdzające staż pracy i przyczynę rozwiązania umowy (np. świadectwo pracy z adnotacją o likwidacji firmy lub redukcji etatów) oraz zaświadczenie z urzędu pracy o pobieraniu zasiłku. Należy to zrobić w ciągu 30 dni od daty otrzymania zaświadczenia z UP.

Czy można dorabiać

● Pobierając zasiłek przedemerytalny, można dorabiać, ale trzeba kontrolować kwotę przychodów. Jeśli nie przekraczają one 2225,90 zł brutto miesięcznie, świadczenie nie zostanie zmniejszone. Zarobki wyższe niż 6232,50 zł brutto miesięcznie skutkują zawieszeniem wypłaty świadczenia.

NA PÓŁCE

Zbrodnia w raju

GUILLAUME MUSSO



Lata dwudzieste XX wieku. Podczas wakacji w luksusowej rezydencji na Lazurowym Wybrzeżu znika trzyletni syn zamożnej amerykańskiej pary. Śledczy podejrzewają, że stoi za tym któryś z gości. Tylko który? **Wyd. Albatros**

Jak przestać mówić i zacząć rozmawiać

ELKE WISS



Dzięki radom zawartym w tym poradniku pokonasz obawę przed zadawaniem pytań i nauczysz się prowadzić rozmowy, które pobudzają do myślenia oraz otwierają przestrzeń dla prawdziwego dialogu. **Wyd. Znak**

Lalka

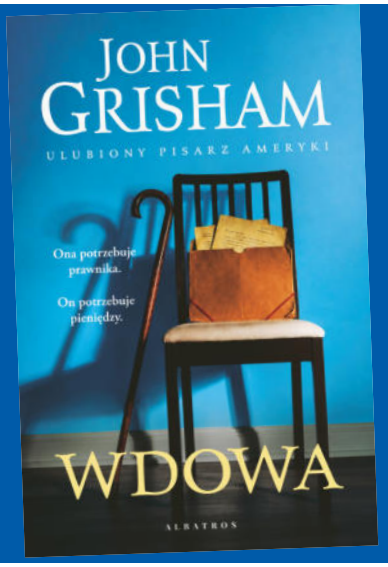
BOLESŁAW PRUS



Zanim obejrzysz nową ekranizację tej ponadczasowej powieści, warto przypomnieć sobie jej bohaterów, najważniejsze wątki i przesłanie. **Wyd. W.A.B.**

JOHN GRISHAM „WDOWA"

Testament pełen tajemnic



Simon Latch jest prowincjonalnym prawnikiem w Wirginii. Zarobki ledwie starczają mu na opłacenie rachunków. Pewnego dnia w jego kancelarii zjawia się Eleanor Barnett, wdowa w podeszłym wieku, która chciałaby sporządzić testament. Okazuje się, że mąż zostawił jej w sekrecie pokaźną fortunę.

Simon, zadowolony z pozyskania najbogatszej klientki w swojej karierze, zachowuje najwyższą dyskrecję, by nikt nie dowiedział się o jej majątku. Jednak w jej historyjce wkrótce pojawiają się luki. A kiedy Eleanor trafia do szpitala po wypadku samochodowym, Simon zdaje sobie sprawę, że nic nie jest takie, jak się wydaje. Wkrótce staje przed sądem oskarżony o zbrodnię, której, jak przysięga, nie popełnił.

Równie mocno jak swojej niewinności, Simon pewien jest tego, że poszlaki wskazują na niego i że resztę życia może spędzić za kratkami. Nie ma więc wyboru – musi znaleźć prawdziwego mordercę...

Wydawnictwo Albatros

John Grisham

Amerykański pisarz i prawnik, autor bestsellerowych thrillerów prawniczych i kryminałów. Zadebiutował w roku 1991 powieścią „Firma" – na jej podstawie powstał film z Tomem Cruise'em w roli głównej. Od tego czasu John Grisham napisał ponad 50 książek, które sprzedały się w nakładzie przekraczającym 300 milionów egzemplarzy i zostały przetłumaczone na kilkadziesiąt języków.

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

POWRÓT DO SZKOLNEJ RUTYNY

Zanim zabrzmi dzwonek

Wakacje rządzą się swoimi prawami. Późniejsze chodzenie spać, długie poranki, spontaniczne wyjścia i zdecydowanie mniej obowiązków – nic dziwnego, że po takim czasie powrót do szkolnej rutyny może być trudny.

