NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

PROGRAM TV NR 27/29.06.2026
4.07-10.07.2026

NR INDEKSU 379236

4,29 zł (w tym 8% VAT)

to&owo TV

PONAD 150 OPISÓW FILMÓW NA CAŁY TYDZIEŃ!

SPORT NA ŻYWO

KOLARSTWO
JUŻ PO RAZ 113 RUSZA TOUR DE FRANCE

PIŁKA NOŻNA: MUNDIAL 2026
MECZE 1/8 FINAŁU

FORMUŁA 1
GRAND PRIX WIELKIEJ BRYTANII

SIATKÓWKA KOBIET: LN
TURCJA – POLSKA

KALENDARZ KIBICA I INNE SPORTOWE WYDARZENIA TYGODNIA » s. 14-17

WYWIAD TO&OWO TV

ANNA BOGUSIEWICZ

NAWET W CZASIE WAKACJI NIE ZWALNIAMY TEMPA W REDAKCJI PROGRAMU

TAKI JEST ŚWIAT s. 4

DOMEK NA PRERII

NETFLIX DISNEY+ HBO MAX I JESZCZE WIĘCEJ! s. 18

LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI 4. SEZON

MAZURSKA NOC KABARETOWA

NASIENIE ŚWIĘTEJ FIGI

ROZRYWKA NA START WAKACJI!

MY LIFE IS MURDER 5

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

ZABÓJCZE TROPIKI

TAJEMNICA TWIERDZY SZYFRÓW

ISSN 1230-8331
9 771230 833607 27

Numer w sprzedaży do 5.07.2026

eprasa.pl 8193911479

REKLAMA

ZAMÓW ZA 199 ZŁ!

OSOBISTY KLIMATOR 3 w 1

Twoja prywatna strefa chłodu!





Tęsknisz za świeżym, chłodnym powietrzem w gorące dni? W nocy budzisz się zlany potem? Chciałbyś cieszyć się przyjemnym chłodem w swoim pokoju, biurze czy sypialni? Ten kompaktowy klimator może sprawić, że upalne dni będą znacznie przyjemniejsze!

Gdy żar leje się z nieba, to nawet zwykłe, proste, codzienne czynności stają się męczącym wyzwaniem. Czy się sprząta, czy gotuje albo tylko czyta – pot spływa drażniącą strużką po plecach. Człowiek ledwo się rusza i marzy o chłodniejszym powietrzu!

Jednak zimne okłady i chłodne napoje nie pomagają, a wiatrak kręci się bez końca, irytując swoim terkotem. I nawet w nocy nie można liczyć na chwilę wytchnienia! **Gorące i lepkie powietrze nie pozwala zasnąć. Bezlitosny skwar nie daje żyć!**

Poczuj powiew rześkiego chłodu

Kompaktowy klimator 3 w 1 działa błyskawicznie – w krótkim czasie potrafi schłodzić powietrze w Twoim otoczeniu do przyjemnej temperatury. To prawie tak, jakby przejść z rozgrzanego słońcem parzącego asfaltu w chłodny cień parkowych drzew. I to bez szumiących wiatraków, skomplikowanych instalacji czy lodowatych napojów.

W pracy czy w domu – dzięki temu urządzeniu możesz poczuć ulgę i przyjemny, umiarkowany chłód. **Klimator generuje rześki powiew, nawet jeśli wokół panuje niemiłosierny skwar.** Świeże, schłodzone powietrze sprzyja lepszemu samopoczuciu – czy to przy obowiązkach, ulubionym hobby, czy chwili relaksu przed telewizorem. Poczuj wytchnienie od upału i duchoty po ciężkim dniu.

Nowa technologia filtracji wodnej

Klimator 3 w 1 wykorzystuje nowoczesną **technologię filtracji wodnej**. Zasysa powietrze gorące i suche, przepuszcza je przez wielowarstwowy filtr wodny i wypuszcza schłodzone i świeże. Ale nie tylko chłodzi! Dodatkowo **nawilża i pomaga oczyścić powietrze z brzydkich zapachów oraz kurzu, pyłków i roztoczy.**

Prosty sposób na ożywcze powietrze

Klimator 3 w 1 jest niezwykle prosty w obsłudze. Nalewasz wody do zbiorniczka, podłączasz urządzenie do prądu i **włączasz je jednym przyciskiem**. I już po chwili możesz cieszyć się orzeźwiającym chłodnym powietrzem.

Możesz też ustawić siłę oraz kąt nawiewu, dzięki czemu dostosujesz pracę klimatora do swoich potrzeb. Dzięki regulowanej sile nawiewu możesz cieszyć się przyjemnym chłodem bez uczucia dyskomfortu i wyziębienia. A jeśli temperatura wzrośnie i będziesz potrzebować jeszcze większego chłodzenia, po prostu dorzuć kilka kostek lodu do zbiornika z wodą.

Komfortowa praca i błogi wypoczynek

Urządzenie jest niewielkie i bardzo lekkie, więc **z łatwością przeniesiesz je i ustawisz tam, gdzie tego potrzebujesz**. Zmieści się na nocnej szafce przy łóżku, na stoliku czy blacie kuchennym. Możesz je zabrać ze sobą także do pracy i postawić obok siebie. Przez cały dzień będzie otulać Cię przyjemne, chłodne powietrze.

Klimator 3 w 1 **pracuje niemal bezgłośnie**, dzięki czemu sprawdzi się świetnie w sypialni, podczas poobiedniej drzemki lub gdy będziesz oglądać ulubiony program w telewizji. Może także zastąpić lampkę nocną w dziecięcym pokoju. Wystarczy włączyć **dyskretne kojące światło** w jednym z 7 kolorów, by zapewnić dziecku spokojniejszy sen.

Wydajny i praktyczny

Skomplikowane systemy chłodzące potrzebują dużo prądu i czasu, ponieważ próbują obniżyć temperaturę w całym mieszkaniu. Klimator 3 w 1 jest przeznaczony do użytku osobistego i **chłodzi powietrze dokładnie w Twoim otoczeniu!** Jest w stanie szybko stworzyć wokół Ciebie strefę przyjemnego i ożywczego chłodu, w której możesz odpocząć od gorąca i duchoty.

Kompaktowy klimator 3 w 1 zużywa tylko 0,035 kW na godzinę – to zaledwie tyle, co zwykła ładowarka czy niewielka lampka! Klimator 3 w 1 **nie wymaga też żadnej instalacji przez montera**, więc nie generuje dodatkowych kosztów – to praktyczne rozwiązanie na każdą kieszeń.

Kompaktowy klimator 3 w 1 możesz otrzymać w sprzedaży telefonicznej. Bezpieczna płatność przy odbiorze, paczka zostanie dostarczona prosto pod Twoje drzwi. **Skorzystaj z wygody i zamów już dziś**, aby w pełni cieszyć się życiem w ciepłe dni.





NAWILŻANIE CHŁODZENIE OCZYSZCZANIE

- ✓ Pojemny zbiornik
- ✓ Filtr wielokrotnego użytku
- ✓ Nastrojowe światło (7 kolorów do wyboru)
- ✓ Kompaktowy rozmiar
- ✓ Bez toksycznych substancji chłodzących
- ✓ Cicha praca, niski pobór energii
- ✓ Podłączysz do kontaktu, laptopa, ładowarki w samochodzie

Jak to działa?



1. Wlej wodę do zbiornika
2. Włącz jednym przyciskiem
3. Wybierz siłę i kąt nawiewu

ZADBAJ O SWÓJ KOMFORT!

Poczuj chłodne i przyjemne powietrze z klimatorem 3 w 1 za **199 zł!**

61 300 33 96

Pon.-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00; Standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora.

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nation Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/88, 21-343 Ciecierzyn, +48 535448431, kontakt@nationinvest.pl. Regulamin: https://polzomers-station.com/statute/pl/

eprasa.pl 8f9391f479

TO&OWO POLECA

TO JESZCZE NIE KONIEC



Międzynarodowy sukces serialu „Breslau" sprawił, że produkcja Disney+ doczeka się drugiego sezonu! W kontynuacji znów zobaczymy Tomasza Schuchardta, Agatę Kuleszę, Adama Bobika oraz Ireneusza Czopa. Platforma zapowiedział również dwa nowe polskie seriale. Komediodramat „Wszystko pod kontrolą" opowiadać ma o Paulinie, którą niespodziewane zdarzenie zmusi do wyruszenia w podróż. Z kolei thriller „Gra" przeniesie nas do prastarego lasu, w którym z pozoru niewinna zabawa przerodzi się w coś znacznie poważniejszego... Na razie pozostałe szczegóły dotyczące wszystkich trzech produkcji pozostają owiane tajemnicą. **JK**



JAK CO WAKACJE

PROJEKT PLAŻA ruszy w piątek 3 lipca w Świnoujściu, a w kolejne weekendy odwiedzi Międzyzdroje (10-12.07), Dziwnów (17-19.07), Kołobrzeg (24-26.07), Pobierowo (31.07-2.08), Dźwirzyno (7-9.08), Łebę (14-16.08) i Krynicę Morską (21-23.08). W tym roku organizatorzy zapraszają do zabawy nie tylko nad wodą, ale i w centrach miast! Będą koncerty, konkursy i inne atrakcje, a na miejscu spotkać możemy gwiazdy, w tym oczywiście Oliviera Janiaka. Dzięki reporterom plażowego szaleństwa doświadczą też widzowie programów „Dzień Dobry Wakacje", „Co za tydzień" i „Projekt City" (ten ostatni obejrzymy w TVN Style). **JK**

ZNIKA Z TANECZNEGO SHOW

EWA KASPRZYK opuszcza ekipę „Tańca z gwiazdami"! Jak poinformowała stacja, aktorka musiała zrezygnować z udziału w jury ze względu na liczne zobowiązania zawodowe. Nie wiadomo jeszcze, kto ją zastąpi. Polsat ujawnia za to kolejne gwiazdy nowej edycji. Wiemy już, że jesienią na parkiecie pojawią się m.in. aktorka Helena Englert oraz Marta Wiśniewska. Ta druga jest znana jako piosenkarka, ale też tancerka i choreografka, podkreśla jednak, że taniec towarzyski i hip-hop, którym się zajmowała, to dwa zupełnie różne światy. Niezależnie od wcześniejszych doświadczeń wszystkich uczestników czeka dużo pracy. **JK**



ZMIANA WARTY

MACIEJ DOWBOR w ubiegły czwartek pożegnał się z publicznością „Dzień Dobry TVN" i ogłosił, że po raz ostatni poprowadził program w duecie z Sandrą Hajduk-Popińską! – Od pierwszego dnia czułem się tu jak u siebie. To Wasza zasługa, drodzy widzowie, oraz całego zespołu, który przyjął mnie, jakbym pracował w nim od zawsze. Nigdy tego nie zapomnę – napisał prezenter w mediach społecznościowych. Dodał też, że razem z żoną, Joanną Koroniewską, chcą skupić się teraz na innych, wspólnych projektach. Tymczasem już od środy 1 lipca o poranku witać nas będzie w programie nowy duet: Izabella Krzan i Jan Pirowski. **JK**





DAJCIE SOBIE POMÓC

SŁONECZNA. POZA CISZĄ to nowy serial Telewizji Polskiej. Jego główną bohaterką będzie Lena, które przeprowadzi się do rodzinnej miejscowości swojego narzeczonego, by wspólnie z nim otworzyć tam poradnię psychologiczną. Nie zrezygnuje mimo osobistej tragedii i niechęci mieszkańców, którzy będą odnosić się do niej z dużą nieufnością – z początku nie uwierzą ani w stosowane przez nią metody, ani w sensowność rozmów o dręczących ich problemach. A tych nie będzie brakować... W obsadzie m.in. Barbara Liberek, Magdalena Walach, Filip Gurłacz i Łukasz Nowicki. Nowa produkcja zadebiutuje jesienią w TVP VOD. **JK**

FOT.: DISNEY, AKPA (3), TVP

OKŁADKA: TV PULS, AKPA (2), EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE (7)

eprasa.pl 8f9391f479

WYWIAD

ANNA BOGUSIEWICZ

JAK ZAPLANOWAĆ BEZPIECZNE WAKACJE?

Uwielbia świat, jego złożoność i niezwykłość. W rozmowie z nami zdradza, o czym będzie opowiadać w najbliższych odcinkach programu „Taki jest świat".



Absolwentka polonistyki, wielbicielka muzyki poważnej i sztuki, w tym malarstwa. W programie, który w sobotnie poranki możemy oglądać w stacji TV Puls, opowiada widzom o fascynujących ciekawostkach, interesujących miejscach i ważnych wydarzeniach. Tegoroczne wakacje zdominują najbardziej aktualne tematy.

Czy wakacje to dla Pani intensywny czas w pracy, czy raczej letnia sielanka?

Nawet w czasie wakacji nie zwalniamy tempa w redakcji programu „Taki jest świat". Kluczem do sprawnego działania jest dobre planowanie – to podstawa. Dlatego z wyprzedzeniem przygotowujemy główne tematy, które będziemy poruszać w wakacyjnych odcinkach. Oczywiście reagujemy także na bieżące wydarzenia, ale tych nie da się zaplanować wcześniej.

Jaki więc temat przewodni będzie przewijać się przez odcinki, które obejrzymy w lipcu?

Skoro trwa sezon wakacyjny, podejmujemy temat podróży i turystyki, przede wszystkim w kontekście bezpieczeństwa. Nie chcemy straszyć – naszym celem jest uświadamianie i edukowanie. Chcemy podzielić się z widzami tym, na co warto zwracać uwagę podczas wyjazdów. Powiemy między innymi, czego nie wolno przywozić z zagranicznych podróży, bo wbrew pozorom nie każdą muszelkę czy kamień można bez przeszkód zabrać do domu. Obowiązują przepisy, których nieznajomość może skutkować wysokimi karami. Poza tym podczas wakacyjnych wojaży zdarzają się sytuacje, które na pierwszy rzut oka wydają się niegroźne, a w rzeczywistości mogą być niebezpieczne. Przykładowo, przestrzega się przed testowaniem próbek perfum oferowanych przez nieznajomych, ponieważ może to wiązać się z ryzykiem utraty świadomości, kradzieżą lub porwaniem. To ostrzeżenie jest szczególnie ważne dla kobiet podróżujących samotnie. Będzie też o przemieszczaniu się z wykorzystaniem aplikacji przewoźników. Docierają do nas sygnały, że podczas takich przejazdów zdarzają się przypadki wymuszania dodatkowych opłat czy innych groźnych zachowań. Dlatego pokażemy, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo i na co zwracać szczególną uwagę.

Taka historia przydarzyła się Marcie Krupie, która opowiedziała o tym

SPEŁNIONA W PRACY
Od dzieciństwa marzyła o pracy w telewizji. I udało się! Dzisiaj prowadzi program „Taki jest świat".

– Wszystkie tematy, które pojawiają się w programie, dopasowujemy do rytmu życia naszych widzów – mówi dziennikarka.

eprasa.pl 8f9391f479



NOWE TECHNOLOGIE
Ciekawe, co powiedział naszej rozmówczyni słynny humanoidalny robot Edward Warchocki?

CIEKAWE SPOTKANIA

BLISKO LUDZI
Jako gość specjalny wygłosiła wykład na rozpoczęcie roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Drzewicy.



w Państwa programie. Co dokładnie się stało?
Wykupiła przejazd autobusem za pomocą aplikacji, jednak w pewnym momencie kierowca zjechał z trasy, zaryglował drzwi i zażądał zapłaty gotówką. Gdy powiedziała, że dzwoni na policję, wyrwał jej telefon z ręki i zaczął się z nią szarpać. Na szczęście wszystko dobrze się skończyło, ale ta historia jest przestrogą dla nas wszystkich i przypomina, że zawsze należy zachować ostrożność. Jeśli chodzi o szczegóły, odsyłam do naszego programu – wszystkie wyemitowane odcinki można obejrzeć na kanale Play Plus.

Słyszałam, że zajmiecie się także podróżowaniem w kamperach.
Jak najbardziej! Pokażemy, jak taki pojazd wygląda od środka, i podpowiemy, dokąd warto pojechać kamperem. Uważam, że nawet jeśli ktoś na co dzień ceni przede wszystkim komfort, warto spróbować czegoś zupełnie innego i wybrać się w podróż kamperem – choćby po to, by przeżyć taką przygodę.

Czy Pani zdarzyło się podróżować takim środkiem lokomocji?
Niestety jeszcze nie, ale pamiętam wakacje za granicą pod namiotem (śmiech). Było wspaniale! Pole namiotowe było położone na pięknej skale, z której rozciągał się cudowny widok na morze i malownicze zachody słońca. Dzień zaczynał się wcześnie, bo trudno spać w namiocie, kiedy wschodzi słońce i szybko robi się gorąco. Przyroda wyznaczała więc rytm dnia. Poza tym na polu namiotowym ludzie szybciej niż w hotelach nawiązują ze sobą relacje. Z wielką sympatią wspominam wieczory, gdy ktoś wyciągał gitarę i śpiewał albo zapraszał do gry w badmintona czy piłkę. Takie proste rzeczy, a sprawiają tyle radości. Gorąco polecam taki sposób wypoczynku, a jeszcze bardziej – podróżowanie kamperem, bo to wciąż blisko natury, ale jednak trochę bliżej cywilizacji niż namiot.

Jakie tematy pojawią się w sierpniowych odcinkach?
Przede wszystkim powrót do szkoły, ale także inne tematy, które mogą zainteresować rodziców. Od września wejdą w życie przepisy zakazujące dzieciom korzystania z telefonów w placówkach szkolnych. Pojawia się wiele pytań, m.in. jak ten zakaz będzie wprowadzany w życie i jak szkoły się do niego przygotowują. Planujemy też podzielić się z rodzicami solidną dawką wiedzy na temat atrakcyjnych, a jednocześnie zdrowych śniadań dla naszych pociech. Powiemy, jak zapakować jedzenie, aby przetrwało kilka godzin w plecaku, a jednocześnie nadawało się do spożycia.



W jednym z odcinków wystąpi Marta Krupa – modelka, aktorka i piosenkarka.

Czy sztuczna inteligencja, o której wiele mogliśmy się dowiedzieć w odcinkach czerwcowych, może nam pomóc np. w podróżowaniu?
Ależ oczywiście! Jestem zwolenniczką tego, by nie straszyć, lecz uświadamiać. Nie zatrzymamy zmian zachodzących w świecie technologii, więc najlepiej nauczyć się mądrze z nich korzystać. Sztuczna inteligencja może zaoszczędzić nam czas podczas planowania wypoczynku. Jeśli wystarczająco szczegółowo opiszemy nasze potrzeby, szybko pomoże nam wybrać docelowy kraj, sprawdzić pogodę, porównać ceny oraz oferty hoteli. Nikt nie zrobi tego szybciej niż AI. Oczywiście trzeba pamiętać, że kolejnym krokiem jest zweryfikowanie tych informacji. Poza tym AI może służyć nam jako tłumacz – warto o tym pamiętać.

Kiedyś trzeba było samemu szukać różnych informacji, a teraz mamy je wszystkie w telefonie czy w komputerze.
To prawda. Teraz mamy nowe narzędzie, które w dużej mierze przejęło rolę encyklopedii. Pamiętam, że w dzieciństwie byłam wielką pasjonatką encyklopedii, słowników i wszelkich publikacji poświęconych wiedzy o świecie.

Do dziś towarzyszy Pani ta pasja odkrywania świata w całej jego różnorodności.
Wychowałam się na wsi, z rodzicami i dziadkami, którzy prowadzili gospodarstwo. Bawiłam się, biegając po łąkach. Widziałam, a nawet sama próbowałam, jak doi się krowy. Uwielbiałam też oglądać filmy przyrodnicze w telewizji, których lektorką była Krystyna Czubówna. Nawet robiłam z nich notatki (śmiech)! Do tego dużo czytałam. Na zakończenie roku szkolnego, za świadectwo z czerwonym paskiem, zawsze dostawałam od rodziców książkę. Jestem im za to bardzo wdzięczna, bo w ten sposób zaszczepili we mnie pasję do czytania, która trwa do dziś. Z perspektywy czasu myślę, że to moje sielskie, spokojne dzieciństwo, otwierające mnie na świat, rozbudziło we mnie też ciekawość, która sprawiała, że zawsze chciałam zobaczyć i dowiedzieć się więcej, sięgnąć spojrzeniem i umysłem coraz dalej. Tak się złożyło, że dziś, dzięki programowi „Taki jest świat", mogę spełniać to dziecięce marzenie i wciąż z pasją odkrywać ludzi, miejsca i historie, które czynią naszą rzeczywistość tak fascynującą.

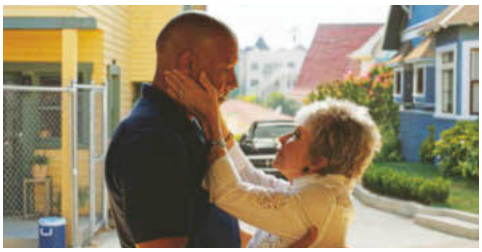
Rozmawiała Marzena Juraczko

→ TAKI JEST ŚWIAT SO 4.07
godz. 09.00 TV PULS

FOT. TV PULS (4), AKPA

grasa.pl 8193915179

FILMY SENSACYJNE, KOMEDIE, DRAMATY, SCIENCE

	sobota	niedziela	poniedziałek
SENSACJA			
	Szybcy i wściekli 10 **GODZ. 21.00 POLSAT FILM** Kontynuacja losów mistrza kierownicy, w którego wciela się Vin Diesel, oraz jego kompanów. Przed laty ekipa doprowadziła do ruiny barona narkotykowego. Teraz zagraża jej żądny zemsty syn gangstera, Dante.	**Ostatni ślad** **GODZ. 20.00 TV PULS** Gerard Butler wciela się w zdesperowanego męża zaginionej kobiety. Gdy bada kolejne tropy, sam staje się dla detektywów głównym podejrzanym. Sytuację komplikuje prawda o jego relacji żoną.	**Agent** **GODZ. 20.10 ALE KINO+** Żona kierownika placówki CIA w Budapeszcie ginie w zamachu. Wdowiec rusza tropem sprawców. Wraz z sojuszniczką odkrywa spisek.
KOMEDIA			
	Milionerzy **GODZ. 22.30 TVP KOBIETA** Perypetie ludzi, w których życiu nagłe szczęście splotło się z pechem. Wśród nich jest małżeństwo, które próbuje dotrzeć do Marsylii, by odebrać wygraną w loterii. Rozpoczyna się wyścig z czasem.	**Millerowie** **GODZ. 22.00 METRO** Zadłużony diler organizuje przemyt narkotyków. Dla przykrywki wciela się w ojca rodziny na wakacjach. Pełna dosadnego humoru i nawiązań do innych filmów komedia o perypetiach paczki życiowych rozbitków.	**Pojedynek na głosy** **GODZ. 22.20 TVP HD** Partnerki żołnierzy zakładają chór, by wspierać się w trudnych chwilach. Oparta na faktach wzruszająca historia, wypełniona muzyką i humorem.
DRAMAT			
	Smashing Machine **GODZ. 21.00 C+ PREMIUM** Losy Marka Kerra, legendarnego zawodnika MMA. Dwayne Johnson i Emily Blunt zdobyli nominacje do Złotego Globu. Reżyser Benny Sadif został nagrodzony Srebrnym Lwem na festiwalu w Wenecji.	**Eiffel** **GODZ. 22.30 TVP KOBIETA** Kulisy powstania jednej z najsłynniejszych budowli świata. W Paryżu ma się odbyć międzynarodowa wystawa. Francuski rząd chce olśnić gości. Zleca inżynierowi Eifflowi stworzenie wyjątkowego projektu.	**Historia mojego życia** **GODZ. 20.00 FILMBOX+ HITS** Lata 20. XX w. Przed wypłynięciem w rejs kapitan Störr zaręcza się z Lizzy. Trawi go zazdrość. Adaptacja książki Milána Füsta.
SF/FANTASY			
	Transformers **GODZ. 21.00 SCI FI** Błękitna Planeta staje się areną walki robotów. W jej środek trafia para zakochanych nastolatków. Film Michaela Baya, twórcy „Armageddonu", nominowany do Oscara w trzech kategoriach, m.in. za efekty specjalne.	**Obcy – ósmy pasażer „Nostromo"** **GODZ. 21.00 POLSAT FILM** Nakręcone przez Ridleya Scotta arcydzieło fantastyki naukowej. Astronauci znajdują obcą formę życia na odległej planecie. W klaustrofobicznej przestrzeni statku będą zmuszeni stoczyć walkę o przetrwanie.	**Dziewczyna w czerwonej pelerynie** **GODZ. 22.35 TVN FABUŁA** Intrygujące połączenie motywów znanych z bajki o Czerwonym Kapturku oraz horrorów o wilkołakach.

eprasa.pl 8f9391f479

wtorek



Zima pod znakiem wrony

GODZ. 20.00 C+ PREMIUM Realia stanu wojennego ukazane z perspektywy angielskiej profesor. Thriller Kasi Adamik inspirowany opowiadaniem Olgi Tokarczuk.



Jak ukradłem100 milionów

GODZ. 21.00 POLSAT FILM Księgowy Ed przywłaszcza sobie fortunę i trafia do więzienia. Ukrywając prawdę przed narzeczoną, usiłuje przetrwać za kratkami.



Szeregowiec Ryan

GODZ. 20.00 PARAMOUNT NETWORK Podkomendni kapitana Millera ryzykują życie, by ocalić jednego żołnierza. Dramat nagrodzony pięcioma Oscarami.



Blade Runner 2049

GODZ. 22.00 HBO Oficer K dowiaduje się o zbrodniczym spisku. Musi wytropić Deckarda – ukrywającego się łowcę androidów. Kontynuacja filmu Ridleya Scotta z 1982 roku.

środa



Kasyno

GODZ. 23.00 PULS 2 Film Martina Scorsese oparty na wspomnieniach członka mafii. Rothstein awansuje w przestępczej hierarchii. Gubi go uczucie do kobiety.



Porachunki

GODZ. 20.00 FILMBOX+ ONE Robert De Niro, etatowy gangster kina, bawi się swoim filmowym wizerunkiem. Wciela się w świadka koronnego ściganego przez mafię.



Ikar. Legenda Mietka Kosza

GODZ. 21.05 TVP KULTURA Poruszająca biografia niewidomego pianisty jazzowego. Jego sukces na scenie nie szedł w parze ze szczęściem w życiu osobistym.



Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza

GODZ. 22.00 SCI FI Dalsze losy przygód poszukiwacza skarbów. Jego celem jest artefakt, który rzekomo może wskrzesić Drakulę.

czwartek



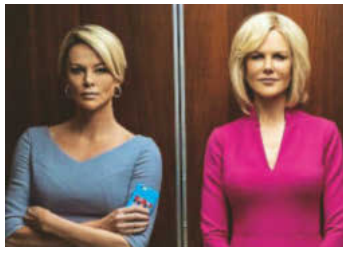
Pitbull. Ostatni pies

GODZ. 21.55 TV PULS Policjant wnika w szeregi mafii. Kontynuacja filmu Patryka Vegi. Tym razem po drugiej stronie kamery stanął Władysław Pasikowski.



Ocean's 8

GODZ. 20.00 TVN FABUŁA Kobieca odsłona komediowej serii zapoczątkowanej w 2001 roku. Oszustka tworzy zespół, który ma dokonać spektakularnej kradzieży.



Gorący temat

GODZ. 20.10 ALE KINO+ Publicystki ujawniają wstrząsające kulisy pracy w stacji telewizyjnej. Wywołują medialną burzę. Na faktach. Trzy nominacje do Oscara.



Czerwona Planeta

GODZ. 22.00 WARNER TV Imponująca rozmachem i efektami specjalnymi opowieść o dramatycznej misji astronautów. Poznają oni mroczną prawdę o Marsie.

piątek



Zakładnik z Wall Street

GODZ. 21.00 POLSAT FILM Mężczyzna, który stracił oszczędności, terroryzuje doradcę finansowego na oczach widzów telewizyjnego show. Za kamerą Jodie Foster.



Zwyczajna przysługa

GODZ. 20.00 TVN FABUŁA Gospodyni domowa angażuje się w śledztwo dotyczące tajemniczego zaginięcia przyjaciółki. Blake Lively i Anna Kendrick w duecie.



Niepokonani

GODZ. 21.50 KINO POLSKA Epickie kino o woli przetrwania więźniów sowieckiego gułagu. Ich ucieczka staje się początkiem morderczej przeprawy do Indii.



Immortals. Bogowie i herosi

GODZ. 22.50 PARAMOUNT NETWORK Hollywoodzka wizja mitu. Śmiertelnik rusza na misję, która odmieni los mieszkańców Olimpu.

eprasa.pl 8f9391f479

SERIALE

MROCZNE ZBRODNIE na antypodach i Martynice, sekrety Zamku Czocha, do tego kowboje i więźniarki.



Czy morderstwo może być... sportem zespołowym pięknych czirliderek?

NOWY SEZON

MY LIFE IS MURDER

Przed Aleksą kolejna zagadka kryminalna do rozwiązania.



Jakie tajemnice kryje Terrence (Dean O'Gorman), agent sportowy czirliderek.

KRYMINALNY Polskie tłumaczenie angielskiego tytułu serialu „My Life is Murder" brzmi „Moje życie to morderstwo". Doskonale on opisuje główną bohaterkę Aleksę Crowe (Lucy Lawless), świetną detektyw, która po śmierci męża postanowiła zająć się... pieczeniem chleba. Szybko jednak przekonała się, że pasja do rozwiązywania zagadek kryminalnych jest silniejsza niż miłość do świeżego pieczywa. Przed nami piąty sezon tego świetnie zrealizowanego serialu, z intrygującymi zagadkami i pięknymi widokami. W pierwszym odcinku Alex będzie prowadzić dochodzenie w sprawie nagłej śmierci znanego influencera fitnessu. Dowie się, czy mogły mieć z tym coś wspólnego... zawodowe czirliderki. **MJ**

→ **MY LIFE IS MURDER 5 PO 6.07 godz. 21.00 BBC FIRST**



OD 1. ODCINKA

RAWHIDE

WESTERN Akcja serialu rozgrywa się w latach sześćdziesiątych XIX wieku. Grupa poganiaczy bydła prowadzona przez Gila Favora (Eric Fleming) wyrusza w trudną drogę – ma przeprowadzić 3000 sztuk bydła z San Antonio w stanie Texas do Sedalii w stanie Missouri. A po drodze muszą poradzić sobie z wieloma wyzwaniami, m.in. zadbać o wodę dla prowadzonego bydła, wspomóc mieszkańców mijanych miast i miasteczek, czy rozwiązać... zagadkę kryminalną. Jedną z gwiazd produkcji, której scenariusz zainspirowany został przez wspomnienia George'a C. Duffielda, jest Clint Eastwood. Gwiazdor zagrał w 217 odcinkach! **HM**

→ **RAWHIDE PO 6.07 godz. 18.55 TVP KULTURA**

ZAKŁAMANIE

PREMIERA

DRAMATYCZNY Na ślubie przyjaciółki Lucy (Grace Van Patten) spodziewa się ponownie spotkać Stephena (Jackson White), ukochanego z czasów studenckich. Przygotowując się do konfrontacji, dziewczyna wraca wspomnieniami do trudnych początków ich znajomości. Łączą się one ze śmiercią Macy (Lily McInerny), współlokatorki Lucy, która zginęła w wypadku samochodowym... W każdy czwartek będziemy śledzić kolejny rozdział tej rozgrywającej się na przestrzeni ośmiu lat opowieści o miłości, kłamstwach i zaufaniu. Niecierpliwi wszystkie trzy sezony serialu znajdą już teraz w Disney+. **JK**

→ **ZAKŁAMANIE CZ 9.07 godz. 22.00 FX**



Wesele przyjaciółki wywoła u Lucy lawinę wspomnień związanych ze Stephenem.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8f9391f479

PREMIERA

ZABÓJCZE TROPIKI



Serial doczekał się już siedmiu sezonów!

KRYMINALNY Stanowisko komendanta na Martynice obejmuje Mélissa Sainte-Rose (Sonia Rolland). Szybko przekonuje się, że mimo egzotycznych krajobrazów Karaibom daleko do raju – czekają na nią mroczne zbrodnie, trudne śledztwa i... współpraca z Gaëlle (Béatrice de la Boulaye), która od nowej przełożonej różni się absolutnie wszystkim, w tym swoim podejściem do obowiązków funkcjonariusza. Muszą jednak połączyć siły, żeby odnaleźć zabójców 17-latki, której zwłoki znaleziono na jednej z plaż. Wkrótce przyjdzie im zmierzyć się z kolejną sprawą – tym razem dotyczącą makabrycznego odkrycia dokonanego przez rybaków. **JK**

→ **ZABÓJCZE TROPIKI**
SO 4.07 godz. 20.00
ROMANCE TV


W sobotę obejrzymy aż dwa odcinki 1. serii.


Piper nie ma pojęcia, jak pobyt w więzieniu wpłynie na całe jej życie.

OD 1. ODCINKA

ORANGE IS THE NEW BLACK

KOMEDIODRAMAT Piper Chapman (Taylor Schilling) prowadzi uporządkowane, komfortowe życie w Nowym Jorku i szykuje się do ślubu. Niespodziewanie wraca do niej przeszłość – za udział w przemycie pieniędzy dla dawnej partnerki (Laura Prepon), zajmującej się handlem narkotykami, zostaje skazana na 15 miesięcy pozbawienia wolności. Trafia do zakładu karnego w Litchfield, gdzie musi nauczyć funkcjonować w różnorodnej, nieprzewidywalnej grupie współwięźniarek. Nie jest jednak gotowa na to, co ją czeka – zwłaszcza że wśród osadzonych dostrzega wkrótce znajomą twarz... **PM**

→ **ORANGE IS THE NEW BLACK PO 6.07 godz. 22.55**
TELE 5

OD 1. ODCINKA

TAJEMNICA TWIERDZY SZYFRÓW

WOJENNY Kiedy Paweł Małaszyński dostał propozycję zagrania Johanna Jörga w „Tajemnicy twierdzy szyfrów", zgodził się natychmiast. Nic dziwnego, historia opowiedziana w tym serialu jest fascynująca i do dziś budzi wielkie emocje. Główny bohater był porównywany do Hansa Klossa. Podobnie jak legendarny polski agent występuje w mundurze niemieckiego oficera i rozpracowuje przeciwnika. Koncentruje się na misji odebrania Niemcom maszyny szyfrującej nazwanej przez aliantów Schwertfisch („Ryba-Miecz"), ukrywanej w Zamku Czocha. Scenarzystą i producentem serialu był Bogusław Wołoszański. **MJ**

→ **TAJEMNICA TWIERDZY SZYFRÓW WT 7.07**
godz. 18.05 TVP HISTORIA


Kapitan Johann Jörg (Paweł Małaszyński) to w rzeczywistości Michał, oficer polskiego wywiadu.

eprasa.pl 8f9391f479

ROZRYWKA

KABARETOWE ŚWIĘTO w Mrągowie, muzyczna feta w Zakopanem, kultowy spektakl oraz kulinaria, ciekawe hotele i motoryzacja.



Jednym z prowadzących koncert w mrągowskim amfiteatrze będzie Marcin Wójcik z Kabaretu Ani Mru-Mru.

NA ŻYWO

MAZURSKA NOC KABARETOWA 2026

WIDOWISKO Mazurska Noc Kabaretowa to stały punkt na mapie wakacyjnych imprez. Jak w poprzednich latach, na początku lipca do amfiteatru w Mrągowie, położonego nad malowniczym jeziorem Czos, zjadą się fani dobrego humoru. Tegoroczną, 27. edycję poprowadzi niezawodne trio satyryków: Marcin Daniec, Jerzy Kryszak i Marcin „Jabbar" Wójcik, występujący jako Trzej Muszkieterowie. Na scenie pojawią się m.in. Kabaret Ani Mru-Mru, Katarzyna Pakosińska, Andrzej Grabowski, kabarety Chyba i Małżeński, zespół Poparzeni Kawą Trzy. Zprezentują premierowe skecze i największe przeboje – ten wieczór na pewno będzie należał do udanych! **MJ**

→ **MAZURSKA NOC KABARETOWA 2026. MUSZKIETEROWIE KABARETU PT 10.07 godz. 20.05 TVP 2**



Katarzyna Pakosińska nie tylko potrafi rozbawić do łez swoim śmiechem, ale także zachwyca śpiewem.

OD 1. ODCINKA



BITWA O GOŚCI

REALITY SHOW Wakacje jeszcze niezaplanowane, a pomysłów brak? A może po prostu zamiast pakować walizkę, wolimy z własnej kanapy pomarzyć o wyjeździe? Telewizja przybywa z pomocą! Latem TVN przypomni cały trzeci sezon programu, w którym właściciele hoteli i pensjonatów walczą o uznanie kolegów z branży. Na początek odwiedzimy kazachskie jurty, które zapraszają do luksusowego wypoczynku na Mazurach. Wybierzemy się też pod Warszawę, gdzie w domkach na drzewach można odpocząć od zgiełku, oraz do Łodzi – hotel Stare Kino w zabytkowej kamienicy kusi wygodnymi pokojami i akcentami nawiązującymi do znanych filmów. **JK**

→ **BITWA O GOŚCI PO 6.07 godz. 20.50 TVN**

UPIÓR W KUCHNI

TEATR SENSACJI Dwie Angielki, matka (Zofia Mrozowska) i córka (Grażyna Staniszewska), prowadzą pensjonat na peryferiach portowego miasta. Gdy w okolicy zaczynają ginąć podróżni, do akcji wkracza uparty komisarz (Marek Walczewski), zaś trop prowadzi do uroczych dam. Pech chce, że komisarz zostaje otruty, ale na miejscu jest jeszcze inspektor (Jan Machulski)! „Upiór w kuchni" to kryminał doprawiony szczyptą grozy i sporą porcją czarnego humoru. Jego autorem był Patrick K. Clark. Co ciekawe, pod tym angielsko brzmiącym pseudonimem ukrywał się reżyser Janusz Majewski. **MAM**

→ **UPIÓR W KUCHNI WT 7.07 godz. 20.00 TVP KULTURA**



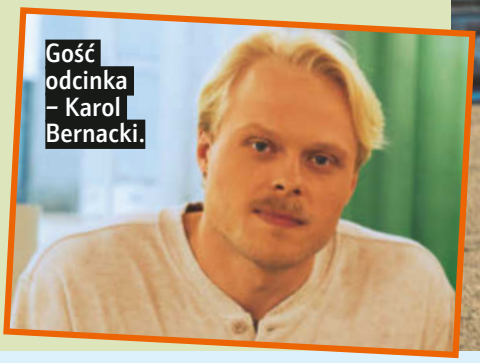
FOT. AKPA (3), EAST NEWS (2), MATERIAŁY PRASOWE (4)

eprasa.pl 8f9391f479

WYŻSZA SZKOŁA JAZDY

MOTORYZACYJNY Piąty odcinek cyklu, w którym Aleksandra Kostrzewska i pomysłodawca formatu Tomasz Korniejew – niczym prowadzący kultowy „Top Gear" – odkrywają ciekawostki ze świata motoryzacji. Porównują dwa zbliżone modele i sprawdzają ich możliwości; przypominają też kultowe marki samochodów, które swego czasu rozpalały wyobraźnię kierowców. Do każdego odcinka zapraszają znane osoby ze świata show-biznesu, aby sprawdziły swoje umiejętności na torze. Tym razem za kierownicą siądzie Karol Bernacki, aktor znany m.in. z serialu „Wojna zastępcza". Jego pasją jest jazda na rowerze. Czy w aucie czuje się równie pewnie? **MJ**

→ **WYŻSZA SZKOŁA JAZDY**
SO 4.07 godz. 18.45 TVP 2



Gość odcinka – Karol Bernacki.



Dziennikarka Aleksandra Kostrzewska oraz ekspert motoryzacyjny Tomasz Korniejew.



Pod Giewontem wystąpią m.in. Stanisław Karpiel-Bułecka i Majka Jeżowska.

NA ŻYWO

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

KONCERT Trzecim przystankiem trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską" jest stolica polskich Tatr, czyli Zakopane. Pod Giewontem usłyszymy popowe przeboje, ale nie zabraknie też folkowych klimatów. Wystąpią Justyna Steczkowska, Majka Jeżowska, Organek, Reni Jusis, Piersi, Brathanki oraz Universe. Na scenie pojawi się również Stanisław Karpiel-Bułecka, który urodził się w Zakopanem. Zarówno jego dziadek Bolesław, ojciec Sebastiana Karpiela-Bułecki, zmarły w 2017 roku, jak i ojciec Jan promowali folklor górali podhalańskich. On również kontynuuje rodzinną tradycję. **MJ**

→ **LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ**
SO 4.07 godz. 20.00 TVP 2

OKRASA ŁAMIE PRZEPISY

KULINARNY W tym odcinku Karol Okrasa wyrusza na Podlasie w pobliże Puszczy Białowieskiej. Na tamtejszych łąkach można spotkać ciekawą roślinę, zwaną turówką wonną, znaną jako trawa żubrowa. Jej nazwa wzięła się stąd, że podobno jest ulubionym przysmakiem mieszkających w okolicznych puszczach żubrów. Ma słodkawy smak oraz charakterystyczny aromat, dlatego warto ją zastosować też w kuchni. Sprawdzi to Karol Okrasa, który przygotuje trzy dania, do których doda właśnie tę roślinę. Będzie to kalafior smażony z bobem i boczkiem, kotleciki z piersi indyka, a także deser z gruszek i czereśni. Palce lizać! **MJ**

→ **OKRASA ŁAMIE PRZEPISY**
SO 4.07 godz. 15.35
TVP POLONIA



Znany szef kuchni sprawdzi, co można zrobić z dodatkiem trawy żubrowej.

eprasa.pl 8f9391f479

OSTATNI SKRAWEK prawdziwej dżungli, rewolucyjna moda, życie oraz codzienność wielkiej stacji kolejowej.

→ DOKUMENT



Na szczęście na Borneo został jeszcze kawałek dziewiczej dżungli.

BORNEO – CUDOWNA DŻUNGLA

OCALIĆ EKOSYSTEM Przenieśmy się na Borneo, największą wyspę Archipelagu Malajskiego i Azji. W tym dokumencie skupimy się na widzianym z nieba cienkim pasie dżungli, kruchym i pofragmentowanym. Ten korytarz zdegradowanego lasu został cudownie zachowany w morzu plantacji palm olejowych, które zniszczyły 90 procent rodzimego lasu Borneo. Jest teraz domem dla orangutanów, dzioborożców, krokodyli i lokalnego gatunku słonia karłowatego. Zachowanie tego ekosystemu to owoc pracy społeczności wioski Sukau, która przez ostatnie trzy dekady współpracuje z proekologiczną organizacją HUTAN, założoną przez lekarzy – Isabelle Lackman i Marca Ancrenaza. **MP**

→ **BORNEO – CUDOWNA DŻUNGLA**
ŚR 8.07 godz. 12.55 TVP 1



Dzikie ostępy wyspy są domem orangutanów.