Dziecko nie zawsze z entuzjazmem przyjmie informację, że wakacyjny luz się kończy. Nagła zmiana rytmu dnia może być dla niego źródłem niepotrzebnego stresu. Warto więc pomóc mu oswoić się z myślą o nadchodzącym początku roku. Najlepiej już pod koniec wakacji stopniowo przesuwać porę chodzenia spać i wstawania. Dobrze też wrócić do stałych pór posiłków i zaplanować dzień tak, by pojawiło się w nim trochę obowiązków. Nie chodzi jednak o to, by ostatnie dni wakacji zamienić w „trening szkolny", ale o spokojne i stopniowe przyzwyczajanie dziecka do nowego – starego rytmu.

Plan na wrzesień

Psychologowie zwracają uwagę, że dzieciom łatwiej zaakceptować zmianę, gdy wiedzą, czego się spodziewać. Warto więc wspólnie przygotować plan pierwszych dni szkoły: ustalić godzinę pobudki, przygotować wieczorem ubrania i plecak, zaplanować śniadanie. Im mniej porannego chaosu, tym mniej powodów do napięcia. Najważniejsze to nie straszyć końcem wakacji. Zamiast mówić: „Koniec leniuchowania, czas do szkoły", lepiej powiedzieć: „Zaczyna się nowy etap. Ciekawe, co przyniesie?". Taki sposób rozmowy może pomóc dziecku spojrzeć na wrzesień nie jak na koniec wolności, ale początek czegoś nowego.



Wspólne kompletowanie wyprawki pomaga oswoić myśl o powrocie do szkoły.



WAŻNA ZMIANA

Telefony znikają ze szkół

Z początkiem września wchodzi w życie nowelizacja ustawy Prawo oświatowe, która wprowadza zasady dotyczące korzystania ze smartfonów w szkołach podstawowych (zarówno publicznych, jak i niepublicznych). Dotychczas kwestia ta zależała wyłącznie od wewnętrznych statutów placówek. Teraz uczniowie będą mieli zakaz korzystania z telefonów i urządzeń mobilnych podczas lekcji i w czasie przerw. Szkoły mają przyjmować urządzenia do depozytu i oddawać je po lekcjach. Uczeń będzie mógł skorzystać z telefonu w określonych sytuacjach, m.in. jeśli będzie on niezbędny do nauki czy w razie potrzeby szybkiego kontaktu z rodzicem.



REKLAMA

FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

PRZYDATNE W DOMU

Waniliowa rozkosz



Ptasie Mleczko waniliowe w postaci deseru, czyli lekka, puszysta pianka z delikatną czekoladą zachwyca. Subtelna nuta wanilii i aksamitna konsystencja sprawiają, że każda łyżeczka dosłownie rozpływa się w ustach.

E.Wedel, ok. 18,99 zł/340 g

Energia w garści



Mieszanka studencka z żurawiną – połączenie chrupiących orzechów, rodzynek i kwaskowatych owoców, które dodaje energii. Poręczne opakowanie sprawdzi się w pracy, w podróży i po treningu. Szybka i pyszne przekąska zawsze pod ręką.

Kresto, ok. 2,49 zł/35 g



Wersja premium

Pasztet premium Jedyny to propozycja dla miłośników tradycyjnych smaków w nowoczesnym wydaniu. Gładka konsystencja i starannie dobrane przyprawy podkreślają jego charakter. Doskonały na kanapki, do przekąsek.

Profi, ok. 5,99 zł/250 g



Z miłości do makaronu

Pachnący bazylią, dojrzałymi pomidorami i dobrą oliwą to klasyka. Nowoczesny twist zmienia proste składniki w efektowne dania – idealne dla tych, którzy na widok pasty zawsze się uśmiechają.

Gotuj makaron minutę krócej, niż podaje producent na opakowaniu, a następnie włóż go do sosu z odrobiną wody z gotowania. Skrobia zawarta w wodzie sprawi, że sos idealnie otuli każdy kęs, tworząc aksamitną konsystencję.

Wstążki z brokułem i mięsem

SKŁADNIKI: ● **400 g mięsa mielonego** ● **200 g sera żółtego** ● **750 g brokułów** ● **250 g makaronu wstążki** ● **100 ml mleka** ● **sól** ● **300 g śmietany 30%** ● **20 g masła** ● **pieprz** ● **1 łyżeczka ziół prowansalskich** ● **2 łyżki oliwy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Oliwę rozgrzej, usmaż na niej mięso mielone. przypraw solą i pieprzem. Brokuły umyj, podziel na różyczki. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodaj brokuły na 3-4 minuty przed końcem gotowania.
2. Ser zetrzyj. Śmietanę wymieszaj z mlekiem i 100 g żółtego sera. Przypraw solą i pieprzem oraz ziołami prowansalskimi. Wymieszaj 2/3 tej masy z usmażonym mięsem, makaronem oraz brokułami. Przełóż do formy posmarowanej tłuszczem. Resztę sosu nałóż na wierzchu. Rozłóż masło pokrojone na kawałeczki. Piecz 25-30 minut w 200°C.

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Kokardki po meksykańsku

SKŁADNIKI: ● **500 g makaronu kokardki** ● **400 g mielonej wołowiny** ● **2 bataty** ● **1 chili** ● **1 limonka** ● **1 cebula** ● **1 jajko** ● **2 łyżki bułki tartej** ● **po 250 g fasoli czerwonej i kukurydzy** ● **4 pomidory** ● **1/2 pęczka pietruszki** ● **1 awokado** ● **majonez** ● **słodka papryka** ● **sól** ● **pieprz** ● **oliwa**

PRZYGOTOWANIE:

1. Bataty pokrój w kostkę. Wymieszaj z 1 łyżką oliwy skórką z limonki, papryką, solą i pieprzem. Cebulę i chili posiekaj. Połowę chili połącz z mięsem, cebulą, łyżką majonezu, jajkiem, bułką, solą i pieprzem. Wyrób. Uformuj kulki. Piecz z batatami 15 minut w 180°C.
2. Makaron ugotuj. Pomidory pokrój. Połącz z fasolą i kukurydzą. Awokado podziel na pół, jedną cześć dodaj do warzyw, drugą zmiksuj z resztą chili, sokiem z limonki, łyżką majonezu i 4 łyżkami wody. Połącz z batatami, warzywami i makaronem. Podaj z klopsikami.



Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: łatwy

FOT. House of Food, mat. prasowe

Różowe świderki z kulkami melona

SKŁADNIKI: ● 500 g makaronu ● 8 łyżek soku z buraków ● 100 g jogurtu ● 3 łyżki soku z cytryny ● 1 ząbek czosnku ● 2 ogórki ● 1 pęczek rzodkiewek ● 6 gałązek mięty ● 1/2 melona ● 200 g fety ● 30 g pistacji ● sól ● pieprz ● oliwy

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj wg instrukcji. Odcedź, połącz z 4 łyżkami soku z buraków i oliwą. Ostudź. Jogurt połącz z 4 łyżkami soku z buraków i 2 łyżkami soku z cytryny. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Przypraw.
2. Ogórki pokrój w plasterki. Posól i odstaw. Rzodkiewki z listkami posiekaj. Miętę pokrój. Z melona wydrąż kulki i skrop łyżką soku z cytryny.
3. Fetę pokrusz. Ser wymieszaj z makaronem, ogórkami, rzodkiewkami i ziołami. Polej sosem, przemieszaj. Dodaj kulki melona. Pistacje posiekaj i posyp sałatkę.

Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





Penne z kurczakiem i roszponką

SKŁADNIKI: ● 4 filety z kurczaka ● 500 g penne ● 150 g groszku ● 50 g roszponki ● 1/2 pęczka bazylii ● 1 ząbek czosnku ● 1 liść laurowy ● 1 limonka ● 20 g pistacji ● 4 łyżki oliwy ● 15 g startego parmezanu ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj 1 l wody z czosnkiem, liściem i łyżeczką soli. Włóż mięso i gotuj 15 minut, po czym wyjmij je i zachowaj 3 łyżki wody z gotowania. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na 3 minuty przed końcem dodaj groszek.
2. Limonkę sparz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Zmiksuj bazylię, pistacje, oliwę i parmezan. Dodaj skórkę i soki z limonki. Pesto przypraw.
3. Makaron połącz z groszkiem, roszponką i pesto. Mięso pokrój w plastry i ułóż na wierzchu.