MARY QUANT. KRÓLOWA BRYTYJSKIEJ MODY

IKONA STYLU Portret jednej z najbardziej wpływowych projektantek XX wieku. Film przedstawia drogę Mary Quant – od prowadzenia butiku na londyńskiej King's Road do statusu ikony swingujących lat 60. Pokazuje, jak jej odważne, młodzieżowe projekty odmieniły sposób ubierania się kobiet i stały się symbolem społecznej rewolucji. Quant spopularyzowała minispódniczkę, nadając jej rangę manifestu wolności i nowoczesności. Wprowadziła także kolorowe rajstopy, krótkie sukienki, obcisłe golfy oraz praktyczne kosmetyki, m.in. wodoodporny tusz do rzęs. Jej styl był świeży, dynamiczny i dostępny dla młodych kobiet. **MP**

→ **MARY QUANT. KRÓLOWA BRYTYJSKIEJ MODY PO 6.07 godz. 11.00 TVP KULTURA**

STACJA AMSTERDAM

PREMIERA

KRWIOBIEG MIASTA W centrum Amsterdamu znajduje się stacja kolejowa Amsterdam Centraal. Dziewięciuset oddanych pracowników codziennie dba o sprawne funkcjonowanie tego kluczowego węzła komunikacyjnego. W trakcie największej renowacji w historii stacji jej pracownicy muszą mierzyć się z nieustannymi wyzwaniami i być gotowymi na nieprzewidziane sytuacje. Kamera śledzi ich pracę – od dyżurnych ruchu i planistów, przez obsługę klienta i serwis techniczny, po służby porządkowe i policję. Pokazuje też wyzwania – opóźnienia, godziny szczytu i tłumy turystów. **MP**

→ **STACJA AMSTERDAM**
ND 5.07 godz. 12.00
NATIONAL GEOGRAPHIC



FOT: ADOBESTOCK (2), EAST NEWS, NATIONAL GEOGRAPHIC

eprasa.pl 8f9391f479

Kolagen – dobra inwestycja w zdrowie



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Najprostszą drogą do dobrego kolagenu jest doskonały KolagenCito!

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 przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Zapewnia elastyczność i wytrzymałość tkanek łącznych i stanowi strukturalną podstawę dla skóry, kości, ścięgien i chrząstek. Wspiera też proces gojenia ran, odpowiada za dobrą pracę układu krwionośnego oraz poprawia stan skóry i włosów, zapewniając im jędrność, elastyczność i sprężystość. Nadaje blask włosom. Spłyca zmarszczki i cellulit.

Serce, kości i skóra

KolagenCito - jest TOP! To AS wśród kolagenów! Kolagen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia serca, ponieważ jest składnikiem ścian naczyń krwionośnych. To oznacza, że uzupełnianie organizmu kolagenem może nam pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. To nie wszystko. Kolagen także wpływa pozytywnie na poprawę trawienia oraz wzmocnienie bariery jelitowej.
Bardzo ważna jest też ochrona przed problemami kostnymi, zwłaszcza profilaktyka osteoporozy. Dbajmy o kości, stawy i zmniejszajmy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kręgosłupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

Uznani producenci

Dziś produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszek, kapsułki, płyny i kremy.Wysokogatunkowym produktem dostępnym na polskim rynku jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej wieloletnie doświadczenie.
W swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu.
Dobroczynny KolagenCito to produkt w 100 proc. oryginalny, z chronionym prawem patentowym na świecie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Łatwa forma podania – pastylki do ssania.

Wnioski? Odbudowa organizmu kolagenem może stanowić dobrą inwestycję w długoterminową ochronę zdrowia. Tylko dzięki regularnym nawykom zdrowotnym możemy starać się zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie oraz uniknąć wielu chorób.

Z KolagenCito odzyskuj siły i bądź pełen życia!

KolagenCito – bestseller!
Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!
- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl 8f9391f479

TOUR DE FRANCE

PRZED NAMI drugi z wielkich kolarskich tourów w tym sezonie, mecze 1/8 finału MŚ oraz kolejny turniej Polek w siatkarskiej Lidze Narodów.

KOLARSTWO Rusza 113. odsłona wyścigu, którego marka i prestiż działają na wyobraźnię nawet niedzielnych fanów kolarstwa. W tak zwanej Wielkiej Pętli gra toczy się o coś więcej niż słynną żółtą koszulkę lidera. Trzytygodniowa rywalizacja po francuskich szosach to dla zawodników okazja, aby zapisać się złotymi zgłoskami w historii dyscypliny. Ta sztuka udała się już Michałowi Kwiatkowskiemu. Zawodnik Ineos Grenadiers zaliczy jedenasty w karierze występ w Tour de France. Żaden inny polski kolarz nie może poszczycić się tak bogatym dorobkiem. Dotychczas „Kwiato" upolował w Wielkiej Pętli dwa etapowe zwycięstwa – w 2020 i 2023 roku. Liczymy, że jeszcze nie powiedział w tej kwestii ostatniego słowa i ponownie uda mu się błysnąć na tle gwiazd światowego peletonu. Uwaga kibiców skupi się przede wszystkim na Tadeju Pogačarze oraz Jonasie Vingegaardzie, którzy w poprzednich pięciu edycjach rozstrzygali między sobą bój o pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej francuskiego touru. W tym czasie Słoweniec wygrał trzy razy, a Duńczyk dwa. Na przestrzeni dwudziestu jeden zróżnicowanych etapów faworytów spróbują pogodzić m.in. Paul Seixas, Juan Ayuso czy Remco Evenepoel. Tegoroczny wyścig rozpocznie się drużynową jazdą na czas ulicami Barcelony. Warto dodać, że dopiero trzeci raz w historii TdF kolarze zainaugurują zmagania poza Francją. Natomiast po raz pierwszy od 55 lat zrobią to, rywalizując w zespołowej czasówce.

→ **TOUR DE FRANCE SO 4.07 godz. 16.45 EUROSPORT 1**



TADEJ POGAČAR (z lewej) i Jonas Vingegaard wiedzą, jak smakuje zwycięstwo w Wielkiej Pętli.

MICHAŁ KWIATKOWSKI to polski weteran Tour de France.



ALEKSANDRA MIROSŁAW wielokrotnie biła rekordy świata.

ZAWODY WORLD SERIES

SPEED KOBIET I MĘŻCZYZN

WSPINACZKA Prestiżowy cykl zawita do Krakowa, gdzie na Rynku Głównym kończąca karierę Aleksandra Mirosław oficjalnie pożegna się z rodzimą publicznością. Nasza mistrzyni olimpijska z Paryża będzie zmotywowana do poprawy wyniku sprzed roku, kiedy ukończyła rywalizację w stolicy Małopolski na trzecim miejscu, za Ritą Kusumą Dewi i Emmą Hunt. Walkę o podium i cenne punkty stoczą także sztafety mieszane, które zadebiutują w programie zawodów spod szyldu World Series.

→ **SPEED KOBIET I MĘŻCZYZN SO 4.07 godz. 12.20 TVN**

GRAND PRIX WIELKIEJ BRYTANII

FORMUŁA 1 Na swoim przykładzie Lewis Hamilton pokazuje, że nigdy nie należy skreślać mistrza. W pierwszym sezonie po przenosinach do Ferrari Brytyjczyk ani razu nie stanął na podium wyścigu GP. W obecnej kampanii prezentuje jednak formę godną siedmiokrotnego czempiona globu. Zajął drugie miejsce w Kanadzie i Monako, a w Kataloniina torze w Montmeló poszedł krok dalej i odniósł pierwsze zwycięstwo od lipca 2024 roku. Hamilton nie zamierza zdejmować nogi z gazu w Silverstone, gdzie w karierze triumfował rekordowe dziewięć razy. Na drugą z rzędu wygraną w GP Wielkiej Brytanii liczy zaś Lando Norris.

→ **GP WIELKIEJ BRYTANII ND 5.07 godz. 15.55 ELEVEN SPORTS 1**



LANDO NORRIS w tym sezonie już kilka razy nie ukończył wyścigu z powodu awarii bolidu.

eprasa.pl 8f9391f479

MISTRZOSTWA ŚWIATA

MECZ 1/8 FINAŁU



LEO MESSI w dwóch pierwszych meczach mundialu zdobył 5 bramek.

PIŁKA NOŻNA Przewidzenie przebiegu mundialu przypomina wróżenie z fusów. Sprawa staje się prostsza, gdy faworyci wytrzymują presję, stają na wysokości zadania i odprawiają z kwitkiem kolejnych rywali. W początkowej fazie turnieju wyzwaniu podołali między innymi Niemcy. Podopieczni Juliana Nagelsmanna awansowali do 1/16 finału, wygrywając grupę E, dzięki czemu w teorii ułatwili sobie turniejową ścieżkę. Ekipa Die Mannschaft musi jednak liczyć się tym, że w skrajnie pechowym dla siebie scenariuszu 4 lipca, w Święto Niepodległości Stanów Zjednoczonych, zagra o ćwierćfinał z reprezentacją Francji. Motorem napędowym Trójkolorowych pozostaje Kylian Mbappé, który ściga się z Leo Messim o tytuł najlepszego strzelca w historii mundiali. Lider Argentyny najprawdopodobniej będzie miał okazję powiększyć swój dorobek bramkowy 7 lipca, w spotkaniu rozegranym na Atlanta Stadium (WT godz. 17.50 TVP 2). Przeciwnikiem aktualnych mistrzów świata może okazać się wówczas druga drużyna grupy D lub G.

→ **MECZ 1/8 FINAŁU SO 4.07 godz. 18.50 TVP 1**



KYLIAN MBAPPÉ walczy o koronę króla strzelców. Ma silną konkurencję.

EKSTRALIGA



MICHAEL JEPSEN JENSEN broni barw GKM-u od 2024 roku.

GKM GRUDZIĄDZ – PRES TORUŃ

ŻUŻEL Trwający sezon zasadniczy obfituje w liczne niespodzianki. Po dziewięciu kolejkach w fotelu lidera zasiadał GKM. Spotkanie z mistrzem Polski z Torunia to dla ekipy Gołębi okazja do pokazania, że swojej aktualnej pozycji nie zawdzięczają wyłącznie chimerycznej formie ligowych potentatów. Poprzednią konfrontację z PRES-em drużyna z Grudziądza przegrała różnicą zaledwie sześciu oczek. By odpłacić Krzyżakom pięknym za nadobne, Michael Jepsen Jensen i spółka muszą wyciągnąć wnioski z blamażu Motoru. Pod koniec czerwca Lublinianie ulegli im aż 29:61.

→ **GKM GRUDZIĄDZ – PRES TORUŃ ND 5.07 godz. 19.15 C+ SPORT**

LIGA NARODÓW

TURCJA – POLSKA

SIATKÓWKA Po dwóch turniejach interkontynentalnych Polki zajmują czwarte miejsce w tabeli Ligi Narodów. Przed nimi szalenie ważna rywalizacja w Osace, której stawką jest przypieczętowanie awansu do fazy pucharowej rozgrywek. W Japonii kadrowiczki Stefana Lavariniego powinny spodziewać się wysoko zawieszonej poprzeczki. Na początku stawią tu czoło niepokonanym od pięciu spotkań Turczynkom. Potem Biało-Czerwone sprawdzą się w boju z Amerykankami (CZ godz. 5.45 Polsat Sport 1) i Brazylijkami (PT godz. 12.05 Polsat Sport 1), które dominują w tegorocznej LN. Na deser czeka je zaś potyczka z gospodyniami turnieju w hali Asue Arena Osaka.

→ **TURCJA – POLSKA WT 7.07 godz. 4.45 POLSAT SPORT 1**



MAGDALENA STYSIAK dopiero co została czwartą najlepiej punktującą zawodniczką w historii LN.

FOTO: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8f9391f479

TYDZIEŃ SPORTU NA ŻYWO

TRANSMISJE OD SOBOTY 4 DO PIĄTKU 10 LIPCA Zaplanuj z nami cały tydzień sportowych emocji!

PIŁKA NOŻNA

MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

PT/SO Mecz 1/16 finału
3.20 TVP 2; TVP SPORT

SO Mecz 1/8 finału
18.50 TVP 2; TVP SPORT

SO Mecz 1/8 finału
22.50 TVP 1; TVP SPORT

ND Mecz 1/8 finału
21.50 TVP 1; TVP SPORT

ND Mecz 1/8 finału
1.50 TVP 2; TVP SPORT

PO Mecz 1/8 finału
20.50 TVP 1; TVP SPORT

PO Mecz 1/8 finału
1.50 TVP 2; TVP SPORT

WT Mecz 1/8 finału
17.50 TVP 2; TVP SPORT

WT Mecz 1/8 finału
21.50 TVP 1; TVP SPORT

CZ Mecz ćwierćfinałowy
21.50 TVP 1; TVP SPORT HIT



PT Mecz ćwierćfinałowy
20.50 TVP 1; TVP SPORT

ME U-19 – WALIA 2026

ŚR Mecz półfinałowy
17.20 TVP SPORT

ŚR Mecz półfinałowy
19.50 TVP SPORT

INNE DYSCYPLINY

FORMUŁA 1

SO Grand Prix Wielkiej Brytanii
ELEVEN SPORTS 1
12.25 Sprint

SO Grand Prix Wielkiej Brytanii
ELEVEN SPORTS 1
15.55 Sesja kwalifikacyjna

ND Grand Prix Wielkiej Brytanii
ELEVEN SPORTS 1
14.00 Parada kierowców

ND Grand Prix Wielkiej Brytanii
ELEVEN SPORTS 1; SUPER POLSAT
15.55 Wyścig

JEŹDZIECTWO

SO Global Champions Tour w Monako
EUROSPORT 1
20.15 9. eliminacja

KOLARSTWO

SO Tour de France EUROSPORT 1
16.45 1. etap – jazda drużynowa na czas: Barcelona – Barcelona
Kwiatkowski

ND Tour de France EUROSPORT 1
13.30 2. etap: Tarragona – Barcelona
Kwiatkowski

PO Tour de France EUROSPORT 1
12.00 3. etap: Granollers – Les Angles
Kwiatkowski

WT Tour de France EUROSPORT 1
13.00 4. etap: Carcassonne – Foix
Kwiatkowski

ŚR Tour de France EUROSPORT 1
13.45 5. etap: Lannemezan – Pau
Kwiatkowski

CZ Tour de France EUROSPORT 1
12.15 6. etap: Pau – Gavarnie-Gedre
Kwiatkowski

PT Tour de France EUROSPORT 1
13.00 7. etap: Hagetmau – Bordeaux
Kwiatkowski

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PO Eliminacje MŚ TVP SPORT
17.55 Mecz: Polska – Holandia

LEKKOATLETYKA

SO Diamentowa Liga w Eugene
POLSAT SPORT 1
22.00 Prefontaine Classic

PT Diamentowa Liga w Monako
POLSAT SPORT 2
20.00 Herculis EBS

SIATKÓWKA KOBIET

WT Liga Narodów POLSAT SPORT 1
4.45 Mecz: Turcja – Polska

ŚR Liga Narodów POLSAT SPORT 2
5.15 Mecz: Belgia – Dominikana

ŚR Liga Narodów POLSAT SPORT 2
8.15 Mecz: Tajlandia – USA

ŚR Liga Narodów POLSAT SPORT 3
10.45 Mecz: Ukraina – Włochy

ŚR Liga Narodów POLSAT SPORT 2
12.05 Mecz: Japonia – Brazylia

CZ Liga Narodów POLSAT SPORT 1
5.45 Mecz: USA – Polska



CZ Liga Narodów POLSAT SPORT 3
10.45 Mecz: Belgia – Kanada

CZ Liga Narodów POLSAT SPORT 2
12.05 Mecz: Japonia – Tajlandia

CZ Liga Narodów POLSAT SPORT 3
14.15 Mecz: Chiny – Ukraina

CZ Liga Narodów POLSAT SPORT 3
16.15 Mecz: Czechy – Holandia

CZ Liga Narodów POLSAT SPORT 1
19.45 Mecz: Serbia – Francja

PT Liga Narodów POLSAT SPORT 1
5.45 Mecz: USA – Turcja

PT Liga Narodów POLSAT SPORT 3
10.45 Mecz: Ukraina – Dominikana

PT Liga Narodów POLSAT SPORT 1
12.05 Mecz: Polska – Brazylia HIT

PT Liga Narodów POLSAT SPORT 3
14.15 Mecz: Belgia – Włochy

PT Liga Narodów POLSAT SPORT 3
16.15 Mecz: Bułgaria – Czechy

PT Liga Narodów POLSAT SPORT 3
19.45 Mecz: Niemcy – Holandia

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT Mecz towarzyski POLSAT SPORT 1
20.30 Polska – Niemcy

SIATKÓWKA PLAŻOWA

ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie
POLSAT SPORT 3
9.00 Mecz ćwierćfinałowy kobiet

ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie
POLSAT SPORT 3
10.00 Mecz ćwierćfinałowy mężczyzn

ND Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie
POLSAT SPORT 3
11.00 Mecz półfinałowy kobiet

SNOOKER

SO Championship League
CANAL+ SPORT 3; CANAL+ SPORT 5
12.00 1. runda

SO Championship League
CANAL+ SPORT 3
17.30 1. runda

PO Championship League
CANAL+ SPORT 5
12.00 1. runda

PO Championship League
CANAL+ SPORT 5
17.30 1. runda

WT Championship League
CANAL+ SPORT 5
12.00 1. runda

WT Championship League
CANAL+ SPORT 5
17.30 1. runda

ŚR Championship League
CANAL+ SPORT 5
12.00 1. runda

ŚR Championship League
CANAL+ SPORT 5
17.30 1. runda

CZ Championship League
CANAL+ SPORT 5
12.00 1. runda

CZ Championship League
CANAL+ SPORT 5
17.30 1. runda

PT Championship League
CANAL+ SPORT 5
12.00 2. runda

PT Championship League
CANAL+ SPORT 5
17.30 2. runda

TENIS

SO Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 3
12.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1; POLSAT SPORT 2; POLSAT SPORT 3
14.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
16.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

SO Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1; POLSAT SPORT 2; POLSAT SPORT 3
18.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ND Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 3
12.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
14.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

eprasa.pl 8193911479

– zawody z udziałem Polaków

ND Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1; POLSAT SPORT 2; POLSAT SPORT 3
16.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ND Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1; POLSAT SPORT 2; POLSAT SPORT 3
18.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1; POLSAT SPORT 2; POLSAT SPORT 3
14.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1; POLSAT SPORT 2; POLSAT SPORT 3
16.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

PO Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1; POLSAT SPORT 2; POLSAT SPORT 3
18.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 2
14.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet

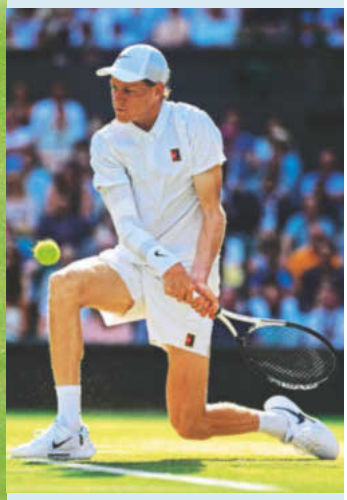
WT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 3
14.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
14.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 2
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet

WT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 3
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej



WT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 3; POLSAT SPORT 1
18.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 2
14.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet

ŚR Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 3
14.00 Mecz ćwierćfinałowy gry podwójnej

ŚR Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
14.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 2
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet

ŚR Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 3
16.00 Mecz ćwierćfinałowy gry podwójnej

ŚR Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ŚR Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
18.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
14.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

CZ Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 2
14.00 Mecz półfinałowy gry podwójnej kobiet

CZ Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet

PT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
14.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn

PT Turniej Wimbledon
POLSAT SPORT 1
16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn

ŻUŻEL

SO Indywidualne Mistrzostwa Polski CANAL+ SPORT 5
18.30 2. runda w Bydgoszczy

ND Metalkas 2. Ekstraliga CANAL+ SPORT 5
12.30 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Hunters PSZ Poznań

ND Metalkas 2. Ekstraliga CANAL+ SPORT 5
15.00 Mecz: Polonia Piła – Wilki Krosno

ND PGE Ekstraliga CANAL+ SPORT
16.45 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów

ND PGE Ekstraliga CANAL+ SPORT
19.15 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – PRES Grupa Deweloperska Toruń

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!



Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

eprasa.pl 8f9391f479



SERIAL WESTERN

DOMEK NA PRERII

Kiedy w połowie lat 70. wyemitowano pierwszy odcinek serialu o rodzinie Ingallsów, nikt nie przypuszczał, że produkcja zyska miano kultowej. Opowieść na podstawie książki Laury Ingalls Wilder o rodzinie osadników stała się symbolem niewinności, ale i trudów życia na amerykańskim pograniczu. Dziś, ponad 42 lata po finale, historia wraca w nowej odsłonie, budząc ogromne oczekiwania, ale i wiele wątpliwości. Czy uda się powtórzyć sukces sprzed lat? W roli Charlesa Ingallsa, którego przed laty grał Michael Landon, wciela się tym razem australijski aktor Luke Bracey.

NETFLIX →PREMIERA 9.07



HORROR / KOMEDIA GROZY

ONI CIĘ ZABIJĄ

Gdy Asia Reaves (Zazie Beetz) zgłasza się do pracy w charakterze pokojówki w apartamentowcu Virgil w Nowym Jorku, ma jeden cel. Chce odnaleźć zaginioną przed 10 laty młodszą siostrę Marię, która padła ofiarą sekty i zniknęła w budynku. Asia zamierza uwolnić Marię, usuwając wszystkich, którzy staną na jej drodze. Jednak szybko okazuje się, że broń i przeszkolenie to za mało, żeby zwyciężyć z mrocznymi siłami Virgila i przywódcami satanistycznego kultu. A poszukiwania siostry zmieniają się w prawdziwą walkę o przetrwanie.

HBO max →JUŻ DOSTĘPNY



DRAMAT

AŻ PO KRES

Marząca o macierzyństwie Jade (Nawell Madani) jest w stanie poświęcić wszystko, byleby tylko zostać matką. Gdy po wielu latach starań udaje jej się w końcu otrzymać upragniony zarodek od dawczyni, jest przekonana, że nic już nie stanie na drodze, by mieć dziecko. Ale niedługo po narodzinach synka Jade dowiaduje się, że chłopiec cierpi na białaczkę. Od tej pory kobieta rozpoczyna dramatyczny wyścig z czasem, by znaleźć odpowiedniego dawcę dla swojego dziecka. Przedzierając się przez procedury i listy oczekujących, będzie musiała zdecydować, jak wiele jest w stanie zrobić, by je ocalić.

NETFLIX →PREMIERA 8.07

SHOW KOMEDIOWY

LOL: KTO SIĘ ŚMIEJE OSTATNI 4

Dziesięcioro gwiazd ponownie zmierzy się w wyjątkowym wyzwaniu pełnym gagów i „pułapek śmiechu". Uczestnicy zrobią wszystko, by rozśmieszyć się nawzajem, jednocześnie powstrzymując własny śmiech. Nad całością tradycyjnie już czuwać będzie gospodarz programu – Cezary Pazura. W nadchodzącej, czwartej już edycji komediowego show, składającego się z sześciu odcinków, wśród potwierdzonych uczestników widzowie zobaczą m.in. Tomasza Kota, Klaudię Halejcio, Katarzynę Bujakiewicz, Mariusza Kałamagę oraz Jano.



prime video →PREMIERA 10.07

DRAMAT

NIE MA DUCHÓW W MIESZKANIU NA DOBREJ



Benek (Bartłomiej Deklewa), Nastka (Izabella Dudziak), Franek (Tymoteusz Rożynek) i Jana (Karolina Rzepa) – rodzeństwo mieszkające w Warszawie – rozpoczynają nowy, dorosły etap swojego życia, w którym nie wszystko jest takie, jak oczekiwali. Najmłodszy z nich, Benek, nie do końca radzi sobie z doraźnaniem. Chłopak cierpi na powtarzające się koszmary senne, ucieka w narkotyki i zapomnienie. Film, który jest reżyserskim debiutem Emi Buchwald, zdobył liczne nagrody, m.in. na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych, oraz dwa Orły.

CANAL+ →JUŻ DOSTĘPNY

eprasa.pl 8f9391f479



SERIAL THRILLER SF

CZŁOWIEK PARA

Kiedy podczas programu na żywo komentator nagle zaczyna pęcznieć, po czym eksploduje, świat jest w szoku. Kto stoi za tą potworną zbrodnią? Wkrótce okazuje się, że sprawcą jest tajemniczy człowiek para, który od dawna pozostaje nieuchwytny dla organów ścigania. Bezwzględny morderca odpowiada za serię innych makabrycznych zabójstw o nieznanym podłożu, którymi terroryzuje cały kraj. Jego tropem wyrusza zdeterminowany detektyw (Shun Oguri). Serial jest rebootem filmu z 1960 roku, showrunnerem zaś – Yeon Sang-ho („Hellbound", „Parasyte: The Grey").

NETFLIX → PREMIERA 2.07



SERIAL ANIME

SPARKS OF TOMORROW

Początek XX wieku i alternatywna wersja Kioto, w którym technologia rozwija się w oparciu o silniki parowe, co sprawia, że miasto spowite jest wiecznym dymem. To właśnie tutaj mieszka Inako Momokawa, która panicznie boi się nowoczesności. Gdy ojciec Inako postanawia wydać ją wbrew jej woli za mąż, Inako ucieka do Tokio. W podróży poznaje Kihachiego Sakamoto, który wierzy w magię elektryczności i w dzieciństwie napisał „Katalog elektrycznego XX wieku", w którym opisał wynalazki mogące zmienić losy świata.

NETFLIX → PREMIERA 5.07

DRAMAT

NASIENIE ŚWIĘTEJ FIGI



Prawnik Iman (Missagh Zareh) niedawno awansował na sędziego w Sądzie Rewolucyjnym w Teheranie. Dzięki temu może zapewnić żonie i córkom lepsze warunki mieszkaniowe. Ale gdy w Iranie dochodzi do zamieszek po śmierci młodej kobiety, Iman orientuje się, że w swojej pracy nie ma weryfikować dowodów, a jedynie zatwierdzać wydane orzeczenia, w tym wyroki śmierci. Irański film zdobył nagrodę specjalną na festiwalu w Cannes w 2024 roku. Tuż przed premierą reżyser Mohammad Rasoulof został skazany przez irańskie władze na więzienie i musiał uciekać z kraju.

HBO max → JUŻ DOSTĘPNY

SERIAL KOMEDIOWY

WARTO SIĘ STARAĆ 5

Nikki (Esther Smith) i Jason (Rafe Spall) wreszcie odnaleźli rodzinny rytm, ale ich spokój burzy nagłe pojawienie się Kat (Charlotte Riley) – biologicznej matki Princess i Tylera. Obecność kobiety wywołuje lawinę emocji, wątpliwości i trudnych pytań o to, czym naprawdę jest rodzicielstwo. Zwłaszcza, że konflikt między Nikki a dorastającą Princess staje się coraz bardziej odczuwalny. Dziewczynka zaczyna kwestionować decyzje adopcyjnej mamy i coraz intensywniej szuka odpowiedzi na temat swoich korzeni.

tv → PREMIERA 8.07



SERIAL THRILLER

ROSA ELETTRICA

Funkcjonariuszka Rosa Valera (Maria Chiara Giannetta) zostaje oddelegowana do programu ochrony świadków. Początkowo jest przekonana, że ochrona przestępcy, który zgodził się pójść na układ z policją, będzie ograniczać się do dyżurowania pod jego mieszkaniem i dbania o to, by nie zostawiał za sobą śladów. Jednak gdy jej podopiecznym zostaje młody handlarz narkotyków i jednocześnie przywódca lokalnego gangu, Valera odkrywa, że sprawa ma drugie dno. Okazuje się, że przełożonym Rosy wcale nie zależy na utrzymaniu świadka przy życiu.

SKY SHOWTIME → JUŻ DOSTĘPNY



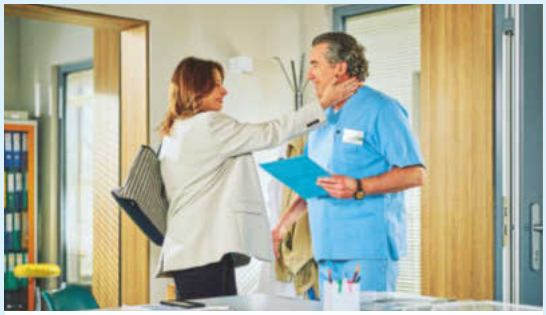


CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

POD REDAKCJĄ JOANNY PASZTELAŃSKIEJ FOT. MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl

SERIALE



20.15 TVN → **Lew pod wpływem nowego kolegi zmienia styl życia. Tymczasem Weronika wchodzi w konflikt z Kalskim na parkingu.**

Na Wspólnej

OBYCZAJOWY PO Nalepa zaczyna trenować i zdrowo się odżywiać. Gdy Roztocka przyjeżdża do partnera do pracy, na parkingu ściera się z Kalskim, który zajął jej miejsce. WT Julka jest w bardzo ciężkim stanie po przedawkowaniu. Leon próbuje zapanować nad sytuacją i stawia jej ultimatum. Igor chce zgłosić zaginięcie córki. ŚR Nalepa i Kalski przyjmują mężczyznę po zatrzymaniu akcji serca. Ciężarna żona pacjenta słyszy od lekarzy, że rokowania są niepewne. CZ Krystyna wraca z sanatorium. Nowa znajomość z Januszem, poznanym na forum jazzowym, wyraźnie dodaje jej energii.

HD POLSKA 2026 ▶35 min

NIEBEZPIECZNY NAŁÓG
Julka coraz mocniej uzależnia się od narkotyków. Igor poważnie się martwi, gdy córka znika bez śladu.



16.50 TVN Szpital św. Anny

OBYCZAJOWY

PO Marta stara się ukryć przed stalkerem. Orientuje się, że ktoś ją śledzi. Tomek widzi też podejrzaną osobę pod jej blokiem. Dochodzi do bójki. WT Krystyna i Marta spędzają wieczór u matki Tomka. Gdy dowiadują się o napaści, wstrząśnięte natychmiast jadą na SOR. ŚR Na oddziale Zyty przebywa młody mężczyzna z podejrzeniem nowotworu jądra. Nie chce jednak poddać się operacji. CZ Bartek postanawia wyprowadzić się od Darii. Zjawia się u Kaśki. Kaję stresuje prezentacja. PT Zosia i Filip pragną adoptować Kalinkę. Z lekarką nieoczekiwanie kontaktuje się biologiczny ojciec dziewczynki.

HD POLSKA 2025 ▶65 min



19.00 TV PULS Lombard. Życie pod zastaw 18

OBYCZAJOWY PO 18-letnia Ania marzy o korekcie płci. Zastawia biżuterię matki. Andżelika nie radzi sobie z Igorkiem. Zwierza się Romanowi. WT Młody prawnik Kanicki odkrywa, że jego szef Błoński molestuje sekretarkę. Mimo sprzeciwu ojca decyduje się działać. ŚR Nano martwi się, że nie zdoła znaleźć mieszkania na wynajem w korzystnej cenie. Zjawia się Natalia z pewnymi wieściami. CZ Beton wraca do domu po skomplikowanej akcji. Guru składa Andżelice propozycję udziału w wyjeździe. PT Kopytko podczas sprzątania w lombardzie zaczyna tańczyć. Do pary zaprasza zaskoczonego Romana.

HD POLSKA 2026 ▶60 min



8.50 TVP 1 Ranczo 6

OBYCZAJOWY

SO, PO-PT Solejuk nie może zaakceptować faktu, że jego żona jest studentką filozofii. Nowy wikary czuje się niezrozumiany i nieprzydatny. Zastanawia się nawet nad rezygnacją. Nieoczekiwanie odnajduje sens powołania dzięki pomocy jednego z wiernych.

HD POLSKA 2012 ▶55 min



9.45 TVP 1 Komisarz Alex 7

KRYMINALNY

SO, PO-PT W jednym z łódzkich hoteli zjawia się młoda Ukrainka, która szuka zaginionego kilkumiesięcznego dziecka. Próbuje poprowadzić własne śledztwo. Lucyna postanawia zorganizować w domu Michała przyjęcie urodzinowe. Nie wie, że jest śledzona.

HD POLSKA 2015 ▶55 min



19.25 TVP 2 Rodzinka.pl

KOMEDIOWY

SO Boska dyskutuje ze swoimi przyjaciółkami o operacjach plastycznych. Do rozmowy włącza się Paula, stawiając się w roli ekspertki. Ludwik i Natalia postanawiają nieco uatrakcyjnić swoje spotkania ze znajomymi. Organizują wieczór przebierańców.

HD POLSKA 2025 ▶35 min



17.15 TVP 2 Maxima. Droga na tron

BIOGRAFICZNY ND Kiedy do prasy docierają informacje o nowej miłości księcia, paparazzi biorą Máximę na cel. Sytuacja staje się jeszcze bardziej napięta, gdy media dowiadują się, że ojciec Zorreguiety był ministrem rolnictwa w rządzie dyktatora Jorge Videli.

HD HOLANDIA 2024 ▶50 min

NIE PRZEGAP!



20.10 ALE KINO+ Niezwykłe miejsce na śmierć

KRYMINALNY ND Anais Mallory wraca do rodzinnego miasteczka Queenstown. Jej siostra Lynne zginęła w wypadku, niedawno zmarł też ojciec. Anais zamierza wyjaśnić, kto stoi za tragediami.

HD NOWA ZELANDIA 2024 ▶115 min



22.05 AXN FBI: Most Wanted 4

KRYMINALNY PO Podczas zabezpieczania trasy maratonu zespół zostaje wciągnięty w sprawę porwania chorwackiej tenisistki Luli Arslan. Śledztwo prowadzi do agentów irańskiego wywiadu.

HD USA 2022 ▶55 min



21.05 AXN Rekrut 8

KRYMINALNY

WT Po wygranej na loterii policjanci z komisariatu Shangri-La odchodzą ze służby. Tim, Lucy, Celina i Miles organizują nabór. Bailey i John zostają wkrótce porwani podczas akcji ratunkowej.

HD USA 2026 ▶115 min



22.00 FX Matlock

KRYMINALNY

ŚR Olympia zajmuje się pozwem zbiorowym przeciwko producentowi napoju alkoholowego Slamm'd. Bitsy jest w szoku, gdy dowiaduje się, że Matty chce infiltrować Jacobson Moore.

USA 2024 ▶55 min

eprasa.pl 8f9391f479

OD 4 DO 10 LIPCA 2026



19.00 Policjantki i Policjanci
TV 4

OBYCZAJOWY PO Starsza kobieta zgłasza, że do jej drzwi dobija się zakrwawiony mężczyzna. Lena i Bartosz znajdują nieprzytomnego Bicka. WT Daria i Marek zaczynają dyżur od alarmu bombowego w biurowcu. Pirotechnicy odnajdują tam ładunek w torbie cateringowej. ŚR Mikołaj i Miłosz badają sprawę egzaminatora potrąconego na placu manewrowym. Krąg podejrzanych się zwiększa. CZ Lena i Bartosz ruszają do pobitej i nieprzytomnej Ewy. Do śledztwa dołącza ekspert Jakub Naumiuk. PT Marek i Daria jadą do porzuconego po wypadku auta. W bagażniku znajdują nieprzytomnego mężczyznę.

HD POLSKA 2026 ▶60 min



19.25 Barwy szczęścia
TVP 2

OBYCZAJOWY

PO Malwina zmaga się z kryzysem po wizycie w salonie piękności. Mimo zdecydowanego sprzeciwu Asi Daniel po raz kolejny w tajemnicy zabiera Emila na strzelnicę. ŚR Stan Krystyny ulega pogorszeniu. Jaworski chce zorganizować terapeutyczny wieczór brydżowy. Oliwka wraca do Tomasza, ale między nimi wciąż panuje napięcie. CZ Rawiczowa błaga Natalię, by odwiedziła Cezarego. Małgorzata uświadamia córce, że mała Lea tęskni za ojcem. PT Jerzy wpada w bistro na Wandę. Przyjaciółka namawia go na słodkie co nieco. Dominika składa zeznania o toksycznym związku Soni ze Stefaniakiem.

HD POLSKA 2026 ▶40 min



20.00 Uroczysko
TV 4

KRYMINALNY

PO Policjanci odkrywają ciało Roberta w lesie, a 25-letni Czarek znika. Roztrzęsiony rolnik zgłasza kolejne morderstwo. Makabryczna scena przywołuje miejscową legendę. WT Roztrzęsiona kobieta zgłasza Olkowi zaginięcie męża. Leśniczy znajduje w zaroślach odciętą rękę. Stróże prawa ujawniają ślady quadów. Pojawia się wątek mafii. ŚR Agata ma wraz z dziennikarzem otworzyć prestiżową wystawę. Filip poszukuje Wilczewskiej i przygotowuje się do zabiegu. CZ Dżolanta Sarnacka, uczestniczka zjazdu absolwentów, ginie w tajemniczych okolicznościach. Śledczy podejrzewają, że zabito ją z zemsty.

HD POLSKA 2025 ▶30 min



21.50 Na sygnale
TVP 2

FABULAR.-DOKUM.

PO Britney zabiera matkę na wycieczkę. Przypadkowo trafiają w sam środek małżeńskiej kłótni, skutkującej poważnymi obrażeniami. Dobromir zajmuje się starszą kobietą, która zasłabła przez grypę. WT Pacjentką doktor Reiter jest nastolatka, która skarży się na ból brzucha. Doznała urazu, gdy lunatykowała. Basia i Benio wybierają się niebawem na kolejną randkę. Spotykają Adama i Kasię. ŚR Róża i Romek mierzą się z trudnym zadaniem, gdy nastoletni narkoman staje się agresywny w karetce. Ratownicy pomagają też aktorowi ukrywającemu chorobę. Piotr i Potocka zmagają się z oskarżeniami.

HD POLSKA 2026 ▶65 min



18.20 Pan Mama
TVP 2

KOMEDIOWY

ND Sylwester obawia się zbliżenia z Patrycją. Zamiast szczerze z nią porozmawiać, wciela w życie nierozsądną radę Mirasa. Tymczasem ten razem z Brunem tworzy wkrótce kuriozalną pieśń ku czci patrona szkoły, żeby poprawić sytuację nastolatka z ocenami.

HD POLSKA 2026 ▶35 min



20.25 Prokurator
TVP 1

KRYMINALNY

ND, WT, ŚR W trakcie przedstawienia ginie aktor. Proch i Kielak muszą ustalić, kto chciał się pozbyć mężczyzny. Śledczy badają również okoliczności zgonu lekarza. Okazuje się, że był on wplątany w sprawę uśmiercenia nieuleczalnie chorego pacjenta.

HD POLSKA 2015 ▶55 min



21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto
TV 4

KRYMINALNY PO-CZ Sędzia Zyga skazuje gangstera Jóźwiaka na 25 lat więzienia, a ten grozi zemstą. Wkrótce w domu seniora umiera jej ojciec. Pola z Damianem prowadzą śledztwo w sprawie skatowanej kobiety i uduszonego niemowlęcia.

HD POLSKA 2026 ▶60 min



22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny
TV 4

KRYMINALNY PO-CZ Garda i Górska badają razem sprawę zamknięcia restauratora w chłodni. Brak śladów włamania wskazuje na pracownika. Podejrzenie pada na kelnera. Jednocześnie Wach oraz Kujawińska wyjaśniają sprawę śmierci kierowcy tira.

HD POLSKA 2026 ▶65 min



21.00 Ta inna siostra Bennet
HBO

KOSTIUMOWY WT Po tragedii Mary zostaje sama z poczuciem straty i niepewnością jutra. Gdy wydaje się, że wszystko legło w gruzach, pojawia się możliwość zmiany dotychczasowego życia.

HD WIELKA BRYTANIA 2026 ▶30 min



21.05 Zabójcza broń 3
AXN

SENSACYJNY

ŚR Wbrew ostrzeżeniom Murtaugha Cole prosi Toma Barnesa o pomoc w prywatnej sprawie. Decyzja ta wywołuje napięcie pomiędzy partnerami. FBI wszczyna niebawem śledztwo wobec Cole'a.

HD USA 2018 ▶115 min



20.30 Ojciec Mateusz 30
TVP 1

KRYMINALNY

CZ W Sandomierzu trwają zdjęcia do filmu „Kochać na zabój". Pewnego dnia dochodzi do tragedii. Natalia zauważa w pobliżu plebanii błąkającą się alpakę. Postanawia znaleźć jej właściciela.

HD POLSKA 2023 ▶55 min



21.05 Agenci NCIS 20
AXN

SENSACYJNY

CZ Zabójstwo w archiwach marynarki wojennej okazuje się powiązane z rosyjskimi szpiegami zatrzymanymi przez NCIS. Trop prowadzi do informacji o ataku. Zespół musi zapobiec tragedii.

HD USA 2022 ▶60 min

eprasa.pl 8f9391f479

Warto zobaczyć

12.55 HBO
Nasz syn
OBYCZAJOWY Gabriel i Nicky są małżeństwem jednopłciowym. Decydują się na rozwód. Zaczynają walczyć o opiekę nad wspólnym synem. *Reż.: Bill Oliver, A: Luke Evans, Billy Porter, Christopher Woodley USA 2023* **105 min ▶ do godz. 14.40**

14.40 POLSAT
Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna
PRZYGODOWY Nastolatek dowiaduje się, że jest synem Posejdona. Poznaje swoje moce. *Reż.: Chris Columbus, A: Logan Lerman, Pierce Brosnan, Jake Abel USA/Kanada 2010* **150 min ▶ do godz. 17.10**

15.30 STOPKLATKA
Święty
SENSACYJNY Miliarder zleca Simonowi, by wykradł wyniki badań naukowych. Gdy złodziej dowiaduje się, do czego mają służyć, krzyżuje plan szaleńca. *Reż.: Phillip Noyce, A: Val Kilmer, Elisabeth Shue, Rade Šerbedžija USA 1997* **135 min ▶ do godz. 17.45**

16.10 ALE KINO+
Opadające liście
KOMEDIODRAMAT Ansa pracuje w sklepie, a Holappa zarabia na budowie. Drogi tych dwojga krzyżują się przypadkiem na imprezie karaoke. *Reż.: Aki Kaurismäki, A: Martti Suosalo, Alma Pöysti, Alina Tomnikov Niemcy 2023* **110 min ▶ do godz. 18.00**

16.15 TVP KULTURA
Lawrence z Arabii
PRZYGODOWY Trwa I wojna światowa. Młody brytyjski oficer armii kolonialnej z zapałem jednoczy beduińskie plemiona do walki przeciw Turkom. *Reż.: David Lean, A: Peter O'Toole, Alec Guinness, Anthony Quinn Wlk. Bryt. 1962* **225 min ▶ do godz. 20.00**

17.20 PULS 2
Toto rozrabiaka 2
KOMEDIA Skory do psot Toto wyjeżdża wraz ze swoją klasą na ekologiczną farmę. Okazuje się, że gospodarze skrywają pewien sekret. *Reż.: Pascal Bourdiaux, A: Anne Marivin, Guillaume de Tonquédec Francja 2023* **100 min ▶ do godz. 19.00**

20.55 TVP HISTORIA
Ferrari
BIOGRAFICZNY Lato 1957 r. Przedsiębiorca Enzo Ferrari pragnie ocalić bankrutującą firmę. Chce, by jego kierowca wygrał słynny rajd Mille Miglia. *Reż.: Michael Mann, A: Adam Driver, Shailene Woodley, Sarah Gadon USA/Wlk. Bryt. 2023* **140 min ▶ do godz. 23.15**

22.20 PULS 2
Kasyno
KRYMINALNY Gangster Sam obejmuje kontrolę nad kilkoma domami gry. Szybko awansuje w mafijnej hierarchii. Gubi go uczucie do kobiety. *Reż.: Martin Scorsese, A: Robert De Niro, Joe Pesci, Sharon Stone USA/Francja 1995* **220 min ▶ do godz. 2.00**

→ filmowe hity


Agent Purvis stosuje nowoczesne metody śledcze, by dopaść nieuchwytnego bandytę.





22.00 POLSAT
Wrogowie publiczni
GANGSTERSKI Znienawidzony przez władze, kochany przez tłumy – historia legendarnego przestępcy.

HIT DNIA
Rok 1933. Po dziewięciu latach odsiadki John Dillinger zostaje warunkowo wypuszczony na wolność. Przeprowadza akcję oswobodzenia kilku skazańców ze stanowego zakładu karnego w Michigan City. Pomaga mu John „Red" Hamilton. Po niedługim pobycie na farmie wspólnicy i inni uciekinierzy przenoszą się do Chicago. Tam John przeprowadza brawurowe napady na banki. Członkowie bandy szybko zdobywają popularność wśród zwykłych obywateli, którzy są zmęczeni trudami życia w czasach wielkiego kryzysu ekonomicznego. Kryminaliści pozostają nieuchwytni, a policja mimo kolejnych wysiłków jest bezradna. W końcu FBI ogłasza Dillingera wrogiem publicznym numer 1. Zadanie jego schwytania otrzymuje agent Purvis. Rozpoczyna się rozgrywka, który zapisze się na kartach historii. HD **120 min ▶ do godz. 0.00**

USA 2009 **Reż.:** Michael Mann **Wyst.:** Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, James Russo, Jason Clarke



20.00 TVN 7
Godziny szczytu 2
KOMEDIA SENSACYJNA Inspektor Lee (Jackie Chan) bada sprawę zamachu na ambasadę USA w Hongkongu. Pomaga mu spędzający tu wakacje Carter (Chris Tucker). Trop prowadzi ich do triady działającej w Las Vegas.

Reż.: Brett Ratner Wyst.: John Lone, Ziyi Zhang
USA 2001 HD **130 min ▶ do godz. 22.10**



20.00 TVP KULTURA
Whiplash
OBYCZAJOWY Perkusista Andrew (Miles Teller) dołącza do szkolnej orkiestry jazzowej, prowadzonej przez Fletchera. Znany z drastycznych metod nauczyciel oczekuje perfekcji. Doprowadza Andrew na skraj załamania.

Reż.: Damien Chazelle Wyst.: J.K. Simmons
USA 2014 HD **115 min ▶ do godz. 21.55**



20.00 TV PULS
Najwyższy wyrok
SENSACYJNY Byli komandosi Cross (Steven Seagal) i Manning (Steve Austin) mają za zadanie przetransportować skazańców ze likwidowanego wojskowego zakładu karnego. Więzienie zostaje zaatakowane przez najemników.

Reż.: Keoni Waxman Wyst.: Michael Paré
USA 2012 HD **125 min ▶ do godz. 22.05**



21.00 C+ PREMIUM
Smashing Machine
BIOGRAFICZNY Lata 90. Potężny Mark (Dwayne Johnson), zawodnik MMA, odnosi serię imponujących zwycięstw. Poza ringiem zmaga się jednak z wewnętrznymi demonami. Uzależnia się od opiatów.

Reż.: Benny Safdie Wyst.: Emily Blunt
USA 2025 HD **120 min ▶ do godz. 23.00**



22.05 TV PULS
Pasażer
THRILLER Agent ubezpieczeniowy Michael (Liam Neeson) wiedzie nudne życie. Tajemnicza pasażerka pociągu ma o nim zaskakująco dużo informacji. Wikła mężczyznę w rozgrywkę, która przesądzi o przyszłości wielu ludzi.

Reż.: Jaume Collet-Serra Wyst.: Vera Farmiga
USA/Fr. 2018 HD **125 min ▶ do godz. 0.10**



22.10 TVN 7
Drużyna potępionych
SENSACYJNY Pięciu komandosów wpada w pułapkę boliwijskiej dżungli. Kiedy Clay (Jeffrey Dean Morgan) oraz jego towarzysze uświadamiają sobie, że zostali zdradzeni, obmyślają plan odwetu.

Reż.: Sylvain White Wyst.: Evan Mirand
USA/Fr. 2010 HD **130 min ▶ do godz. 0.20**

Oznaczenia: P! Premiera w TV HD Program także w standardzie HD
prasa.pl ef03a1d70

→ filmowe hity



Konserwatywna para musi przetrwać pod jednym dachem z byłymi hipisami.

20.00 TVN Poznaj moich rodziców

KOMEDIA Spotkanie rodzin okazuje się zderzeniem różnych światów.

HIT DNIA Greg zdobył już przychylność ojca ukochanej Pam. Teraz przyszedł czas, by poznali się rodzice narzeczonych. Konserwatywni Byrnesowie, Dina i Jack, mają spędzić weekend w towarzystwie przyszłych teściów swojej córki. Jadą na Florydę, gdzie mieszkają byli hipisi, swobodni i wyluzowani Rozalin i Bernie Fockerowie... Najgorsze obawy przyszłych państwa młodych się potwierdzają – spotkanie rodzin to pasmo niefortunnych wypadków. HD 150 min ▶ do godz. 22.30

USA 2004 **Reż.:** Jay Roach **Wyst.:** Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Barbra Streisand, Blythe Danner

→ sport



12.20 TVN Zawody World Series w Krakowie

WSPINACZKA LIVE Do rywalizacji stają specjaliści we wspinaczce na czas. Po raz ostatni przed polską publicznością zaprezentuje się Aleksandra Mirosław. Mistrzyni olimpijska z Paryża zapowiedziała, że po tym sezonie zakończy sportową karierę. HD 60 min ▶ do godz. 13.20



16.45 EUROSPORT 1 Tour de France

KOLARSTWO LIVE Tegoroczną, 113. edycję Wielkiej Pętli zainauguruje jazda drużynowa na czas ulicami Barcelony. Na starcie zamelduje się m.in. Tadej Pogačar, faworyt wyścigu reprezentujący barwy UAE Team Emirates. HD 180 min ▶ do godz. 19.45

→ rozrywka



15.00 C+ PREMIUM Kaśka Sochacka – „Ta druga na Bis" (Live)

KONCERT Występ artystki, której twórczość wymyka się klasyfikacjom. Melomani usłyszą nowe aranżacje znanych piosenek z albumu „Ta druga", łączące elementy popu, muzyki alternatywnej i poezji śpiewanej. HD 50 min ▶ do godz. 15.50



19.00 C+ 360 Speedshop: warsztat marzeń

MOTORYZACJA Toby jest sparaliżowany, mimo to nie rezygnuje z marzeń o jeździe na motocyklu. Titch Cormack podejmuje wyzwanie, projektując z zespołem maszynę dostosowaną do jego potrzeb. HD 75 min ▶ do godz. 20.15



→ P!

20.00 HBO Eleanor Wspaniała

OBYCZAJOWY Osamotniona 94-letnia Eleanor (June Squibb) udaje się na spotkanie grupy wsparcia. Przedstawia historię przyjaciółki jako własną. Staje się mentorką dla studentki dziennikarstwa.

Reż.: Scarlett Johansson Wyst.: Erin Kellyman
USA 2025 HD 100 min ▶ do godz. 21.40



20.00 STOPKLATKA Nietykalni

KRYMINALNY Chicago, czasy prohibicji. Ness (Kevin Costner), bezkompromisowy agent federalny, wypowiada wojnę gangowi Ala Capone. Pomaga mu m.in. policjant Jim (Sean Connery). Bandyci próbują ich zastraszyć.

Reż.: Brian De Palma Wyst.: Andy Garcia
USA 1987 HD 155 min ▶ do godz. 22.35



18.50 TVP 1 Mistrzostwa świata 2026

PIŁKA NOŻNA LIVE Mundial wkroczył w fazę 1/8 finału. Istnieje szansa, że w Houston zobaczymy dziś mecz z udziałem Holandii, która cztery lata temu awansowała do najlepszej ósemki kosztem USA. HD 60 min ▶ do godz. 19.50



19.55 POLSAT Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf

SATYRA Olga Łasak, Ewelina Wojtak, Łukasz Zaczek i Andrzej Kozłowski przedstawią między innymi skecze: „Postanowienia według Zdolnych", „Koń według Zdolnych" „Ewelina – monolog" i „Sztefa rodzi". HD 125 min ▶ do godz. 22.00



22.30 TVN Kocha, lubi, szanuje

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Życie Cala (Steve Carell) obraca się w gruzy po odejściu żony (Julianne Moore). Z depresji ratuje go playboy Jacob, który odsłania przed nim świat rozrywek i romansów.

Reż.: Glenn Ficarra, John Requa
USA 2011 HD 150 min ▶ do godz. 1.00



23.05 TVP 2 Ślubne wojny

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Przyjaciółki Emma (Anne Hathaway) i Liv (Kate Hudson) od lat wiedziały, jak będą wyglądały ich śluby. Obie ustalają daty w wymarzonym hotelu. Błąd w rezerwacji sprawia, że stają się rywalkami.

Reż.: Gary Winick Wyst.: Bryan Greenberg
USA 2009 HD 100 min ▶ do godz. 0.45

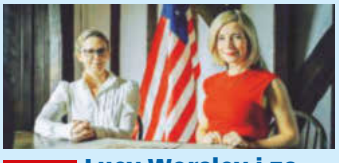


22.00 POLSAT SPORT 1 Diamentowa Liga w Eugene

LEKKOATLETYKA LIVE

Mityng w USA uświetni plejada gwiazd królowej sportu. Ciekawie zapowiada się konkurs rzutu młotem z udziałem Anity Włodarczyk, która buduje formę na sierpniowe ME. HD 120 min ▶ do godz. 0.00

→ dokument



17.50 BBC EARTH Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska

HISTORIA Widzowie poznają wydarzenia z 4 lipca 1776 roku. 13 brytyjskich kolonii ogłosiło deklarację niepodległości, rozpoczynając rewolucję. HD 65 min ▶ do godz. 18.55

eprasa.pl 8f9391f479

TVP 1 HD DVB T2

5.50 **Słownik polsko@polski** (680) – talk-show prof. Jana Miodka
6.20 **Balans bieli** – program religijny
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie** – magazyn
8.05 **Rok w ogrodzie extra** – magazyn
8.20 **Pełnosprawni** (659) – mag.
8.50 **Ranczo 6** (73): Świadek koronny – serial obyczajowy, Polska 2012
9.45 **Komisarz Alex 7** (81) – serial kryminalny, Polska 2015
10.40 **Ojciec Mateusz 15** (191) – serial kryminalny, Polska 2016
11.40 **Natura w Jedynce: Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (4) – serial dokum.
12.40 **Gwiazdy w południe: Hondo** FILM – western, USA 1953, reż. John Farrow, wyk. John Wayne, Geraldine Page, Ward Bond, Michael Pate, 125 min
14.45 **Okrasa łamie przepisy** – mag.
15.20 **Rozmowy na medal** (4) – magazyn sportowy
16.00 **Dziedzictwo** (968) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, pogoda**
17.35 **Rolnik szuka żony 12** (5) – telenowela dokum., Polska 2025
18.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio LIVE

TVP 2 HD DVB T2

3.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio LIVE
3.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału LIVE
5.55 **Barwy szczęścia** (3343) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1917) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7.55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11.25 **Górna półka smaku** (2) – magazyn kulinarny
11.55 **Zmiennicy** (5): Safari – serial komediowy, Polska 1986
13.05 **Panna młoda** (136) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** (1880) – teleturniej
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2026** (9): Anna Wyszkoni – widowisko
16.15 **Na dobre i na złe** (986): Prawda jest tylko moja – serial obyczajowy, Polska 2026
17.15 **Panna młoda** (137) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.10 **Va banque** (1005) – teleturniej
18.45 **Wyższa Szkoła Jazdy** (5) – magazyn motoryzacyjny
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (298): Środa – serial komediowy, Polska 2025

POLSAT HD DVB T2

4.40 **Disco Gramy**
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień z Polsat News**
8.30 **halo tu polsat** – magazyn
11.30 **Pierwsza miłość** (4171-4174) – serial obyczajowy, Polska 2025
14.40 **Percy Jackson i bogowie olimpijscy: Złodziej pioruna** FILM – film przygodowy, USA/Kanada 2010, reż. Chris Columbus, wyk. Logan Lerman, Pierce Brosnan, Brandon T. Jackson, Alexandra Daddario, 150 min Nastoletni Percy dowiaduje się, że jest synem Posejdona. Zostaje oskarżony o kradzież pioruna należącego do Zeusa. Bogowie wysyłają za nim bestie.
17.10 **Jak rozpętałem II wojnę światową** (2/3) FILM – komedia, Polska 1969, reż. Tadeusz Chmielewski, wyk. Marian Kociniak, 100 min Franek Dolas zostaje wcielony do Legii Cudzoziemskiej. Po apelu generała de Gaulle'a legioniści przechodzą na stronę aliantów. Pechowiec trafia do angielskiego obozu jenieckiego.
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** (458) – program publicystyczny
19.30 **Sport, pogoda**

TVN HD DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1688) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Pogromcy chaosu** (9) – program rozrywkowy
7.45 **Dzień dobry wakacje** – mag.
11.25 **Niezwykłe Stany Prokopa 4** (1) – program rozrywkowy
12.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – studio LIVE
12.20 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały LIVE
13.20 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – studio LIVE
13.30 **Młode gliny** (13) – serial kryminalny, Polska 2026
14.35 **Step Up: Taniec zmysłów** FILM – film muzyczny, USA 2006, reż. Anne Fletcher, wyk. Channing Tatum, Jenna Dewan, Damaine Radcliff, De'Shawn Washington, 130 min
16.45 **Nigdy w życiu!** FILM – komedia romantyczna, Polska 2004, reż. Ryszard Zatorski, wyk. Danuta Stenka, Artur Żmijewski, Joanna Brodzik, Joanna Jabłczyńska, 135 min Porzucona przez męża czterdziestolatka stara się ułożyć sobie życie na nowo.
19.00 **Fakty, sport i pogoda**
19.45 **Uwaga!** – magazyn reporterów

BRAVO Sport WYDANIE SPECJALNE to&owoTV NA MUNDIAL
dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

PIŁKA NOŻNA



18.50 Mistrzostwa świata 2026 LIVE – mecz 1/8 finału

Czas zacząć walkę o awans do ćwierćfinału. Jeśli przedmundialowe przewidywania się sprawdzą, jedną z ekip, która wystąpi dziś na stadionie w Houston może być reprezentacja Holandii. Cztery lata temu w Katarze zakończyła ona zmagania w najlepszej ósemce. Czy Memphis Depay i spółka są w stanie poprawić ten wynik?

21.30 **Deyna. Geniusz do zatracenia** – film dokumentalny, Polska 2024
22.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio LIVE
22.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału LIVE
1.30 **Amok** – film psychologiczny, Polska 1998, reż. Natalia Koryncka-Gruz, wyk. Mirosław Baka, Rafał Maćkowiak, Magdalena Cielecka, 115 min FILM
3.25 **Paryż może poczekać** – komedia obyczajowa, Japonia/USA 2016, reż. Eleanor Coppola, wyk. Diane Lane, Arnaud Viard, Alec Baldwin, 95 min FILM
5.00 **Sprawdzamy** – magazyn
5.15 **Zakończenie**

WIDOWISKO



20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Zakopane

Trzecim przystankiem wakacyjnej trasy koncertowej jest miasto u podnóża Tatr. W Zakopanem wystąpią: Justyna Steczkowska, Majka Jeżowska, Stanisław Karpiel-Bułecka, Organek, Reni Jusis, Afromental, Dominik Dudek, Piersi, Brathanki oraz Universe. Uczestnicy plenerowej imprezy oraz telewidzowie będą bawić się rytmie przebojów łączących pokolenia.

22.10 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (4) – talk-show
23.05 **Ślubne wojny** – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Gary Winick, wyk. Kate Hudson, Anne Hathaway, Bryan Greenberg, Chris Pratt, Steve Howey, Candice Bergen, 100 min FILM
0.45 **Krytyczna godzina** – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven C. Miller, wyk. Aaron Eckhart, Courtney Eaton, Ben McKenzie, Giancarlo Esposito, 105 min FILM
2.30 **Akacjowa 38** (417, 418) – telenowela, Hiszpania 2015
4.15 **Zakończenie**

ROZRYWKOWY



19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf (173): Kabaret na żywo. Zdolni i Skromni

Olga Łasak wspólnie z innymi artystami z kabaretu Zdolni i Skromni przedstawi scenkę dotyczącą nauk przedmałżeńskich oraz „Musical według Zdolnych". Nie zabraknie perypetii Sztefy z Piekar.

22.00 **Wrogowie publiczni** FILM – film gangsterski, USA 2009, reż. Michael Mann, wyk. Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, James Russo, 120 min HIT DNIA
Rok 1933. John Dillinger dokonuje serii napadów na banki. Zyskuje uznanie zmęczonego wielkim kryzysem społeczeństwa.
0.00 **Escape Room: Najlepsi z najlepszych** FILM – horror, RPA/USA/Węgry 2021, reż. Adam Robitel, wyk. Taylor Russell, Logan Miller, Deborah Ann Woll, Thomas Cocquerel, 175 min
2.55 **Świat według Kiepskich** (383, 384): Kapelusz Dżeksona; Trzeba zabić tę miłość – serial komediowy, Polska 2012
4.05 **Kabaretowa Ekstraklasa** (102) – program rozrywkowy



REKLAMA

20.00 Poznaj moich rodziców FILM – komedia, USA 2004, 150 min

Greg zdobył już przychylność ojca ukochanej Pam. Teraz przyszedł czas, by poznali się rodzice narzeczonych. Konserwatywni Byrnesowie, Dina i Jack, mają spędzić weekend w towarzystwie przyszłych teściów swojej córki. Jadą na Florydę, gdzie mieszkają byli hipisi, wyluzowani Rozalin i Bernie Fockerowie. Najgorsze obawy przyszłych małżonków szybko się potwierdzają – spotkanie rodzin to katastrofa.

22.30 **Kocha, lubi, szanuje** – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore, Emma Stone, 150 min FILM
1.00 **Zmierzch** – film fantasy, USA 2008, reż. Catherine Hardwicke, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Billy Burke, 135 min FILM
3.15 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.30 **Wallander** (6) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2010
5.10 **Nauka jazdy 5** (14) – program rozrywkowy

eprasa.pl 8f9391f479
P! Premiera w TV

TVN 7 HD DVB T2

5.25 Szkoła (772) – serial paradokumentalny, Polska 2019
6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (1) – program rozrywkowy
7.15 Nowe Zwariowane Melodie (40-42) – serial animowany, USA 2018
8.00 Kompas szkieletora – film FILM familijny, USA 2022, reż. Sandra L. Martin, wyk. Luke Loveless, Caleb Baumann, Reagan Shumate, Zane Stephens, 100 min
Champ znajduje szczątki poszukiwacza złota, kompas i stary dziennik. Wraz z przyjaciółmi wyrusza na wyprawę, która prowadzi do zaginionego skarbu. Na drodze stają im przeszkody.
9.40 Zgłoś remont 11 (5) – program rozrywkowy
10.45 Bitwa o gości (1) – reality show
11.50 Ukryta prawda (1427-1429) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.55 Szpital św. Anny (17, 18) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.55 Detektywi (329): Tylko śmierć nas rozłączy, cz. 1 – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
17.55 Kroniki Spiderwick – film FILM fantasy, USA 2008, reż. Mark Waters, wyk. Freddie Highmore, Sarah Bolger, Nick Nolte, Mary-Louise Parker, 125 min
Trójka rodzeństwa przeprowadza się z matką do wiktoriańskiego domu. Dzieci znajdują tam książkę, która przenosi je do tajemniczego świata.

TV PULS HD DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (2-4): Uroki ojcostwa; Operacja „Midas"; Ryzyko – serial sensacyjny, Niemcy 2016
9.00 Taki jest świat 11 (27) – program informacyjny
Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju oraz ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków. Rozmawia z gośćmi, którzy dzielą się doświadczeniami.
9.25 Boso przez świat: Walki kogutów – cykl reportaży, Polska 2009
Wojciech Cejrowski w Wenezueli ogląda hodowlę kogutów bojowych. W tamtych stronach turnieje z udziałem tych ptaków cieszą się wśród miejscowych sporą popularnością.
10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (521, 523, 525, 527, 529) – obycz., Polska 2022
Jadwiga ma glejaka i wkrótce umrze. Zatrudnia Białorusina Fiedkę, by to on odebrał jej życie. Mężczyzna domaga się jednak dużo więcej pieniędzy, niż mu wcześniej zaoferowano. Kobieta udaje się do lombardu.
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963-967) – serial obyczajowy, Polska 2026
Damian spędza noc z córką gangstera. Ma spłacić „dług" – zmienić wygląd kradzionego samochodu i przemycić go przez granicę. Kazimierz zakłóca biznesowe spotkanie Marty.

PULS 2 HD DVB T2

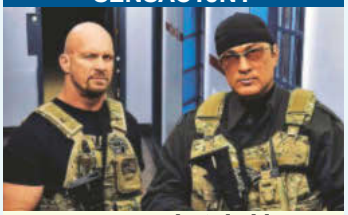
5.50 Ale numer! 20 (10) – program rozrywkowy
6.35 Smerfy (166, 168) – serial animowany, Belgia 1988
7.35 Pingwiny z Madagaskaru 2 (19, 20) – serial animowany, USA 2010-2012
8.35 Corgi, psiak królowej – film FILM animowany, Belgia/USA 2019, reż. Vincent Kesteloot, 95 min
10.10 Gnomeo i Julia. Tajemnica zaginionych krasnali – film animowany, Wielka Brytania/USA 2018, reż. John Stevenson, 105 min
11.55 Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (10, 11) – serial dokumentalny, Polska 2015
13.05 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (8, 9) – program rozrywkowy
15.05 Kapitan Szablozęby i skarb piratów – film FILM familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014, reż. John Andreas Andersen, wyk. Tuva Novotny, Anders Baasmo Christiansen, Fridtjov Saheim, Kyrre Haugen Sydness, 135 min
17.20 P! Toto rozrabiaka 2 – komedia, FILM Francja 2023, reż. Pascal Bourdiaux, wyk. Anne Marivin, Guillaume de Tonquédec, Hugo Trophardy, Valérie Karsenti, 100 min
Niesforny, ale sympatyczny uczeń Toto wraz ze swoją klasą wyjeżdża na farmę. Jej właściciele skrywają pewną tajemnicę, a w okolicy krążą niepokojące pogłoski o nawiedzonym zamku.

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Godziny szczytu 2 FILM – USA 2001, 130 min
Inspektor Lee ma rozwikłać sprawę zamachu bombowego na ambasadę USA. Pomaga mu przebywający w Hongkongu na wakacjach detektyw Carter. Trop prowadzi obu policjantów do Las Vegas. Tam muszą oni stawić czoło zarówno szefowi chińskiej triady, jak i niebezpiecznej piękności Hu Li.
22.10 Drużyna potępionych FILM – film sensacyjny, USA/Francja 2010, reż. Sylvain White, wyk. Evan Mirand, Mike Burnham, Jeffrey Dean Morgan, Zoe Saldana, 130 min
0.20 Matrix Zmartwychwstania FILM – film s.f., USA/Australia 2021, reż. Lana Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Yahya Abdul-Mateen II, Jonathan Groff, 160 min
3.00 Żyjąc z potworem 8 (19) – serial dokumentalny, USA 2020
3.50 Fachowcy (6) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.25 Dorota was urządzi! (7, 8) – program rozrywkowy, Polska 2014

SENSACYJNY



20.00 Mocne sobotnie kino: Najwyższy wyrok FILM – USA 2012, 125 min
Byli komandosi Cross i Manning eskortują więźniów z wojskowego zakładu karnego, który ma zostać zamknięty. Wśród osadzonych znajdują się dwie tajemnicze kobiety, Samantha i Charlotte. Niespodziewanie więzienie zostaje zaatakowane przez najemników. Ich celem jest Samantha, która posiada cenne dla nich informacje. Steele i Manning muszą ją chronić.
22.05 Pasażer FILM – thriller, USA/Francja 2018, reż. Jaume Collet-Serra, wyk. Liam Neeson, Vera Farmiga, Patrick Wilson, Jonathan Banks, 125 min
Agent ubezpieczeniowy Michael spotyka w pociągu tajemniczą Joannę. Nieznajoma posiada zaskakująco dużo informacji o jego życiu. Zleca mu trudne zadanie.
0.10 Polowanie na czarownice FILM – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore, Stephen Graham, 115 min
2.05 Zobacz to! – pr. powtórkowe

ANIMOWANY



19.00 Snoopy i Charlie Brown FILM – USA 2015, 105 min
Rudowłosa dziewczyna rozpoczyna naukę w nowej klasie. Jeden z uczniów, Charlie, próbuje zaimponować pięknej koleżance. Nie wszystko idzie po jego myśli. Tymczasem przyjaciel chłopca, Snoopy, pisze historię miłosną o psie. Próbuje też znaleźć swojego największego wroga, Czerwonego Barona.
20.45 Jak upolować faceta FILM – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Julie Anne Robinson, wyk. Katherine Heigl, Jason O'Mara, Daniel Sunjata, John Leguizamo, 95 min
22.20 Kasyno FILM – dramat kryminalny, USA/Francja 1995, reż. Martin Scorsese, wyk. Robert De Niro, Joe Pesci, Sharon Stone, James Woods, 220 min
2.00 Wstydliwe choroby 7 (1, 2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2013
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (188) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 Kręcimy z gwiazdami (8): Dziani – program rozrywkowy

NETFLIX



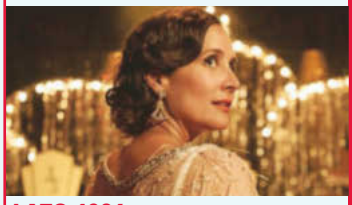
MINISTRANCI

Rozgoryczeni postawą Kościoła ministranci biorą sprawy w swoje ręce. Instalują podsłuch w konfesjonale, by odkrywać tajemnice parafian i samodzielnie wymierzać im sprawiedliwość. Z czasem ich działania zaczynają jednak prowadzić do nieprzewidzianych i groźnych konsekwencji.
►komediodram., Pol. 2025; 105 min



MICKEY 17

Mickey (Robert Pattinson) dołącza do kolonizatorów planety Niflheim. Wykonuje najbardziej niebezpieczne zadania. Gdy ginie, powstają kolejne jego klony. Siedemnasta wersja mężczyzny nieoczekiwanie wraca na pokład. Zastaje tam Mickeya 18. Dowódca ekspedycji postanawia zlikwidować ich obu.
►fantasy, USA 2025; 137 min



LATO 1936

Nicea, 1936 rok. Grupa robotników wyjeżdża na swoje pierwsze wakacje, które w całości opłacili ich pracodawcy. Radość nie trwa jednak długo. Niebawem cztery nieznane sobie kobiety zostają wplątane w sprawę zabójstwa prokuratora, do którego doszło w ekskluzywnym hotelu na Riwierze.
►serial krym. (6 odc.), Francja 2026



SONIC 3: SZYBKI JAK BŁYSKAWICA

Meteoryt z jeżem Shadowem rozbija się w Oklahomie. Dochodzi do dramatycznych wydarzeń, po których kosmita zostaje zahibernowany. Mija 50 lat. Żądny zemsty Shadow odzyskuje świadomość. Jeż Sonic, kolczatka Knuckles i lis Tails muszą ochronić przed nim świat.
►film familijny, USA 2024; 109 min

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

AXN HD

6.15 Saga „Zmierzch”: FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, reż. Bill Condon, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Peter Facinelli, 115 min
8.10 **Rekrut 8** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2026
10.05 **MacGyver 2** (6-10) – serial akcji, USA 2017-2018
15.05 **FBI: Most Wanted 3** (14-18) – serial kryminalny, USA 2020 LaCroix wraz z ekipą ściga Harleya Rossa. Mężczyzna dokonał wielu zabójstw.

TVP SERIALE

5.15 **Na sygnale** (856-858) – serial fab.-dokum.
6.40 **U Pana Boga w ogródku** (7) – serial komediowy, Pol. 2008
7.25 **Na sygnale** (859-863) – serial fab.-dokum.
10.15 **Ranczo 8** (95, 96) – serial obycz., Polska
12.00 **Rodzinka.pl** (297-299) – serial komediowy, Pol. 2025
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (376, 377) – serial kryminalny, Pol. 2023
15.30 **Komisarz Alex 24** (303) – krym., Pol. 2025
16.30 **Ranczo 8** (97) – serial obyczajowy, Pol. 2014
17.30 **Czterdziestolatek** (16) – serial obyczajowy, Pol. 1976

TVP KULTURA DVB T2

8.25 **Młynek do kawy** – film anim., Pol. 1963
8.35 **Litera** – anim., Polska
9.00 **Wakacje z Madonną** FILM – film obyczajowy, Polska 1983, 95 min
10.35 **Kosmos 1999** (9) – s.f.
11.40 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (1) – dok., Wlk. Bryt.
12.45 **Światła wielkiego miasta** FILM – komedia, USA 1931, 100 min
14.25 **Noce i dnie** (2)
15.40 **Spotkanie sztuk – sztuka spotkania. Malta Festival 2026** – reportaż, Polska 2026
16.15 **Lawrence z Arabii** FILM – dram. przyg., Wielka Brytania 1962, 225 min

ALE KINO+ HD

6.30 **Polska z góry 5** (4)
7.00 **Pałatka** – film krótkometrażowy
7.25 **Pan Tadeusz** FILM – film kostiumowy, Polska/Francja 1999, 175 min
10.20 **Nicolas Cage: Szalony geniusz Hollywoodu** – film dok., USA/Francja 2025
11.35 **The Office PL 3** (1-3) – serial kom., Pol. 2023
13.25 **Śmierć na Nilu** FILM – film kryminalny, Wielka Brytania 1978, 165 min
16.10 **Opadające liście** FILM – komediodramat, Niemcy/Finlandia 2023, 110 min
18.00 **W sieci wojny** FILM – thriller, USA 2025, 130 min

CANAL+ PREMIUM HD

9.40 **Listy do Julii** FILM – komedia romant., USA 2010, 105 min
11.25 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Włochy 2023, 115 min
13.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Fr. 2024, 100 min
15.00 **Kaśka Sochacka – „Ta Druga na Bis” (Live)** – koncert
15.50 **Niania w Nowym Jorku** FILM – komedia romantyczna, USA 2007, 100 min
17.30 **Ultimatum Bourne’a** FILM – film sensacyjny, USA/Niem. 2007, 115 min
19.25 **Thelma** FILM – komedia, Szwajcaria/USA 2024, 95 min

HBO HD

7.45 **W potrzasku** FILM – dramat obyczajowy, USA 2025, 105 min
9.30 **Jak wytresować smoka** FILM – film anim., USA 2010, 100 min
11.10 **Pierwsza sprawa** FILM – dramat obyczajowy, Francja 2023, 105 min
12.55 P! **Nasz syn** FILM – dramat obyczajowy, USA 2023, reż. Bill Oliver, 105 min
14.40 **Zabawy z piłką** FILM – komedia, USA/Niemcy 2004, 95 min
16.15 **Akademia Pana Kleksa** FILM – film fantasy, Polska 2023, 130 min
18.25 **O psie, który wrócił do domu** FILM – film familijny, Chiny/USA 2019, 95 min

20

THRILLER



20.00 **Olimp w ogniu** FILM – USA 2013, 150 min

Prezydent USA zostaje zakładnikiem terrorystów. Do walki z nimi rusza były agent Banning, który został odsunięty od obowiązków.

22.30 **Londyn w ogniu** FILM – sens., Wlk. Bryt./USA/Bułgaria 2016, 110 min
0.20 **Uprowadzona 2** FILM – film sens., Fr./USA/Turcja 2012, 120 min
2.20 **Uprowadzona 3** FILM – film sens., Fr./Hiszp./USA 2014, 130 min
4.30 **FBI: International 4** (11) – serial kryminalny

KOMEDIOWY



18.30 **U Pana Boga w ogródku** (8) – Pol.

W Królowym Moście odbywa się huczne wesele młodszego aspiranta Cieleckiego i córki komendanta, Luśki. Tymczasem Bocian planuje ślub z Halinką Struzikową.

19.25 **Ojciec Mateusz 29** (378-380) – krym., Pol.
22.25 **Ranczo 8** (98, 99) – serial obycz., Polska
0.20 **Komisarz Alex 24** (303, 304) – krym., Pol.
2.10 **PitBull** (18) – sens.
3.10 **Oficerowie** (6) – sens.
4.10 **Rodzinka.pl** (149, 150) – kom., Pol.

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 **Whiplash** – USA FILM 2014, 115 min

Dążący do perfekcji dyrygent doprowadza młodego perkusistę na skraj załamania.

21.55 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** (2)
23.00 **Zagubiona autostrada** FILM – thriller, USA/Fr. 1997, 145 min
1.25 **Spotkanie sztuk – sztuka spotkania. Malta Festival 2026**
2.00 **Jim Morrison – ostatnie dni w Paryżu** – dok., Fr.

THRILLER



20.10 **Morderstwo na basenie** FILM – USA 2024, 115 min

Zamożny Thomas tuż przed rodzinnym przyjęciem znajduje w basenie zwłoki kochanki. Spanikowany postanawia je ukryć. Nie przeczuwa konsekwencji swoich czynów.

22.05 **Walden** – thriller, USA 2023, 130 min
0.15 **Pokusa** FILM – thriller, USA 2012, 130 min
2.25 **Powrót** (6-ost.) – kom.
3.05 **Sweat** – dram. obycz., Pol. 2020, 105 min
4.50 **Meduzy** – film krótkometraż.

DRAMAT BIOGRAFICZNY



21.00 P! **Smashing Machine** FILM – USA 2025, 120 min

Koniec lat 90. XX wieku. Mark Kerr, znakomity zawodnik MMA, uzależnia się od opiatów. Po odwyku zaczyna przygotowania do najważniejszej walki w karierze.

23.00 **Grindhouse: Death Proof** FILM – thriller, USA 2007, 110 min
0.50 **Królestwo** FILM – dramat sens., USA/Niemcy/ZEA 2007, 110 min
2.40 **Skrzyżowanie** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2024, 100 min
4.20 **Lili** – dok., Polska 2021

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 P! **Eleanor Wspaniała** FILM – USA 2025, 100 min

Samotna seniorka Eleanor trafia na spotkanie grupy wsparcia, gdzie opowiada poruszającą historię. Niespodziewanie staje się wzorem dla studentki, Niny.

21.40 **Księgowy 2** – thriller, USA 2025, 130 min
23.50 **Nóż w nocnej ciszy** FILM – horror komediowy, USA/Wielka Brytania/Kanada 2023, 85 min
1.15 **Twój potwór** FILM – czarna komedia, USA/Wielka Brytania 2024, 100 min

AXN WHITE

6.10 **Paddington** – film FILM familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014, 95 min
7.45 **Napisała: Morderstwo 5** (11-15) – serial kryminalny
13.00 **Dr House 3** (1-5) – obycz.
18.00 **Dowody zbrodni** (16-20) – serial kryminalny, USA
23.00 **Książę i ja** – komedia FILM romant., 2004, 130 min
1.10 **Domek na święta** – film FILM obyczajowy, 2019, 110 min
3.00 **Paddington** – film FILM familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014, 115 min
4.55 **Dr House 3** (1) – obycz.
5.40 **Blok promocyjny AXN White**

AXN BLACK

6.00 **Renegat 5** (7) – serial sens.
6.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kan. 2005
8.25 **S.W.A.T. 5** (9-12) – sens.
12.10 **Gwiezdne wrota 2** (9-13) – serial s.f., USA/Kan. 1998
17.10 **Rekrut 4** (12-15) – serial kryminalny, USA 2022
21.00 **S.W.A.T. 5** (9-12) – serial sensacyjny, USA 2021-2022
0.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (5, 6) – serial kryminalny, USA/Kan. 2005
2.30 **Rekrut 4** (12-15) – serial kryminalny, USA 2022
5.55 **Blok promocyjny AXN Black**

WARNER TV

13.40 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, 1992, 125 min
15.45 **Przygoda Felicity** – film FILM familijny, USA 2005, reż. Nadia Tass, wyk. Shailene Woodley, 105 min
17.30 **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006, 180 min
20.30 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – film FILM sensacyjny, USA/Hongkong/Ukraina 1996, 90 min
22.00 **Wrogie niebo 5** (4, 6) – s.f.
23.45 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sensacyjna, USA 1985, 120 min

POLSAT SERIALE HD

6.00 **Gliniarze** (139-141) – serial paradokumentalny, Polska
9.00 **Poirot** (8-10) – serial krym.
12.10 **Doktor Martin** (12-14) – serial obycz., Wlk. Bryt.
15.25 **Świat według Kiepskich** (201, 202, 21) – serial kom.
17.10 **Gliniarze** (1127-1130) – serial paradok., Pol. 2025
21.00 **Columbo** (19, 20) – serial kryminalny, USA
0.10 **Legion** – thriller, USA FILM 2010, reż. Scott Stewart, wyk. Paul Bettany, 125 min
2.15 **Ślad** (38) – serial krym., Pol.
3.15 **Święty** (198) – kom., Pol.
4.00 **48h. Zaginieni** (93, 94) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM HD

7.45 **Orzełek Iggy** FILM – film anim., Polska/USA 2025, 85 min
9.10 **O psie, który jeździł koleją 2** FILM – film familijny, Polska 2025, 90 min
10.40 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
12.20 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
12.25 **Saga „Zmierzch”: Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, 2009, 115 min
14.20 **Call me lala**
14.45 **Ida** – dram. obycz., Polska/Dania/Fr. 2013, 80 min
16.05 **Azyl** – dramat biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017, 125 min
18.10 **Krucjata Bourne’a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004, 105 min
19.55 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
20.00 **Zdążyć przed śmiercią** FILM – western, USA 2025, reż. Ned Crowley, 105 min
21.45 **Aftermath** – thriller, USA FILM 2024, reż. Patrick Lussier, wyk. Dylan Sprouse, 95 min
23.20 **Dom 1000 trupów** FILM – horror, USA 2003, 85 min
0.45 **Małpa** – horror, USA/Wielka FILM Brytania/Kan. 2025, 95 min
2.20 **Utrata równowagi** FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024, 95 min
3.55 **Premierowa jazda** – mag.
4.10 **Imago** – dramat biograf., FILM Polska 2023, 110 min

CANAL+ SERIALE HD

9.50 **Łapu capu Extra** – program rozrywkowy
10.25 **The Office PL 3** (4-6) – serial komediowy, Polska
12.00 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (5) – serial dok., Wielka Brytania 2024
13.05 **Łapu capu Extra** – program rozrywkowy
13.40 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial komediowy, Polska 2021
14.30 **Naruto 3** (3-5) – serial anime, Japonia 2003-2004
16.05 **Łapu capu Extra** – program rozrywkowy
16.30 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – serial kryminalny, Belgia 2025
18.30 **Hollywood Buzz** – magazyn filmowy
19.00 **Jeremy** (3, 4) – serial dokumentalny, Polska 2022
20.00 **Para z sąsiedztwa** (1, 2) – serial obycz., Wlk. Bryt.
21.50 **Łapu capu** – program rozrywkowy
22.00 **Talamasca: Sekretny zakon** (5, 6) – serial fantasy, USA 2025
23.40 **Nie zostawiaj mnie** (1, 2) – serial kryminalny, Wł. 2022
1.35 **Premierowa jazda** – magazyn
1.55 **Klangor** (5-8) – serial kryminalny, Polska 2021
5.35 **Premierowa jazda** – magazyn

CANAL+ 360 HD

6.00 **13 posterunek 2** (1, 2) – serial komediowy, Polska
7.20 **Sędziowie** (8) – dok., Pol.
8.05 **Stalowe bestie z demobilu** (8) – dok.
10.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (18) – dok.
11.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (5) – dok.
12.00 **Pelé: Król gry** – dok., 2023
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (6) – dok.
13.55 **Co poszło nie tak 5** (6)
15.00 **Koleją przez świat 4** (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.
16.55 **Wykrywacz historii 6** (1)
18.00 **Nepal – z zachodu na wschód** – dok., 2022
19.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (1) – serial dokum.
20.15 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (1) – serial dok., Niem. 2011
21.10 **Zabójcze drogi** (3) – dok.
22.05 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 **Wykrywacz historii 6** (3) – serial dokumentalny, Wł.
0.05 **Co poszło nie tak 5** (4) – serial dok., Wlk. Bryt. 2025
1.05 **Cztery pory Igi** (3) – dok.
2.05 **Twardzielki** (10) – dok.
2.40 **Ludzie morza** (9) – dok.
3.45 **Polska z góry: Stadiony 2** (6, 7) – dok.
4.55 **Pogotowie remontowe Wieśka** (7, 8) – mag.

HBO 2 HD

12.25 **Witajcie w Marwen** FILM – biograf., 2018, 110 min
14.15 **Istoty fantastyczne** FILM – komediodramat, USA 2024, 100 min
15.55 **Bezmiar** – dramat obycz., FILM Wł./Francja 2022, 95 min
17.30 **Agentka** – komedia, USA FILM 2015, 120 min
19.30 **Dziewczyna ze zdjęcia** FILM – komedia romantyczna, Kanada/USA 2023, 85 min
20.55 **Azyl** – thriller, USA/Francja/Rosja 2022, 95 min
22.30 **Ród smoka 3** (2) – fantasy
23.35 **Stamtąd 4** (8) – serial grozy, USA 2026
0.30 **Miniaturowa żona** (2)

HBO 3 HD

11.45 **Julia 2** (3) – serial biograf.
12.30 **Tajemnica złotnika** FILM – dramat obyczajowy, Hiszpania 2025, 100 min
14.10 **Srebrna Gwiazda** – dram. FILM obycz., USA 2024, 100 min
15.50 **Romans pachnący drewnem** – komedia FILM romantyczna, 2024, 85 min
17.15 **Karate Kid: Legendy** FILM – film przygodowy, USA/Kanada 2025, 95 min
18.50 **Boska Sarah Bernhardt** FILM – film biograficzny, Francja/Belgia 2024, 95 min
20.25 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (1) – kom.
21.00 **Euforia 3** (1-8) – obycz.

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

POLSAT FILM HD

9.55 **Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki** – film anim.
10.30 FILM **Sezon na misia** – film animowany, USA 2006, 100 min
12.10 FILM **Ania z Zielonego Wzgórza** (1/2) – film obyczajowy, Kan./RFN/USA 1985, 130 min
14.20 FILM **Ghostbusters – pogromcy duchów** – komedia, USA/Australia 2016, reż. Paul Feig, 140 min
16.40 FILM **Krudowie** – film animowany, USA 2013, 125 min
18.45 FILM **Pacific Rim: Rebelia** – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018, 135 min

COMEDY CENTRAL HD

6.00 **Tata ma plan** (21, 22) – serial komediowy, USA 2016
7.00 **Tata ma plan 2** (1-3) – serial komediowy, USA 2017
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 5** (14-24) – kom., USA 2011-2012
13.05 **Teoria wielkiego podrywu 6** (1) – serial kom., USA 2012-2013
13.30 **Przyjaciele 5** (20-22) – kom., USA 1998-1999
15.00 **DMV – Ci od prawka** (14-16, 18) – serial komediowy, USA 2025
17.00 **9JKL** (7-10) – serial komediowy, USA 2017
19.00 **Duchy** (1, 2) – serial fantasy, USA/Wielka Brytania 2021

TVN FABUŁA HD

6.00 **Superbohaterowie** (1) – program kult.
6.30 **Seriaale: rozmowy 2** (1) – mag.
7.10 **Kino Buzz Top 5** (13)
7.20 **Dziewczyny z Hollywood 3** (16)
7.35 **Prawo Agaty 3** (12, 13) – obycz., Pol.
9.30 **Prawo Agaty 4** (1, 2)
11.40 **Tom i Jerry** – film
FILM familijny, USA/Wlk. Bryt./Fr. 2021, 130 min
13.50 **Nowe przygody Aladyna** – komedia, Fr./Bel. 2015, 135 min
16.05 **Liga potworów**
FILM – film animowany, USA 2022, 125 min
18.10 **Bella i Sebastian 3**
FILM – film familijny, Francja 2017, 110 min

13 ULICA

6.15 **Follow** (4) – serial sensacyjny, Francja 2023
7.00 **Na granicy: Spadek**
FILM **Hildy** – film kryminalny, Niemcy 2022, reż. Eoin Moore, 115 min
8.55 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (7-16) – serial sensacyjny, USA 2023
18.05 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
Mściwy handlarz bronią próbuje dopaść dwójkę złodziei. Kramer prosi Vicky i Semira o pomoc w sprawie.