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

Ziarenka w stylu karaibskim

SKŁADNIKI: ● 500 g makaronu risoni ● 500 g brokułów ● 2 papryki ● 2 cebule ● 1 mała puszka kukurydzy ● 250 g pomidorków koktajlowych ● 2 awokado ● 1/2 pęczka natki ● 1 chili ● po 100 ml soku z cytryny i octu balsamicznego ● 1 łyżeczka cukru ● 7-8 łyżek oliwy ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Brokuły gotuj 4-5 minut w posolonej wodzie. Paprykę i cebule pokrój w kostkę. Pomidorki potnij na cząstki, awokado – w kawałki, a chili i natkę posiekaj. Kukurydzę przełóż na sitko, opłucz, osącz.
2. Oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny, octem i cukrem. Ubij gęsty sos. Makaron połącz z brokułami, papryką, cebulą, kukurydzą, pomidorami, awokado, chili i natką (trochę natki zostaw do dekoracji). Sałatkę polej sosem. Odstaw na ok. 45 minut. Udekoruj resztą natki.

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



WIETNAM

Bóg ukrył raj na Phu Quoc

Prawdziwa egzotyka, wielkie zaskoczenie.Tu zobaczymy cuda natury, poleżymy na rajskich plażach i zjemy przysmaki za grosze. Czeka na nas skarbiec niespodzianek.



Wycieczka do dżungli przenosi nas w świat z filmów przyrodniczych.

Diament Wietnamu, Zatoka Ha Long. Jedno z najpiękniejszych miejsc świata.

FOT. Adobe Stock



Niezapomniana panorama Zatoki Tajlandzkiej z kolejki linowej na Wyspę Ananasową.

To nie jest Disneyland. Witajcie w wietnamskim parku rozrywki.

Zdarzają się miejsca, które potrafią zburzyć nasze wyobrażenia szybciej niż trwa do nich lot z Polski. Wietnam jest właśnie takim odkryciem. Krajem, który w europejskich głowach wciąż bywa zamknięty w szufladzie z napisem „daleko, dziwnie, może kiedyś". Rzeczywistość okazuje się zaskakująco nowoczesna i przyjazna.

Podróż po czystą radość

Na południu kraju, tuż przy granicy z Kambodżą, leży Phu Quoc – największa wyspa Wietnamu. Dla wielu to koniec świata. Ale jeśli już koniec, to w najbardziej rajskim wydaniu. Z góry wygląda jak plama soczystej zieleni otoczona jasnym pierścieniem piasku, zanurzona w intensywnym turkusie Zatoki Tajlandzkiej. Widok z samolotu zapowiada wszystko to, co czeka nas po wylądowaniu: lekkość, przestrzeń i obietnicę odpoczynku.

Wyspa przyjemności

Wielkością przypomina Ibizę, więc jest na tyle duża, by oferować różnorodność, i na tyle kameralna, by nie przytłaczać. Dla jednych to przystanek w podróży po Wietnamie, dla innych – miejsce, gdzie czas zwalnia na dobre. Phu Quoc sprzyja sztuce nicnierobienia.

Zaskakuje nie tylko uroda krajobrazu, lecz także poziom usług. Dobre, czyste hotele przy samej plaży, często z basenem, potrafią kosztować tyle, co przeciętna kolacja w Polsce. Do tego sprawna i tania komunikacja, więc nie jesteśmy zdani na wycieczki zorganizowane.

Zabawa na każdym kroku

A atrakcji nie brakuje. Najdłuższa na świecie kolejka linowa szybuje nad wodą na Wyspę Ananasową. Przez kilkanaście minut sunie między niebem a morzem, by przenieść nas w miejsce pełne rozrywek i tropikalnych cudów natury. Na drugim krańcu wyspy czekają parki tematyczne (także stylizowane na europejskie miasta).

Jednak prawdziwa magia Phu Quoc kryje się w prostych chwilach. W misce gorącej zupy pho jedzonej przy plastikowym stoliku. W masażu z aloesem, po którym życie wydaje się lżejsze. W zachodzie słońca, gdy niebo przybiera kolor różu i złota, a my jesteśmy szczęśliwi.

PAWEŁ ZAPAŁA

czy pamiętasz, że... 21 – 27 sierpnia



27.08.1939 – PIŁKARSKA REPREZENTACJA POLSKI POKONAŁA WĘGRÓW 4:2

Niezapomniany mecz

Czas pokazał, że to nie był zwykły piłkarski pojedynek. Z jednej, sportowej strony, reprezentacja Polski pokonała aktualnych wtedy wicemistrzów świata 4:2, choć Węgrzy prowadzili 2:0! Ale 3 gole Ernesta Wilimowskiego i jeden – z karnego – Leonarda Piątka, odwróciły losy tego spotkania. Jednak to ta druga strona – historyczna – sprawiła, że o tym meczu nie da się zapomnieć. Był bowiem ostatnim przed rozpoczęciem wojny. Marzenia o planowanych na wrzesień meczach z Bułgarią i Jugosławią pogrzebała wojna zawierucha.