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 3** (8, 9)
7.00 **Polska Kronika Filmowa** – serial dok.
7.15 **Miś Kudłatek** (1, 2)
7.45 **Bolek i Lolek na wakacjach** (1, 2)
8.15 **Chłopi** (1/2, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973, 215 min
11.50 **Potop Redivivus**
FILM – hist., 2014, 240 min
15.50 **Hallo Szpicbródka,**
FILM **czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia kryminalna, 1978, 145 min
18.15 **Motylem jestem,**
FILM **czyli romans czterdziestolatka** – komedia obyczajowa, 1976, 105 min

STOPKLATKA DVB T2

6.00 **Komisarz Rex 2** (6-9) – krym., Niem./Austria
10.00 **Hudson i Rex 8** (4, 5) – serial krym., Kanada
12.00 **Top Dog. Ameryka** (1) – serial dok., USA
13.35 **Tata i małolata**
FILM – komedia, USA/Francja 1994, reż. Steve Miner, 115 min
15.30 **Święty** – film
FILM sensacyjny, USA 1997, reż. Phillip Noyce, wyk. Val Kilmer, Elisabeth Shue, 135 min
17.45 **RoboCop** – film s.f.,
FILM USA 2014, reż. José Padilha, wyk. Joel Kinnaman, Gary Oldman, Michael Keaton, Abbie Cornish, 135 min

SENSACYJNY



21.00 FILM **Szybcy i wściekli 10** – USA/Chiny/Japonia 2023, 175 min

Przed laty ekipa Dominica Toretto doprowadziła do ruiny imperium bossa narkotykowego. Teraz czeka ich odwet ze strony jego syna.

23.55 FILM **Life** – horror s.f., USA 2017, reż. Daniel Espinosa, wyk. Jake Gyllenhaal, 130 min
2.05 **Ślad** (29, 10, 11) – serial kryminalny, Polska 2018-2019
5.00 **Na ratunek 112** (858, 859) – serial paradokum., Pol. 2023

KOMEDIA



20.00 FILM **Depresja gangstera** – USA/Australia 1999, 120 min

Brutalny gangster Paul Vitti nie radzi sobie ze śmiercią ojca. Szuka porady u znanego psychiatry, doktora Bena Sobela. Nie potrafi już bez niego funkcjonować.

22.00 **The Office PL 2** (7, 8) – serial kom., Pol. 2022
23.05 **Comedy Club 5** (7, 8)
0.05 **Miasteczko South Park** (9-12)
2.05 **Pracoholicy 2** (7-10)
3.35 **Pracoholicy 3** (1)
4.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (1-5) – rozr.

OBYCZAJOWY



20.00 FILM **Polityka** – Polska 2019, 170 min

Sceny z życia rządzących. Prezes przechodzi operację nogi. Znajomość z rehabilitantem Bartkiem, który ma odmienne poglądy, okazuje się niezwykle cenna.

22.50 FILM **Zakonnica 2** – horror, USA/Wielka Brytania 2023, 135 min
1.05 FILM **Nocny pościg** – dramat sensacyjny, USA 2015, 125 min
3.10 **Zawieruchy przepis na kino** (19) – pr. rozr.
3.30 **Ukryta prawda** (1359, 1360) – paradok.

DRAMAT KRYMINALNY



20.05 FILM **Niepokojące zaginięcia: Pod presją 4** – Francja 2022, 115 min

Zaginęła dyrektorka firmy. Léonore wraz z komisarzem Amarem próbują wyjaśnić okoliczności jej zniknięcia.

22.00 FILM **Morderstwo między wierszami: Słowa mogą zabić** – film kryminalny, USA 2019, 110 min
23.50 FILM **Worricker – Ostateczna rozgrywka** – dram. krym., Wlk. Bryt. 2014, 120 min

DRAMAT PRZYGODOWY



20.00 FILM **Niepokonani** – USA/Pol./ZEA 2010, 170 min

Rok 1940, Syberia. Janusz trafia do sowieckiego łagru. Wraz ze współwięźniami ucieka poza bramy obozu. Grupa decyduje się na ryzykowną przeprawę do Indii.

22.50 FILM **Rozmowy nocą** – komedia romantyczna, 2008, 120 min
0.50 FILM **Ostatnia misja** – film sens., 1999, 135 min
3.05 FILM **Dom zły** – dramat krym., 2009, 155 min
5.40 **Diabeł** – film krótkometraż., 2022

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 FILM **Nietykalni** – USA 1987, 155 min

Chicago, rok 1930. Elliot Ness, nieprzekupny agent federalny, wypowiada wojnę gangowi słynnego Ala Capone. Śledczemu pomagają m.in. policjant i księgowy.

22.35 FILM **48 godzin** – komedia sensacyjna, USA 1982, 120 min
0.35 FILM **Przepraszam, czy tu biją?** – film sens., Polska 1976, 115 min
2.30 FILM **Klub włóczykijów** – film familijny, Polska 2015, 130 min
4.40 **Kabaretowe hity** (3)

CINEMAX HD

16.40 FILM **Dzień Świstaka** – komedia, USA 1993, reż. Harold Ramis, 100 min
18.20 FILM **Aniołki Charliego** – sens., USA/Niemcy 2000, 100 min
20.00 FILM **Barry Seal: Król przemytu** – biograf., USA/Japonia/Kan. 2017, 115 min
21.55 FILM **Władcy umysłów** – thriller, USA 2011, reż. George Nolfi, 105 min
23.40 FILM **Monster's Ball: Czekając na wyrok** – dramat obycz., USA/Kanada 2001, 115 min
1.35 FILM **Westhampton** – film obyczajowy, 2025, 95 min
3.10 FILM **Klątwa Holendra** – film krótkometr., Bułgaria

POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA HD

8.30 **Świat według Kiepskich** (12-15, 1, 2) – serial kom.
11.30 **Bob kocha Abishole** (15-20) – serial komediowy
14.30 **Święty** (21-25) – kom., Pol.
17.00 **Piękni i bezrobotni** (10) – serial komediowy, Polska
17.30 **Świat według Kiepskich** (12-15, 1-3) – serial kom.
21.00 **Co ludzie powiedzą? 4** (6, 7) – kom., Wlk. Bryt. 1993
22.25 **Co ludzie powiedzą? 5** (1) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.05 **Jedną nogą w grobie 2** (2, 3) – kom., Wlk. Bryt. 1990
0.30 **Czarna Żmija 3** (2-4)
2.25 **Grono nie-pedagogiczne** (1-5) – serial komediowy

SCI FI

6.00 **Kroniki Shannary** (1-4)
9.40 **Grimm 6** (7-11) – fantasy
14.35 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (5) – s.f., USA 2025
15.35 **Ameryka tonie** – film
FILM s.f., USA 2023, 100 min
17.15 **183 metry strachu**
FILM – thriller, USA 2016, reż. Jaume Collet-Serra, 110 min
19.05 **Ciche miejsce** – horror,
FILM USA 2018, reż. John Krasinski, 115 min
21.00 **Transformers** – film s.f.,
FILM USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, 180 min
0.00 **Adam** – thriller, USA/
FILM Kanada 2004, 125 min
2.05 **SurrealEstate** (1-4)

FX HD

9.35 **FBI 4** (2, 3) – serial krym.
11.25 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (25, 1) – serial krym.
13.15 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (11, 12)
15.05 **Z archiwum X 2** (15-17)
18.00 **Faceci w czerni 2** – kom.
FILM s.f., USA 2002, 105 min
19.45 **Faceci w czerni 3** – kom.
FILM s.f., USA 2012, 135 min
22.00 **Anakondy: Polowanie**
FILM **na krwawą orchideę** – film sens., 2004, 125 min
0.05 **Pociąg z forsą** – film
FILM sensacyjny, 1995, 130 min
2.15 **Paradise** (8) – serial krym.
3.05 **Tropiciel** (20) – serial krym.
3.50 **Zabójcze umysły 14** (6)

FILMBOX+ ONE HD

8.15 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – wojenny, Pol.
10.50 **Merlin i wojna smoków**
FILM – film fantasy, USA 2008, reż. Mark Atkins, 115 min
12.45 **Mit** – film przyg., Chiny/
FILM Hongkong 2005, 140 min
15.05 **Dobry rok**
FILM – komediodramat, USA/Wlk. Bryt. 2006, 155 min
17.40 **Książę i ja** – kom. romant.,
FILM USA/Czechy 2004, 140 min
20.00 **American Pie** – komedia,
FILM USA 1999, 115 min
21.55 **Patriota** – film sensacyjny,
FILM USA 1998, 115 min
23.50 **Strażnik czasu** – thriller
FILM s.f., USA/Jap. 1994, 130 min

ROMANCE TV HD

14.20 **Statek marzeń – Makau**
FILM – film obyczajowy, Niemcy 2015, 115 min
16.15 **Świeża krew w starym**
FILM **kraju: Beke rozrabia** – dramat obyczajowy, Niemcy 2024, 110 min
18.05 **Świeża krew w starym**
FILM **kraju: Na mieliźnie** – dramat obyczajowy, Niemcy 2024, 115 min
20.00 **Zabójcze tropiki** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2019
22.05 **Nord Nord Mord**
FILM **– Clüver i szalona noc** – film krym., 2017, 115 min
0.00 **Jeśli to miłość**
FILM – melodram., 2016, 115 min

CINEMAX 2 HD

14.35 **Uderzyć w świat**
FILM **z pięści** – film obyczajowy, Niemcy 2025, 110 min
16.25 **Cena zwycięstwa** – film
FILM obyczajowy, Grecja 2025, 115 min
18.20 **Śniadanie na Plutonie**
FILM – komediodramat, Irlandia/Wielka Brytania 2005, reż. Neil Jordan, 130 min
20.30 P! **Dźwięki miłości**
FILM – dramat obyczajowy, Hiszpania 2025, 100 min
22.10 **Road House** – film
FILM sensacyjny, 2024, 120 min
0.10 **Gdyby ulica Beale**
FILM **umiała mówić** – dramat obyczajowy, 2018, 120 min

VIASAT EPIC DRAMA HD

6.00 **Lekarze na start** (19-23) – serial obycz., Polska 2017
9.35 **Poirot 3** (5-9) – serial kryminalny, Wielka Brytania
15.00 **Zatraceni w miłości** (21-25) – telen., Turcja 2023
20.05 **Detektyw Murdoch 19** (3) – krym., Kan./Wlk. Bryt.
21.00 **Dalgliesh 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania
23.00 **Królowa węży** (8) – serial kostiumowy, USA 2022
0.05 **Zatraceni w miłości** (21-25) – telen., Turcja 2023
4.25 **Poirot 3** (9) – serial kryminalny, Wielka Brytania
5.15 **Detektyw Murdoch 19** (3) – krym., Kan./Wlk. Bryt.

NOVELAS+ HD

5.00 **Cud miłości** (24-28) – telenowela, Turcja 2023, wyk. Birkan Sokullu
10.00 **Róże i grzechy** (8-12) – telenowela, Turcja 2025
15.00 **Historia Juany** (36-40) – telenowela, Meksyk 2024, wyk. Camila Valero
20.00 **Rubi** (102, 103) – telenowela, Meksyk 2004, wyk. Bárbara Mori
22.00 **Otchłań namiętności** (109-113) – telenowela, Meksyk 2012, wyk. David Zepeda, Angelique Boyer
3.00 **Rubi** (102, 103) – telenowela, Meksyk 2004, wyk. Bárbara Mori

FX COMEDY HD

10.55 **Diabli nadali 8** (6-9)
12.55 **Sposób użycia 5** (15-19)
15.25 **Wszyscy kochają Raymonda 4** (21-24)
17.25 **Wszyscy kochają Raymonda 5** (1, 2) – kom.
18.25 **Wybuchowa para** – kom.
FILM sens., USA 2010, 125 min
20.30 **Czarownica** – komedia
FILM romant., USA 2005, 125 min
22.35 **Johnny English** – kom.
FILM sens., 2003, 95 min
0.10 **Wszyscy kochają Raymonda 5** (9-12) – kom.
2.10 **Family Guy: Głowa rodziny 23** (18)
2.40 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (1-4)

FILMBOX+ HITS HD

11.30 **Camino** – dramat obycz.,
FILM Hiszpania 2008, 160 min
14.10 **Powrót. Historia**
FILM **Howarda Winstone'a** – dramat biograf., Wielka Brytania 2010, 130 min
16.20 **Belcanto** – melodramat,
FILM USA 2018, 115 min
18.15 **Zaginiona** – thriller, USA
FILM 2012, 105 min
20.00 P! **The Occupant** – thriller
FILM s.f., Holandia 2025, reż. Hugo Keijzer, wyk. Rob Delaney, 120 min
22.00 **Jazda bez zasad**
FILM – thriller, USA 2018, 90 min
23.30 **Olimp w ogniu** – thriller,
FILM USA 2013, 130 min

PARAMOUNT NETWORK HD

13.05 **Lego przygoda** – film
FILM animowany, 2014, 140 min
15.25 **Dzień zagłady** – film
FILM katastroficzny, USA 1998, reż. Mimi Leder, 150 min
17.55 **Sonic. Szybki jak**
FILM **błyskawica** – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020, reż. Jeff Fowler, 125 min
20.00 **Mission: Impossible**
FILM – film sensacyjny, USA 1996, 150 min
22.30 **Pszczelarz** – thriller, USA/
FILM Wielka Brytania 2024, reż. David Ayer, 120 min
0.30 **Ojciec chrzestny** – dram.
FILM sens., USA 1972, 205 min

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE SPORTOWE

EUROSPORT 1 HD
10.15 Kolarstwo górskie: Mistrzostwa świata – Val di Fassa – podsumowanie
10.45 Kolarstwo: Tour de France – podsumowanie
11.45 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w La Thuile – short track kobiet i short track mężczyzn
12.45 Kolarstwo górskie: LIVE Zawody PŚ w La Thuile – zjazd kobiet i zjazd mężczyzn
16.15 Kolarstwo: Tour de France – 21. etap
16.45 Kolarstwo: Tour LIVE de France – 1. etap
19.45 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w La Thuile – zjazd kobiet

POLSAT SPORT 1 HD
6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Magazyn Polskiego Sportu – magazyn sportowy
11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy
12.00 Kronika Wimbledonu – magazyn tenisowy
13.00 Tenis: Turniej LIVE Wimbledon – studio
14.30 Tenis: Turniej LIVE Wimbledon – mecz 3. rundy
16.30 Tenis: Turniej LIVE Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej

CANAL+ SPORT HD
6.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lech Poznań
9.00 O krok od tytułu – Mistrzostwa świata 1974 – film dokum., Polska 2024
10.30 Turbokozak – magazyn piłkarski
11.45 Turbokozak – magazyn piłkarski
13.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
16.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – Betard Sparta Wrocław

TVP SPORT DVB T2 HD
2.45 Piłka nożna: LIVE Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
6.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
9.00 Mundialowy poranek (23) – mag.
10.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/16 finału
12.35 Piłka nożna: MŚ 2026 – 1/16 finału
15.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 1/16 finału
16.30 Dzień na mundialu (23) – mag. piłkarski

ELEVEN SPORTS 1 HD
9.30 Formuła 3: GP Wielkiej Brytanii
10.30 Formuła 3: Grand LIVE Prix Wielkiej Brytanii – sprint
11.45 F2: Chasing the Dream – mag.
12.00 Formuła 1: Grand LIVE Prix Wielkiej Brytanii – sprint
14.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint
15.15 Formuła 1: Grand LIVE Prix Wielkiej Brytanii – studio
15.55 Formuła 1: Grand LIVE Prix Wielkiej Brytanii – sesja kwalifikacyjna
18.00 Formuła 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint

DISCOVERY CHANNEL HD
6.00 Budowa na końcu świata – serial dok.
7.00 Klan z Alaski – dok.
8.00 Bimbrownicy 14
9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 – serial dok.
10.00 Łowcy opali 8 – dok.
11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (7) – dok.
12.00 Celnicy na straży Niemiec (1) – dok.
13.00 Złomowisko PL 3 (1, 2) – serial dokum.
15.00 Nic do ukrycia (9)
16.00 Przygody truckerki (5) – serial dokum., Pol.
17.00 Ciężarówką przez Afrykę (3) – dok., Pol.
18.00 Nagi instynkt przetrwania 12 – serial dokumentalny

20

JEŹDZIECTWO



20.15 Global Champions LIVE Tour w Monako
Poprzednie zmagania w księstwie wygrał Simon Delestre. W tym roku Francuz spróbuje powtórzyć ten wynik.
22.30 Kolarstwo: Tour de France – 1. etap
0.00 Snooker: World Open – finał: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
1.30 Kolarstwo: Tour de France – 1. etap
3.30 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w La Thuile – zjazd mężczyzn
4.00 Snooker: Northern Ireland Open

TENIS



18.30 Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy gry pojedynczej
Jeden z najbardziej utytułowanych tenisistów w historii prestiżowego Wimbledonu, Novak Djoković, spróbuje powalczyć o kolejny triumf na słynnych trawiastych kortach w Londynie.
22.00 Lekkoatletyka: LIVE Diamentowa Liga w Eugene
0.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
2.00 Boks

MAGAZYN PIŁKARSKI



19.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń minionego sezonu w Champions League, wygranego przez Paris Saint-Germain.
20.00 Liderzy. W centrum gry (2) – dok., Pol.
21.00 Premier League Review – mag.
22.00 Boks: BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
0.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech Poznań
2.45 Ligomistrzowe historie (2) – mag.

PIŁKA NOŻNA



18.00 Mistrzostwa świata 2026 LIVE – mecz 1/8 finału
Rozpoczyna się druga runda fazy pucharowej. Powinniśmy w niej zobaczyć reprezentację Holandii.
22.00 Piłka nożna: LIVE Mistrzostwa świata 2026 – studio
22.50 Piłka nożna: LIVE Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
2.00 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie
4.00 Boks: Gala w Bournemouth – podsumowanie

F1 ACADEMY



19.00 Grand Prix Wielkiej LIVE Brytanii
Alisha Palmowski (Campos Racing) rozpocznie zmagania na torze Silverstone w roli liderki klasyfikacji generalnej.
20.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
21.30 Formuła 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint
22.50 F1 Academy: Grand Prix Wielkiej Brytanii
0.00 Bundesliga Original Series (1-3) – magazyn piłkarski
2.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Napoli

DOKUMENTALNY



20.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (2) – USA
Seria burz w Północnej Dakocie przeradza się w tornado, które osiąga najwyższą kategorię EF5 – pierwszą tak silną od ponad 12 lat. Łowcy chcą się do niego zbliżyć.
21.00 Bimbrownicy 14
22.00 Łowcy opali 8 – dok.
23.00 Akta ekspedycji 2
0.00 Tajemnice Alaski
1.00 Co kryje Strefa 51? – film dok., USA 2019
2.00 Łowcy staroci 12
3.35 Gorączka złota: Australia 5 (3) – dok.
4.25 Fani czterech kółek

EUROSPORT 2 HD
14.30 FIM World Endurance Championship: Wyścig 8-godzinny w Spa-Francorchamps
16.00 Wspinaczka: LIVE Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych – finały
17.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały
18.30 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w La Thuile
19.00 Golf: John Deere
LIVE Classic – 3. runda
0.00 Kolarstwo: Tour de France – 1. etap

POLSAT SPORT 2 HD
6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
1.00 Sporty walki: FEN

CANAL+ SPORT 2 HD
11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda: Solana Sierra – Zheng Qinwen
13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: V. Williams – I. C. Begu
16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: A. Eala – E. Mertens
18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: Eva Lys – Emma Navarro
21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda: Wang Xinyu – Leylah Fernandez
23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda: Naomi Osaka – Elise Mertens

EXTREME CHANNEL HD
6.00 X Games – Norway (2, 3)
8.00 KPW – Kombat Pro Wrestling Arena (23)
10.00 WWE Classic Gold
12.00 LoW – Legacy of Wrestling (5)
15.00 WWE Classic Gold
16.00 New Japan Pro-Wrestling (48)
20.00 AEW Dynamite (2626)
22.00 New Japan Pro-Wrestling (48)
2.00 New Japan Wrestling – Highlights (15)
2.30 WWE Classic Gold (87)
2.45 New Japan Wrestling – Highlights (14)
3.00 X Games – Norway (4-6)

ELEVEN SPORTS 2 HD
13.25 Formuła 2: GP Wielkiej Brytanii – kwalifikacje
14.40 Formuła 2: Grand Prix LIVE Wielkiej Brytanii – sprint
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Lipsk – Bayern
18.00 Formuła 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint
19.00 Formuła 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii – sprint
20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Atalanta – Inter
22.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (4-6) – mag.
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Paris FC

DISCOVERY LIFE HD
6.30 Szpital (377-380)
10.30 Kosmetyczne rewolucje
11.15 Megasknery 2 (5, 6) – dok.
12.45 Klinika bez tajemnic
15.45 Szpital (320, 322, 323, 325)
19.45 W czym do ślubu? (5, 6)
20.45 Wielkie wesela amerykańskich Romów
21.45 Nałogowe panny młode
22.45 Śmierć Diany: dwa śledztwa (3) – serial dok.
23.45 Sekrety chirurgii (1)
0.45 Sekrety lekarzy (5, 6)
2.35 Eks-tra zmiana (2) – rozr.
3.20 Idealna niania 4 (1)
3.55 19+ (35-37) – paradok., Pol.
5.10 Niezwykłe przypadki medyczne (8, 1)

POLSAT SPORT FIGHT HD
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
14.55 Futbol amerykański: LIVE American Football League Europe – mecz: Wrocław Panthers – Paris Lights
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
20.00 Sporty walki: Babilon MMA 48 w Sosnowcu: A. Błeszyński – S. Vogt
20.40 Boks: Babilon Boxing Show w Raszynie: Jan Lodzik – Jamshid Rikhsiev
23.35 Sporty walki: FEN 59 w Lubinie – walka: Damian Rzepecki – Patryk Duński
1.50 Strzelnica Navala (8)

POLSAT SPORT 3 HD
8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
12.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz 3. rundy
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

CANAL+ SPORT 5 HD
6.30 Żużel: PGE Ekstraliga: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
9.15 Żużel: PGE Ekstraliga: FOGO Unia Leszno – Sparta
12.00 Snooker: Championship LIVE League – 1. runda
16.45 Premier League Stories
17.30 Prawo derbów (1) – dok.
18.30 Żużel: Indywidualne MP LIVE – 2. runda w Bydgoszczy
22.00 Snooker: Championship League – 1. runda
2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak – Lech
5.00 Przerwa techniczna

ELEVEN SPORTS 4 HD
12.00 Ligue 1 Show (35, 33)
13.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) – mag.
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Köln – Mainz
16.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – Brestois
18.00 Bundesliga Special (21)
19.00 Serie A – mag. piłkarski
20.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Arouca – Sporting CP
22.00 Piłka nożna: Liga włoska: SSC Napoli – Hellas Verona
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – St. Pauli

ELEVEN SPORTS 3 HD
12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – Lecce
14.00 Piłka nożna: Liga francuska: Lille – Strasbourg
16.00 Made in Italy (8-11)
17.00 Serie A – mag. piłkarski
18.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus – Cremonese
20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – 1. FC Heidenheim
22.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – Brestois
0.00 Bundesliga Special (20)
0.30 Magazyn piłkarski
1.00 Najlepsi pomocnicy Bundesligi lat 90. – mag.

CANAL+ DOKUMENT HD
11.45 Dzikie oblicze Japonii
13.45 Wschodnia Kanada – mroźna kraina – dok.
14.35 Noc Kryształowa. Preludium zagłady (1, 2)
16.45 Każda mała rzecz – dok.
18.25 Pan Olbrychski – dok.
20.05 Kod Leonarda da Vinci. Prawda czy fałsz – dok.
21.05 Oscar Schindler: trudne dziedzictwo – film dok.
22.05 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego – film dok.
23.40 Piękni, silni i zdrowi
0.40 Fenomen Taylor Swift – więcej niż gwiazda
1.45 O co biega? (19) – mag.

eprasa.pl 8f9391f479
P! Premiera w TV

STACJE POPULARNONAUKOWE

DISCOVERY SCIENCE HD

6.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok.
8.00 **Poszukiwacze dinozaurów** – serial dokumentalny, USA
10.00 **Jak to jest zrobione?** – serial dok., Wielka Brytania
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń** – serial dok.
14.00 **Jak działa wszechświat?** – serial dokumentalny
16.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok., Wielka Brytania
18.00 **Jak to jest zrobione?** – serial dok., Wielka Brytania
20.00 **Autostrada spotkań z UFO** – serial dok.

ID HD

6.00 **Wyrok do podważenia** – serial dokumentalny
8.00 **Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć** – serial dokumentalny, 2020
10.00 **Morderstwo na prowincji 6** – serial dokumentalny
12.00 **Mroczne piętno 3** – serial dokumentalny
14.00 **Dusiciel z Charlotte** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2018, wyk. Gary McFadden
16.00 **Mroczne sekrety Playboya 2** – serial dokumentalny, USA
17.00 **Mroczne sekrety Playboya 3** – serial dokumentalny, USA

NATIONAL GEOGRAPHIC HD

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy** (3, 4) – serial dok., Wielka Brytania
8.00 **Inżynieryjne tragedie** (1, 2) – serial dokum., Czechy 2025
10.00 **Katastrofa w przestworzach** (6-10) – serial dokum.
16.00 **Car SOS** (9): Rover P4 – serial dok., Wlk. Bryt.
17.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki** (1, 2) – film dokumentalny, Francja 2024
19.00 **UFO: Przełomowe śledztwa** (1): Sygnalista UFO – serial dokumentalny, USA

FOKUS TV DVB T2

6.00 **Wehikuł czasu** (704)
6.05 **48h. Zaginieni** (36) – serial krym., Polska
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (39, 40) – serial dok.
9.00 **Niezwykłe pociągi** (3, 4) – serial dokum.
11.00 **Porzucone konstrukcje** (7, 8)
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (4-6) – serial dokum.
16.00 **Podglądacze przyrody** (6, 7) – dok.
17.00 **Największe statki świata** (1) – dok.
18.00 **Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły** (10)
19.00 **Jak to wyjaśnić 2** (20, 21) – serial dok.
20.00 **Tajemnice zamków** (1) – serial dok., Kan.

TVP HISTORIA DVB T2

9.55 **Korona Gór Polski**
10.40 **Podziemne Włochy** (5): Turyn – dok., Wł.
11.50 **Wszystkie kolory świata** – dok., Francja
12.55 **Krainy cudów natury** (3) – cykl dok.
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Wielka droga** FILM – dram. wojenny, Pol./Włochy 1946, 95 min
16.05 **Flesz historii** (768)
16.35 **Tajemnice kultowych seriali** (3) – serial dok., Pol. 2025
17.25 **Blisko, coraz bliżej** (10) – obycz., Pol. 1982
19.05 **Początki amerykańskiej niepodległości** (2)
20.00 **Zbrodnie sprzed lat** (5) – serial dok., USA

HISTORY HD

11.10 **Tajemnice, które miały trwać wiecznie 2** (15) – dok.
12.05 **Starożytni kosmici 14** (15) – dok.
13.05 **Tajemnice skryte w mroku** (6) – dok.
14.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 4** (3) – serial dok., USA
14.55 **Gwiazdy lombardu 25** (14)
15.50 **Gwiazdy lombardu 13** (2)
16.15 **Tajemnice Dolnego Śląska** (4, 5) – dok.
17.10 **Hitler i narkotyki** – film dok., USA 2019
19.05 **Starożytni kosmici 13** (19) – dok.
20.00 **Starożytni kosmici 14** (14) – dok.

DOKUMENTALNY



22.00 Tajemnice Alaski: Zaginiony samolot; Potwór z Port Chatham – USA 2020

W 1950 r. zniknął samolot z 44 pasażerami na pokładzie. Eksperci badają, czy mogło się to stać w „alaskańskim Trójkącie Bermudzkim".

0.00 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dokumentalny, USA
2.00 **Zaginione miejsca** (2) – serial dokum., USA 2019
4.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń** – serial dok.

DOKUMENTALNY



18.00 Morderstwo Gabby Petito: sztuka kłamstwa

Dwudziestodwuletnią amerykańską blogerkę Gabby Petito zamordowano w 2021 roku. Jak wykazało śledztwo, młoda kobieta została uduszona przez narzeczonego.

19.00 **Morderstwo Grace Millane: Sztuka kłamstwa**
20.00 **Sprawa dla medium i detektywa 9**
21.00 **Krąg egzorcystów**
23.00 **Wrota do piekieł 3** (9, 10) – reality show
1.00 **Krąg egzorcystów**

DOKUMENTALNY



20.00 Miasta w liczbach (1)

Powstanie kanału łączącego Atlantyk z Pacyfikiem uczyniło go niezwykle ważnym dla globalnej gospodarki. Panama mierzy się z konsekwencjami zmian klimatycznych.

21.00 **Tajemniczy świat Majów** (4, 2) – dok.
23.00 **Ciemna strona świata** (8, 9) – dok.
1.00 **Złapać przemytnika** (2) – serial dok., USA
2.00 **Wyprawa na dno** (1, 4) – dok., Wlk. Bryt.
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (6) – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 Niezwykłe konstrukcje 2 (1)

Twórcy dają wgląd w osiągnięcia w dziedzinie technologii i inżynierii. Odwiedzają różne zakątki świata, by pokazać nowoczesne konstrukcje, takie jak autostrady.

22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (5) – dok.
23.00 **Poza kontrolą: Najtragiczniejszy wypadek drogowy we Francji** – film dokum., Francja 2021
0.00 **Kataklizmy, które wstrząsnęły światem** (5) – dok.

DRAMAT BIOGRAFICZNY



20.55 Ferrari – USA/Wielka Brytania/Włochy 2023, reż. Michael Mann, 140 min FILM

Lato 1957 roku. Enzo Ferrari zmaga się z kryzysem w życiu osobistym oraz zawodowym. Chce, aby jego kierowca wygrał słynny rajd, co pozwoli mu ocalić bankrutującą firmę.

23.15 **Mechanik: Czas zemsty** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2005, 105 min FILM
1.00 **Historia w postaciach zapisana** – cykl dokumentalny, Francja

DOKUMENTALNY



21.00 Starożytni kosmici: geneza (4) – 2024

Teoria ewolucji Darwina głosi, że szybki rozwój ludzkości wydaje się niemożliwy bez brakującego ogniwa. Badacze zastanowią się, czy może ono być pozaziemską interwencją.

23.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 3** (39, 40) – serial dok.
0.50 **Starożytni kosmici 14** (14) – dok.
1.50 **Hitler i narkotyki** – film dok., USA 2019
3.40 **Niewyjaśnione tajemnice świata 4** (3) – serial dok., USA

DISCOVERY HISTORIA HD

8.00 **Na tropach tajemnic** (7)
9.00 **Bitwy żołnierza polskiego** (2) – cykl dok.
10.00 **Skarby z szopy – klasyki**
12.00 **Łowcy staroci** – dok.
13.00 **Tajemnice ziemi – Hiszpania** (5) – dok.
14.00 **Wyścigi po antyki** – dok.
15.00 **Mistrzowie oręża** – dok.
17.00 **Muzealne tajemnice** – serial dokumentalny, USA
19.00 **Na ratunek starociom**
20.00 **Wielki szwindel** – dok.
21.00 **Nawiedzona Irlandia**
23.00 **Księżna Diana: Wypadek czy zamach?** (1-3) – film dokumentalny
2.00 **Seryjni mordercy**

PLANETE+ HD

13.35 **Cały rok z pandą** (1)
14.40 **Świetliki. Boskie światło natury** – film dok.
15.50 **Concorde. Wyprzedzić własny los** – film dok., Fr.
17.00 **Ginące rzemiosła Korei**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** (61, 62)
18.40 **Mam zamek 2** (2, 3) – dok.
19.45 **Louis de Funes – król francuskiej komedii**
20.50 **Catherine Denevue. W centrum kadru** – dok.
22.00 **Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda** – film dokum.
23.10 **AC/DC – Forever Young**
0.15 **Teodor Herzl – człowiek, który wymyślił Izrael** – film dok., Wielka Brytania

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD HD

10.00 **Olśniewająca Ameryka**
11.00 **Wędrówki zwierząt**
12.00 **Critter Fixers – Zwierzęcy cudotwórcy: Psy** (1)
13.00 **Cuda Afryki** (3) – dok., Hol.
14.00 **Amerykańska Amazonia**
15.00 **Sekretne życie pszczół**
17.00 **Masai Mara: sekrety natury** (1) – serial dokum.
18.00 **Silni wbrew naturze** (4)
19.00 **Jak przeżyć na Alasce** (1)
20.00 **Europa z powietrza** (4)
21.00 **Stworzone, by przetrwać** (5, 6) – dok.
22.00 **Zabójcze safari** (1) – dok.
23.00 **Europa z powietrza** (1)
0.00 **Niezwykły dr Pol** (20, 1)

POLSAT VIASAT NATURE HD

6.00 **Robale ekstremalne**
7.55 **Zabójcza pogoda 2**
11.05 **Życie ekstremalne** (1-3)
14.25 **Robale ekstremalne**
16.45 **Weterynarz ze szkockich wyżyn** (1, 2)
18.40 **David Attenborough i smok morski** – film dok.
19.50 **David Attenborough: Te wspaniałe jajka** – dok.
21.00 **Potwory z głębin** (1, 2)
23.00 **Płetwale błękitne: powrót olbrzymów**
0.00 **Zabójcza pogoda 2** (8-12)
4.25 **Weterynarz ze szkockich wyżyn** (1)
5.15 **Likaony: stado vs. reszta świata 2** (1) – serial dok.

BBC EARTH HD

11.05 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** (1) – dok.
12.10 **W okowach mrozu 2** (6-10) – serial dokum., USA
17.15 **David Attenborough i cuda natury 2** (7) – dok.
17.50 **Lucy Worsley i zagadki historii: rewolucja amerykańska** (1) – dok.
18.55 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** (3) – dok.
19.55 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** (3, 4)
22.00 **W okowach mrozu 3** (8)
23.00 **Dzikie konie Gór Skalistych i ja** – film dok.
0.05 **Na krawędzi katastrofy** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

ANIMAL PLANET HD

9.00 **Irwinowie – następne pokolenie** – serial dok.
10.00 **Na tropie wymarłych gatunków** – serial przyrod.
11.00 **Weterynarz z Gór Skalistych** (9) – serial dok.
13.00 **Klan z Alaski** – serial dok.
15.00 **Człowiek rekin** – dok.
17.00 **Mieszkanie na pniu 5** – serial dokumentalny, USA
18.00 **Nietypowi pupile** (3)
19.00 **Jak to robią zwierzęta?**
20.00 **Na tropie dzikich zwierząt 3** (1, 2) – dok.
21.00 **Nowojorskie Zoo – Bronx** – serial dok., USA
22.00 **Projekt akwarium** (12)
23.00 **Wkręceni w survival**

TVP DOKUMENT HD

12.30 **Podróże Małej i Dużej 4**
13.00 **Tacy byliśmy** (3)
13.30 **Fascynujące migracje** (4)
14.30 **Las Kolorów – Góry Tenasserim** – film dokum.
15.35 **Eurostar: rewolucyjna kolej** – film dokumentalny
16.35 **Plaże Europy** (5)
17.40 **Sanatorium miłości 4** (4)
18.30 **Przy Planty 7/9** – film dok.
20.10 **Jak przejadamy naszą przyszłość** – film dokum.
21.40 **Tajemnice kultowych seriali** (1) – serial dokum.
22.35 **Żegnam cię, mój świecie wesoły** – dok.
23.40 **Sanatorium miłości 4** (3)
0.40 **Podróże z historią** (36)

POLSAT DOKU HD

13.05 **Top Guns – SuperBroń**
14.00 **Fabryki wojny** (5) – dok.
15.00 **Poszukiwacze historii**
15.30 **Tajemnice Bałtyku i Morza Północnego** (1)
16.35 **David Attenborough i cuda natury** (1, 2) – dok.
17.45 **Laponia – opowieść o śpiących olbrzymach**
18.50 **Świat z góry. Parki narodowe** (5) – serial dok.
19.55 **Polowanie na Hitlera** (5)
20.50 **Militarny top 10** (5) – dok.
22.00 **Świat z góry. Zamki** (1)
23.10 **Poza kontrolą: Pinatubo – erupcja stulecia** – film dokumentalny, Fr.
0.25 **Kroniki Hitlera** (8) – dok.

POLSAT VIASAT EXPLORE HD

6.00 **Australijscy łowcy bydła 2** (3) – dok., Australia
6.25 **Nowicjusze za kółkiem**
11.10 **Australijscy poszukiwacze złota 5**
15.55 **Złoto Jukonu 4** (11) – dok.
17.55 **Złoto Jukonu 5** (2) – dok.
20.55 **Za kratami: najcięższe więzienia na świecie 3** (6) – serial dok., Kan. 2018
22.00 **Internetowy seksbiznes**
23.00 **Skąd się biorą seryjni mordercy 2** (9) – dok., USA
0.00 **Bohaterowie z St. John's 3** (6-10) – dok., Kan.
4.00 **Zabójcy połów** (1, 2)
5.30 **Australijscy łowcy bydła 2** (3) – dok., Australia

POLSAT VIASAT HISTORY HD

6.00 **Hiroszima: za kulisami** (1, 2) – serial dokumentalny
8.05 **Naziści: korzenie zła** (1-3) – serial dokumentalny
11.00 **Punkty zwrotne II wojny światowej** (1-6)
17.40 **Hitler i jego władza** (1-3)
21.00 **Hiroszima: za kulisami** (1, 2) – serial dokumentalny
23.25 **Projekt Manhattan: w kolorze** – film dokum.
0.30 **II wojna światowa: cena imperium** (12, 13) – dok.
2.20 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze** (1-3) – serial dok., Wlk. Bryt.
5.00 **Zakazana historia 7** (1)

CI POLSAT HD

15.05 **Absurdalne przestępstwa 3** (2, 4)
16.00 **Daj znać, jak będziesz w domu 2** (13) – serial dok.
17.00 **Pogrzebani za domem 6** (9) – serial dokumentalny
18.00 **Dowody zbrodni: Wielka Brytania** (5) – serial dok.
19.00 **Tajemnice sekt: poligamia** (1) – serial dok.
20.00 **Polowanie na pedofila**
21.00 **Morderstwo w rodzinie 2** (10) – dok.
22.00 **Protokół zbrodni** (1)
23.00 **Jak zostałem seryjnym mordercą** (10) – serial dok.
23.55 **W cztery oczy z mordercą** (8) – dok.

TRAVEL CHANNEL HD

8.05 **Dziwaczne potrawy: smakowite miasta** (7-10)
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa** (6-8, 1) – pr. rozr.
12.15 **Baseny z rozmachem** (1)
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** (18-20, 2) – mag.
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta**
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** (9) – dok.
22.05 **Azja Express** (1)
23.45 **Górskie potwory** (1, 2)
1.50 **Hotelowe rewolucje** (11-13) – serial dokum., USA
4.05 **Tu jest pięknie** (2) – rozr.
4.30 **Sukces nie zna granic** (4)

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE OGÓLNOTEMATYCZNE

TVP POLONIA
11.20 **Wilczy apetyt** – mag.
11.30 **Podróże z historią** (13) – serial dokum.
12.05 **Gruby** (7-ost.) – przyg.
12.40 **Panna z mokrą głową** (1)
13.15 **UNESCO: Skarby Polski** – serial dokum.
13.45 **Echo serca** (5)
14.35 **Na sygnale** (649, 650)
15.35 **Okrasa łamie przepisy** – mag. kulin.
16.05 **Życie ptaki**
16.50 **Fajna Polska** – mag.
17.05 **Ja wam pokażę!** (9)
17.55 **Teleexpress**
18.20 **Wojna domowa** (9, 10) – serial obycz.
20.10 **World News Flash**
20.30 **Pogoda**
20.40 **Zatoka szpiegów** (8) – serial szpiegowski

TVP ROZRYWKA
11.50 **To jest grane – wakacyjnie**
12.20 **Prywatne życie zwierząt 14** (7)
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś** (5) – talk-show
13.50 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (10)
16.20 **Omnibus – szybcy i mądrzy** (1) – telet.
16.50 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** (1)
17.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy** (2) – telet.
17.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** (2)
18.00 **Koło fortuny** (2045)
18.40 **Moje przeboje** (12)
19.15 **Olga Lipińska zaprasza** (9)

POLSAT CAFÉ
6.00 **Komisarz Mama** (17, 18) – serial krym.
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (137, 138, 159) – reality show
11.00 **Polacy za granicą – miłość** (5) – serial dok., Pol. 2025
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (47, 48) – pr. rozrywk.
14.00 **Nasz nowy dom** (316) – reality show
15.00 **Walka o życie** (2) – serial dok., Pol. 2025
16.00 **Kolacja w ciemno** (1, 2) – program rozrywkowy
18.00 **Nasz nowy dom** (317, 318) – reality show, Polska

TV 4 DVB T2
6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (191) – reality show
7.00 **Galileo** (1167, 1168) – popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1169) – pr. popularnonaukowy
10.30 **Mini Galileo** (95, 28) – popularnonaukowy
11.05 **Galileo** (1176, 1177) – popularnonaukowy
13.05 **Doktor Dolittle** FILM – komedia, USA 1998, reż. Betty Thomas, wyk. Eddie Murphy, Ossie Davis, 110 min
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1381-1385) – serial obycz., Polska 2026

TTV HD DVB T2
9.45 **Express** – pr. inform.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (3)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (7) – serial dokum., Pol.
12.05 **Zakup w ciemno extra** (29)
12.35 **Zakup w ciemno 7** (30-32) – reality show
15.45 **Express** – pr. inform.
16.05 **Idź na całość 2** (12)
17.05 **Usterka 14** (9)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, sport**
18.10 **Zakup w ciemno 7** (29) – reality show
19.05 **Zakup w ciemno extra** (28)
19.45 **Express** – pr. inform.
20.00 **Idź na całość 2** (9)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 20** (9)

TVN STYLE HD
5.20 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (16) – fab.-dok.
6.15 **Anatomia piękna 2** (1) – program rozrywk.
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.30 **Jestem z Polski 14** (8, 15) – serial dokum.
13.35 **Jestem z Polski** (5)
14.35 **Kobieta na krańcu świata** (1) – dok., Pol.
15.35 **Do zobaczenia** (7)
16.05 **Bitwa o gości** (8) – reality show
17.05 **Będzie pięknie** (5) – program rozrywkowy
18.05 **Ugotowani** (8) – pr. kulin.-rozrywk.
19.05 **Kuchenne rewolucje** (5, 7) – program rozrywkowy

20

DRAMAT OBYCZAJOWY



21.35 **Figurant** – Polska FILM 2023, 115 min

Połowa XX wieku. Młody fotograf Bronek odczuwa głęboką niechęć do religii. Wstępuje do SB, by zaspokoić swoją ambicję. Ma zlustrować biskupa Wojtyłę.

23.30 **Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje**
23.45 **Laskowik & Malicki – niedziela wieczór** (20) – pr. rozrywk.
0.40 **Ja wam pokażę!** (9) – serial obycz., Polska
1.30 **World News Flash**
1.50 **Pogoda**

ROZRYWKOWY



20.25 **Kabaret Letnią Porą** (9, 10)

Cykl przypomina najbardziej udane skecze i piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowisko jest prezentowane w przyjemnej, letniej konwencji.

22.25 **Postaw na milion** – teleturniej
0.20 **Koło fortuny** (2045)
1.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** (1) – telet.
1.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** (1)
1.55 **Omnibus – szybcy i mądrzy** (2) – telet.

ROZRYWKOWY



20.00 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (164)

Jubileuszowa edycja show jest pełna niespodzianek. W rywalizacji o Kryształową Kulę biorą udział m.in. Barbara Bursztynowicz, Ewa Minge i Tomasz Karolak.

23.00 **Gry małżeńskie** (146, 147) – reality show, Polska
1.00 **Kolacja w ciemno** (8, 9) – pr. rozrywk.
3.05 **Więzienie kobiet** (7, 8) – serial dokum.
4.00 **Zdrady** (147, 148) – serial paradokum.

KRYMINALNY



20.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (121-124)

Serafin i Osica wyjaśniają sprawę zabójstwa Grzegorza Woltera, którego zwłoki znaleziono na plaży. Trop prowadzi śledczych do agresywnego recydywisty.

23.55 **Gwiazdy Kabaretu** (180, 181) – pr. rozr.
1.55 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
2.55 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (274)
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.

SERIAL



22.00 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (6) – Polska 2026

Ewa zamierza posmakować zagranicznego świata. Dama Paulina ląduje na wsi, gdzie czeka ją nietypowe zadanie – musi spróbować złowić złotą rybkę pod lodem.

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (1, 2) – pr. rozrywk.
1.00 **Diabelnie boskie 2** (7, 8) – reality show
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (126, 127) – telen., Turcja 2020
3.30 **Detektywi** (130)
4.15 **Szpital** (601)

DOKUMENTALNY



21.05 **Taylor Swift kontra Scooter Braun** (2) – Wielka Brytania 2024

Oskarżany przez gwiazdę pop menedżer artystów otrzymuje listy z pogróżkami. Autorzy sprawdzają, czy faktycznie jest on przestępcą, czy padł ofiarą nagonki.

22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia 10** (11, 12) – reality show
0.25 **Śluby marzeń** (4) – program rozrywkowy
1.25 **Seks – wypadki** (1, 2) – serial fab.-dok., USA
3.25 **Dieta czy cud?** (7, 8) – mag. poradnikowy

TVP HD HD
8.55 **Ojciec Mateusz 20** (256, 257) – krym., Pol. 2018
10.45 **Czy wiesz, że?** (284)
11.20 **Na sygnale** (644, 645)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (73)
13.20 **Komisarz Alex 3** (37)
14.15 **Ranczo 6** (73, 74) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 24** (316)
19.20 **Ranczo 7** (79-81) – obycz.
22.20 **Dracula** – horror, USA FILM 1992, 135 min
0.35 **Profilerka** (7-9) – krym.
3.30 **Planeta singli** – komedia FILM romantyczna, Polska 2016, reż. Mitja Okorn, 140 min

TVS HD
7.00 **Pogoda**
7.05 **Klachy i Lachy** – pr. rozr.
7.40 **Koncert życzeń**
9.25 **Muzyczne dzień dobry**
10.05 **Przy muzyce po Śląsku**
11.00 **Klachy i Lachy** – pr. rozr.
11.20 **Spotkanie z balladą**
12.35 **Przy muzyce po Śląsku**
13.35 **Klachy i Lachy** – pr. rozr.
14.00 **Szlagierowa lista** – muz.
16.00 **Koncert życzeń**
17.45 **Przy muzyce po Śląsku**
18.25 **Śląska karuzela** – muz.
19.55 **Hansi Hinterseer zaprasza** – pr. rozrywk.
22.00 **Koncert w TVS** – pr. muz.
23.45 **Szlagierowa lista** – muz.
1.40 **Program muzyczny**

ZOOM
8.35 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** (1, 2) – mag. kulin.
9.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
13.00 **Sensacje XX wieku** (5)
15.10 **Stawka większa niż życie** (11, 12) – wojenny
17.50 **Gang Olsena idzie na wojnę** FILM – komedia sens., Dania 1978, 130 min
20.00 **Hity polskiego kabaretu 7** (6) – pr. rozr.
21.00 **Psy** – dramat sensacyjny, FILM Polska 1992, 135 min
23.15 **Adam szuka Ewy. Niemcy** (3) – pr. rozrywk.
0.10 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** (7) – rozr.

TLC HD
13.00 **Rodzina 10+ 8** (10) – rozr.
14.00 **Niezwykłe przypadki medyczne 2** (4-7) – dok.
16.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (11) – serial dok.
17.00 **Matka w ciąży, córka w ciąży** – serial dok., USA
18.00 **Wiza na miłość 12**
20.00 **Baylen – życie na głos 3** – serial dokumentalny, USA
21.00 **Design w australijskim stylu** – program rozrywk.
22.00 **Gdy jeden mąż to za mało** – reality show
23.00 **Lekarze od twarzy** – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** – serial dokumentalny, USA

C+ KUCHNIA HD
16.55 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** (4) – magazyn kulin.
17.50 **Ekoporady z Julią Oleś 2** (1) – magazyn kulinarny
17.55 **Jakubiak rozgryza Polskę** (3, 4) – mag. kulin.
18.50 **Włoska kuchnia Gino: sekrety południa** (5, 6)
19.45 **Planeta słodyczy** (6)
20.15 **Jakubiak rozgryza Włochy** (1) – mag. kulin.
20.45 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia** (7) – program rozrywkowy
22.35 **Kuchenny recykling**
23.30 **Wszystkie smaki fermentacji** (3) – dok.

TVN TURBO HD
9.35 **Ciężarówką przez Stany**
12.30 **Wojny samochodowe**
15.30 **Zawodowi handlarze**
17.00 **Mobilni mechanicy** (2, 4)
18.30 **Nauka jazdy** (21, 22)
19.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad** (2) – rozr.
20.15 **Z drugiej ręki** (10) – mag.
21.00 **Naprawy nie do naprawy** (3) – mag.
21.45 **Moto kombat** (6) – mag.
22.25 **Zawodowi handlarze** (11) – program rozrywkowy
23.10 **Wojny samochodowe** (6)
0.10 **Duda kontra Szafrański** (10) – program rozrywkowy
0.55 **Niebezpieczne dzielnice** (1) – serial dok., Polska 2024

NOWA TV DVB T
6.20 **TV okazje** (88, 89)
6.55 **Wehikuł czasu** (704, 705)
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (561) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi**
9.30 **Dragon Ball Super** (58-64)
13.00 **One Punch Man** (11, 12)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 2** (9-11) – serial komediowy
16.00 **Miodowe lata** (71-74)
19.45 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
21.50 **Poirot 3** (7, 8) – serial krym.
0.00 **Ślad** (74) – krym., Pol. 2019
1.00 **Łowca pedofilów**
3.00 **TV okazje** (89, 90)
3.50 **Wehikuł czasu** (704, 703)
4.00 **Sala operacyjna** (5, 7)
5.00 **Pod lupą MIGACZ** (9, 10)

METRO
8.00 **Klan z Alaski** – serial dok.
10.00 **The Floor** (7, 8) – telet.
11.15 **Złomowisko PL 6** (1, 2)
13.15 **Gwiazdy lumpeksów** (7)
14.15 **Makłowicz w Polsce** (5)
14.50 **No to lecę!** (3) – pr. rozr.
15.50 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** (8) – pr. rozr.
16.50 **Jestem z Polski 2** (5)
17.50 **Kryminalni 2** (6, 7) – krym.
20.00 **Jak boss** – komedia, USA FILM 2020, 120 min
22.00 **Na zabójczej ziemi** – film FILM sens., USA 1994, 125 min
0.05 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** (3) – dok.
1.05 **Szpital** (773) – paradok.
2.05 **Szkoła** (526, 527)

ANTENA HD DVB T2
9.00 **Wojny kontenerowe**
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 2** (4)
15.00 **Australijscy poszukiwacze złota 3**
18.00 **Polska. Największe tajemnice** (2) – pr. rozr.
19.00 **77 TV 5** (17) – pr. rozrywk.
20.00 **Morderstwa we Francji – Plaża Omaha** – film FILM krym., Fr./Bel. 2018, 120 min
22.00 **Zabójca z autostrady** I-5 – thriller, Kanada 2011, FILM reż. Allan Kroeker, 115 min
23.55 **Helen nie żyje** – komediodramat, USA FILM 2023, 105 min
1.40 **Zagłada Ziemi** – film dok.

WP DVB T
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (20) – dok.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** (6)
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4** (14, 15)
16.55 **Pogoda**
17.05 **Policjanci z sąsiedztwa 4** (16) – dok.
18.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2** (1) – serial dok., Polska 2026
18.55 **Policjanci w akcji** (8)
20.00 **Kabaretowa noc pod gwiazdami** (1, 2) – pr. rozr.
21.55 **Pogoda**
22.05 **Kabaretowa noc pod gwiazdami** (3, 4) – pr. rozr.
0.05 **Kabaret na żądanie** (28)

C+ DOMO HD
14.10 **Wielkie projekty: Australia 11** (1)
15.15 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** (5) – serial dok.
16.10 **Przekopiemy Ci ogródek** (1) – serial dok.
16.40 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** (8)
17.05 **Mam zamek 3** (1) – dok.
17.35 **Dom w miesiąc 2** (9)
18.00 **Daleko od miasta 12**
18.55 **Podzielić M2 4** (1, 2)
20.00 **Adres: rezydencje marzeń** (5) – serial dok.
21.00 **Wielkie projekty: Australia 12** (1) – dok.
22.00 **Generalna odbudowa 2**
22.55 **Luksusowa ucieczka 6**

HGTV HD
10.30 **Uratuj swój ogród 8** (14)
11.30 **Wymarzony dom za granicą** (1, 2) – pr. rozrywk.
12.35 **Będzie pięknie** (8) – rozr.
13.35 **Weekendowa metamorfoza 3** (1, 2)
15.30 **Kamera, akcja, wpadka!**
17.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4** (6-8) – pr. rozr.
18.45 **Zgłoś remont 4** (4) – rozr.
19.45 **Weekendowa metamorfoza 4** (8) – rozr.
20.40 **Weekendowa metamorfoza 2** (7) – rozr.
21.40 **Mieszkanie na miarę 2**
22.35 **Mieszkanie na miarę** (1)
23.35 **Usterka 11** (9, 3, 5, 7)

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

STACJE DZIECIĘCE

STACJE INFORMACYJNE

POLSAT 2 HD

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (297) – reality show
7.30 **Ewa gotuje** (562, 563) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** (249) – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1388-1392) – serial paradokumentalny, Polska 2024
14.00 **Sekrety rodziny** (152) – serial paradokum., Pol. 2020
15.05 **Więzienie kobiet** (114-116) – serial dokumentalny, Polska
16.30 **Nasz nowy dom** (364) – reality show
17.45 **Polsat Hit Festiwal 2026** (1) – koncert

SUPER POLSAT DVB T2 HD

6.05 **Wydarzenia**
6.40 **SuperLudzie** (38) – serial dok., Pol. 2019
7.15 **Była sobie Ziemia** (23-26) – anim., Francja
9.30 FILM **Kupiliśmy zoo** – komediodramat, USA 2011, reż. Cameron Crowe, wyk. Matt Damon, Scarlett Johansson, 145 min
11.55 **Świat według Kiepskich** (541-546) – serial kom., Pol. 2019
15.25 **Złomiarze** (20, 21) – serial dok., Pol. 2024
17.25 **Świat według Kiepskich** (547-549) – serial kom., Pol. 2019
18.55 **Kolacja w ciemno** (10, 11) – program rozrywkowy

TV 6 DVB T

6.00 **Jeźdźcy smoków** – serial animowany
7.20 **Przygody Tintina**
FILM – film animowany, USA/Nowa Zelandia 2011, reż. Steven Spielberg, 135 min
9.35 **Cobra Kai** (23-25) – serial przygodowy, USA 2018
11.55 **Strażnik Teksasu** (7, 8) – serial sens., USA 1998-1999
13.45 **Poirot** (7, 8) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
15.55 **Columbo** (17, 18) – serial kryminalny, USA 1973
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (43, 44) – serial krym., USA 2003-2004

BBC FIRST HD

6.00 **Z pamiętnika położnej 10** (6, 7) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2021
8.00 **Co ludzie powiedzą? 2** (10) – serial kom., Wlk. Bryt.
8.40 **McDonald i Dodds 2** (2) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2021
10.30 **Morderstwa w Midsomer 24** (4) – krym., Wlk. Bryt. 2023
12.20 **Ojciec Brown 6** (3-5) – krym., Wlk. Bryt. 2018
15.30 **My Life is Murder 4** (7, 8) – serial kryminalny, Australia/Nowa Zelandia 2024
17.35 **Ulica nadziei 5** (7) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2026

TVP ABC DVB T2 HD

7.05 **Agatka** (2, 3) – anim.
7.30 **Małe i duże przygody Miffy** (8)
7.40 **Ptyś i Bill** (9) – anim.
7.50 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
8.10 **Piotruś Królik**
8.35 **Wegezaury 2** (8)
8.40 **Świnka Peppa**
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Studio Stodoła** (3)
10.00 **Kocie kalamburki** (4, 5) – pr. dla dzieci
10.20 **Bolek i Lolek na wakacjach** (6, 7)
10.45 **Rodzina Treflików 2** (15, 16) – serial anim.
11.10 **Odo** (22-24) – anim.
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja** (8)
12.25 **Domisie** – dla dzieci

TVN 24 HD

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.50 **Kadr na Kino** – mag.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
16.00 **Fakty po południu** – program inform.
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** – program informacyjny Ciekawe rozmowy reporterów z ważnymi gośćmi, którzy komentują najbardziej interesujące wydarzenia z kraju oraz z całego świata.

KOMEDIA MUZYCZNA



20.20 FILM **Pitch Perfect 3** – USA/Chiny 2017, reż. Trish Sie, 100 min

Członkinie Bellas kończą koledż. Jednak Amy, Beca i inne artystki pragną ponownie razem zaśpiewać. Postanawiają udać się na tournée.

22.00 FILM **Wojna żeńsko-męska** – komedia, Polska 2011, 135 min
0.15 FILM **Życzenie śmierci** – film sensacyjny, USA 2018, 140 min
2.35 **Interwencja** – mag.
2.50 **Wydarzenia**
3.30 **Ewa gotuje** (546)
4.00 **SuperLudzie** (33, 34)

KOMEDIA SENSACYJNA



21.00 FILM **Wydział zabójstw, Hollywood** – USA 2003, 150 min

Joe i Calden prowadzą dochodzenie w sprawie morderstwa. Policyjni partnerzy nie są zbyt zainteresowani śledztwem, ponieważ pochłaniają ich prywatne sprawy.

23.30 FILM **Gran Turismo** – dramat przyg., USA/Japonia 2023, 155 min
2.05 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (10) – kom.
2.35 **Świat według Kiepskich** (378, 379)
3.45 **Nasz nowy dom** (243, 244)

KRYMINALNY



21.55 **Kości** (107, 108) – USA 2010

Zespół Jeffersonian Institute przestał istnieć, ale dr Camille postanawia go reaktywować. Bones, Booth i pozostali zajmują się sprawą zniknięcia dwuletniego Logana.

23.50 FILM **S.W.A.T.: Miasto w ogniu** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Benny Boom, wyk. Gabriel Macht, 110 min
1.40 **Kochane pieniądze** (79, 80, 1, 2) – serial paradokum., Polska
5.45 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.

KRYMINALNY



18.35 **Śmierć z dala od palm** (2)

Humphrey z zespołem zajmują się sprawą tajemniczego zniknięcia całej rodziny. Martha szykuje się do otwarcia swojej kawiarni.

19.50 **Śmierć pod palmami 15** (8)
21.00 **Annika** (2) – krym.
22.05 **Milczący świadek 22** (5, 6)
0.20 **Śmierć z dala od palm** (2) – serial krym.
1.25 **Śmierć pod palmami 15** (8)
2.35 **Z pamiętnika położnej 10** (7)

MAGAZYN KULINARNY



13.00 **Go-tu-jemy** (5)

Szefowa kuchni i jej mali pomocnicy przygotowują m.in. pyszne i uniwersalne naleśniki.

13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo** (8) – anim.
13.45 **Świnka Peppa 6**
14.10 **Pająk Lucas 2** (15, 16)
14.30 **Oli i Luna** (15, 16)
14.55 **Oktonauci** (15, 16)
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?** (8) – mag.
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat** (22-24)
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy...**

MAGAZYN REPORTERÓW



20.00 **Superwizjer**

Program przybliża pracę dociekliwych dziennikarzy śledczych, którzy zajmują się tropieniem nieprawidłowości w życiu publicznym.

21.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu** – mag.
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Nic do zgłoszenia**
2.30 **Nowa Maja w ogrodzie** – mag.
2.50 **Akademia ogrodnika** – mag.
2.55 **Fakty po Faktach**

POLSAT PLAY HD

6.00 **Dorwać tuńczyka** (12-14)
8.55 **Poszukiwacze historii**
9.55 **Łowcy nazistów** (10-13)
14.15 **Zakochana w Hitlerze**
15.35 **Tajna historia XX wieku**
16.00 **Pociągi** (1, 2) – serial dok.
16.55 **Polacy za granicą** (153)
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (22-24, 223)
20.05 **Wakacje z Bałtykiem** (51-54) – serial dokum., Pol.
22.00 **Polacy za granicą** (155, 143) – serial dok., Pol.
0.00 **Łowca pedofilów** (159, 166) – serial dokum.
2.05 **Jedziemy na ryby!** (14, 15) – serial dokum., Pol.
4.05 **Starożytni kosmici**

FOOD NETWORK HD

8.55 **Dziwaczne potrawy** (5)
9.50 **MasterChef** (9) – pr. rozr.
11.25 **Wakacyjny turniej wypieków 2** (1)
12.25 **Kuchnia jak u mamy**
13.35 **Tradycyjne smaki Palermo** (2, 3) – mag. kulin.
14.40 **Molly gotuje na farmie**
15.45 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** (9, 10) – mag.
16.50 **Gotowanie z miłości**
17.50 **Elitarny turniej wypieków** (2)
19.20 **Dziwaczne potrawy** (4)
20.15 **Człowiek kontra jedzenie** (11, 12) – mag.
21.15 **Kuchenne rewolucje**
23.25 **Jedzenie w trasie** (2, 3)

POLSAT RODZINA HD

11.55 **Rodzina zastępcza** (148-151) – kom., Pol. 2003
14.10 **Tajna historia Białego Domu** – film dokum., USA
15.05 **Tajna historia Air Force One** – film dokumentalny
15.55 **Świat z góry 4** (8-10)
17.45 **Sąsiedzi** (10, 28) – anim.
18.05 **Pingwiny z Madagaskaru** (39)
18.35 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (1)
19.00 **Co ludzie powiedzą?** (33-35) – serial komediowy
21.00 **Miodowe lata** (54) – kom.
22.00 **Gonitwa** – dramat obycz., FILM Australia 2011, 130 min
0.10 **Ostatni spisek Stalina**

BBC LIFESTYLE HD

6.00 **Jak mądrze schudnąć? 3** (5) – serial dok., Wlk. Bryt.
6.45 **Niezwykłe hotele bez tajemnic 3** (1-6) – dok.
13.10 **Niezwykłe hotele bez tajemnic 4** (1-6) – dok.
19.40 **Wielkie australijskie wypieki 3** (7, 8) – pr. rozr.
22.00 **Joanna Lumley: sekrety pięknych miast** (3) – dok.
23.00 **Niebezpieczny seks** (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 2016
0.00 **Wstydliwe choroby: Nastolatki 2** (1, 2) – dok.
1.50 **Niezwykłe hotele bez tajemnic 3** (1-4) – dok.
5.35 **Masterchef: nowe pokolenie** (1) – mag. kulin.

NICK JR. HD

16.10 **Świnka Peppa 3** (4)
16.15 **Świnka Peppa** (10-12)
16.40 **Psi Patrol 4** (5) – anim.
17.00 **Rubble i jego ekipa 2** (20)
17.30 **Pan Krokodyl** (1) – anim.
18.00 **Barbapapa i jego rodzinka** (23) – serial anim.
18.30 **Tim Rex wśród gwiazd 2** (2) – anim., Wlk. Bryt./Dania
18.55 **Przygody Misia Paddingtona 2** (26)
19.25 **Przygody Misia Paddingtona** (22, 2)
20.01 **Świnka Peppa** (19-23)
20.30 **Małe Królestwo Bena i Holly** (8) – serial anim.
21.00 **Barbapapa i jego rodzinka 2** (23-25) – anim.

POLSAT NEWS HD

15.00 **W rytmie dnia – serwis informacyjny**
15.30 **Sport, pogoda**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska** – pr. inf.
17.10 **Interwencja – taka jest Polska** – mag. reporterów
18.00 **W rytmie dnia – serwis informacyjny**
18.35 **Debata polityczna** – publ.
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie** – pr. inf.
23.30 **Obraz dnia – serwis informacyjny**
0.00 **Interwencja – taka jest Polska** – mag. reporterów

TVP KOBIETA DVB T2 HD

13.00 **Karolina Lanckorońska. Polka z wyboru** – dok.
14.00 **Rodzinka.pl** (144, 145)
15.00 **Tańcząca ze światem – Oman** (4) – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 34** (445, 446) – krym., Pol. 2026
17.25 **Karolina Lanckorońska. Polka z wyboru** – dok.
18.30 **Justyna Steczkowska na dobry wieczór**
19.30 **Miłość i nadzieja** (294)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (275) – serial obycz., Turcja 2024
21.30 **Cztery pory roku w Hawanie** (5) – krym.
22.30 **Milionerzy** – czarna kom., FILM Francja 2024, 115 min

E! ENTERTAINMENT HD

8.50 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
10.40 **Plastyczna fuszerka**
12.30 **Z kamerą u Kardashianów** (20)
14.20 **Tyler Henry – medium z Hollywood** (19) – pr. rozr.
16.10 **Plastyczna fuszerka**
18.00 **Tylko dla celebrytów**
18.30 **Z kamerą u Kardashianów** (4, 5)
20.30 **Tyler Henry – medium z Hollywood** (21) – pr. rozr.
22.30 **Plastyczna fuszerka**
0.30 **Tylko dla celebrytów**
1.00 **Z kamerą u Kardashianów** (20)
3.00 **Plastyczna fuszerka**

TV TRWAM DVB T

17.00 **Wybierz więc życie**
17.30 **Przełamując bariery**
17.55 **Początek wielkich Polaków** – program hist.
18.00 **Anioł Pański**
18.15 **W Naszej Rodzinie**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa** – religijny
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Śladami historii** (3) – dok.
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem** – mag.
22.15 **Głos serca** (134)
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół** – cykl reportaży

BBC BRIT HD

9.05 **Top Gear 6** (1) – mag.
10.05 **Allo, allo! 5** (5-7) – kom.
11.50 **Dym i stal** (5, 6) – dok.
13.50 **Ikony motoryzacji 2** (3, 4)
15.50 **Cuda inżynierii kolejowej** (2) – serial dok.
17.00 **Top Gear 9** (3) – mag.
18.00 **Ikony motoryzacji** (3, 10)
20.00 **Ikony motoryzacji 2** (3)
21.00 **Cuda inżynierii kolejowej** (2, 3) – dok.
23.00 **Bolsonaro: chłopcy z Brazylii** (3) – serial dok.
0.05 **USA kontra Chiny: starcie supermocarstw**
1.20 **Cuda inżynierii kolejowej** (2) – serial dok.
2.15 **Top Gear 5** (7-9) – mag.

MINI MINI+ HD

13.21 **Kicia Kocia 2** (6, 7) – anim.
13.37 **Robotkowo** (1, 2) – anim.
13.55 **Moje urodziny** – dla dzieci
14.00 **Bing** (28, 29) – serial anim.
14.20 **Strażak Sam 16** (1, 2)
14.45 **Looloo Kids** (27) – anim.
15.01 **Gazu, pieski, gazu!** (21)
15.28 **Kicia Kocia 2** (13, 1)
15.45 **Jeżyk Happy** (8, 9) – anim.
16.02 **Marta mówi** (10) – anim.
16.30 **Zouk** (1, 2) – anim., Fr. 2021
16.56 **Ciekawski George 7**
17.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
17.55 **Dora i przyjaciele 2** (9-12)
19.40 **Smerfy** (9) – serial anim.
20.08 **Cloudy & Stormy** (1-4)
20.35 **Dolina Muminków 2** (9)
21.01 **Wierszyki domowe** (8)

TVP 3 DVB T2

13.25 **Lato na ROD'os** – dok.
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – program religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Lato na ROD'os** – dok.
20.00 **Dziennik regionów** – inf.
20.10 **Pogoda**
20.13 **Gość Regionów** – pr. publ.
20.30 **Piosenka od Ciebie**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – inf.
22.20 **Pogoda**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **Piosenka od Ciebie**
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

Warto zobaczyć

11.30 POLSAT
Sing 2
ANIMOWANY Koala z ekipą pragną, by ich widowisko wystawiono w Redshore City. Muszą przekonać do współpracy legendę rocka. *Reż.: Garth Jennings, Christophe Lourdelet, D: Modest Ruciński, Anna Apostolakis*
Japonia/USA 2021 **135 min ▶ do godz. 13.45**

13.05 SUPER POLSAT
Kupiliśmy zoo
KOMEDIODRAMAT Benjamin razem z dziećmi przenosi się do domu na terenie starego zoo. Pragnie przywrócić miejscu dawną świetność. *Reż.: Cameron Crowe, A: Matt Damon, Scarlett Johansson, Colin Ford*
USA 2011 **170 min ▶ do godz. 15.55**

16.10 POLSAT
Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara
PRZYGODOWY Jack musi pokrzyżować zbrodniczy plan upiornego wroga. Zyskuje nowych sojuszników. *Reż.: Joachim Ronning, Espen Sandberg, A: Johnny Depp, Javier Bardem*
USA 2017 **160 min ▶ do godz. 18.50**

16.30 STOPKLATKA
Czego dusza zapragnie
KOMEDIA SF Nauczyciel Neil odkrywa w sobie magiczne moce. Przekonuje się, że niezwykłe zdolności mają swoją cenę. *Reż.: Terry Jones, A: Simon Pegg, Kate Beckinsale, Sanjeev Bhaskar*
Wlk. Bryt. 2015 **110 min ▶ do godz. 18.20**

18.20 KINO POLSKA
Na układy nie ma rady
KOMEDIA Marek usiłuje rozkręcić nowy biznes. Ma poważne problemy finansowe. Dawny wykładowca proponuje mu intratną posadę w rządzie. *Reż.: Christoph Rurka, A: Grzegorz Małecki, Katarzyna Glinka, Piotr Polk*
Polska 2017 **100 min ▶ do godz. 20.00**

18.45 POLSAT FILM
Liga niezwykłych dżentelmenów
PRZYGODOWY Fantom grozi, że zatopi Wenecję. Brytyjski wywiad powołuje grupę do walki z przestępcą. *Reż.: Stephen Norrington, A: Sean Connery, Naseeruddin Shah, Peta Wilson*
USA/Niemcy 2003 **135 min ▶ do godz. 21.00**

20.00 PULS 2
Zabójcze mokradła
HORROR Ocalali z katastrofy samolotu utykają na dzikich mokradłach Luizjany. Muszą walczyć o życie, gdyż czyhają na nich aligatory. *Reż.: Brad Watson, Taneli Mustonen, A: Andonis Anthony, Athena Strates*
Wlk. Bryt. 2025 **120 min ▶ do godz. 22.00**

22.50 STOPKLATKA
Family Man
KOMEDIODRAMAT Bogaty, ale samotny Jack budzi się w innej rzeczywistości. Niechętnie gra rolę męża i ojca. Z czasem się w nich odnajduje. *Reż.: Brett Ratner, A: Nicolas Cage, Don Cheadle, Jeremy Piven*
USA 2000 **165 min ▶ do godz. 1.35**

→ filmowe



Patrizia kocha luksus i władzę. Ambicja z czasem popycha ją do zbrodni.

20.00 POLSAT
Dom Gucci
KRYMINALNY Opowieść o żonie dziedzica imperium mody, którą skazano za zlecenie morderstwa.

HIT DNIA

Mediolan, 1978 r. Wnuk założyciela domu mody Gucci, Maurizio, poślubia kochającą luksus kelnerkę Patrizię Reggiani. Udaje się jej zdobyć sympatię teścia, Rodolfo, który na początku nie krył oburzenia decyzją syna. Z czasem nabiera ona przekonania, że w sposobie zarządzania słynną firmą powinny nastąpić gruntowne zmiany. Dzięki nim wróciłaby jej dawna świetność. Napotyka jednak zdecydowany opór ze strony członków familii. W tej sytuacji zaczyna kierować decyzjami męża, pozbawionego instynktu biznesmena. Gdy po śmierci ojca to Maurizio przejmuje większość udziałów, ich małżeństwo trawi poważny kryzys. W końcu mężczyzna odchodzi do dużo młodszej kochanki. Wyznacza żonie za niskie – jej zdaniem – alimenty. Kobieta podejmuje drastyczne kroki. **HD 200 min ▶ do godz. 23.20**

Kanada/USA 2021 **Reż.:** Ridley Scott **Wyst.:** Lady Gaga, Adam Driver, Al Pacino, Jeremy Irons, Jared Leto



19.45 TVN
Transformers
SCIENCE FICTION Ziemia staje się areną walki potężnych maszyn z kosmosu, szlachetnych Autobotów i groźnych Deceptikonów. W środek konfliktu trafia para nastolatków, Sam (Shia LaBeouf) i Mikaela (Megan Fox).

Reż.: Michael Bay Wyst.: Josh Duhamel
USA 2007 **HD 190 min ▶ do godz. 22.55**



20.00 STOPKLATKA
Niezgodna
SCIENCE FICTION W utopijnym państwie obowiązuje system selekcjonowania ludzi na podstawie cech. Nastoletnia Beatrice (Shailene Woodley) pasuje do wszystkich frakcji. Grozi jej niebezpieczeństwo.

Reż.: Neil Burger Wyst.: Theo James
USA 2014 **HD 170 min ▶ do godz. 22.50**



20.00 TVN 7
Krytyczna decyzja
SENSACYJNY Grupa terrorystów uprowadza samolot pasażerski. W akcji odbicia maszyny, którą dowodzi pułkownik Travis, bierze udział m.in. agent David Grant (Kurt Russell). Pomaga mu stewardesa Jean.

Reż.: Stuart Baird Wyst.: Halle Berry
USA 1996 **HD 175 min ▶ do godz. 22.55**



21.10 TVP HISTORIA
Wszystko na sprzedaż
PSYCHOLOGICZNY Ekipa filmowa nie może rozpocząć zdjęć, gdyż na planie nie zjawił się odtwórca głównej roli. Żona aktora Ela (Elżbieta Czyżewska) i partnerka reżysera próbują go odnaleźć.

Reż.: Andrzej Wajda Wyst.: Beata Tyszkiewicz
Polska 1968 **110 min ▶ do godz. 23.00**



20.00 TVP KULTURA
Reguła milczenia
OBYCZAJOWY Funkcjonariusze FBI tropią członków radykalnej organizacji, którzy przed trzydziestu laty napadli na bank. Reporterowi udaje się odkryć tożsamość jednego z przestępców, Jima Granta (Robert Redford).

Reż.: Robert Redford Wyst.: Susan Sarandon
USA 2012 **HD 130 min ▶ do godz. 22.10**



22.00 TV PULS
Pole rażenia
THRILLER Pittsburgh. Policjant z patrolu rzecznego Tom Hardy (Bruce Willis) na własną rękę tropi seryjnego mordercę, którego ofiarami padają kobiety. W śledztwie pomaga mu Jo Christman (Sarah Jessica Parker).

Reż.: Rowdy Herrington Wyst.: Dennis Farina
USA 1993 **HD 125 min ▶ do godz. 0.05**

prasa.pl.sfg39140

Oznaczenia: P! Premiera w TV HD Program także w standardzie HD

→ filmowe hity



Aktor Nicolas Cage zostaje zwerbowany przez CIA. Tym razem musi grać swoją rolę bez scenariusza...

22.55 TVN Nieznośny ciężar wielkiego talentu

KOMEDIA SENSACYJNA Artysta zostaje uwikłany w ryzykowną grę.

HIT DNIA Hollywoodzki gwiazdor Nicolas Cage przechodzi życiowy kryzys. Leci na Majorkę, by uświetnić urodziny tajemniczego milionera Gutierreza. Niebawem kontaktują się z nim agenci CIA. Informują aktora, że jego fan to gangster, który zbił fortunę na nielegalnych interesach. Prawdopodobnie stoi też za porwaniem córki katalońskiego polityka. Funkcjonariusze proszą Cage'a o pomoc w jej odnalezieniu. Ten podejmuje się ryzykownej misji. HD 125 min ▶ do godz. 1.00

USA 2022 **Reż.:** Tom Gormican **Wyst.:** Nicolas Cage, Pedro Pascal, Jacob Scipio, Demi Moore, Ike Barinholtz



20.00 TV PULS Ostatni ślad

THRILLER Lisa jedzie z mężem Willem (Gerard Butler) do rodziców. Gdy zatrzymują się na stacji benzynowej, kobieta znika. Detektyw Paterson rozpoczyna śledztwo, w którym jednym z podejrzanych jest mąż.

Reż.: Brian Goodman Wyst.: Jaimie Alexander
USA 2022 HD 120 min ▶ do godz. 22.00



→ P!

20.00 HBO Sisu: Droga do zemsty

WOJENNY Aatami (Jorma Tommila) rozbiera dom, w którym zamordowano jego rodzinę. Chce go odbudować w innym miejscu. Plany krzyżuje mu odpowiedzialny za zbrodnię radziecki dowódca.

Reż.: Jalmari Helander Wyst.: Stephen Lang
Wlk. Bryt. 2025 HD 90 min ▶ do godz. 21.30



22.55 TVN 7 Oszukać przeznaczenie 5

HORROR Sam (Nicholas D'Agosto) ma wizję walącego się mostu. Przekonuje towarzyszy, by uciekli z autobusu. Dzięki niemu cudem uchodzą oni z życiem. To jednak dopiero początek koszmaru.

Reż.: Steven Quale Wyst.: Emma Bell
USA/Kan. 2011 HD 110 min ▶ do godz. 0.45



23.20 POLSAT Pięćdziesiąt twarzy Greya

MELODRAMAT Studentka Ana (Dakota Johnson) przeprowadza wywiad z aroganckim miliarderem Christianem. Wkrótce bogacz wciąga naiwną dziewczynę do świata mrocznych namiętności.

Reż.: Sam Taylor-Johnson Wyst.: Jamie Dornan
USA 2015 HD 165 min ▶ do godz. 2.05

→ sport



15.55 SUPER POLSAT Grand Prix Wielkiej Brytanii

FORMUŁA 1 LIVE Wygrywając GP Katalonii, Lewis Hamilton pokazał, że może namieszać w rywalizacji o mistrzostwo. Dziewiąta runda sezonu odbędzie się w Silverstone, gdzie Brytyjczyk ma szansę odnieść już dziesiąty triumf w karierze. HD 150 min ▶ do godz. 18.25



16.45 C+ SPORT Motor Lublin – Stal Gorzów

ŻUŻEL LIVE Koziołki pragną odzyskać twarz po bolesnej porażce z PRES-em Toruń. Pomoże im w tym pokonanie Stali, która również celuje w ukończenie sezonu zasadniczego w ścisłej czołówce Ekstraligi. HD 150 min ▶ do godz. 19.15



19.15 C+ SPORT GKM Grudziądz – PRES Toruń

ŻUŻEL LIVE Rewelacja fazy zasadniczej podejmuje urzędującego mistrza Polski w hicie 11. kolejki Ekstraligi. W poprzednim spotkaniu tych drużyn górą byli Torunianie, którzy pokonali GKM wynikiem 48:42. HD 135 min ▶ do godz. 21.30



21.50 TVP 1 Mistrzostwa świata 2026

PIŁKA NOŻNA LIVE Kibice Canarinhos na tytuł mistrzowski swoich ulubieńców czekają od 2002 roku. Teraz nie są wymieniani w gronie ścisłych faworytów, ale awans do czołowej ósemki to ich obowiązek. HD 160 min ▶ do godz. 0.30

→ rozrywka



12.15 TVN Niezwykłe Stany Prokopa 4

PODRÓŻE Magda Wosińska organizuje sesje zdjęciowe na pustyni w Kalifornii. Przed jej obiektywem stają aktorzy, muzycy i modelki. Artystka opowie Marcinowi Prokopowi, jak zdołała się odnaleźć w świecie zdominowanym przez mężczyzn. HD 35 min ▶ do godz. 12.50



17.35 TVP 1 Żona dla Polaka

REALITY SHOW Mieszkańcy Chicago kontynuują poszukiwania partnerki. Mariusz zabiera dziewczyny na piknik polonijny. Mateusz spotyka się na randkach z Nicolą i Olą. Sebastian umawia się z Sandrą, co rozczarowuje Andżelikę. HD 65 min ▶ do godz. 18.40



21.25 TVP 2 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana

WIDOWISKO Wybitny tenor słynie z muzycznego kunsztu, poczucia humoru i scenicznych anegdot. Benefis artysty uświetnił m.in. wnuk i Eleni. Wydarzenie prowadził Filip Jaślar. HD 125 min ▶ do godz. 23.30

→ dokument



10.20 ALE KINO+ Bruce Lee, wejście smoka

BIOGRAFIA Film z 1973 r. był przełomem w karierze aktora. Burząc rasowe stereotypy, utorował on drogę na ekrany kolejnym pokoleniom Azjatów i odmienił Hollywood. HD 75 min ▶ do godz. 11.35

eprasa.pl 8f9391f479

TVP 1 HD DVB T2

5.25 Sprawa dla reportera – magazyn interwencyjny
6.20 Słownik polsko@polski (681) – talk-show prof. Jana Miodka
6.55 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy
8.35 Stawka większa niż życie (8, 9) – serial wojenny, Polska
10.55 Ojciec Mateusz 15 (192) – serial kryminalny, Polska 2016
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.45 Portret kapłana – cykl reportaży, Polska 2026
13.10 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3 (3) – serial dokumentalny, Wielka Brytania
14.10 Dom (23): Kolejka do życia – serial obyczajowy, Polska 2000
16.00 Dziedzictwo (969) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, pogoda
17.35 Żona dla Polaka (5) – reality show
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny
20.05 Sport, pogoda
20.25 Prokurator (7) – serial kryminalny, Polska 2015
21.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio LIVE

TVP 2 HD DVB T2

4.40 Barwy szczęścia (3344-3346) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1918) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11.20 Dzień z życia artysty (9): Adam Nowak – talk-show
11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Zakopane – widowisko
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny (1881) – teleturniej
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (10): Kobranocka – widowisko
16.15 Tak to leciało! (66) – teleturniej muzyczny
17.15 Maxima. Droga na tron (2) – serial biograficzny, Holandia 2024
Máxima staje się celem paparazzich w Nowym Jorku. Sytuacja pogarsza się, gdy media dowiadują się, że ojciec Zorreguiety w przeszłości był ministrem rolnictwa w rządzie dyktatora Jorge Videli.
18.05 Przepis dnia (89) – magazyn kulinarny
18.20 Pan Mama (60-ost.): Mistrz tantry – serial komediowy, Polska 2026
Sylwester obawia się zbliżenia z Patrycją. Zamiast porozmawiać, postanawia udawać znawcę tantry. Bruno i Miras tworzą pieśń ku czci patrona szkoły.
18.55 Kocham Cię, Polsko! (4) – program rozrywkowy
20.20 Postaw na milion – teleturniej

POLSAT HD DVB T2

4.40 Disco Gramy
5.25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.30 halo tu polsat – magazyn
11.30 Sing 2 – film animowany, FILM Japonia/USA 2021, reż. Garth Jennings, 135 min
Koala Buster Moon i jego ekipa pragną, by przygotowane przez nich widowisko zostało wystawione w światowej stolicy rozrywki. W tym celu muszą przekonać do współpracy gwiazdora rocka, Callowaya, który obecnie jest pustelnikiem.
13.45 Policja zastępcza – komedia FILM sensacyjna, USA 2010, reż. Adam McKay, wyk. Mark Wahlberg, Will Ferrell, Samuel L. Jackson, Dwayne Johnson, 145 min
Sławy nowojorskiej policji giną podczas akcji. Nieudacznicy Terry i Allen postanawiają się wykazać. Wpadają na trop afery z udziałem bogacza.
16.10 Piraci z Karaibów: Zemsta Salazara – film FILM przygodowy, USA 2017, reż. Joachim Ronning, wyk. Johnny Depp, Javier Bardem, Geoffrey Rush, Brenton Thwaites, 160 min
Złowrogi Salazar chce zemścić się na piratach. Aby go powstrzymać, Sparrow musi zdobyć mityczny Trójząb Posejdona, który daje władzę nad morzami.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19.35 Sport, pogoda

TVN HD DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1689) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (1): Włocławek – Biały Kredens – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny
12.15 Niezwykłe Stany Prokopa 4 (2) – program rozrywkowy
12.50 Ugotowani (5) – program kulinarno-rozrywkowy
14.00 Bella i Sebastian 3 – film FILM familijny, Francja 2017, reż. Clovis Cornillac, wyk. Félix Bossuet, Tchéky Karyo, Clovis Cornillac, Thierry Neuvic, 110 min
W wiosce zjawia się nieznajomy. Twierdzi, że jest prawowitym właścicielem Belli i chce ją zabrać wraz ze szczeniętami. Sebastian nie zamierza do tego dopuścić. Ucieka z psią rodziną w góry.
15.50 Akademia policyjna – komedia, FILM USA 1984, reż. Hugh Wilson, wyk. Steve Guttenberg, Kim Cattrall, G.W. Bailey, Bubba Smith, 125 min
Burmistrz znosi wszelkie wymagania stawiane kandydatom na policjantów. W efekcie o przyjęcie do akademii stara się m.in. niezdyscyplinowany złodziejaszek Mahoney. Porucznik Harris usiłuje zniechęcić kandydatów do służby.
17.55 Kuchenne rewolucje (4): Mroków – Bistro Kociołek – program rozrywkowy
19.00 Fakty, sport i pogoda

20

PIŁKA NOŻNA



21.50 Mistrzostwa świata 2026 LIVE – mecz 1/8 finału

Ćwierćfinał mundialu – to najgorszy, ale i najczęstszy wynik Brazylijczyków na MŚ od 1990 roku. Kibice Canarinhos na tytuł mistrzowski swoich ulubieńców czekają aż od 2002 roku. Teraz nie są oni wymieniani w gronie ścisłych faworytów, ale awans do czołowej ósemki to ich obowiązek.

0.30 Morderstwa w Chartres FILM – film kryminalny, Francja 2025, reż. Sandrine Cohen, wyk. Alexia Barlier, Gil Alma, Nathan Gruffy, Florence Coste, 105 min
W katedrze, w której miał odbyć się ślub, dochodzi do zbrodni. W krypcie zostają znalezione zwłoki jednego ze świadków. Sprawą zajmują się policjanci Victoire i Pierre.
2.15 Hondo – western, USA 1953, FILM reż. John Farrow, wyk. John Wayne, Geraldine Page, Ward Bond, Michael Pate, 85 min
3.40 Sędziowie pod presją – film dokumentalny, Polska 2021
4.35 Sprawdzamy – magazyn
4.50 Zakończenie

WIDOWISKO



21.25 Wielka sława to żart – Benefis Wiesława Ochmana (1, 2)

Wybitny tenor Wiesław Ochman słynie nie tylko z muzycznego kunsztu, lecz także z poczucia humoru i scenicznych anegdot. Podczas benefisu artysty widzowie poznają również jego pasję do malarstwa. Wieczór uświetnią m.in. Eleni i Grażyna Brodzińska. Wydarzenie poprowadzi Filip Jaślar.

23.30 Na przekór losowi (1, 2) – serial obyczajowy, Włochy/Francja/Niemcy 2024, wyk. Francesco Zenga, Mattia Basciani
Rok 1941. Żydowska nauczycielka Ida Ramundo samotnie wychowuje syna, Nina. Zostaje zgwałcona przez niemieckiego żołnierza Günthera. Po jakimś czasie udręczona kobieta odkrywa, że jest w ciąży. W czasie gdy Nino jest na obozie, na świat przychodzi Useppe.
1.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio LIVE
1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału LIVE
4.20 Zakończenie

KRYMINALNY



20.00 Dom Gucci FILM – Kanada/USA 2021, 200 min

HIT DNIA

Włochy, 1978 r. Maurizio Gucci, wnuk założyciela domu mody, poślubia ambitną i kochającą luksus Patrizię Reggiani. Kobieta kieruje decyzjami męża, który pozbawiony jest instynktu biznesmena, przez co ich związek trawi kryzys. Gdy zostaje porzucona, podejmuje drastyczne kroki.