25.08.1961 – ZACZĄŁ SIĘ I MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL PIOSENKI

Przed Sopotem był Gdańsk

Nie każdy wie, że początki sopockiego festiwalu związane były z Gdańskiem. To w Hali Stoczni Gdańskiej rozpoczął się I Międzynarodowy Festiwal Piosenki, który po trzech latach przeniósł się do Opery Leśnej w Sopocie. Nagrodę za dzieło i Nagrodę za interpretację otrzymała wtedy Irena Santor.



W SKRÓCIE

21.08.1988 – urodził się Robert Lewandowski.
22.08.1961 – w Brzegu Dolnym urodził się Cezary Żak.
23.08.1939 – urodził się Edward Linde-Lubaszenko.
24.08.1989 – Sejm powołał na stanowisko prezesa Rady Ministrów Tadeusza Mazowieckiego – pierwszego niekomunistycznego premiera w Polsce od czasu zakończenia II wojny światowej.
25.08.1946 – w Duszni-kach-Zdroju zaczął się pierwszy Festiwal Chopinowski.
26.08.1939 – w Warszawie eksperymentalna stacja telewizyjna w budynku Prudential wyemitowała pierwszy film – „Barbarę Radziwiłłównę".
27.08.1971 – premiera komedii T. Chmielewskiego „Nie lubię poniedziałku".

HOROSKOP

Od 21 do 27 sierpnia 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów jasno o uczuciach. Unikaj pośpiechu w ważnych dyskusjach. **PRACA** Dokończ zaległości, zanim skoncentrujesz się na kolejnym pomyśle. W rozmowach trzymaj się konkretów. **ZDROWIE** Zadbaj o regenerację. Zrezygnuj z ciężkich potraw wieczorem.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Czas spędzony bez telefonu zbliży Was do siebie. Nie odkładaj miłych słów na później. **PRACA** Negocjuj terminy bez nerwów i rzeczowo. Twoje argumenty będą przekonujące. **ZDROWIE** Postaw na regularne i wartościowe posiłki zamiast podjadania.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Potrzeba bliskości będzie silniejsza niż zwykle. Docenisz spokój i lojalność drugiej strony. **PRACA** Zadawaj precyzyjne pytania. Nowy kurs lub projekt otworzy ciekawą ścieżkę. **ZDROWIE** Ogranicz nadmiar bodźców. Spacer pomoże uporządkować myśli.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Rodzinne rytuały przyniosą wytchnienie. Związek wzmocnią drobne gesty. **PRACA** Działaj bez presji porównywania się do innych. Ktoś z biura może poprosić o wsparcie. **ZDROWIE** Regularny sen będzie teraz kluczowy dla Raków. Stretching uwolni od napięć.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Stabilność będzie Twoim magnesem. Warto pomówić o planach na przyszłość i finansach. **PRACA** Zyskasz uznanie szefa. Przemyśl podjęcie kroków związanych z podwyżką. **ZDROWIE** Ruch w umiarkowanym tempie wpłynie dobrze na kondycję.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Nie musisz rozwiązywać cudzych problemów. Zapytaj, czy ktoś chce rady, czy obecności. **PRACA** Przejrzyj dokumenty i skrzynkę mailową. Nie poprawiaj bez końca tego, co już działa. **ZDROWIE** Gimnastyka rozrusza ciało po dniu spędzonym w biurze.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Postaw na równowagę pomiędzy dawaniem a braniem. Nie zapominaj o stawianiu granic. **PRACA** Estetyczne otoczenie zwiększy koncentrację. Dyplomacja pomoże w sprawach zespołowych. **ZDROWIE** Taniec doda Ci lekkości, a pilates poprawi postawę.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ W związku unikaj niedopowiedzeń. Wyjście na miasto podkręci emocje. **PRACA** Poradzisz sobie z zadaniami wymagającymi analizy. Trzymaj w tajemnicy plany, dopóki nie dopniesz szczegółów. **ZDROWIE** Wieczór bez bodźców, najlepiej z medytacją, przywróci siły.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zaproponuj ukochanemu coś nowego: wyjazd, sport albo nietypową randkę. **PRACA** Rozważ zapisanie się na szkolenie w ramach poszerzania swoich kompetencji. **ZDROWIE** Weekendowa wycieczka doda Ci energii. Połącz ruch z poznawaniem nowych miejsc.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Wrażliwość Cię przyciąga, jednak nie idealizuj. Daj sobie czas na decyzję. **PRACA** Konsekwencja zwiększy Twoje wyniki. Przy trudnym zadaniu jasno określ zakres obowiązków. **ZDROWIE** Wzmocnij stawy łagodnym treningiem. Po pracy czas na ciekawą lekturę.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Jeśli potrzebujesz przestrzeni, powiedz o tym wprost partnerowi. **PRACA** Przetestuj nowe narzędzie lub aplikację. Zaproponuj usprawnienie, na którym skorzysta cały zespół. **ZDROWIE** Zamiast scrollowania lepsza będzie aktywność na świeżym powietrzu.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Samotne Ryby mogą przyciągnąć kogoś stabilnego i konkretnego. **PRACA** W biurze przyda się elastyczność; nie trzymaj się kurczowo planu. Uważaj na konflikty, pilnuj także terminów. **ZDROWIE** Daj sobie prawo do odpoczynku i beztroski bez poczucia winy.