23.20 Pięćdziesiąt twarzy Greya FILM – melodramat, USA 2015, reż. Sam Taylor-Johnson, wyk. Dakota Johnson, Jamie Dornan, Jennifer Ehle, Eloise Mumford, 165 min
Studentka Anastasia przeprowadza wywiad z milionerem Christianem Greyem. Wkrótce znów się spotykają. Bogacz zaczyna wciągać naiwną dziewczynę do swojego świata. Proponuje podpisanie kontraktu, na mocy którego zostanie jego kochanką.
2.05 Ucieczka z piekła – thriller, FILM USA/Tajlandia 2015, reż. John Erick Dowdle, wyk. Owen Wilson, Lake Bell, Claire Geare, Pierce Brosnan, 135 min
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa

SCIENCE FICTION



19.45 Transformers FILM – USA 2007, 190 min

Od dziewięciu milionów lat dwa gatunki inteligentnych robotów: szlachetne Autoboty i bezwzględne Deceptikony, walczą o przejęcie zaginionego źródła wielkiej mocy. Okazuje się, że znajduje się ono na Ziemi. Roboty ruszają na planetę. W centrum ich wojny trafiają nastoletni Sam i jego ukochana.

22.55 Nieznośny ciężar wielkiego talentu FILM – komedia sensacyjna, USA 2022, reż. Tom Gormican, wyk. Nicolas Cage, Pedro Pascal, Jacob Scipio, Demi Moore, 125 min
1.00 Prime Time – thriller, Polska FILM 2021, reż. Jakub Piątek, wyk. Bartosz Bielenia, Magdalena Popławska, Andrzej Kłak, Małgorzata Hajewska-Krzysztofik, 115 min
2.55 Największe polskie katastrofy (3) – serial dokum.
3.45 Uwaga! – magazyn reporterów
4.05 Detektywi (104) – serial fabularno-dokum., Polska 2024
5.05 Recepta na stary dom 3 (8) – program rozrywkowy

eprasa.pl 8f9391f479
P! Premiera w TV

TVN 7 HD DVB T2

5.10 **Szkoła** (773) – serial paradokumentalny, Polska 2020
6.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie** (2) – program rozrywkowy
6.55 **Nowe Zwariowane Melodie** (43, 44) – serial animowany, USA 2018
7.25 FILM **Alvin i wiewiórki** – film familijny, USA 2007, reż. Tim Hill, wyk. Jason Lee, David Cross, Cameron Richardson, Jane Lynch, 110 min
Utalentowane muzycznie gryzonie Alvin, Szymon i Teodor, trafiają do domu kompozytora Davida w Los Angeles. Mężczyzna, dotąd bezskutecznie szukający uznania u ludzi z branży, nagrywa z wiewiórkami piosenkę. Utwór staje się hitem.
9.15 **Ukryta prawda** (1430-1434) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14.20 **Szpital św. Anny** (19, 20) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.20 **Detektywi** (330): Tylko śmierć nas rozłączy, cz. 2. – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
17.25 FILM **Jupiter: Intronizacja** – film s.f., USA/Wielka Brytania 2015, reż. Andy Wachowski, wyk. Mila Kunis, Channing Tatum, Sean Bean, Eddie Redmayne, 155 min
Młoda kobieta w dramatycznych okolicznościach spotyka zwiadowcę przybyłego z kosmosu. Dowiaduje się, że ma do wypełnienia misję. Tak wplątuje się w międzygalaktyczny konflikt.

SENSACYJNY



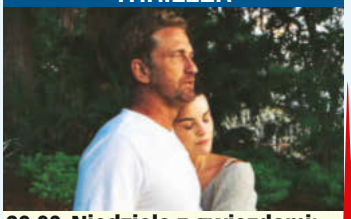
20.00 **Krytyczna decyzja**
FILM – USA 1996, 175 min
Boeing 747 zostaje porwany przez Hassana. Terrorysta chce wykorzystać trujący gaz, który znajduje się na pokładzie. Zapada decyzja o odbiciu pasażerów. W akcji dowodzonej przez pułkownika Travisa bierze udział m.in. współpracujący z wywiadem Grant. Pomaga mu stewardesa Jean.

22.55 FILM **Oszukać przeznaczenie 5** – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D'Agosto, Emma Bell, Miles Fisher, Ellen Wroe, 110 min
0.45 FILM **Push** – thriller s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2009, reż. Paul McGuigan, wyk. Colin Ford, Joel Gretsch, Djimon Hounsou, Dakota Fanning, 125 min
2.50 **Żyjąc z potworem 9** (1) – serial dokumentalny, USA 2024
3.40 **Fachowcy** (7) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.15 **Usterka 11** (4) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.50 **Dorota was urządzi!** (9) – program rozrywkowy

TV PULS HD DVB T2

5.50 **Taki jest świat 11** (27) – program informacyjny
6.15 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – serial sensacyjny, Niemcy 2017
8.10 **Don Matteo: Boski detektyw 14** (17, 18) – serial kryminalny, Włochy 2024
10.10 **Kurierzy** (25, 26) – serial fab.-dok., Polska 2023
12.15 FILM **Złote dziecko** – komedia przygodowa, USA 1986, reż. Michael Ritchie, wyk. Eddie Murphy, Charles Dance, Charlotte Lewis, Victor Wong, 105 min
14.00 FILM **Agent XXL: Rodzinny interes** – komedia, USA 2011, reż. John Whitesell, wyk. Martin Lawrence, Brandon T. Jackson, Jessica Lucas, Michelle Ang, 150 min
16.30 FILM **Jumper** – film przygodowy, USA/Kanada 2008, reż. Doug Liman, wyk. Hayden Christensen, Samuel L. Jackson, Diane Lane, Jamie Bell, 110 min
David odkrywa, że potrafi się teleportować. Dar ściąga na niego niebezpieczeństwo. Na podobnych mu jumperów poluje bezwzględny Roland.
18.20 FILM **Polowanie na prezydenta** – film sensacyjny, Finlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2014, reż. Jalmari Helander, wyk. Samuel L. Jackson, Onni Tommila, Ray Stevenson, Victor Garber, 100 min
Air Force One zostaje strącony przez terrorystów nad Finlandią. Prezydent Moore w ostatniej chwili się ewakuuje. W pościg za nim ruszają zamachowcy.

THRILLER



20.00 FILM **Niedziela z gwiazdami: Ostatni ślad** – USA 2022, 120 min
W drodze do rodziców Lisa i Will zatrzymują się na stacji benzynowej. Kobieta znika bez śladu. Zdezorientowany mąż zawiadamia policję. Informuje też o zaginięciu teściów. Detektyw Paterson rozpoczyna śledztwo. Will postanawia działać na własną rękę. Gdy desperacko bada kolejne tropy, sam staje się głównym podejrzanym.

22.00 FILM **Pole rażenia** – thriller, USA 1993, reż. Rowdy Herrington, wyk. Bruce Willis, Sarah Jessica Parker, Dennis Farina, Tom Sizemore, 125 min
W Pittsburghu dochodzi do morderstw kobiet. O popełnienie tych przestępstw oskarżono włóczęgę. Policjant Tom nie wierzy w jego winę. Sam prowadzi śledztwo w tej sprawie.
0.05 FILM **Zatopieni** – film sensacyjny, Bułgaria/Wielka Brytania 2005, reż. Anthony Hickox, wyk. Steven Seagal, Christine Adams, William Hope, Nick Brimble, 120 min
2.05 **Zobacz to!** – pr. powtórkowe

PULS 2 HD DVB T2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10) – program rozrywkowy
7.00 **Taki jest świat 11** (27) – program informacyjny
7.30 **Aukcja w ciemno** (2, 3) – serial dokumentalny, USA 2011-2012
8.35 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (12) – serial dokumentalny, Pol. 2015
9.10 **Wojciech Cejrowski. Boso – Luizjana** (1, 2) – serial dokum.
10.40 FILM **Gamoń** – komedia, Francja/Włochy/Hiszpania 1965, reż. Gérard Oury, wyk. Bourvil, Louis de Funes, Venantino Venantini, Henri Génes, 135 min
12.55 FILM **Człowiek orkiestra** – komedia, Francja/Włochy 1970, reż. Serge Korber, wyk. Louis de Funes, Noëlle Adam, Olivier de Funes, Paul Préboist, 115 min
14.50 FILM **Najpiękniejsze baśnie: Duch gór** – baśń filmowa, Niemcy/Czechy 2017, reż. Stefan Bühling, wyk. Sabin Tambrea, Henriette Confurius, Catherine Flemming, Amelie Plaas-Link, 120 min
16.50 FILM **Najpiękniejsze baśnie: Poszukiwacze skarbu** – baśń filmowa, Czechy 2012, reż. Vít Karas, wyk. Jana Pidrmanová, Adam Kraus, David Švehlík, Markéta Frösslová, 115 min
18.45 FILM **Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Stańcowane pantofelki** – baśń filmowa, Niemcy 2011, reż. Wolfgang Eissler, wyk. Inez Björg David, Janina Flieger, Ruth Glöss, Dieter Hallervorden, 75 min

HORROR



20.00 P! FILM **Zabójcze mokradła** – Wielka Brytania 2025, 120 min
Kyle wraz z grupą innych ocalałych z katastrofy samolotu osób utyka na dzikich mokradłach Luizjany. Bagniste, podmokłe grunty kryją wiele zagrożeń. Odcięci od cywilizacji rozbitkowie próbują przetrwać na terenie, w którego mętnych wodach czyhają wygłodniałe aligatory. Każdy krok może być śmiertelnie groźny. Mimo to Kyle i jej przyjaciele podejmują dramatyczną walkę o przetrwanie.

22.00 **Dzielnica strachu 9** (403-407) – serial kryminalny, Polska 2025
Dziewczyna umiera po kłótni ze swoim chłopakiem, który trafia do aresztu pod zarzutem zabójstwa. Lokalna społeczność piętnuje jego rodzinę. Walicki usiłuje zapobiec linczowi.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** – serial obyczajowy, Polska 2018
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4** (189) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (501) – serial obyczajowy, Polska 2022

NETFLIX



ZA WSZELKĄ CENĘ

Ojciec (Sam Worthington) zostaje niesłusznie skazany na dożywocie za zabójstwo syna. Niespodziewanie otrzymuje nowe dowody sugerujące, że jego dziecko mogło przeżyć. Zdeterminowany, by poznać prawdę i oczyścić się z zarzutów, podejmuje ryzykowną próbę wydostania się z więzienia.
►**serial krym. (8 odc.), USA 2026**



SŁODKIE MAGNOLIE 5

Maddie (JoAnna Garcia Swisher) przenosi się do Nowego Jorku i zaczyna pracę w branży wydawniczej. Mimo odległości przyjaciółki wciąż się wspierają, a ich więź dojrzewa wraz z kolejnymi życiowymi decyzjami. Helen (Heather Headley) i Erik rozważają ślub. Dana Sue (Brooke Elliott) rozwija się zawodowo.
►**serial obycz. (10 odc.), USA 2026**



ZA DUŻY NA BAJKI 3

Waldek (Maciej Karaś) nie radzi sobie z rozpadem swojej drużyny gamingowej. W emocjach zamieszcza uszczypliwy wpis, który wywołuje falę hejtu skierowaną przeciwko jego przyjaciółce Delfinie. Chłopak musi ponieść konsekwencje swojego zachowania i spróbować naprawić wyrządzoną krzywdę.
►**film familijny, Polska 2026; 90 min**

PREMIERA



SPARKS OF TOMORROW

W alternatywnym Kioto z początku XX wieku samotny chłopiec, który stracił brata, poznaje osieroconą dziewczynkę. Wspólnie znajdują tajemniczy „Katalog elektryczny XX wieku". To odkrycie budzi w nich nadzieję na przyszłość i pozwala zmierzyć się z przeszłością. Przyjaciele zamierzają realizować swoje marzenia.
►**anime (20 odc.), Japonia 2026**

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

AXN HD

6.30 **Angry Birds 2 Film** FILM – film animowany, Finlandia/Kanada/USA 2019, reż. Thurop Van Orman, 100 min
8.10 **Zabójcza broń 3** (12, 13) – serial sensacyjny, USA 2018
10.10 **MacGyver 2** (11-15) – serial akcji, USA 2017-2018
15.05 **FBI: Most Wanted 3** (19-22) – serial kryminalny, USA 2020
19.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010, wyk. Laurence Fishburne, George Eads, Jorja Fox, Eric Szmanda

TVP SERIALE

5.30 **Na sygnale** (863) – serial fab.-dok., Pol.
6.10 **Czterdziestolatek** (15-17) – serial obyczajowy, Polska
9.35 **U Pana Boga w ogródku** (7, 8) – serial kom., Pol. 2008
11.20 **Czterej pancerni i pies** (2, 3) – serial wojenny, Polska 1966
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (378, 379) – serial kryminalny, Pol. 2023
15.30 **Komisarz Alex 24** (304) – serial kryminalny, Pol. 2025
16.30 **Ranczo 8** (100) – serial obycz., Polska
17.30 **Czterej pancerni i pies** (4, 5) – serial wojenny, Polska 1966

TVP KULTURA DVB T2

10.00 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem** (1)
10.55 **Spotkanie sztuk – sztuka spotkania. Malta Festival 2026**
11.25 **Kosmos 1999** (10)
12.30 **Opole – koncertowe wspomnienia** (10)
12.45 **Opole na bis**
13.55 **Chiński syndrom** FILM – thriller, USA 1979, 130 min
16.05 **Noce i dnie** (3)
17.15 **Niedziela z...** – kult.
18.10 **Niedziela z...: Porwać się na życie** – spektakl teatralny, Polska 2017
19.20 **Kantor i Jarema. Powrót do Wenecji**

ALE KINO+ HD

6.30 **Polska z góry 5** (5) – serial dok., Pol. 2020
7.00 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – kom., Polska 2002, 60 min
8.00 **Minari** FILM – dramat obyczajowy, USA 2020, 140 min
10.20 **Bruce Lee, wejście smoka** FILM – film dokum., USA 2025
11.35 **The Office PL 3** (4-6) – serial kom., Pol. 2023
13.20 **Morderstwo w Orient Expressie** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 1974, 150 min
15.50 **Karen Pirie** (1) – krym., Wlk. Bryt. 2022
17.45 **Pokuta** FILM – melodramat, Wielka Brytania/Fr./USA 2007, 145 min

CANAL+ PREMIUM HD

9.55 **Imagine Dragons: Live at the Hollywood Bowl** – koncert
12.10 **Ekstremalne opady: niszczycielski żywioł** – film dokum., USA 2026
13.15 **Kawałek po kawałku** FILM – film animowany, USA/Dania 2024, 95 min
14.50 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Francja/Belgia 2025, 100 min
16.30 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002, 115 min
18.25 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – kom., Polska 2025, 95 min

HBO HD

7.35 **Wdowa Clicquot** FILM – dramat obyczajowy, USA 2023, 90 min
9.05 **O psie, który wrócił do domu** FILM – film familijny, Chiny/USA 2019, reż. Charles Martin Smith, 95 min
10.40 **Jeszcze piękniej** FILM – komediodramat, Niemcy 2025, 140 min
13.00 **Lombard** FILM – dramat obyczajowy, USA 2024, 90 min
14.30 **Bird** FILM – dram. obycz., Wielka Brytania/USA/Francja 2024, 115 min
16.25 **Vinci 2** FILM – kom. krym., Polska 2025, 115 min
18.20 **Blue Moon** FILM – dramat biograficzny, USA/Irlandia 2025, 100 min

20

SENSACYJNY



20.00 **Londyn w ogniu** FILM – Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016, 120 min

Terroryści atakują Londyn w czasie pogrzebu premiera Wielkiej Brytanii. Agent Banning musi zapewnić bezpieczeństwo prezydentowi USA.

22.00 **Świat w ogniu** FILM – film sensacyjny, USA/Wlk. Bryt./Portugalia 2019, 140 min
0.20 **Obłędny rycerz** FILM – komedia przyg., USA 2001, 175 min
3.15 **Spider-Man: Uniwersum** FILM – anim., USA 2018, 120 min

KRYMINALNY



19.40 **Ojciec Mateusz 29** (380, 381) – Pol. 2023

Ksiądz zostaje oskarżony o morderstwo. Mieszkańcy Sandomierza domagają się surowego ukarania proboszcza. Natalia postanawia udowodnić jego niewinność.

21.35 **Ojciec Mateusz 30** (382) – krym., Pol. 2023
22.30 **Ranczo 8** (101, 102) – serial obycz., Polska
0.20 **Rodzinka.pl** (294, 295) – kom., Pol.
1.30 **Korona królów. Jagiellonowie** (9, 10)
2.30 **Erynie** (6) – krym., Pol.
3.30 **Londyńczycy** (2)

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 **Reguła milczenia** FILM – USA 2012, 130 min

Stateczny prawnik ukrywa swoją niechlubną przeszłość. Dociekliwy dziennikarz burzy jego spokojne życie.

22.10 **Kulturalni** (25) – mag.
23.05 **Wygłodniałe dusze w wielkim mieście. Legenda „Nocnego kowboja"** – film dokum., USA 2022
1.00 **Afonia** – krótkometr.
1.10 **Tego się nie robi kotu** – krótkometraż.
1.40 **Whiplash** – dram. obycz., USA 2014, 115 min

KRYMINALNY



20.10 **Niezwykłe miejsce na śmierć** (1)

Anais Mallory, detektyw wydziału zabójstw w Sydney, wraca do Queenstown na Wyspie Południowej. Musi wyjaśnić, co stoi za tragediami, które dotknęły jej rodzinę.

22.05 **Bestie** – thriller, Hiszpania/Francja 2022, 160 min
0.45 **Daaaaaali!** – komediodramat, Francja 2023, 105 min
2.30 **Król** (1) – serial sens.
3.40 **Żurek** – film obycz., Polska 2003, 75 min
4.55 **Meduzy** – krótkometr.

BIOGRAFICZNY



20.00 **Barry Seal: Król przemytu** FILM – USA/Japonia/Kanada 2017, 110 min

Rok 1978. Pilot Barry zostaje zrekrutowany przez CIA. Swoimi działaniami zwraca uwagę członków kartelu z Medellín. Escobar proponuje mu współpracę.

21.50 **Wujowy dwór** FILM – komedia, Wielka Brytania/USA 2025, 95 min
23.25 **Kill Bill: Vol. 1** FILM – film sensacyjny, USA 2003, reż. Quentin Tarantino, 110 min

DRAMAT WOJENNY



20.00 **P!** **Sisu: Droga do zemsty** – Wielka Brytania/Finlandia/USA 2025, 90 min

Aatami rozbiera dom, w którym podczas wojny zamordowano jego rodzinę. Chce go odbudować gdzie indziej. Plany krzyżuje mu odpowiedzialny za zbrodnię dowódca.

21.30 **Zniknięcia** – horror, USA 2025, reż. Zach Cregger, wyk. Julia Garner, 125 min
23.35 **The Order: Ciche braterstwo** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2024, 110 min

AXN WHITE

6.00 **Paddington 2** – film familijny, 2017, 105 min
7.45 **Napisała: Morderstwo 5** (16-20) – serial kryminalny
13.10 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 4** (9-13) – krym.
18.00 **Dowody zbrodni** (21-23) – serial kryminalny, USA
21.00 **Dowody zbrodni 2** (1, 2) – serial kryminalny, USA
23.00 **Domek na święta** FILM – film obyczajowy, 2019, 105 min
0.45 **Autor widmo** FILM – thriller, 2010, 165 min
3.30 **Paddington 2** FILM – film familijny, 2017, 110 min
5.20 **Blok promocyjny AXN White**

AXN BLACK

6.00 **Renegat 5** (8) – serial sens.
6.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kan. 2005
8.15 **S.W.A.T. 5** (13-16) – serial sens.
12.05 **Gwiezdne wrota 2** (14-18) – serial s.f., USA/Kan.
17.05 **Rekrut 4** (16-19) – serial kryminalny, USA 2022
21.00 **S.W.A.T. 5** (13-16) – serial sensacyjny, USA 2021-2022
0.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (7, 8) – serial kryminalny, USA/Kan. 2005
2.25 **Rekrut 4** (16-19) – serial kryminalny, USA 2022
5.50 **Blok promocyjny AXN Black**

WARNER TV

13.10 **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006, 180 min
16.10 **Głupi i głupszy 2: Kiedy Harry poznał Lloyda** FILM – komedia, USA 2003, reż. Troy Miller, 95 min
17.45 **Psy i koty 3: Łapa w łapę** FILM – komedia sensacyjna, USA 2020, 100 min
19.25 **Invictus: Niepokonany** FILM – dramat biograficzny, USA 2009, 155 min
22.00 **Yellowstone 2** (7, 8)
0.05 **Co się wydarzyło w Madison County** FILM – melodram., 1995, 160 min

POLSAT SERIALE HD

6.00 **Gliniarze** (142-144) – serial paradokumentalny, Polska
9.00 **Niania** (95-100) – kom., Pol.
12.05 **Miodowe lata** (24-27) – serial komediowy, Polska
14.50 **Co ludzie powiedzą?** (17-19) – serial komediowy
16.50 **Świat według Kiepskich** (206-208, 50, 51) – serial komediowy, Polska
20.00 **Poirot** (1, 2) – serial kryminalny, Wielka Brytania
0.25 **Columbo** (19, 20) – serial kryminalny, USA
3.35 **Święty** (199) – serial komediowy, Polska 2022
4.05 **48h. Zaginieni** (95, 96) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM HD

6.00 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
6.15 **Kiler-ów 2-óch** – komedia, Polska 1999, 115 min
8.10 **Mikołaj i ekipa** – anim., Hiszpania/Kan. 2024, 90 min
9.40 **Chopin, Chopin!** – dramat biograf., Pol. 2025, 130 min
11.50 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
12.05 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokumentalny, Niem. 2024
13.00 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, 110 min
14.50 **Zgred** – dramat obycz., Polska 2025, 85 min
16.15 **Peacock** – thriller, USA 2010, reż. Michael Lander, wyk. Cillian Murphy, 90 min
17.45 **Jason Bourne** – thriller, USA 2016, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, 120 min
19.45 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
20.00 **Pies 51** – thriller, Francja 2025, reż. Cédric Jimenez, 100 min
21.40 **Namierzony** – dramat sensacyjny, USA/Włochy 2025, 105 min
23.25 **Franz Kafka** – dramat biograficzny, 2025, 125 min
1.30 **To nie mój film** – komediodramat, Polska 2024, 95 min
3.05 **Moje miasto** – serial dok.
4.05 **Pornografia** – film obycz., Pol./Fr. 2003, 115 min

CANAL+ SERIALE HD

9.50 **Naruto 3** (3-5) – serial anime, Japonia 2003-2004
11.20 **Wszystkie kolory świata 5** (6) – serial dokumentalny, Francja 2024
12.20 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – serial kryminalny, Belgia 2025
14.20 **Making of CANAL+** – magazyn filmowy
14.30 **Premiera: Naruto 3** (6-8) – serial anime, Japonia 2003-2004
16.00 **Mały Grand Hotel** (8) – serial komediowy, Polska 2019
16.25 **Cat's Eyes** (1, 2) – serial przygodowy, Francja 2024
18.30 **The Office PL 5** (7-9) – serial komediowy, Polska 2025
20.00 **Coldwater** (1, 2) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2025
22.00 **Czarownice Mayfair** (7) – serial fantasy, USA 2023
23.35 **Algorytm miłości** (6-10) – serial komediowy, Polska 2024
2.30 **Luis Enrique: Nie macie k**** pojęcia** (1-3) – serial dokumentalny, Hiszpania 2024
4.50 **Premierowa jazda** – magazyn
5.10 **Miasta rytm** (1) – serial dokumentalny, Polska 2020

CANAL+ 360 HD

6.00 **Na pierwszym planie** (2)
6.35 **Polska z góry: Stadiony** (4) – serial dok., Polska 2024
7.00 **Chwila prawdy** (5) – dok.
8.00 **Okręty wojenne** (7) – dok.
9.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dok., Wlk. Bryt.
10.00 **Wykrywacz historii 6** (4)
11.10 **Haaland podbija Anglię**
12.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia
14.10 **Polska z góry: Stadiony** (1) – serial dok., Polska 2024
14.45 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dok., Niem. 2023
15.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (1) – serial dokum.
17.05 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (4) – pr. rozr.
18.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (5) – dok.
19.00 **Co poszło nie tak 3** (2)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dok., Wlk. Bryt.
21.00 **Projekt Fighter** (1)
22.00 **Prawo ojca** – dramat sens., Polska 1999, 120 min
0.00 **Kryptonim Polska** (3)
0.50 **Cztery pory Igi** (4) – dok.
2.00 **Mam zamek** (1) – dok.
2.35 **Ludzie morza** (10) – dok.
3.40 **Polska z góry: Stadiony 2** (7, 8) – dok.
4.55 **Pogotowie remontowe Wieśka** (8, 9) – mag.

HBO 2 HD

13.05 **Siła naszych marzeń** FILM – dramat obyczajowy, Francja/Kan. 2022, 105 min
14.50 **Królewska wystawa** FILM – komedia romantyczna, USA 2025, 85 min
16.15 **Pingwiny z Madagaskaru** FILM – film animowany, 2014, 90 min
17.45 **Eddie zwany Orłem** FILM – film biograf., Wlk. Bryt./Niemcy/USA 2016, 105 min
19.30 **Kompletnie nieznany** FILM – dramat biograficzny, USA 2024, 135 min
21.45 **Nasienie świętej figi** FILM – thriller, Francja/Niemcy/Iran 2024, 165 min

HBO 3 HD

13.30 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, 2025, 95 min
15.05 **Alita: Battle Angel** – film FILM s.f., USA 2019, 115 min
17.00 **Focus** – komedia FILM kryminalna, USA/Argentyna 2015, 105 min
18.45 **Ta inna siostra Bennet** (2) – kostium., Wlk. Bryt.
19.15 **Miniaturowa żona** (2) – serial komediowy, USA
20.00 **Ród smoka 3** (2) – fantasy
21.00 **Krzesła** (1) – serial kom.
21.35 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (2) – kom.
22.05 **Stamtąd 4** (8)
23.00 **Bliżej** – dramat FILM obyczajowy, 2004, 100 min

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

POLSAT FILM HD

6.00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (171) – rozr.
8.00 Sąsiedzi (27, 28)
8.20 Byli sobie podróżnicy (20-22)
10.10 Jeźdźcy smoków na końcu świata (35-38) – serial anim.
12.00 Krudowie – anim., USA 2013, 120 min
14.00 Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów – komedia, USA 2000, 140 min
16.20 Jumanji: Przygoda w dżungli – film przyg., USA/Australia/Indie 2017, 145 min
18.45 Liga niezwykłych dżentelmenów – przyg., USA/Niemcy/Czechy 2003, 135 min

COMEDY CENTRAL HD

6.00 Tata ma plan 2 (4-8) – serial komediowy
8.30 Teoria wielkiego podrywu 6 (5-16) – kom., USA 2012-2013
13.30 Przyjaciele 6 (2-5) – kom., USA 1999-2000
15.30 Tata ma plan (21, 22) – serial komediowy
16.30 Tata ma plan 2 (1) – serial komediowy
17.00 Duchy (1, 2) – serial fantasy, USA/Wlk. Bryt.
18.00 Naga broń 33 1/3: Ostateczna zniewaga – komedia, USA 1994, reż. Peter Segal, wyk. Leslie Nielsen, George Kennedy, O.J. Simpson, Priscilla Presley, 120 min

TVN FABUŁA HD

5.10 Szkoła (777) – serial paradokum.
6.00 Kino w drodze (4)
6.30 Seriaale: rozmowy 2 (2) – mag.
7.10 Najpiękniejsza muzyka filmowa (6)
7.25 Prawo Agaty 4 (3-6)
11.30 Happy Feet: Tupot małych stóp – film animowany, Australia/USA 2006, 135 min
13.45 Wakacje w krzywym zwierciadle – kom., USA 1983, 125 min
15.50 Zatańcz ze mną – komedia romant., USA 2004, 135 min
18.05 Grawitacja – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2013, 115 min

13 ULICA

6.15 Follow (5) – serial sensacyjny, Fr. 2023
7.00 Na granicy: Miłość do ojczyzny – film kryminalny, Niemcy 2019, reż. Christian Bach, wyk. Lucas Gregorowicz, Marcin Piętowski, Maria Simon, Anna König, 115 min
8.55 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (17-20) – serial sensacyjny, USA 2023
12.35 Chicago P.D. 11 (8-13) – serial kryminalny, USA 2024
18.05 Niewidomy detektyw (4) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 2020

KINO POLSKA

7.55 Miś Kudłatek (3, 4)
8.15 Bolek i Lolek na wakacjach (3, 4)
8.50 P! Nibylandex – film krótkometraż., 2026
9.30 Jeśli serce masz bijące – dramat psychologiczny, 1980, 120 min
11.30 1920 Bitwa Warszawska – dramat wojenny, 2011, 140 min
13.50 Stara baśń – film kostiumowy, 2003, reż. Jerzy Hoffman, 150 min
16.20 Poszukiwany, poszukiwana – kom., 1972, 120 min
18.20 Na układy nie ma rady – komedia, 2017, 100 min

STOPKLATKA DVB T2

6.00 Komisarz Rex 2 (9-12) – serial krym., Niemcy/Austria
10.00 Hudson i Rex 8 (6-8) – serial krym., Kanada
13.00 Top Dog. Ameryka (2) – serial dok., USA
14.20 Kryptonim Panda – komedia sensacyjna, Chiny 2024, reż. Luan Zhang, wyk. Jackie Chan, 130 min
16.30 Czego dusza zapragnie – komedia s.f., Wielka Brytania/USA 2015, 110 min
18.20 Czyściciel – komedia sensacyjna, USA 2007, reż. Les Mayfield, wyk. Cedric the Entertainer, Lucy Liu, 100 min

HORROR SF



21.00 Obcy – ósmy pasażer „Nostromo” – Wielka Brytania/USA 1979, 135 min

Transportowiec ląduje na nieznanej planecie. Załoga znajduje wrak pojazdu z obcą formą życia. Bestia dostaje się na pokład statku. Ripley i jej koledzy walczą o przetrwanie.

23.15 Jak ukradłem 100 milionów – komedia kryminalna, Polska 2024, 120 min
1.15 Ślad (30, 31) – krym.
3.15 Gliniarze (347, 348)
5.20 Na ratunek 112 (860)

KOMEDIA



20.00 Nawrót depresji gangstera – USA 2002, 120 min

Przebywający w więzieniu Paul Vitti dziwnie się zachowuje. Może cierpieć na zaburzenia osobowości. Do postawienia diagnozy zostaje wezwany doktor Sobel.

22.00 The Office PL 2 (9, 10) – serial kom.
23.05 Comedy Club 5 (9, 10) – pr. rozrywk.
0.05 Miasteczko South Park (13)
0.35 Miasteczko South Park 2 (2-4)
2.05 Pracoholicy 3 (2-6)

KOMEDIA ROMANT.



20.00 Jak stracić chłopaka w 10 dni – USA/Niemcy 2003, 145 min

Dziennikarka Andie chce uwieść mężczyznę, a potem sprawić, by ją porzucił. Trafia na Benjamina, który też ma plan. Założył się z szefem, że stworzy stały związek.

22.25 Zwyczajna przysługa – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018, 145 min
0.50 List w butelce – melodramat, USA 1999, reż. Luis Mandoki, 140 min

KRYMINALNY



20.00 Morderstwa w Tours – Francja 2018, 120 min

Komendantka policji Louise Chaland wraz z synem, księdzem Sylvainem Chalandem, prowadzi śledztwo w sprawie zabójstwa rzeźbiarza.

22.00 Morderstwo w Miribel – krym., Francja 2024, 120 min
0.00 Morderstwo w koronkach – dram. krym., Francja/Bel. 2025, 120 min
2.00 Kobra – oddział specjalny (5, 6) – sens., Niem. 2021

BIOGRAFICZNY



20.00 Anna German. Tajemnica białego anioła (1, 2) – Rosja/Ukraina/Polska 2012

Lata 30 XX w. Niemieccy koloniści, Germanowie, żyją w ciągłym strachu przed aresztowaniem. W końcu ojciec rodziny, Eugen, zostaje uznany za wroga ludu.

22.10 Horror Story – czarna komedia, 2023, 115 min
0.05 Ekstradycja 3 (3, 4) – serial sensacyjny
3.35 Mój dług – dramat krym., 2021, 125 min
5.40 High Life

SCIENCE FICTION



20.00 Niezgodna – USA 2014, 170 min

Przyszłość. Odważna Beatrice buntuje się przeciwko bezdusznej dyktaturze swojego państwa, w którym przeprowadzana jest selekcja mieszkańców.

22.50 Family Man – komediodramat, USA 2000, reż. Brett Ratner, wyk. Nicolas Cage, Don Cheadle, 165 min
1.35 Ciało – komedia, Polska 2003, 130 min
3.45 Pieczone gołąbki – komedia, Polska 1966, 135 min

20

CINEMAX HD

10.10 Chmurka – krótkometraż.
10.20 Dziewczyna z Kolonii – biograf., 2025, 115 min
12.15 Barry Seal: Król przemytu – biograf., USA/Japonia/Kan. 2017, 110 min
14.05 Trudny zakład – komedia, Francja 1997, 100 min
15.45 Diuna – film s.f., USA 1984, reż. David Lynch, 135 min
18.00 Aniołki Charliego – sens., USA/Niemcy 2019, 120 min
20.00 Tenet – thriller s.f., USA/Wlk. Bryt. 2020, 150 min
22.30 Gangi Nowego Jorku – dramat sens., USA/Niem./Włochy 2002, 165 min
1.15 Fargo 3 (5, 6) – serial krym.

POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA HD

8.30 Świat według Kiepskich (3-8) – serial kom., Pol. 2008
11.30 Bob kocha Abishole 2 (4-9) – kom., USA 2020-2021
14.30 Święty (26-30) – kom., Pol.
17.00 Świat według Kiepskich (4-10, 1) – serial komediowy
21.00 Co ludzie powiedzą? 5 (2, 3) – kom., Wlk. Bryt. 1995
22.25 Jedną nogą w grobie 2 (4-6) – serial kom., Wlk. Bryt.
0.30 Czarna Żmija 3 (5, 6)
1.55 Grono nie-pedagogiczne (6-10) – serial komediowy
3.35 Śmieszniej nie będzie 6 (9) – program rozrywkowy
4.00 Spadkobiercy 3 (9) – rozr.
4.45 Comedy Club 2 (8) – rozr.

SCI FI

6.00 SurrealEstate (5)
7.00 Kroniki Shannary (5-10)
12.30 Grimm 6 (12, 13) – fantasy
14.20 Bibliotekarz 3: Klątwa kielicha Judasza – film przygodowy, 2008, 110 min
16.10 Most do Terabithii – film familijny, USA 2007, reż. Gabor Csupo, 115 min
18.05 Saga „Zmierzch”: Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011, 140 min
20.25 Saga „Zmierzch”: Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, 135 min
22.40 Zapowiedź – thriller, 2009, 150 min
1.10 SurrealEstate (6-10)

FX HD

6.50 Agenci NCIS 10 (5, 6)
8.40 FBI 4 (4, 6, 7) – serial krym.
11.25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2, 3) – serial krym.
13.15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
15.05 Z archiwum X 2 (18, 19)
17.00 Spider-Man – film przygodowy, 2002, 145 min
19.25 Królestwo niebieskie – dramat hist., USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005, 185 min
22.30 Uprowadzona 3 – film sensacyjny, 2014, 135 min
0.45 Rambo 3 – film sensacyjny, USA 1988, 115 min
2.40 Zabójcze umysły 14 (7, 8) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE HD

10.45 Komedia małżeńska – komedia obyczajowa, Polska 1993, 120 min
12.45 Przypadkowy bohater – komediodramat, USA 1992, 145 min
15.10 RoboCop – film s.f., USA 2014, 155 min
17.45 Wyścig – film sensacyjny, USA/Kanada/Australia 2001, reż. Renny Harlin, 135 min
20.00 Projekt Koliber – thriller, Kan./Belgia 2018, 150 min
22.30 Uprowadzona – film sens., Francja 2008, 130 min
0.40 Nim diabeł dowie się, że nie żyjesz – dramat sensacyjny, 2007, 150 min

ROMANCE TV HD

16.15 Inga Lindström: W twoim życiu – melodramat, Niemcy 2015, 110 min
18.05 Dr Nice – Z ręką na sercu – komediodram., Niemcy 2023, 115 min
20.00 Dr Nice – Stare rany – komediodramat, Niemcy 2023, 115 min
21.55 Dr Nice – Słodkie kłamstwa – komediodramat, Niemcy 2024, 115 min
23.50 Rosamunde Pilcher: Zaręczona, zakochana, zagubiona – film obyczajowy, 2011, 110 min

CINEMAX 2 HD

13.55 Dźwięki miłości – dramat obycz., Hiszp. 2025, 105 min
15.40 Niekończąca się opowieść – film fantasy, RFN/USA 1984, 95 min
17.15 Uciekające kurczaki – film animowany, Wlk. Bryt./USA/Fr. 2000, 85 min
18.40 Duma i uprzedzenie – musical, USA/Wielka Brytania/Indie 2004, reż. Gurinder Chadha, 110 min
20.30 Erin Brockovich – dramat obyczajowy, 2000, 130 min
22.40 Duse – film obyczajowy, Wł./Francja 2025, 130 min
0.50 Imię – komedia, Francja/Belgia 2012, 110 min

VIASAT EPIC DRAMA HD

6.00 Lekarze na start (24-28) – serial obycz., Polska 2017
9.35 Poirot 3 (10) – serial krym.
10.40 Poirot 4 (1, 2) – serial krym.
15.05 Zatraceni w miłości (26-30) – telen., Turcja 2023
20.00 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher (4) – serial krym., Australia
21.00 Morderstwo to nic trudnego (3) – serial krym.
22.00 Poirot 13 (2) – serial krym.
23.55 Zatraceni w miłości (26-30) – telen., Turcja 2023
4.10 Poirot 3 (10) – serial krym.
5.05 Zagadki kryminalne nowej panny Fisher (4) – serial krym., Australia

NOVELAS+ HD

5.00 Historia Juany (36-40) – telenowela, Meksyk 2024, wyk. Camila Valero
10.00 Otchłań namiętności (109-113) – telenowela, Meksyk 2012
15.00 Róże i grzechy (8-12) – telenowela, Turcja 2025, wyk. Murat Yildirim
20.00 Rubi (104, 105) – telenowela, Meksyk 2004, wyk. Bárbara Mori
22.00 Za wszelką cenę (79-83) – telenowela, Brazylia 2025, wyk. Paolla Oliveira
3.00 Rubi (104, 105) – telenowela, Meksyk 2004, wyk. Bárbara Mori

FX COMEDY HD

7.40 Genialna Morgane 3 (4-6)
10.55 Diabli nadali 8 (10-13)
12.55 Sposób użycia 5 (20-24)
15.25 Wszyscy kochają Raymonda 5 (3-8) – kom.
18.25 Dorwać byłą – komedia romant., USA 2010, 135 min
20.40 Agenci bardzo specjalni – komedia kryminalna, USA 2004, 135 min
22.55 Johnny English: Reaktywacja – komedia przygodowa, 2011, 125 min
1.00 Wszyscy kochają Raymonda 5 (13-15) – serial komediowy, USA
2.30 Family Guy: Głowa rodziny 18 (5-9)

FILMBOX+ HITS HD

11.55 Delikatność – komedia romant., Fr. 2011, 120 min
13.55 Opowieści z ławeczki – kom., Fr. 2009, 125 min
16.00 Scenariusz na miłość – komedia romantyczna, USA 2014, 120 min
18.00 Wrzawa – dramat obyczajowy, Nowa Zelandia 2023, 120 min
20.00 Rozdzielne światy – melodramat, Grecja 2015, reż. Christopher Papakaliatis, 145 min
22.25 Granica – dramat fantasy, 2018, 120 min
0.25 Winner – dramat biograf., Kanada/USA 2024, 115 min

PARAMOUNT NETWORK HD

11.25 Fantastyczny Pan Lis – film anim., 2009, 105 min
13.10 Step Up: Taniec zmysłów – film muzyczny, USA 2006, 140 min
15.30 Pompeje – film katastroficzny, Kanada/Niemcy/USA 2014, 135 min
17.45 Mission: Impossible – film sens., 1996, 135 min
20.00 Mission: Impossible 2 – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, 155 min
22.35 Immortals. Bogowie i herosi – film fantasy, USA 2011, 120 min
0.35 Ojciec chrzestny 2 – film sensacyjny, 1974, 225 min

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE SPORTOWE

EUROSPORT 1 HD

8.45 **Formuła E:** ePrix
LIVE Chin – 2. wyścig
10.15 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych – finały
11.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – zjazd kobiet i zjazd mężczyzn
12.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 1. etap
13.30 **Kolarstwo:** Tour de
LIVE France – 2. etap
18.00 **Cycling Essential Stories** – mag.
18.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – cross-country kobiet i cross-country mężczyzn

POLSAT SPORT 1 HD

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – studio
14.30 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – mecz 4. rundy
16.30 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej

CANAL+ SPORT HD

6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – KGHM Zagłębie Lubin
8.30 **Premier League Review** – magazyn piłkarski
10.25 **Witaj w akademii** (2) – dok., Pol.
11.00 **Liderzy. W centrum gry** (2) – dok., Pol.
12.10 **Turbokozak** – magazyn piłkarski
13.20 **Turbokozak** – magazyn piłkarski
14.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
15.35 **Liderzy. W centrum gry** (2) – dok., Pol.
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga
LIVE – mecz: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów

TVP SPORT DVB T2 HD

10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/8 finału
12.35 **Strongman:** Super Series – Świebodzin 2026
13.35 **Polska Liga Żeglarska** – mag.
14.05 **Wioślarstwo:** PŚ w Lucernie – finały
15.10 **Mundial. Teatr emocji** – reportaż, Pol.
16.15 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ: Austria – Polska
18.15 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa Europy U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – podsumowanie fazy grupowej
19.30 **Dzień na mundialu** (24) – mag. piłkarski

ELEVEN SPORTS 1 HD

7.50 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
9.20 **Formuła 3:** Grand
LIVE Prix Wielkiej Brytanii
10.40 **F2: Chasing the Dream** – mag. motor.
10.55 **F1 Academy:** Grand
LIVE Prix Wielkiej Brytanii
12.10 **Formuła 2:** Grand
LIVE Prix Wielkiej Brytanii
13.20 **GP Confidential**
14.00 **Formuła 1:** Grand
LIVE Prix Wielkiej Brytanii – parada kierowców
14.30 **Formuła 1:** Grand
LIVE Prix Wielkiej Brytanii – studio
15.55 **Formuła 1:** Grand
LIVE Prix Wielkiej Brytanii
18.00 **Formuła 1:** Grand
LIVE Prix Wielkiej Brytanii – studio

DISCOVERY CHANNEL HD

8.00 **Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante** – serial dok.
9.00 **Złomowisko PL 3** (1, 2) – serial dokum.
11.00 **Kamperem przez świat** (6) – dok., Pol.
12.00 **Przygody truckerki** (5) – serial dokum., Pol.
13.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (4) – dok., Pol.
14.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5** – serial dok.
15.00 **Specjalistki** (5, 6)
17.00 **Nic do ukrycia** (9) – serial dok., Pol. 2021
18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (7) – dok.
19.00 **Celnicy na straży Niemiec** (1) – dok.

WSPINACZKA



20.15 Zawody World Series w Krakowie – speed par – finały

Pierwsza w sezonie rywalizacja duetów. Polskę reprezentować będą m.in. Aleksandra Mirosław z Patrycją Chudziak.

21.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w La Thuile
22.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 2. etap: Tarragona – Barcelona
0.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście: J. Lisowski – J. Trump
1.30 **Kolarstwo**

TENIS



18.30 Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy gry pojedynczej

Hubert Hurkacz nie wystąpił w ubiegłorocznym Wimbledonie, a jego największym sukcesem na londyńskich kortach pozostaje udział w półfinale w 2021 roku.

21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
1.00 **Boks**

ŻUŻEL



19.15 PGE Ekstraliga:
LIVE GKM Grudziądz – PRES Grupa Deweloperska Toruń

W poprzednim spotkaniu tych zespołów mistrzowie Polski zwyciężyli 48:42.

21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga** – mag.
23.15 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
0.30 **Liderzy. W centrum gry** (2) – dok., Pol.
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków – Arka Gdynia
4.15 **Magazyn PGE Ekstraliga** – mag.

PIŁKA NOŻNA



21.00 Mistrzostwa świata 2026
LIVE – mecz 1/8 finału

Dla Viniciusa Juniora i jego kolegów z reprezentacji Brazylii awans do tej fazy turnieju to obowiązek.

1.00 **Piłka nożna:**
LIVE Mistrzostwa świata 2026 – studio
1.50 **Piłka nożna:**
LIVE Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
5.00 **Boks:** Walka o pas WBA w Montrealu – waga superpółśrednia: Mary Spencer – Mikaela Mayer

FORMUŁA 1



19.00 GP Wielkiej Brytanii

W poprzednim sezonie z wygranej cieszył się Lando Norris. Przekonamy się, jak kierowca McLarena poradzi sobie tym razem.

21.05 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.15 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
23.35 **Made in Italy** (12)
0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (4-6)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Pisa – Juventus
4.00 **Werder Double** – film dokum.

DOKUMENTALNY



20.00 Akta ekspedycji 2: Dziwne, ale prawdziwe

Historia dziecka, która stała się inspiracją dla filmu „Egzorcysta" i odpowiedź na pytanie, czy halucynogenny miód mógł mieć wpływ na wynik starożytnej bitwy.

21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5** – serial dok.
22.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (2): 5 w skali EF – serial dok.
23.00 **Celnicy na straży Niemiec** (1) – serial dokumentalny

EUROSPORT 2 HD

13.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – short track kobiet
13.15 **Kolarstwo górskie:**
LIVE Zawody PŚ w La Thuile
15.15 **Kolarstwo górskie:**
LIVE Zawody PŚ w La Thuile
17.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce
19.00 **Golf:** John Deere
LIVE Classic – finał
0.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 2. etap: Tarragona – Barcelona
1.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce

POLSAT SPORT 2 HD

8.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Eugene
10.00 **Minisiatkówka:** Finał
LIVE mistrzostw Polski w Gliwicach
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 3. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

CANAL+ SPORT 2 HD

10.45 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
15.15 **Wyścigi konne:**
LIVE Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
17.45 **8 wspaniałych** (4) – serial dokum., Polska 2025-2026
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Zagłębie Lubin

EXTREME CHANNEL HD

6.00 **Action Sports World** (5, 6) – magazyn sportowy
8.00 **KPW Kombat TV** (9) – program sportowy
9.00 **WWE Classic Gold** (77) – program sportowy
9.40 **WWE Highlights** (7)
10.00 **AEW Dynamite** (2626)
12.00 **AEW Collision 2** (2626)
14.00 **AEW PPV** (10)
19.00 **AEW Dynamite** (2529) – program sportowy
21.00 **PTW Wrestling** (29, 12) – program sportowy
2.30 **WWE Highlights** (1) – program sportowy
3.00 **Action Sports World** (6-8) – magazyn sportowy

ELEVEN SPORTS 2 HD

14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma Calcio 1913 – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – TSG 1899 Hoffenheim
18.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
19.00 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Bologna FC
22.00 **Ligue 1 Show** (35) – mag.
22.40 **Bundesliga Special** (21) – magazyn piłkarski
23.45 **Bundesliga Clubs** – mag.
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Lille OSC

DISCOVERY LIFE HD

6.00 **Beauty ekspert**
6.30 **Szpital** (381-384)
10.30 **Pojedynek na modę** (1)
11.15 **Megasknery 2** (5-7) – dok.
12.45 **Klinika bez tajemnic**
15.45 **Jak to robią zwierzęta?**
16.15 **Misja ratunkowa** (9, 10)
17.45 **Wycieczkowiec** (5)
18.45 **W czym do ślubu?** (5, 6)
19.45 **Salon sukien ślubnych: Indie** (5, 6) – pr. rozrywk.
20.45 **Dziecko czy oszustka. Przypadek Natalii Grace**
21.45 **Rodzina wielkiej wagi**
22.45 **Historie wielkiej wagi**
0.45 **Sekrety lekarzy** (6)
1.45 **Sekrety chirurgii** (1)
2.35 **Szpital** (335, 336)

POLSAT SPORT FIGHT HD

12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
20.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 49 w Radomiu: P. Polityło – B. Majdan
20.50 **Boks:** Rocky Boxing Night w Kościerzynie – waga ciężka: K. Meyna – A. Wright
23.05 **Sporty walki:** First Step Championship 12 w Koluszkach – walka: Michał Miłek – Gabriel Ruiz

POLSAT SPORT 3 HD

11.00 **Siatkówka plażowa:**
LIVE Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Łebie – mecz półfinałowy kobiet
12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

CANAL+ SPORT 5 HD

12.30 **Żużel:** Metalkas
LIVE 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Hunters PSŻ Poznań
15.00 **Żużel:** Metalkas
LIVE 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Piła – Cellfast Wilki Krosno
17.45 **Wyścigi konne:** Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
20.05 **Liderzy. W centrum gry** (2) – serial dok., Polska 2026
21.10 **Franz** (5) – serial dokum.
22.00 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
23.15 **Magazyn PGE Ekstraliga** – magazyn żużlowy
1.00 **Ligomistrzowe historie** (3) – magazyn piłkarski

ELEVEN SPORTS 4 HD

14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Werder
16.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Toulouse – Lens
18.00 **Ligue 1 Show** (35) – mag.
18.30 **Bundesliga Monthly Special #22** (22) – mag.
19.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4) – mag.
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: Sporting CP – Casa Pia AC
22.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Sassuolo – Juventus
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FC Köln – 1. FSV Mainz 05

ELEVEN SPORTS 3 HD

14.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Marsylia – Lens
16.00 **Ligue 1 Show** (35) – mag.
16.30 **Bundesliga Special** (22)
17.00 **Made in Italy** (12-15)
18.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Lazio – Napoli
20.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: 1. FC Köln – VfL Wolfsburg
22.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Lille OSC – RC Strasbourg
0.00 **Bundesliga Special** (12)
0.30 **Podróż do świata Calcio** – magazyn piłkarski
1.00 **Birds of paradise** – dok.

CANAL+ DOKUMENT HD

12.30 **Gwadelupa. Od szczytów do głębin oceanu** – film dok.
13.30 **Rozmowa z rekinem**
14.30 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
16.10 **Bojowniczki! One walczyły w getcie warszawskim** – film dok.
17.50 **W stronę słońca** – dok.
19.30 **W smartfonach prezydentów** – film dok.
20.30 **Mark Zuckerberg: od komputerowego geeka do technologicznego guru** – film dokum., Francja
21.30 **Czy AI zabija internet?**
22.30 **Yintah** – film dok., Kan.

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

STACJE POPULARNONAUKOWE

DISCOVERY SCIENCE HD

6.00 **Jak działa wszechświat?** – serial dokumentalny
8.00 **Poszukiwacze dinozaurów** – serial dokumentalny, USA
10.00 **Jak to jest zrobione?** – serial dok., Wielka Brytania
12.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2** – serial dokumentalny, USA
14.00 **Czy jest z nami inżynier?** (3, 4) – serial dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Jak działa wszechświat?** – serial dokumentalny
18.00 **Jak to jest zrobione?** – serial dok., Wielka Brytania

DOKUMENTALNY



20.00 **Wyprawa w nieznane 10** – USA

Josh wyrusza do Nikaragui, by odnaleźć wrak parowca, który zatonął podczas swojego pierwszego rejsu. Przedziera się przez rzeki pełne krokodyli i gęstą dżunglę.

21.00 **Wyprawa w nieznane 9** – serial dokumentalny, USA
22.00 **Dolina Królów: ostatni sekret faraonów** – film dok.
0.00 **Jak działa wszechświat?** – dok.
2.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok.

ID HD

6.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dokumentalny, 2024
8.00 **Ciało w piwnicy** – serial dokumentalny
10.00 **Mój sąsiad morderca 3** – dok., USA/Wlk. Bryt.
12.00 **Podejrzany przy telefonie** (1) – serial dokumentalny, USA
14.00 **W sieci kłamstw** – serial dokumentalny
16.00 **Zbrodnia w sąsiedztwie 2** – serial dokumentalny, USA 2011-2012
18.00 **Żyjąc z potworem** – serial dokumentalny
20.00 **Wywiad z mordercą** – serial dokumentalny

DOKUMENTALNY



21.00 **Dusiciel z Wichita**

Dennis Rader, znany jako BTK, był seryjnym mordercą. Terroryzował Wichita w stanie Kansas przez trzy dekady. Policji udało się go schwytać dopiero w 2005 r.

23.00 **Boysbandy: mroczna strona sławy** – film dokum.
1.00 **Dusiciel z Wichita** – film dok., USA 2019
2.50 **Mroczne piętno 3** – serial dokumentalny
3.40 **Autostrada do piekła** – serial dok.
5.15 **Żyjąc z potworem** – serial dok., USA

NATIONAL GEOGRAPHIC HD

8.00 **Największe katastrofy budowlane** (1, 2)
10.00 **Niszczycielskie żywioły** (1) – dok.
11.00 **Porzucone konstrukcje** (1)
12.00 **Stacja Amsterdam** (1) – serial dokum.
13.00 **Logistyka na wielką skalę** (2) – dok., Niem.
14.00 **Inżynieria po katastrofie** (4) – dok.
15.00 **Imperium Mongołów: Historia Czyngis-chana** (3)
16.00 **Pompeje w ogniu**
17.00 **Wojna szpiegów** (1)
18.00 **Gułag – system śmierci** (1)
19.00 **UFO: Przełomowe śledztwa** (2) – dok.

DOKUMENTALNY



20.00 **CIA: Tajemnice i szpiedzy** (3) – USA

Historia kobiety stanowiącej pierwowzór postaci Carrie Mathison z serialu „Homeland". Oficer CIA została uprowadzona przez uzbrojonych napastników.

21.00 **Największe katastrofy budowlane** (1) – dok.
22.00 **Katastrofa w przestworzach** (1, 2, 9) – serial dokum.
2.00 **Alaska: Następne pokolenie** (1, 2)
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** – dok.

FOKUS TV DVB T2

6.00 **Wehikuł czasu** (705) – program inform.
6.05 **48h. Zaginieni** (37) – serial krym., Polska
7.00 **Rolnicy. Podlasie** (41, 42) – serial dok.
9.00 **Niezwykły świat ryb** – film dokum., Niemcy 2020
10.00 **Podglądacze przyrody** (5, 6) – serial dok., Pol. 2025
11.00 **Z klimatem i z pasją** (7) – program publicyst.
11.30 **Wojny magazynowe** (17-21) – reality show
14.00 **Gwiazdy lombardu 25** (13) – reality show
15.00 **Technologie jutra** (5, 6) – serial dokum.

DOKUMENTALNY



17.00 **Rolnicy. Podlasie** (24-27) – Polska 2026

W Kundziczach Ula wspiera Maćka przy wycince gałęzi, a także montażu platformy pod bocianie gniazdo.

21.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (1) – dok., Polska 2024
22.00 **Korea Północna: następny przywódca** – dok., USA 2020
23.00 **Pogromcy mafii** (3)
0.00 **Największe śledztwa CBŚP** (3)
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (5-8) – serial dokum.

TVP HISTORIA DVB T2

9.05 **Przyłbice i kaptury** (8) – przyg., Pol. 1985
10.15 **Starożytne mocarstwa** (4) – dok.
11.10 **Jacek Cygan. Życie jest sztuką** – film dokum., Polska 2025
12.15 **Wszystkie kolory świata** – dok., Francja
13.20 **Góry Europy** (1): Ardeny – cykl dokum.
14.25 **Narodziny narodu** FILM – dramat historyczny, USA 1915, 195 min
17.40 **Blisko, coraz bliżej** (11) – obycz., Pol. 1986
19.05 **Nieznana wojna na Północy** (1) – dok.
20.10 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (1): Dunkierka – serial dok.

DRAMAT PSYCHOLOG.



21.10 **Wszystko na sprzedaż** FILM – Polska 1968, reż. Andrzej Wajda, wyk. Beata Tyszkiewicz, 110 min

Ekipa filmowa nie może rozpocząć zdjęć, ponieważ na planie nie zjawił się odtwórca głównej roli. Żona aktora Ela i małżonka reżysera Beata próbują go odnaleźć.

23.00 **Wielka droga** FILM – dramat wojenny, Polska/Włochy 1946, 105 min
0.45 **Opiekunowie (nie) pamięci** – film dokum., Polska 2026

HISTORY HD

10.10 **Gwiazdy lombardu 25** (21, 22, 16)
13.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 5** (2) – serial dok., USA
14.00 **Piątka z historii** (5) – serial dokumentalny
14.25 **David Duchovny: archiwum tajemnic 2** (4) – dok.
15.20 **Starożytni kosmici 17** (10) – serial dokum.
16.10 **Tajemnice starożytności: śmierć** (4) – dok., Kan.
17.10 **Jak Hitler przegrał wojnę** (1-3) – serial dokum., Australia 2020
20.00 **Tom Hanks: II wojna światowa** (10) – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 **II wojna światowa: wyścig zbrojeń** (3)

Eksperci analizują przełomy technologiczne, które miały przechylić szalę zwycięstwa podczas II wojny światowej. Przyglądają się m.in. maszynie szyfrującej Enigma.

22.00 **Tajemnice, które miały trwać wiecznie 2** (16) – dok.
23.00 **Starożytni kosmici 17** (1, 2) – serial dokumentalny
0.50 **Tom Hanks: II wojna światowa** (10) – dok.
1.50 **Jak Hitler przegrał wojnę** (1, 3) – dok.

DISCOVERY HISTORIA HD

8.00 **Na tropach tajemnic** (8)
9.00 **Wyścigi po antyki** – dok.
10.00 **Skarby z szopy – klasyki**
12.00 **Łowcy staroci** (9) – dok.
13.00 **Walka o bagaż** (5, 6)
14.00 **Tajemnice starożytnych mumii** – serial dok., USA
15.00 **Mistrzowie oręża** – dok.
17.00 **Tajemnice ziemi – Hiszpania** (5) – dok.
18.00 **Pogromca mitów w akcji** – serial dok., USA
19.00 **Na ratunek starociom** (12, 13) – serial dok., USA
20.00 **Podziemne sekrety**
23.00 **Nawiedzona Irlandia**
1.00 **Wielki szwindel** – dok.
2.00 **Seryjni mordercy**

PLANETE+ HD

13.35 **Cały rok z pandą** (2)
14.40 **Supermoce roślin** – dok.
15.50 **Gustave Eiffel. Nie tylko wieża** – film dokumentalny
17.00 **Ginące rzemiosła Korei** (3) – dok., Korea Południowa
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** (63, 64)
18.40 **Mam zamek 2** (4, 5) – dok.
19.45 **Jimmy Somerville. „I Feel Love"** – film dok.
20.45 **Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie** – film dok.
22.30 **Sekta** (3) – serial dok., Fr.
23.10 **Syndrom hawański. Kto pierze umysły Amerykanów?** (1) – dok.
0.20 **Jak oligarchowie korumpują Zachód** (1)

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD HD

14.00 **Dzika przyroda Indii** (1)
15.00 **Dzikie Indie** (1) – dok.
16.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z młotowatymi** – dok.
17.00 **Uwaga! Rekin!** (1) – dok.
18.00 **Księżycowe rekiny**
19.00 **Przedziwna planeta Ziemia** (10) – serial dok.
20.00 **Europa z powietrza** (1)
21.00 **Najgroźniejsi mieszkańcy Alaski** (2)
22.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód** (3)
23.00 **Gorongosa: odzyskać raj** – film dokumentalny, USA
0.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata** (8)

POLSAT VIASAT NATURE HD

7.35 **Dziki Zachód** (1-3) – dok.
10.50 **Oaza Wielkiego Brata**
14.45 **Dzika Namibia** (1, 2)
17.00 **Zwierzęta: maszyny doskonałe 2** (1) – dok.
18.05 **Wspólna planeta** (1)
19.15 **Przetrwać asteroidę**
21.10 **Arktyka** – dramat przyg., FILM Islandia 2018, 65 min
22.15 **Nasza zima zła** (1) – dok.
23.20 **Wielkie rzeki** (1-3) – dok.
2.15 **Potwory z głębin** (1, 2) – film dok., Wielka Brytania
3.50 **Arktyka** – dram. przyg., FILM Islandia 2018, 45 min
4.35 **Nasza zima zła** (1) – dok.
5.30 **Likaony: stado vs. reszta świata 2** (2) – serial dok.

BBC EARTH HD

10.00 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** (3) – dok.
11.00 **Słynne indyjskie tygrysy**
12.05 **W okowach mrozu 3** (8)
13.05 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** (1) – dok.
14.05 **Najpiękniejsza droga Wielkiej Brytanii** (3, 4)
16.10 **Zdrowa zmiana 2** (9, 10)
17.20 **David Attenborough i cuda natury 2** (9) – dok.
17.50 **W okowach mrozu 3** (9)
18.50 **Mroźna planeta** (5, 6)
21.00 **Słynne indyjskie tygrysy**
22.05 **W okowach mrozu 3** (10)
23.05 **Ben Fogle na Cyprze**
0.25 **Zdrowa zmiana 2** (9, 10)
1.35 **W okowach mrozu 3**

ANIMAL PLANET HD

13.00 **Klan z Alaski** – serial dok.
15.00 **Tygrys Tasmański: Żywa legenda** – film dok., USA
16.00 **Na tropie zaginionych rekinów** – film dokum.
17.00 **Mieszkanie na pniu 5** – serial dokumentalny, USA
18.00 **Podwodny świat z bliska** – serial dok., USA
19.00 **Jak to robią zwierzęta?**
20.00 **Zagadki świata zwierząt** – serial dok., USA
21.00 **Nowojorskie Zoo – Bronx** – serial dok., USA
22.00 **Projekt akwarium** (13)
23.00 **Wkręceni w survival**
1.00 **Supermoce małych stworzeń** – serial dok.

TVP DOKUMENT HD

15.00 **Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu** (1) – dok.
16.00 **Sekrety dzikich kwiatów** (5) – serial dok.
17.05 **Kultura miejska** (5)
18.05 **Sanatorium miłości 4** (5)
19.00 **Tischner** – film dok., Pol.
20.10 **The Beatles na Stadionie Shea: tamte słowa, tamten dzień** – dok., Fr./Rumunia
21.45 **Tajemnice kultowych seriali** (2) – serial dokum.
22.45 **Tamte lata, tamte dni**
23.25 **Jak przejadamy naszą przyszłość** – film dokum.
0.50 **Sanatorium miłości 4** (4)

POLSAT DOKU HD

13.20 **Kolaboranci Hitlera** (1)
14.30 **Zaginione złoto II wojny światowej** (5) – serial dok.
15.30 **Poszukiwacze historii**
15.50 **I wojna światowa w liczbach** (5) – serial dok.
16.55 **Hitlerowscy poszukiwacze skarbów**
17.50 **Skanowanie historii** (5)
18.55 **Koszty wojny** (5) – dok.
20.05 **Najsłynniejsze napady** (5, 6) – serial dokumentalny
22.00 **Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności** (9) – serial dokumentalny
22.55 **Sekrety Biblii** (5) – dok.
23.55 **Kroniki Hitlera** (9) – dok.

POLSAT VIASAT EXPLORE HD

6.20 **Drwal z Vancouver Island** (5-9) – reality show
11.00 **Kowboje z zimnych wód 2** (1-5) – serial dok.
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 7** (11-15) – dok., Australia
21.00 **Special Ops: Prawda** (5, 6) – serial dokumentalny
22.10 **Materia. Lwie serce** (1) – film dokum., Polska 2023
23.05 **Militarny ranking** (5) – serial dok., Wlk. Bryt. 2016
0.15 **Czarodzieje z kanadyjskich złomowisk 2** (10-12)
2.40 **Łowcy samochodów z Australii** (1-4) – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY HD

6.30 **Tajemnice Adriatyku**
9.30 **Kleopatra: tajemnicza władczyni** (1-4) – dok., Fr.
14.10 **Królowe areny: kobiety-gladiatorki** – film dok., Wielka Brytania 2025
15.25 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
21.00 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji** (1, 2) – dok.
23.15 **Sanxingdui: zaginione miasto** – film dokum., Fr.
0.25 **Naziści: korzenie zła** (21-24) – serial dokum., Kan.
3.35 **Świta Hitlera** (1) – dok.
4.35 **Zakazana historia 7** (2)

CI POLSAT HD

16.00 **Akta Fajbusiewicza** (4)
16.30 **Nastoletnie polskie zabójczynie** (1) – dok.
17.00 **Zbrodnia: oszukać prawdę** (5) – serial dokum.
18.00 **Kobiety, które zabijają: wyznania zza krat** (6)
19.00 **Sprawa Iwony Wieczorek** (3) – film dok.
20.00 **Chippendales: mroczne sekrety** (3) – serial dok.
21.00 **Nastoletni mordercy** (4)
22.00 **Najbardziej szokujące pościgi 2** (13, 14) – dok.
23.00 **Dowody zbrodni: krwawy Zachód** (1)
23.55 **Spowiedź seryjnego mordercy** (1) – serial dok.

TRAVEL CHANNEL HD

8.05 **Smakuj świat z Pascalem** (2-5)
10.15 **Azja Express** (2)
11.50 **Patent na Chiny** (3) – dok.
12.55 **Patent na podróż** (1)
14.00 **Człowiek kontra jedzenie** (34-37) – mag.
16.00 **Kobieta na krańcu świata** (5, 1-3) – dok., Pol.
18.15 **Ciężarówką przez Stany**
21.15 **Moja wielka włoska przygoda** (3) – pr. rozrywk.
22.20 **Duchy Alaski** (1)
23.20 **Mój przyjaciel grizzly**
1.20 **W co wierzą Osbournowie** (14-17)
4.45 **Za Donalem... do Europy** (5) – magazyn kulinarny

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE OGÓLNOTEMATYCZNE

TVP POLONIA

14.20 Janosik (13-ost.) – serial przyg., Polska
15.10 Joanna Kołaczkowska – królowa kabaretu – program rozrywkowy
16.15 Niedziela z... – kult.
17.05 Ja wam pokażę! (10) – serial obycz., Polska
17.55 Teleexpress
18.15 Kabaretomaniacy (65) – pr. rozrywk.
19.10 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej (1) – koncert
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TVP ROZRYWKA

13.40 Prywatne życie zwierząt 14 (8)
14.10 Przyrodnik na tropie (37) – dok.
14.45 Olga Lipińska zaprasza (9)
15.30 Program rozrywkowy
15.45 Moje przeboje (11)
16.20 Omnibus – szybcy i mądrzy (3) – telet.
16.50 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka (3)
17.10 Omnibus – szybcy i mądrzy (4) – telet.
17.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka (4)
18.00 Koło fortuny (2046)
18.40 Szansa na sukces. Opole 2026 (3)

POLSAT CAFÉ

6.00 Komisarz Mama (19, 20) – serial krym.
8.00 Bogaty dom – biedny dom (139)
9.00 Rolniczki (13, 14) – serial dok., Pol. 2025
11.00 Działkowcy (5) – dok.
12.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok., Pol. 2024
13.00 Bogaty dom – biedny dom (140)
14.00 Nasz nowy dom (319) – reality show
15.05 Demakijaż (220, 221) – program rozrywkowy
16.00 Bogate dzieciaki bez kasy (1, 2) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (320, 321) – reality show, Polska

TV 4 DVB T2

7.00 Ewa gotuje (474)
7.30 Nieznane zdjęcia Hitlera (4) – serial dok.
8.30 Kultowe pociągi – najwspanialsze podróże koleją
9.40 Galileo (1178, 1179)
11.40 Mini Galileo (106)
11.55 Czasy ostateczne:
FILM **Pozostawieni** – film sensacyjny, USA/Kanada 2014, 135 min
14.10 Doktor Dolittle
FILM – komedia, USA 1998, 110 min
16.00 Jaś Fasola:
FILM **Nadciąga totalny kataklizm** – komedia, Wielka Brytania/USA 1997, 115 min
17.55 Uroczysko (171-174) – serial krym., Polska

TTV HD DVB T2

12.10 Zakup w ciemno 3 (36) – reality show
13.10 Zakup w ciemno extra (30)
13.40 Damy i wieśniaczki. PL 5 (1) – fab.-dok.
14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (11)
15.45 Express – pr. inform.
16.05 Idź na całość 2 (11)
17.10 Życie na kredycie 8 (7) – reality show
17.45 Express – pr. inform.
18.00 Pogoda, sport
18.10 Życie na kredycie 8 (8) – reality show
18.45 Żony Podlasia 3 (5)
19.45 Express – pr. inform.
20.00 Zakup w ciemno 7 (30) – reality show
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (10)

TVN STYLE HD

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)
5.55 Rajska posiadłość Pameli Anderson (6) – dok., Kanada/Niemcy
6.50 Będzie pięknie (5)
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.30 Kuchenne rewolucje (2) – rozr.
12.30 Babski biznes (5)
13.30 Jestem z Polski 16 (18, 15, 19) – dok., Pol.
16.35 Bitwa o gości (9) – reality show
17.35 Do zobaczenia (8) – mag. poradnikowy
18.10 Ugotowani (9) – pr. kulin.-rozrywk.
19.10 Kuchenne rewolucje (6, 7) – program rozrywkowy

20

KRYMINALNY



20.50 Komisarz Alex 23 (284) – Polska 2025

Licealistka Pola ginie pod kołami pociągu. Alex zauważa w pobliżu miejsca zdarzenia zakapturzoną postać. Wraz z Kozerą ruszają w pościg.

21.40 Lato z Radiem i Telewizją Polską – widowisko
23.40 N jak Neo-Nówka (1)
0.40 Ja wam pokażę! (10)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda
2.05 Zatoka szpiegów (8)
2.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską

ROZRYWKOWY



19.45 N jak Neo-Nówka (1)

Członkowie wrocławskiego kabaretu bawią się improwizacją, wcielając się w prezenterów telewizyjnych. Przedstawią najbardziej absurdalne doniesienia z kraju.

20.50 Kocham Cię, Polsko! (6) – program rozrywk.
22.25 Postaw na milion
0.20 Koło fortuny (2046)
1.00 Omnibus – szybcy i mądrzy (3) – telet.
1.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka (3)
1.45 Omnibus – szybcy i mądrzy (4) – telet.

REALITY SHOW



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (34) – Polska

Nastoletnia Roksana korzysta z indywidualnego toku nauczania, pomaga mamie w prowadzeniu butiku i zarabia przez afiliację. Zamieszka u samotnej matki Beaty.

21.00 Gry małżeńskie (210) – reality show
22.00 Kolacja w ciemno (87) – pr. rozrywk.
23.00 Gry małżeńskie (148, 149)
1.00 Kolacja w ciemno (10, 11) – pr. rozrywk.
3.05 Więzienie kobiet (9, 10) – serial dokum.

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1004-1007) – Pol. 2026

Kalicka i Rosa prowadzą dochodzenie dotyczące śmierci nastoletniej Natalii, której ciało znaleziono w stajni podczas zawodów jeździeckich.

0.05 STOP Drogówka
1.05 Polowanie na Hitlera (3, 4) – dok.
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubię disco! (275)
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Telezakupy TV Okazje

DOKUMENTALNY



22.00 Żony Podlasia 3 (6) – Polska 2025

Smutna Benia pomaga przy żniwach. Marcin i jego synowie postanawiają ją rozweselić. Aldona wybiera się z bliskimi na ryby. Gala z Krysią jadą do Michałowa po grzałkę.

23.00 Nic do zgłoszenia 5 (4) – serial dokum., Pol.
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (17) – fab.-dok.
1.00 Kanapowcy 5 (4)
2.00 SOS. Ekipy w akcji (9, 10) – paradok., Pol.
3.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (513)
4.20 Szpital (602)

DOKUMENTALNY



21.05 Kate. Narodziny księżnej (1/3) – 2025

Autorzy prezentują szczegóły życia Kate Middleton, od czasów dzieciństwa aż po związek z księciem Williamem. Ujawniają m.in., gdzie zdobywała wykształcenie.

22.10 EuroPOLKI studentki (2) – rozr.
23.10 Cały jej świat (9)
0.10 Kobieta na krańcu świata (2) – dok., Pol.
1.10 Domy z potencjałem: Nowa odsłona (1)
2.15 Nieoczywiste miejsca (2, 11) – dok.

TVP HD HD

8.55 Ojciec Mateusz 20 (258, 259) – krym., Pol. 2018
10.45 Czy wiesz, że? (285)
11.20 Na sygnale (646, 647)
12.25 Ojciec Mateusz 6 (74)
13.20 Komisarz Alex 3 (38)
14.15 Ranczo 6 (75, 76) – obycz.
16.10 Postaw na milion – telet.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (317)
19.20 Ranczo 7 (82-84) – obycz.
22.20 Czarny mercedes – film
FILM kryminalny, Polska 2019, 135 min
0.35 Jan Serce (1, 2) – obycz.
3.00 Pozdrowienia z Paryża
FILM – sens., Fr. 2010, 100 min

TVS HD

8.05 Przy muzyce po Śląsku
8.35 Muzyczne dzień dobry
9.35 Przy muzyce po Śląsku
10.45 Klachy i Lachy – pr. rozr.
11.15 Spotkanie z balladą
12.20 Hansi Hinterseer zaprasza – pr. rozrywk.
14.30 Śląska karuzela – muz.
16.00 Koncert życzeń
17.50 Szlagierowa lista – muz.
19.45 Koncert w TVS – pr. muz.
21.45 Rosamunde Pilcher:
FILM **Upragnione dziecko Amy** – dramat obyczajowy, Niemcy 2023, 110 min
23.35 Śląska karuzela – muz.
1.20 Program kulinarny
2.50 Pasmo ciekawostek

ZOOM

9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Czterej pancerni i pies (1, 2) – wojenny, Pol. 1966
14.30 Gang Olsena nigdy się
FILM **nie poddaje** – komedia sens., Dania 1979, 140 min
16.50 Dynamo: Więcej niż magia (3, 4) – serial dokum.
18.50 Kabaretowe przeboje 4
20.00 Hity polskiego kabaretu 7 (7, 10, 9) – rozr.
23.00 Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski
0.00 Adam szuka Ewy. Niemcy (3) – pr. rozrywk.
1.00 Magia nagości. Finlandia 4 (4) – pr. rozr.

TLC HD

11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show
14.00 Włoskie zdrady (19, 20)
15.00 Miłość za granicą
16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2 – reality show
17.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa – reality show
18.00 100 kucharzy
19.00 Megasknery: Brazylia
20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
21.00 Wiza na miłość 12
23.00 Skórze na ratunek 8
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy

C+ KUCHNIA HD

16.35 Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2
16.50 Z pola na stół (5) – dok.
17.15 U sąsiadów w kuchni 16 (9, 10) – serial dok., Niemcy
18.25 Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę (7, 8) – serial dok., Pol. 2023
19.20 Jakubiak rozgryza Wietnam (1) – mag. kulin.
19.45 Dzień dobry, obiad 2
20.40 M jak mięso 4 (1, 2) – dok.
21.30 Wszystkie smaki fermentacji (4) – dok.
22.05 Podróż przez smaki Chin 2 (1) – serial dokum.
23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8 (2)

TVN TURBO HD

9.30 Jeździć, obserwować (7)
10.15 Z drugiej ręki (3, 4) – mag.
11.45 Naprawy nie do naprawy (3) – mag.
12.30 Wojny samochodowe
14.30 Zawodowi handlarze (8)
15.15 Ciężarówką przez Chile
16.15 Moto kombat (1, 2)
17.45 Raport końcowy (825)
18.10 Ciężarówką przez Stany
21.10 Wojny samochodowe (7)
22.10 Z drugiej ręki (3) – mag.
22.55 Naprawy nie do naprawy (3) – mag.
23.40 Ciężarówką przez Chile (2) – program rozrywkowy
0.40 Prawko na świecie. Jazda bez zasad (2) – rozr.

NOWA TV DVB T

8.20 Frieren. U kresu drogi
9.30 Dragon Ball Super (65-71)
13.00 One Punch Man (1, 2)
14.00 Kabaret na dobry wieczór. Paranie-normalni Show
16.00 Nowa Rewia Kabaretowa (16, 17)
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość (4)
20.00 Nowa Rewia Kabaretowa (13) – pr. rozr.
21.00 Zdrady (80-83) – paradok.
1.00 Łowca pedofilów
3.00 TV okazje (91, 92)
3.50 Wehikuł czasu (705, 704)
4.00 Sala operacyjna (9, 6)
5.00 Pod lupą MIGACZ (1, 2)

METRO

9.50 The Floor (9, 10) – telet.
11.10 Footloose – film muz.,
FILM USA 2011, 140 min
13.30 Diagnoza (6, 7) – obycz.
15.30 Kryminalni 2 (8-10)
18.50 Milionerzy (621, 622)
20.00 Yellowstone (4, 5)
22.00 Millerowie – komedia
FILM kryminalna, USA/Wielka Brytania 2013, 125 min
0.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 (4) – dok.
1.10 Szpital (774) – paradok.
2.10 Szkoła (527, 528)
3.40 Nowa Maja w ogrodzie 4 (25, 26)
4.30 Osadzone. Blok F (2)
4.55 Złomowisko PL 6 (2)

ANTENA HD DVB T2

8.15 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (4)
9.10 Co Polak potrafi na drodze? (7) – pr. rozr.
10.15 Nostradamus: proroctwa na XXI wiek
12.05 Polska. Największe tajemnice (7, 8) – pr. rozr.
14.05 Łowcy skarbów 3 (2-5)
18.00 77 TV 5 (18) – pr. rozrywk.
19.00 77 TV 4 (18) – pr. rozrywk.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (27, 28) – krym.
0.10 Zabójca z autostrady
FILM **I-5** – thriller, Kanada 2011, reż. Allan Kroeker, 105 min
1.55 Nostradamus: proroctwa na XXI wiek

WP DVB T

11.00 Pogoda
11.05 Whitney Houston: rodzinna tragedia – dok.
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 (7)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (17) – dok.
15.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
15.55 Policjanci w akcji (7)
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 2 (3-7)
22.00 Pogoda
22.05 Mistrzowie Kabaretu 10 (4) – program rozrywkowy
23.05 Mistrzowie Kabaretu 11 (1) – program rozrywkowy
0.05 Przebojowe kabarety (3)

C+ DOMO HD

12.30 Ucieczka na wieś 24
14.10 Wielkie projekty: Australia 12 (1) – dok.
15.15 Luksusowa ucieczka 6
16.15 Adres: rezydencje marzeń (5) – serial dok.
17.15 Bitwa o wnętrza (1)
18.10 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7 (8)
18.35 Daleko od miasta 13 (10)
19.00 Ucieczka na wieś 22
21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę (17, 18) – dok.
22.50 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo (1, 2) – dok., Kan.
0.35 Kupiliśmy sobie zamek – damy radę (1) – dok.

HGTV HD

12.05 Polowanie na ogród 4 (4)
12.40 Letnia chata na lata 3
14.30 Zgłoś remont 4 (4) – rozr.
15.30 Będzie pięknie (8) – rozr.
16.35 Weekendowa metamorfoza 5 (7) – rozr.
17.35 Kamera, akcja, wpadka! (13-15) – program rozrywk.
19.15 Kolekcjonerski obłęd wart miliony (1, 2) – rozr.
20.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 (1, 2) – pr. rozr.
21.25 Dorota inspiruje (1, 2)
23.20 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem (9, 10) – dok.
0.25 Sprzątaczki (10-12)

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

STACJE DZIECIĘCE | STACJE INFORMACYJNE

POLSAT 2 HD

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (153) – serial paradokum., Pol. 2020
7.30 Z klimatem i z pasją (248) – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (154) – serial paradokum., Pol. 2020
9.00 Trudne sprawy (982-986) – serial paradokum., Pol. 2020
14.00 Sekrety rodziny (155) – serial paradok.
15.05 Więzienie kobiet (117-119) – serial dokumentalny, Polska
16.30 Nasz nowy dom (365) – reality show
17.40 Awantura o kasę – teleturniej

SUPER POLSAT DVB T2

6.05 Wydarzenia
6.40 SuperLudzie (39) – serial dok., Pol. 2019
7.15 Była sobie Ziemia (1-5) – serial anim., Fr.
9.50 SuperMocni (4) – magazyn sportowy
10.25 Małe kobietki FILM – melodramat, USA 2019, reż. Greta Gerwig, 160 min
13.05 Kupiliśmy zoo FILM – komediodramat, USA 2011, reż. Cameron Crowe, 170 min
15.55 Formuła 1: Grand LIVE Prix Wielkiej Brytanii
18.25 Świat według Kiepskich (550) – serial kom., Pol. 2019
19.00 Randka w ciemno (3, 4) – pr. rozrywk.

TV 6 DVB T

6.00 Columbo (17, 18) – serial kryminalny, USA 1973
10.05 Poirot (7, 8) – serial kryminalny, Wielka Brytania 1991
12.25 Teoria spisku – film FILM sensacyjny, USA 1997, reż. Richard Donner, wyk. Mel Gibson, Julia Roberts, Patrick Stewart, Cylk Cozart, 155 min
15.00 Policjantki i Policjanci (233-235) – serial obyczajowy, Polska
18.00 Strażnik Teksasu (9, 10) – serial sensacyjny, USA 1998-1999

BBC FIRST HD

6.00 Ojciec Brown 6 (6, 7) – krym., Wlk. Bryt. 2018
7.35 Detektyw z Chelsea (4) – serial kryminalny
8.35 Śmierć z dala od palm (2) – serial krym.
9.40 Lewis 9 (5, 6) – krym.
11.45 Duchy (1-3) – kom.
13.45 Śmierć pod palmami 15 (8) – serial kryminalny
14.55 Ojciec Brown 11 (2) – krym., Wlk. Bryt. 2024
15.55 Tajemnice Brokenwood 12 (1) – krym., Nowa Zelandia
17.50 Ulica nadziei 5 (8) – krym., Wlk. Bryt. 2026
18.50 Detektyw z Chelsea (4) – serial kryminalny
19.50 Śmierć pod palmami (1) – krym.

TVP ABC DVB T2

7.05 Agatka (4, 5) – anim.
7.30 Małe i duże przygody Miffy (9)
7.40 Ptyś i Bill (10) – anim.
7.50 Czarodziejskie miasteczko Pinokia (8) – serial animowany
8.10 Piotruś Królik
8.35 Wegezaury 2 (9)
8.40 Świnka Peppa
9.00 Tygrysek Percy i jego opowieści
9.30 Ziarno – pr. dla dzieci
10.00 Go-tu-jemy (6, 8)
10.20 Bolek i Lolek na wakacjach (8, 9)
10.45 Rodzina Treflików 2 (17, 18) – serial anim.
11.10 Odo (25-27) – anim.
11.35 Stacyjkowo
11.55 Pszczółka Maja (9)
12.25 Studio Stodoła (4)

TVN 24 HD

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
7.15 Kadr na Kino – mag.
7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.45 Kawa na ławę – magazyn
11.55 Loża prasowa – program publicyst.
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 – program inform.
18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
19.10 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach – program inform.

SENSACYJNY



20.00 Życzenie śmierci FILM – USA 2018, 130 min

Żona i córka doktora Paula Kerseya zostają napadnięte w domu. Wobec bezsilności policji lekarz postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość.

22.10 Strzelec wyborowy FILM – sens., USA/Rumunia 2005, 130 min
0.20 #Jesteśmy dla dzieci – magazyn
0.45 Kabaretowa Ekstraklasa (65)
1.05 Wydarzenia
1.45 Oblicza Ameryki
2.10 Komisarz Mama (4)
3.10 SuperLudzie (35)

DRAMAT SENSACYJNY



21.00 Na linii ognia FILM – USA 1993, 150 min

Były ochroniarz Kennedy'ego, Frank Horrigan, dowiaduje się, że zawodowy zabójca Mitch Leary planuje zamach na prezydenta. Postanawia zatrudnić się w obstawie polityka.

23.30 Boogeyman – horror, FILM Kanada/USA 2023, reż. Rob Savage, 135 min
1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – kom.
2.15 Świat według Kiepskich (380-382) – serial kom., Pol. 2012
3.50 Nasz nowy dom (245, 246)

KRYMINALNY



20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (45, 46) – USA

Na plaży w Miami rozbija się mały samolot. Ginie pilot. Horatio znajduje ślady substancji używanej przy produkcji kokainy. Próbuje sprawdzić, czy był to sabotaż.

21.55 Kości (109, 110) – serial kryminalny
23.50 Resident Evil: FILM **Zaświaty** – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010, 125 min
1.55 Krejzi patrol (27)
2.25 Kochane pieniądze (3-5) – serial paradok.

KRYMINALNY



21.00 Tajemnice Brokenwood 12 (2)

Grupa detektywów zajmuje się śledztwem dotyczącym śmierci małżonki nowego pastora, który niedawno objął parafię w Brokenwood.

22.55 Annika (2) – serial krym., Wlk. Bryt. 2021
0.00 Na niebieskich światłach 3 (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2025
2.15 Tajemnice Brokenwood 12 (2) – krym., Nowa Zelandia
4.10 Ulica nadziei 5 (8) – krym., Wlk. Bryt. 2026
4.55 Duchy (1, 2) – kom.

EDUKACYJNY



13.00 Zwierzaki Czytaki (172)

Szymek odczuwa wieki głód czytelniczy. Michał otwiera bibliotekę w Jagodowie.

13.20 Tru i Tęczowe Królestwo (9) – anim.
13.45 Świnka Peppa 6 (25, 26) – serial anim.
13.55 Świnka Peppa (7)
14.10 Pająk Lucas 2 (17, 18)
14.30 Oli i Luna (17, 18)
14.55 Oktonauci (17, 18)
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (9) – mag.
15.40 Billy – chomik, który został kowbojem
16.05 Pat i świat (25-27)

INFORMACYJNY



20.00 W kuluarach

Prowadzący program: Agata Adamek, Piotr Kraśko oraz Radomir Wit, podsumowują najważniejsze wydarzenia minionego tygodnia.