Fot.: Narodowe Archiwum Cyfrowe, PAP

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

Bauer Media Group
TeleTydzień PBC

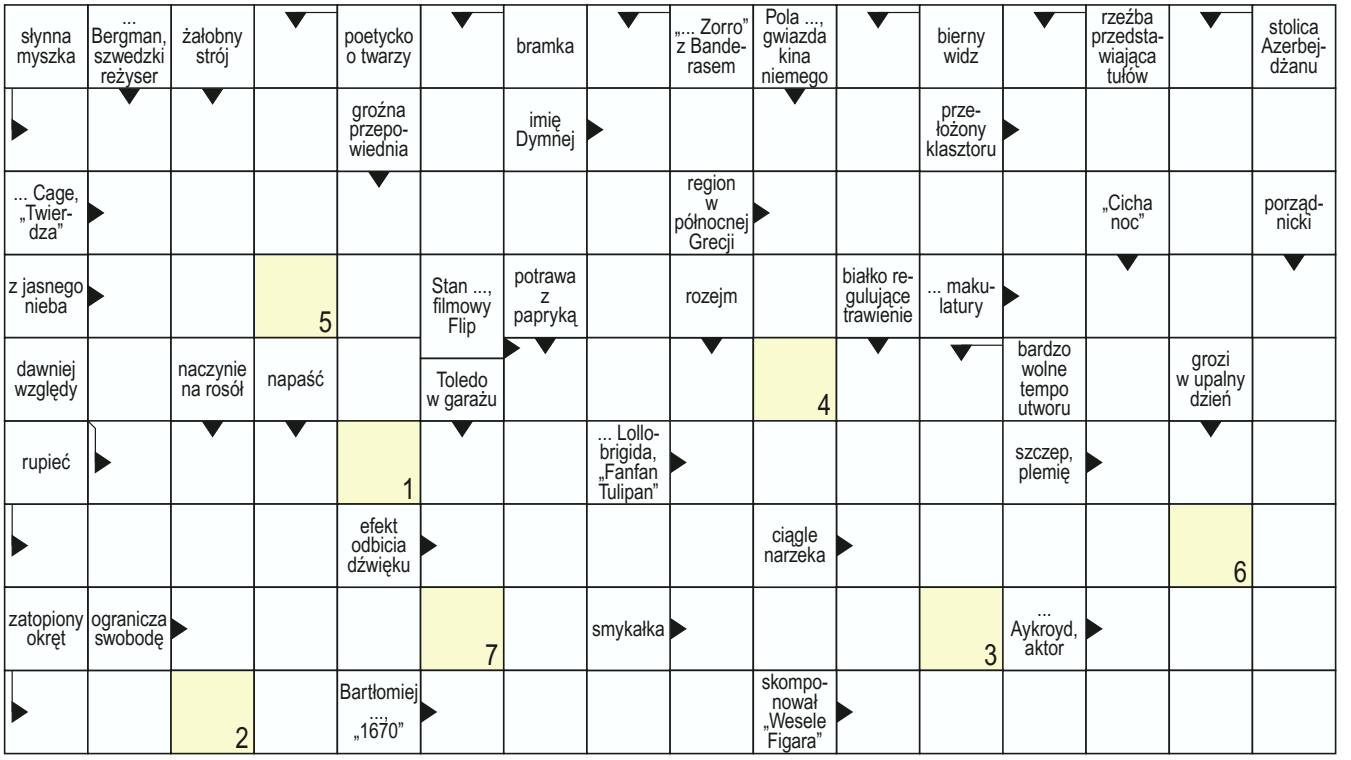
Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

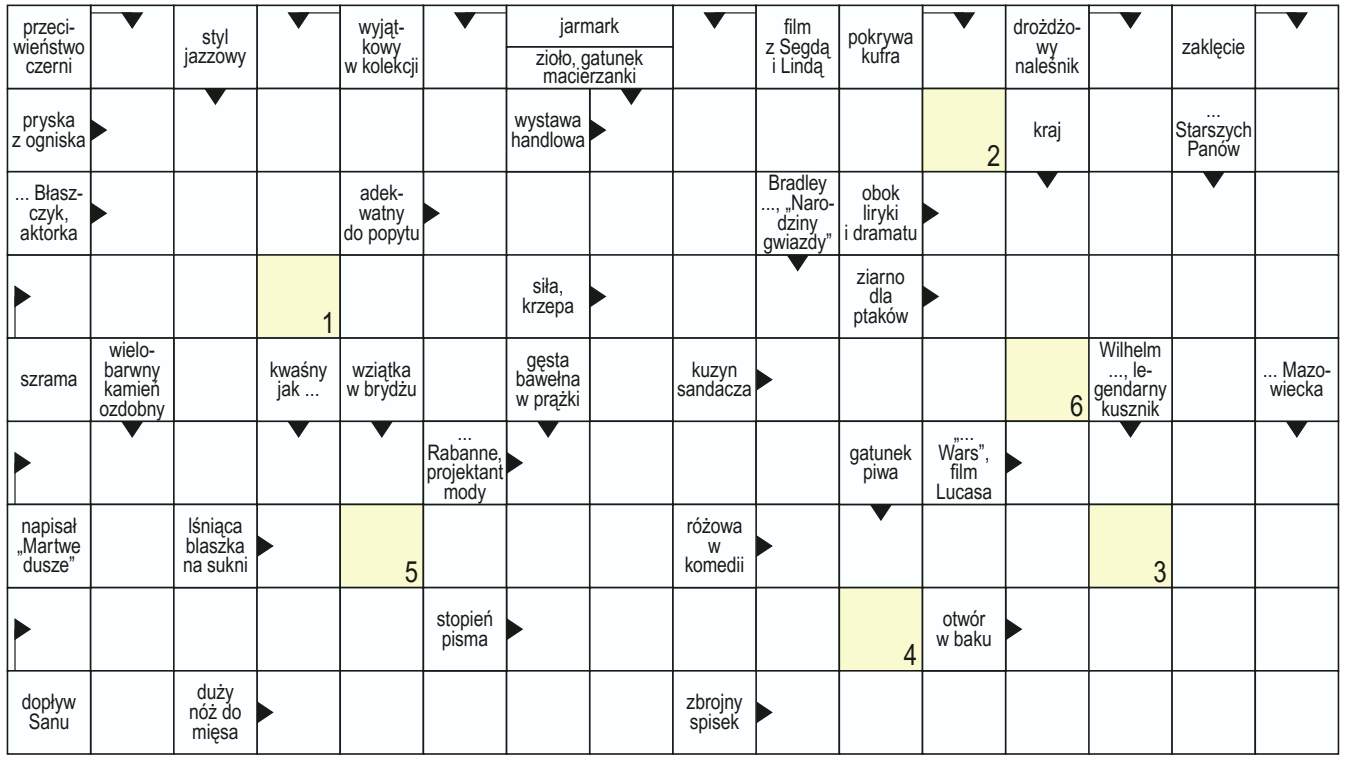
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

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

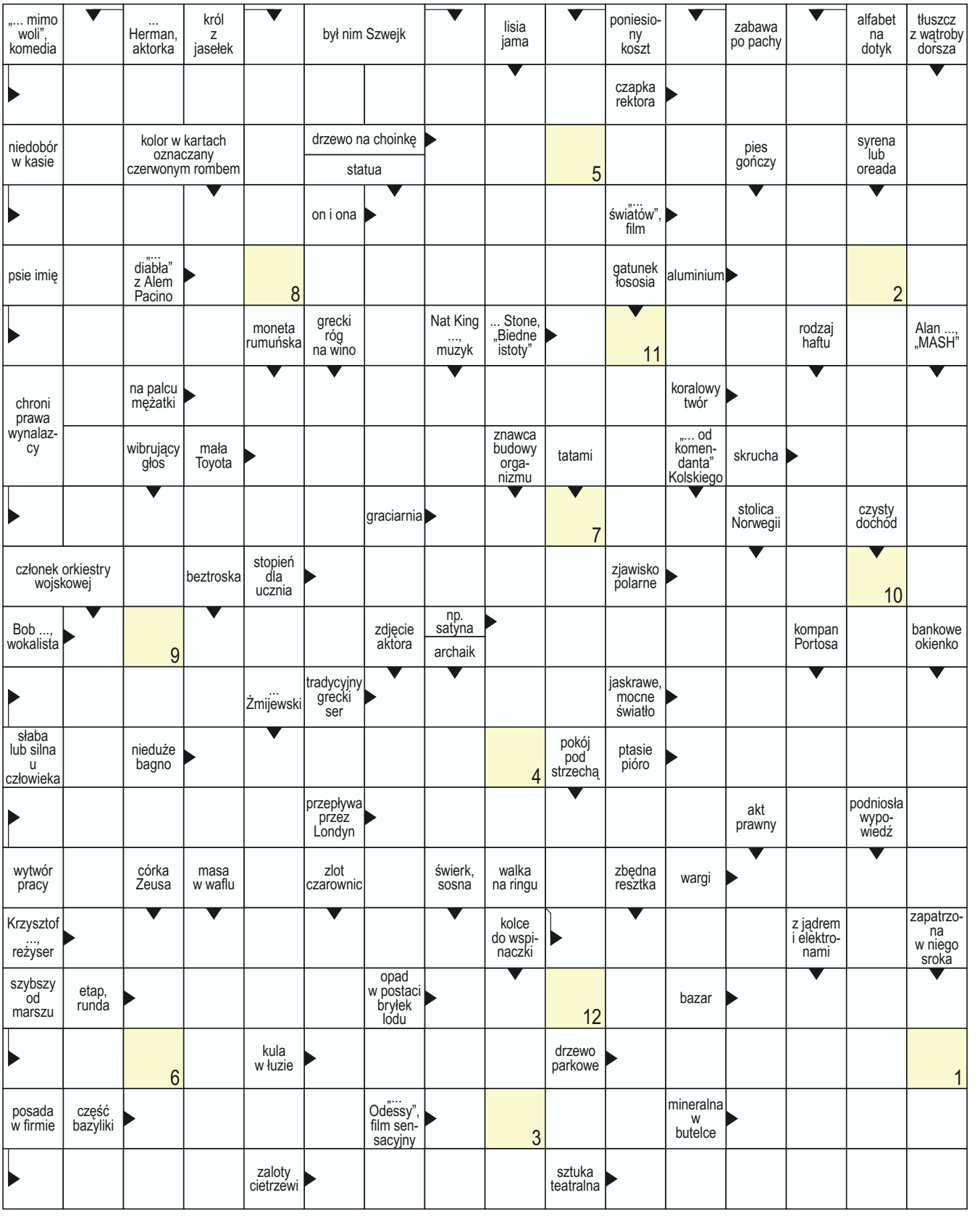
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**





CHWILA NA RELAKS

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

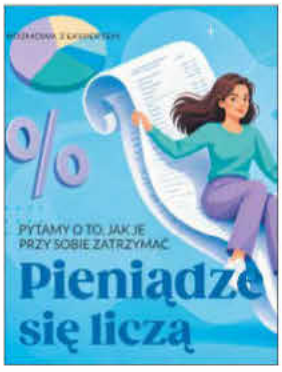
Nowy Świat Kobiety Miesięcznik tworzony przez ekspertów!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!



Więcej porad, inspiracji i krzyżówek! Nowe strony:









- ROZMOWY Z TERAPEUTĄ, LEKARZEM, EKSPERTEM FINANSOWYM
- PSYCHOLOGIA W PRAKTYCE
- CUDOWNY ŚWIAT ROSLIN

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH



TUNE 780 NC | CLIP 5 | XTREME 5

POWRÓT DO SZKOŁY
BRZMI LEPIEJ Z JBL

ODKRYJ CAŁĄ
KOLEKCJĘ JBL