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu – mag.
0.00 Fakty po Faktach
0.50 Kawa na ławę
2.05 Nowa Maja w ogrodzie – mag.
2.25 Szkło kontaktowe
3.10 Nic do zgłoszenia – serial dok., Pol. 2019
3.55 Fakty po Faktach

POLSAT PLAY HD

6.00 Dorwać tuńczyka
8.55 Kołowrotek (234) – mag.
9.25 Taaaka ryba (118) – mag.
10.00 Jedziemy na ryby!
12.05 Chłopaki do wzięcia
13.00 Zawód glina (1) – dok.
13.55 Budowlańcy (55, 56)
15.00 Złomiarze (53) – dok., Pol.
16.00 Polacy za granicą
18.05 Górale (162-166, 236)
21.05 Chłopaki do wzięcia (469, 470) – serial dokum.
22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (233) – dok.
22.30 Łowca pedofilów (244)
23.00 Więzienie (229, 218) – dok.
0.05 Tajna historia XX wieku
4.05 Starożytni kosmici

FOOD NETWORK HD

8.55 Wakacyjny turniej wypieków (1)
9.55 Dieta czy cud? (6) – mag.
10.40 Wiem, co jem na diecie
11.45 24/24 (1) – maraton kulin.
13.45 Kuchenne rewolucje
15.50 Kuchnia jak u mamy
17.00 Symon gotuje w ogrodzie (5, 6) – mag.
18.10 MasterChef (9) – pr. rozr.
19.35 Dziwaczne potrawy (1)
20.10 Pojedynek na grille (1)
21.40 Miasto smaków Guya Fieriego (2) – reality show
22.45 Najlepszy smak w mieście (1) – serial dok.
23.45 Perfekcyjni gospodarze 9 (30, 31)

POLSAT RODZINA HD

11.25 Tajemnice zamków (1)
12.30 Co ludzie powiedzą? (33-35) – serial komediowy
14.30 Niezwykłe pociągi
16.30 Świat z góry 6 (1, 2)
17.50 Sąsiedzi (29) – serial anim.
18.05 Pingwiny z Madagaskaru 3 (2, 3)
19.00 Ania z Zielonego FILM **Wzgórza** (1/2) – film obyczajowy, Kanada/RFN/USA 1985, 120 min
21.00 Miodowe lata (78) – kom.
22.00 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (176) – pr. rozr.
0.00 Tajemnice zamków (1)
1.00 Walka o światową dominację – film dokum.

BBC LIFESTYLE HD

6.00 Jak mądrze schudnąć? 4
6.50 Najlepsze hotele Indii
8.50 Najbardziej luksusowe wakacje świata (1, 2)
10.50 Mistrzowie ceramiki 4
14.00 Wielkie amerykańskie wypieki 6 (6, 7) – pr. rozr.
16.45 Winnice Australii i Gary Barlow (2, 3) – serial dok.
18.45 Najpiękniej ukryte hotele 2 (4) – serial dokum.
19.45 Mistrzowie szycia 11
22.00 Oblicza seksu 2 (2, 3)
0.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 2 (3, 4) – dok.
2.00 Mistrzowie szycia 11
3.50 Wielkie amerykańskie wypieki 6 (6, 7) – pr. rozr.

NICK JR. HD

16.00 Świnka Peppa 5 (5)
16.10 Świnka Peppa 3 (5)
16.15 Świnka Peppa (13-15)
16.40 Psi Patrol 4 (6) – anim.
17.00 Rubble i jego ekipa 2 (21)
17.30 Pan Krokodyl (2) – anim.
18.00 Barbapapa i jego rodzinka (24) – serial anim.
18.30 Tim Rex wśród gwiazd
18.55 Przygody Misia Paddingtona 2 (27)
19.25 Przygody Misia Paddingtona (23, 3)
20.01 Świnka Peppa
20.30 Małe Królestwo Bena i Holly (9) – serial anim.
21.00 Barbapapa i jego rodzinka (2-4) – anim., Fr.

POLSAT NEWS HD

15.30 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15:50
16.30 W rytmie dnia – serwis informacyjny
17.30 Z drugiej strony – publ.
18.35 Debata polityczna – publ.
19.15 Gość „Wydarzeń" – publ.
19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii
20.45 Pogoda
21.00 Polsat News ujawnia
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie – pr. inf.
23.30 Obraz dnia – serwis informacyjny
0.00 Czysta Polska – pr. inf.
0.50 Wydarzenia wieczorne

TVP KOBIETA DVB T2

13.00 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – koncert
14.00 Rodzinka.pl (146, 147)
15.00 Podróże Małej i Dużej 6
15.30 Ojciec Mateusz (1, 2)
17.25 Tajemnice kultowych seriali (5) – serial dokum.
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś (6) – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (295)
20.30 Wichrowe wzgórze (276) – serial obycz., Turcja 2024
21.30 Cztery pory roku w Hawanie (6) – krym.
22.30 Eiffel – dramat biograf., Fr./ FILM Bel./Niemcy 2021, 120 min

E! ENTERTAINMENT HD

8.50 Tyler Henry – medium z Hollywood (19) – pr. rozr.
10.40 Plastyczna fuszerka
12.30 Z kamerą u Kardashianów (21, 1)
14.20 Tyler Henry – medium z Hollywood (21) – pr. rozr.
16.10 Plastyczna fuszerka
18.00 Tylko dla celebrytów
18.30 Z kamerą u Kardashianów (6, 7)
20.30 Tyler Henry – medium z Hollywood – pr. rozrywk.
22.30 Plastyczna fuszerka
0.30 Tylko dla celebrytów
1.00 Z kamerą u Kardashianów (21, 1)
3.00 Plastyczna fuszerka

TV TRWAM DVB T

17.00 Natura et Homo
17.30 Sól ziemi – program kult.
17.55 Poczet wielkich Polaków – program hist.
18.00 Polonijna Pielgrzymka Rodziny Radia Maryja do Amerykańskiej Częstochowy – religijny
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Od Lutra do Marxa – Historia Kościoła (1)
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Retrospekcja – pr. publ.
21.45 Stan bezpieczeństwa państwa – pr. publicyst.
22.00 Mocni Jego mocą

BBC BRIT HD

15.00 Top Gear: Najlepsze z najlepszych (1) – mag.
16.00 Cuda inżynierii kolejowej (3) – serial dok.
17.00 Paddy i Chris: wyprawa po długie życie (1) – dok.
18.05 Najbardziej luksusowe linie lotnicze – film dok.
19.05 Najbardziej luksusowe więzienie na świecie – film dok., Wielka Brytania
20.00 Tajne bunkry (1) – dok.
21.00 Cuda inżynierii kolejowej (3) – serial dok.
22.00 Top Gear: Najlepsze z najlepszych (2) – mag.
23.05 Najbardziej luksusowe linie lotnicze – film dok.

MINI MINI+ HD

13.21 Kicia Kocia 2 (8, 9) – anim.
13.37 Robotkowo (3, 4) – anim.
13.55 Moje urodziny – dla dzieci
14.00 Bing (30, 31) – serial anim.
14.20 Strażak Sam 16 (3, 4)
14.45 Looloo Kids (28) – anim.
15.01 Gazu, pieski, gazu! (22)
15.28 Kicia Kocia 2 (2, 3) – anim.
15.45 Jeżyk Happy (10, 11)
16.02 Marta mówi (11) – anim.
16.30 Zouk (3, 4) – anim., Fr. 2021
16.56 Ciekawski George 7
17.50 Moje urodziny – dla dzieci
17.55 Dora i przyjaciele 2
19.40 Smerfy (10) – serial anim.
20.08 Cloudy & Stormy (5-8)
20.35 Dolina Muminków 2 (10)
21.01 Wierszyki domowe (9)

TVP 3 DVB T2

11.55 Całkiem niezła historia
12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie
12.55 Piosenka dla Ciebie
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – program religijny
15.20 Program lokalny
19.30 Łódź Kultury (5) – mag.
20.00 Dziennik regionów – inf.
20.13 Regiony na TAK – mag.
20.30 Sanatoria – cykl reportaży
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów – inf.
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
23.00 Kościół z bliska – mag.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

Warto zobaczyć

13.45 POLSAT FILM
Szybcy i wściekli 10
SENSACYJNY Przed laty ekipa Toretto doprowadziła do ruiny imperium bossa narkotykowego. Teraz czeka ich odwet ze strony jego syna. *Reż.: Louis Leterrier, A: Vin Diesel, Jordana Brewster, Tyrese Gibson USA/Chiny/Jap. 2023* **175 min ► do godz. 16.40**

14.00 ALE KINO+
Tatami
THRILLER W Tbilisi trwają mistrzostwa świata w judo. Irańska pretendentka do złota otrzymuje ultimatum, które zaważy na jej przyszłości. *Reż.: Zar Amir Ebrahimi, Guy Nattiv, A: Arienne Mandi, Zar Amir Ebrahimi USA/Wlk. Bryt. 2023* **125 min ► do godz. 16.05**

16.05 CINEMAX
Czas mroku
HISTORYCZNY Churchill usiłuje odeprzeć ataki politycznych wrogów. Musi zdecydować – negocjować z Hitlerem czy wezwać naród do walki. *Reż.: Joe Wright, A: Lily James, Gary Oldman, Kristin Scott Thomas Wlk. Bryt./USA 2017* **125 min ► do godz. 18.10**

18.05 C+ FILM
Kiedy nadchodzi jesień
OBYCZAJOWY Michelle pragnie odnowić kontakt z bliskimi. Podczas obiadu przez pomyłkę podaje trujące grzyby. *Reż.: François Ozon, A: Hélene Vincent, Josiane Balasko, Pierre Lottin Francja 2024* **100 min ► do godz. 19.45**

18.30 WARNER TV
Godziny szczytu
KOMEDIA SENSACYJNA Powściągliwy chiński policjant i wygadany detektyw z USA szukają porwanej córki konsula. Rozpoczynają wyścig z czasem. *Reż.: Brett Ratner, A: Jackie Chan, Chris Tucker, Ken Leung USA 1998* **105 min ► do godz. 20.15**

19.10 SCI FI
Kosmiczna apokalipsa
SCIENCE FICTION Naukowcy badają próbki z Proximy b, które okazują się żywymi organizmami. Tajemnicze istoty stanowią zagrożenie dla Ziemi. *Reż.: Adrian Avila, A: Michael Paré, Paul Logan, Christina Rose USA 2023* **110 min ► do godz. 21.00**

20.00 FILMBOX+ HITS
Historia mojego życia
OBYCZAJOWY Kpt. Störr zaręcza się z Lizzy. W trakcie rejsu targają nim wątpliwości, czy ukochana jest mu wierna. *Reż.: Ildikó Enyedi, A: Léa Seydoux, Gijs Naber, Louis Garrel Węgry/Niem./Fr. '21* **180 min ► do godz. 23.00**

20.00 TVN FABUŁA
Ocean's Eleven: Ryzykowna gra
KOMEDIA SENSACYJNA Złodziej planuje napad na skarbiec kasyn w Las Vegas. Stawka to fortuna i zemsta. *Reż.: Steven Soderbergh, A: George Clooney, Brad Pitt, Bernie Mac USA/Australia 2001* **155 min ► do godz. 22.35**

→ filmowe hity


Mistrz kierownicy pragnie zapewnić dostatnie życie swoim bliskim.

20.00 POLSAT
Szybcy i wściekli 5
SENSACYJNY **Ekipa kierowców wyścigowych organizuje skok w Brazylii. Gra toczy się o fortunę i wolność.**

HIT DNIA

Dominic Toretto ma spędzić w celi 25 lat. Na szczęście może liczyć na pomoc zakochanego w jego siostrze byłego policjanta Briana O'Connera, z którym połączyła go pasja do nielegalnych wyścigów samochodowych. Troje amatorów mocnych wrażeń przygotowuje plan wyjazdu do Rio de Janeiro. Chociaż z powodzeniem docierają na miejsce, nie dane im jest cieszyć się spokojem. W ślad za nimi podąża bowiem nieustępliwy Luke Hobbs. Na domiar złego wchodzą w drogę bossowi narkotykowemu, Hernanowi Reyesowi. Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, wolność oraz dostatnie życie, planują zuchwały skok. Postanawiają okraść samego Reyesa, który rzekomo zgromadził 100 milionów dolarów. Podczas akcji mogą liczyć na wsparcie między innymi Parkera. HD **170 min ► do godz. 22.50**

USA 2011 **Reż.:** Justin Lin **Wyst.:** Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster, Tyrese Gibson



20.00 TVP KULTURA
Thelma i Louise
SENSACYJNY Zależna od brutalnego męża Thelma (Geena Davis) i jej przyjaciółka Louise (Susan Sarandon) jadą na weekend w góry. Krwawy incydent w barze zmienia podróż w desperacką ucieczkę przed policją.

Reż.: Ridley Scott Wyst.: Harvey Keitel
USA/Fr. 1991 HD **140 min ► do godz. 22.20**



20.00 TV PULS
Człowiek zasad
SENSACYJNY Alexander Coates (Steven Seagal) ma zlikwidować afgańskiego bossa narkotykowego, zamieszanego w handel żywym towarem. Podczas akcji ratuje jedną z dziewczyn. Swoim działaniem naraża się na zemstę.

Reż.: Keoni Waxman Wyst.: Vinnie Jones
USA 2015 HD **120 min ► do godz. 22.00**



20.00 STOPKLATKA
Ninja
SENSACYJNY Casey (Scott Adkins) uczy się w Japonii ninjutsu. Jakiś czas później mistrz Takeda prosi go o ukrycie legendarnej broni. Niebawem ginie. Amerykanin pragnie wypełnić ostatnią wolę swojego mentora.

Reż.: Isaac Florentine Wyst.: Tsuyoshi Ihara
USA 2009 HD **110 min ► do godz. 21.50**



22.00 TV PULS
Komando
SENSACYJNY Córka Johna (Arnold Schwarzenegger), 11-letnia Jenny, zostaje uprowadzona na zlecenie obalonego dyktatora. Ojciec porwanej dziewczynki, były żołnierz do zadań specjalnych, spieszy jej na pomoc.

Reż.: Mark L. Lester Wyst.: Vernon Wells
USA 1985 HD **115 min ► do godz. 23.55**



22.50 POLSAT
Metro strachu
SENSACYJNY Nowy Jork. Bandyci pod wodzą Rydera uprowadzają pociąg. Żądają wysokiego okupu. Powstrzymać ich może tylko Garber (Denzel Washington), były dyrektor metra, który zna sieć podziemnych korytarzy.

Reż.: Tony Scott Wyst.: John Travolta
USA 2009 HD **135 min ► do godz. 1.05**



22.55 TVP 2
Złoto dezerterów
KOMEDIA WOJENNA Dowództwo AK chce zakupić broń i amunicję od Włochów. Polscy żołnierze nie mają jednak na to pieniędzy. Wynajmują kasiarzy, Kanię (Marek Kondrat) i jego kompanów, którzy wykradną złoto Niemcom.

Reż.: Janusz Majewski Wyst.: Bogusław Linda
Polska 1998 HD **125 min ► do godz. 1.00**

prasa.pl ef03391479

Oznaczenia: P! Premiera w TV HD Program także w standardzie HD

→ filmowe hity


Kapitan Tyne podejmuje najgorszą decyzję w swoim życiu...

20.00 TVN 7 Gniew oceanu

PRZYGODOWY Na Atlantyku powstaje potężny sztorm. Załoga kutra musi stoczyć walkę z niszczycielskim żywiołem.

HIT DNIA Rok 1991. Okolice Bermudów nawiedza potężny sztorm. W tym czasie pięcioosobowa załoga kutra pod wodzą kapitana Billy'ego Tyne'a po raz ostatni w tym sezonie łowi mieczniki. Ponieważ nie dopisuje im szczęście, zamierzają wypłynąć daleko poza uczęszczane wody. Decyzja okazuje się trafiona – połów jest obfity. Niestety, psują się zainstalowane na kutrze chłodziarki. Chcąc ocalić cenny ładunek, rybacy muszą jak najszybciej wracać do portu. Nie wiedzą, że ruszają na spotkanie szalejącego żywiołu. HD 160 min ▶ do godz. 22.40

Niemcy/USA 2000 **Reż.:** Wolfgang Petersen **Wyst.:** George Clooney, Mark Wahlberg, John C. Reilly, William Fichtner



20.10 ALE KINO+ Agent

SENSACYJNY Żona Benjamina Malloya (Aaron Eckhart), kierownika placówki CIA w Budapeszcie, ginie w zamachu. Mężczyzna zamierza dotrzeć do sprawców. Razem z agentką Krystyną Kowerski wpada na trop spisku.

Reż.: Jesse V. Johnson Wyst.: Olga Kurylenko
USA 2024 HD 125 min ▶ do godz. 22.15



23.05 TV 4 Sisu

WOJENNY Rok 1944, Laponia. Były żołnierz Korpi (Jorma Tommila) znajduje na pustkowiu złoto. Skarb próbują mu odebrać naziści. Aby go ochronić, weteran gotowy jest rozprawić się z każdym, kto stanie mu na drodze.

Reż.: Jalmari Helander Wyst.: Aksel Hennie
Finlandia 2022 HD 115 min ▶ do godz. 1.00



22.00 TVN Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu

FANTASY Wampir Edward nie chce narażać ukochanej Belli (Kristen Stewart). Dla jej dobra wyjeżdża. Zrozpaczoną dziewczynę wspiera Jacob (Taylor Lautner), który skrywa pewną tajemnicę.

Reż.: Chris Weitz Wyst.: Robert Pattinson
Australia 2009 HD 160 min ▶ do godz. 0.40



23.40 TVN 7 Głowa rodziny

OBYCZAJOWY Skupiony na pracy i walce o awans Dane Jensen (Gerard Butler) zaniedbuje bliskich. Gdy u jego dziesięcioletniego syna zostaje zdiagnozowany rak, mężczyzna zmuszony jest dokonać trudnego wyboru.

Reż.: Mark Williams Wyst.: Gretchen Mol
USA/Kan. 2016 HD 140 min ▶ do godz. 2.00

→ sport



12.00 EUROSPORT 1 Tour de France

KOLARSTWO LIVE Uczestnicy Wielkiej Pętli żegnają Katalonię, by w kolejnych dniach kontynuować wyścig na terenie Francji. Na mecie w Angles znajdą się po przejechaniu 195 kilometrów. Profil trasy przypadnie do gustu specjalistom od górskich wspinaczek. HD 330 min ▶ do godz. 17.30



14.30 POLSAT SPORT 1 Turniej Wimbledon

TENIS LIVE Pora na decydujące mecze 4. rundy londyńskiej imprezy. Wśród singlistów rywalizujących o awans do ćwierćfinału nie powinno zabraknąć Alexandra Zvereva, niedawnego zwycięzcy French Open. HD 120 min ▶ do godz. 16.30



17.55 TVP SPORT Polska – Holandia

KOSZYKÓWKA LIVE Meczem z Pomarańczowymi w Krakowie Biało-Czerwoni zwieńczą pierwszą rundę eliminacji do mistrzostw świata. Rywale przybywają do stolicy Małopolski żądni rewanżu za grudniową porażkę 83:85. HD 130 min ▶ do godz. 20.05



20.50 TVP 1 Mistrzostwa świata 2026

PIŁKA NOŻNA LIVE Hiszpania to jeden z faworytów mundialu. Jeśli La Furia Roja stanie na wysokości zadania w początkowych fazach turnieju, powinniśmy ją dziś zobaczyć w meczu 1/8 finału w Arlington. HD 160 min ▶ do godz. 23.30

→ rozrywka



18.00 TV 4 Łowcy skarbów. Kto da więcej?

REALITY SHOW Maksymilian przywiezie do programu ręcznie malowaną figurkę indyków z 1918 roku, natomiast Damian zaoferuje kredens z 1968 roku projektu Rajmunda Teofila Hałasa. Paulina ma kryształowy telefon z końca lat 90. HD 60 min ▶ do godz. 19.00



22.05 POLSAT PLAY Siły specjalne – Polska

REALITY SHOW Osiemnastka cywili rozpoczyna kurs oparty na selekcji do wojsk specjalnych. Pierwszym sprawdzianem będzie upadek do wody z helikoptera. Drugim – wydostanie się z tonącego auta. 85 min ▶ do godz. 23.30



22.40 TVN 7 Bez kompleksów

LIFESTYLE Małgorzata Rozenek-Majdan poznaje Martynę, która niedawno ważyła 117 kg. Schudła dzięki determinacji. Zmaga się jednak z problemem obwisłej skóry i nie potrafi w pełni cieszyć się sukcesem. Pomogą jej eksperci. HD 60 min ▶ do godz. 23.40

→ dokument



20.00 C+ DOKUMENT Baleary: Cztery piękne siostry

NATURA Majorka, największa z Balearów, od lat przyciąga turystów. Z dala od kurortów, w górach Tramuntana, żyją zagrożone wyginięciem sępy kasztanowate. HD 60 min ▶ do godz. 21.00

eprasa.pl 8f9391f479

TVP 1 HD DVB T2

5.00 **Złoty chłopak** (326) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 **Akacjowa 38** (890) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – mag.
8.00 **Serwis Info** – program inform.
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Janosik** (5) – przyg., Polska 1973
9.15 **Ranczo 6** (74): Sztuka translacji – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 **Komisarz Alex 7** (82) – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 **Ojciec Mateusz 15** (193) – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 **Serwis Info** – program inform.
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda** – program inform.
12.40 **Rok w ogrodzie extra** – mag.
12.55 **BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3** (3) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Złoty chłopak** (327) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program inform.
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** (1060) – teleturniej
16.00 **Dziedzictwo** (970) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – telet. muz.
18.05 **Reporterzy** – mag. reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (905) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publicyst.
20.10 **Sport, pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (LIVE)

TVP 2 HD DVB T2

5.00 **Rodzinka.pl** (188): Na dwa fronty – serial komediowy, Polska 2016
5.30 **M jak miłość** (1787) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny
6.55 **Barwy szczęścia** (3347) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7.55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11.25 **Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny
12.00 **Wyższa Szkoła Jazdy** (5) – magazyn motoryzacyjny
12.35 **Koło fortuny** (1881) – teleturniej
13.15 **Panna młoda** (137) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** (1005) – teleturniej
14.35 **Na sygnale** (869) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (426) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 **Koło fortuny** (1882) – teleturniej
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (138) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Yasemin zaczyna podejrzewać, że Beyza nie mówi prawdy i coś ukrywa. Razem z Enginem organizuje spotkanie Cihana z Hancer. Liczy na to, że wyjaśnią sobie nieporozumienia. Beyza podstępem odurza Mukadder, by zyskać przewagę.
18.15 **Va banque** (1006) – teleturniej
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej

POLSAT HD DVB T2

4.40 **Disco Gramy**
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień z Polsat News**
8.30 **Malanowski i partnerzy** (319, 320): Fucha na boku; Umarli żyją dłużej – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1249, 1250) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.35 **Gliniarze** (866, 867) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1496, 1497) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Seniorka trafia do szpitala po udarze, a w jej organizmie wykryta zostaje podejrzana substancja. Uwagę śledczego Mateckiego przykuwa pielęgniarka, której syn wymaga kosztownej operacji za granicą. Okazuje się, że sędziwa pacjentka przepisała jej cały majątek.
15.50 **Wydarzenia, pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1063, 1064) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Natalia i Kuba wyjaśniają okoliczności pobicia dziennikarza. Znajdują zgromadzone przez niego materiały dotyczące lokalnego przedsiębiorcy. Odkrywają też, że relacje między pracownikami redakcji nie są najlepsze.
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.35 **Sport, pogoda**

TVN HD DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1690) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (5): Gdynia – Worek mąki – program rozrywkowy
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (18) – magazyn kulinarny
11.25 **Kuchenne rewolucje** (4): Mroków – Bistro Kociołek – program rozrywkowy
12.35 **Ukryta prawda** (1469, 1470, 1721) – paradok., Polska
15.45 **Detektywi** (105) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
16.50 **Szpital św. Anny** (61) – serial obyczajowy, Polska 2025
Kaśka usiłuje przekonać do właściwego leczenia nieufną matkę pięcioletniego pacjenta, która jest zwolenniczką medycyny naturalnej. Po dyżurze lekarka zgłasza swoją kandydaturę na ordynatorkę oddziału pediatrii. Marta zauważa, że ktoś ją śledzi.
17.55 **Młode gliny** (14) – serial kryminalny, Polska 2026
Maturzystka Julia twierdzi, że jej chłopak został porwany przez nieznanych sprawców. W pustostanie policjanci znajdują jego rannego kolegę. Trop prowadzi do złodziei ukrywających w ruinach skradzioną biżuterię.
19.00 **Fakty, sport i pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów
20.15 **Na Wspólnej** (4240) – serial obyczajowy, Polska 2026 (player)

PIŁKA NOŻNA



20.50 Mistrzostwa świata 2026 (LIVE) – mecz 1/8 finału

Reprezentacja Hiszpanii rozpoczęła czempionat od kompromitującego remisu z mundialowym debiutantem, Republiką Zielonego Przylądka (0:0). Czy był to tylko falstart i dziś zobaczymy mistrzów Europy w meczu 1/8 finału na Dallas Stadium?

23.30 **Świat bez fikcji: Przy Planty 7/9** – film dokumentalny, Polska/USA 2016
Opowieść o wydarzeniach z 4 lipca 1946 roku. W Kielcach zamordowano ponad 40 ocalałych z Holocaustu Żydów.
1.10 **Carte Blanche** – dramat obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Lusiński, wyk. Andrzej Chyra, Arkadiusz Jakubik, Urszula Grabowska, Tomasz Ziętek, 115 min (FILM)
3.05 **Amok** – film psychologiczny, Polska 1998, reż. Natalia Koryncka-Gruz, wyk. Mirosław Baka, Rafał Maćkowiak, Magdalena Cielecka, Ewa Gorzelak, 105 min (FILM)
4.50 **Zakończenie**

OBYCZAJOWY



19.25 Barwy szczęścia (3347) – Polska 2026

Mimo sprzeciwu Asi Daniel ponownie zabiera Emila na strzelnicę. Obecność Lucyny w domu zaczyna dobrze działać na Huberta. Wracają do niego najlepsze wspomnienia z czasów, gdy mieszkał tam z mamą i babcią.

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** (15) – teleturniej
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** (15) – teleturniej
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej
21.50 **Na sygnale** (861, 862): Powrót do przeszłości; Gdzie drwa rąbią – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
22.55 **Złoto dezerterów** – komedia wojenna, Polska 1998, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski, Bogusław Linda, Jan Englert, 125 min (FILM)
1.00 **Rodzinka.pl** (298): Środa – serial komediowy, Polska 2025
1.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (LIVE)
1.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału (LIVE)
4.25 **Zakończenie**

SENSACYJNY



20.00 Megahit: Szybcy i wściekli 5 (FILM) – USA 2011, 170 min

HIT DNIA

Skazany na więzienie Dominic z pomocą byłego policjanta Briana i siostry odzyskuje wolność. Cała trójka udaje się do Rio de Janeiro. Ich tropem podąża agent Hobbs. Aby zapewnić sobie dostatnie życie, przyjaciele postanawiają obrabować narkotykowego bossa.

22.50 **Metro strachu** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán, Victor Gojcaj, 135 min (FILM)
Nowy Jork. Bandyci uprowadzają jeden z pociągów metra. Żądają okupu. Powstrzymać ich może tylko Garber, pracownik centrum kontroli ruchu, który zna sieć podziemnych korytarzy.
1.05 **Siła rażenia** – film sensacyjny, Rumunia/USA/Wielka Brytania 2006, reż. Michael Keusch, wyk. Steven Seagal, Lisa Lovbrand, David Kennedy, 130 min (FILM)
3.15 **Nasz nowy dom** (372) – reality show

REALITY SHOW



20.50 Bitwa o gości (1)

Na Mazurach Agata i Patryk zapraszają do otoczonych naturą kazachskich jurt. Pod Warszawą Karolina i Janek proponują pobyt w przeznaczonych wyłącznie dla dorosłych domkach na drzewach. Finał rywalizacji odbywa się w Łodzi, gdzie Ola i Darek prezentują mieszczący się w zabytkowej kamienicy hotel przyciągający uwagę filmowymi akcentami.

22.00 **Saga „Zmierzch”: Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, reż. Chris Weitz, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson, Taylor Lautner, Ashley Greene, 160 min (FILM)
0.40 **Transformers** – film s.f., USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel, Tyrese Gibson, 160 min (FILM)
3.20 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.35 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny
4.10 **Detektywi** (105) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
5.10 **Recepta na stary dom 3** (9) – program rozrywkowy

eprasa.pl 8f9391f479

TVN 7 HD DVB T2

5.30 Ten moment (51) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (774-776) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1334, 1437, 1438) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1087-1089): Krwawy Iwan; Rysiek; Domówka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 Kryminalni (1): Okularnik – serial kryminalny, Polska 2004
15.00 Szpital (774, 775) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (502): Kumple – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (14) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Patrol udaje się do wyższej uczelni, gdzie podczas egzaminu doszło do próby gwałtu. Zespoły pogotowia udzielają pomocy mdlejącym wychowankom świetlicy środowiskowej. Wychodzą na jaw zaskakujące fakty.
19.00 Ukryta prawda (1525) – serial paradokumentalny, Polska 2023
19-letnia Basia przyprowadza do domu swojego partnera, Marcela. Wybranek córki przypada matce do gustu. Pragnie ona koniecznie poznać jego bliskich. Wkrótce dochodzi do spotkania dwóch rodzin. Ma ono zaskakujący przebieg.

TV PULS HD DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (2, 3): Wojna Stone'a; Zabójczy rzut – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7): Miłość bez granic; Summer i Sharky – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (47, 48) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (110) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Onelia przeprasza Marichuy. Omar wychodzi z Blanką. Cecilia, Patricio i Estefania przychodzą na pogrzeb i spotykają Marichuy. Dziewczyna potwierdza że zamierza wyjść za mąż.
13.00 Wspaniałe stulecie (44) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (29) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (530, 531) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (30) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Jan jest przekonany, że żona coś przed nim ukrywa. Postanawia zainstalować aplikację szpiegowską i prosi o pomoc Romana. Justynę odwiedza matka. Wizyta ta nie należy do udanych.
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967, 968) – serial obyczajowy, Polska 2026
Chrustowski nie chce przyznać przed żoną, że stracił dobrze płatną posadę. W lombardzie zwierza się Kazimierzowi z problemów. Chrustowska zauważa przyniesiony przez męża laptop.

PULS 2 HD DVB T2

5.50 Ale numer! 20 (11) – pr. rozrywk.
6.20 Cosie-Ktosie (6) – anim., Fr. 2022
6.30 Kajko i Kokosz 2 (6) – serial animowany, Polska 2021
6.45 Smerfy 2 (48) – serial anim.
7.00 Blaze i megamaszyny 6 (15) – serial animowany, USA 2020
7.30 Psi Patrol (20) – serial anim.
7.50 Superkoty (13) – serial anim.
8.30 Wielkie przygody małego rekina (6) – serial dla dzieci, Korea Południowa/USA 2020
8.50 Masza i Niedźwiedź 2 (15, 16) – serial animowany, Rosja 2014
9.20 Straszne historie Maszy (6) – serial animowany, Rosja 2016
9.25 Świnka Peppa (42-44) – serial animowany, Wielka Brytania 2004
9.45 Bing (1, 2) – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele (7, 6) – anim.
10.35 Spidey i superkumple 2 (42, 41) – serial anim., USA 2022
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz (41, 42) – serial anim., Fr. 2021
12.00 Psi Patrol 8 (3) – serial anim.
12.35 Marta mówi (13) – serial anim.
13.00 Smerfy (168, 167) – serial anim.
14.00 Monster High (24, 25) – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (23, 24) – anim., Francja/Korea Południowa/Jap.
16.00 Fineasz i Ferb 2 (7, 8) – serial animowany, USA 2007-2011
17.00 Smerfy (169, 170) – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (21, 22) – serial animowany, USA
19.00 Kacze opowieści (1, 2) – serial animowany, USA 1987
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (955) – serial obyczajowy, Polska 2026

NETFLIX



WYKOPALISKA

Rok 1939, Suffolk. Edith Pretty (Carey Mulligan) zatrudnia archeologa samouka Basila Browna (Ralph Fiennes), aby zajął się tajemniczymi kurhanami na terenie jej posiadłości. Mężczyzna natrafia na znalezisko o dużym znaczeniu historycznym, które wywołuje poruszenie nie tylko w środowisku naukowym.
►biograf., Wlk. Bryt. 2021; 112 min



SUPER SUBBU

Nieśmiały nauczyciel (Sundeep Kishan) chce się wyrwać spod władzy apodyktycznego ojca. Podejmuje pracę w odległej wiosce, gdzie ma prowadzić lekcje z edukacji seksualnej. Problem w tym, że sam nie ma żadnego doświadczenia. W miejscu kipiącym od plotek i namiętności czeka go wiele zabawnych przygód.
►serial kom. (7 odc.), Indie 2026



PAMELA, A LOVE STORY

Twórcy dokumentu przybliżają sylwetkę jednej z najbardziej rozpoznawalnych blondynek w show-biznesie. Pamela Anderson przebyła długą i skomplikowaną drogę, aby stać się międzynarodową gwiazdą. Zaczynała jako zwykła dziewczyna z prowincji. Z czasem stała się ikoną seksu i aktorką.
►dokumentalny, USA 2023; 112 min



KOBIETA Z PORTU

Barcelona. Anna Ripoll (Candela Pena) prowadzi dochodzenie w sprawie odnalezienia w porcie związanej i zakneblowanej kobiety (Ana Rujas), która cierpi na amnezję. W szpitalu dochodzi do zamachu na życie poszkodowanej. Śledczy usiłują odkryć prawdę o jej tożsamości i motywie napastników.
►thriller, Hiszpania 2026; 109 min

DRAMAT PRZYGODOWY



20.00 Gniew oceanu – Niemcy/USA 2000, 160 min
FILM

Rok 1991, październik. Okolice Bermudów nawiedza sztorm. W tym czasie nieświadoma zagrożenia załoga kutra „Andrea Gail", dowodzonego przez kapitana Billy'ego Tyne'a, łowi mieczniki. Niestety, psują się chłodziarki. W tej sytuacji jednostka musi wracać do portu, by ocalić bezcenny ładunek. Załoga nie przypuszcza, że rusza wprost na spotkanie potężnego żywiołu.

22.40 Bez kompleksów (1) – program rozrywkowy
23.40 Głowa rodziny – dramat obyczajowy, USA/Kanada 2016, reż. Mark Williams, wyk. Gerard Butler, Gretchen Mol, Alison Brie, Anupam Kher, 140 min
FILM
2.00 Millerowie – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Jennifer Aniston, Jason Sudeikis, Emma Roberts, Will Poulter, 110 min
FILM
3.50 Fachowcy (8) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.25 Dorota was urządzi! (10, 11) – program rozrywkowy

SENSACYJNY



20.00 Człowiek zasad – Rumunia/USA 2015, 120 min
FILM

Coates ma zlikwidować afgańskiego handlarza narkotyków, zamieszanego w handel żywym towarem. Podczas akcji ratuje z rąk przestępców jedną z dziewczyn. Tym samym naraża się na gniew bossa podziemia.

22.00 Komando – film sensacyjny, USA 1985, reż. Mark L. Lester, wyk. Arnold Schwarzenegger, Rae Dawn Chong, Dan Hedaya, Vernon Wells, 115 min
FILM
23.55 Legionista – film przygodowy, USA 1998, reż. Peter MacDonald, wyk. Jean-Claude Van Damme, Adewale Akinnuoye-Agbaje, Nicholas Farrell, Steven Berkoff, 125 min
FILM
2.00 Dzielnica strachu 9 (400) – serial kryminalny, Polska 2025
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (963) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Taki jest świat 11 (27) – program informacyjny
4.30 Menu na miarę (4) – pr. kulin.
5.00 Dzielnica strachu 9 (403) – serial kryminalny, Polska 2025

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 9 (407): Napad – Polska 2025

Podczas rozboju w salonie jubilerskim giną ekspedientka i ochroniarz, a próbująca powstrzymać napastników dzielnicowa Majcher zostaje postrzelona. Dagmara i Lubecki pracują nad ustaleniem tożsamości agresorów. Próbują również przewidzieć, do jakich miejsc zgłoszą się z żądaniem pomocy.

22.00 Dzielnica strachu 10 (438): Chwila przed spaleniem – serial kryminalny, Polska 2025
23.00 Wstydliwe choroby 7 (1, 2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2013
1.00 Dzielnica strachu 9 (403): Nie ma litości – serial kryminalny, Polska 2025
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (638) – serial obyczajowy, Polska 2023
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (194) – serial obyczajowy, Polska 2019
3.55 Niesamowite! (2, 3) – serial dokumentalny, Polska 2014
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (502) – obycz.

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

AXN HD
6.00 **FBI: Most Wanted 3** (14, 15) – serial krym.
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (7, 8) – serial kryminalny
9.15 **Castle 2** (21, 22) – serial kryminalny
11.15 **MacGyver 2** (16, 17) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (9, 10) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 10** (18, 19) – serial sensacyjny, USA 2012
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (17, 18) – serial krym., USA/Kanada 2002
19.05 **Castle 2** (23, 24) – serial kryminalny

TVP SERIALE
5.20 **Rodzinka.pl** (99, 100) – serial kom., Pol. 2013
6.20 **Na sygnale** (482, 483)
7.30 **Ojciec Mateusz 3** (32) – krym., Pol. 2010
8.25 **Komisarz Alex 2** (21)
9.25 **Rodzinka.pl** (101)
10.00 **Klan** (1448, 1449)
10.55 **Ranczo 8** (99, 100)
12.35 **Komisarz Alex 2** (22)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (383, 384) – krym., Pol.
15.35 **Komisarz Alex 2** (23) – serial krym., Polska
16.20 **Na sygnale** (484, 485) – serial fab.-dokum.
17.30 **Ranczo 8** (101, 102) – serial obycz., Polska
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (385) – krym., Pol. 2023
20.30 **Ojciec Mateusz 3** (33) – krym., Pol. 2010

TVP KULTURA DVB T2
8.35 **Ślimak Niecnota** – film anim., Pol. 1951
8.45 **Słońce** – anim., Polska
9.00 **Siedem życzeń** (7-ost.) – serial przyg.
10.00 **Czarna suknia** FILM – dramat wojenny, Polska 1967, 60 min
11.00 **Mary Quant. Królowa brytyjskiej mody** – film dokum., USA 2021
12.40 **Kosmos 1999** (9) – s.f.
13.40 **Lawrence z Arabii** FILM – dram. przyg., Wielka Brytania 1962, 225 min
17.25 **Stawiam na Tolka Banana** (1) – obycz.
18.10 **Dźwięk Nowego Jorku** (6) – serial dok.
18.55 **Rawhide** (1) – serial przygodowy, USA 1959

ALE KINO+ HD
6.30 **Polska z góry 5** (6) – serial dok., Pol. 2020
7.00 **Mother Dear** – film krótkometraż.
7.35 **Nadzieja** FILM – dramat sensacyjny, Polska/Niemcy 2006, 115 min
9.30 **Wyraj** – film krótkometraż.
10.00 **Grantchester 10** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt.
12.05 **Vera 5** (4) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
14.00 **Tatami** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania/Gruzja 2023, reż. Zar Amir Ebrahimi, 125 min
16.05 **Opera!** FILM – dramat obyczajowy, Francja/Włochy 2024, 130 min
18.15 **Vera 6** (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.

CANAL+ PREMIUM HD
10.05 **Lilly i kangurek** FILM – film familijny, Australia 2025, reż. Kate Woods, 105 min
11.50 **Miss mokrego podkoszulka** FILM – kom., Polska 2002, 60 min
12.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (1)
13.50 **Larger than Life: Złota era boysbandów** – film dokum., USA 2024
15.25 **Balony** – film krótkometraż.
15.55 **Zmierzch** FILM – fantasy, USA 2008, 120 min
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr.
18.00 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016, 120 min

HBO HD
10.15 **Blue Moon** FILM – dramat biograficzny, USA/Irlandia 2025, 100 min
11.55 **Ben nie ma lekko** FILM – film animowany, Czechy 2024, 80 min
13.15 **Po prostu uwierz** FILM – dramat obyczajowy, USA 2024, 100 min
14.55 **Assassin's Creed** FILM – film przygodowy, USA/Francja/Wielka Brytania 2016, 110 min
16.45 **Sypiając z innymi** FILM – komediodramat, USA 2015, reż. Leslye Headland, 100 min
18.25 **Karate Kid: Legendy** FILM – film przygodowy, USA/Kan. 2025, 95 min
20.00 **Ród smoka 3** (3) – serial fantasy, USA

20

KRYMINALNY



21.05 FBI: International 4 (12) – USA 2024-2025

Zabójstwo 6-letniego Dillona Portillo w Baltimore sprawia, że agentka FBI Riley Quinn dołącza do Fly Team. Chce odnaleźć rodzinę chłopca, która uciekła do Stambułu.

22.05 **FBI: Most Wanted 4** (15) – serial kryminalny
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (17, 18) – serial krym.
0.45 **Castle 2** (23, 24)
2.40 **FBI: International 4** (12) – serial kryminalny
3.35 **FBI: Most Wanted 4** (15) – serial kryminalny

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 8 (103, 104) – Polska 2014

Książdz wraca do Wilkowyj po nagłym wezwaniu do kurii. Postanawia zachować temat spotkania w tajemnicy. Michałowa bez skutku próbuje nakłonić go do zwierzeń.

23.20 **Ojciec Mateusz 30** (386) – krym., Pol. 2023
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (1) – obycz.
1.20 **Ratownicy** (13-ost.)
2.20 **Londyńczycy** (1)
3.20 **Stulecie Winnych** (3)
4.10 **Klan** (1448) – telen.
4.40 **Pan Mama** (21)

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Thelma i Louise FILM – USA/Wielka Brytania/Francja 1991, 140 min

Przyjaciółki jadą na weekend w góry. Krwawy incydent w barze zmusza je do dramatycznej ucieczki przed policją.

22.20 **Reguła milczenia** FILM – dramat obyczajowy, USA 2012, 130 min
0.30 **Sibelius. Siedem symfonii** – serial dok.
1.45 **Kulturalni** (25) – mag.
2.40 **Kameleon** – sens., FILM Polska 2001, 130 min
4.50 **Podróże z historią** (42) – dok., Pol. 2017
5.30 **Teledyski**

SENSACYJNY



20.10 Premiera: Agent FILM – USA 2024, 125 min

Żona Benjamina Malloya, kierownika placówki CIA w Budapeszcie, ginie w zamachu. Wdowiec rusza tropem sprawców. Łączy siły z rosyjską agentką Krystyną Kowerski.

22.15 **Eskorta** FILM – dramat obyczajowy, USA/Francja 2014, 145 min
0.40 **Żużel** FILM – film obycz., Polska 2020, 125 min
2.45 **Król** (2) – serial sensacyjny, Pol. 2020
3.55 **Moje miasto** FILM – film obyczajowy, Polska 2002, 60 min

THRILLER



20.00 Shadow Force FILM – USA 2025, 100 min

Kyrah i Isaac zakochali się w sobie i odeszli z elitarnej grupy rządowych zabójców. Żyją w ukryciu i wychowują syna. Dawny szef nie zamierza darować im zdrady.

21.40 **Być kochaną** FILM – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024, 105 min
23.25 **21 gramów** FILM – dramat obyczajowy, USA 2003, 120 min
1.25 **Ludzie** FILM – dramat wojenny, Polska 2023, 120 min

KOMEDIOWY



21.00 Miniaturowa żona (3) – USA 2026

Les rozważa eksperymentalną kurację. Jego rywal knuje plan uwolnienia zmniejszonej Lindy. Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej, gdy niespodziewanie wraca córka.

21.45 **Prawdziwy ból** FILM – komediodramat, USA 2024, 90 min
23.15 **Holland** FILM – thriller, USA 2025, reż. Mimi Cave, 105 min
1.00 **The Royal Hotel** FILM – thriller, Australia/Wielka Brytania 2023, reż. Kitty Green, 90 min

AXN WHITE
7.20 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 4** (13) – krym.
8.10 **Szpital nadziei 4** (5)
9.10 **Blondynka 2** (11, 12)
11.15 **Agenci NCIS 20** (1-3)
14.10 **Szpital nadziei 4** (6)
15.10 **Miłość na Gwiazdkę** FILM – film obycz., 2017, 110 min
17.00 **W poszukiwaniu świętego mikołaja** FILM – komedia romantyczna, USA 2022, 120 min
19.00 **Dr House 3** (6) – obycz.
20.00 **Dowody zbrodni 2** (3, 4)
22.00 **Rekrut** (1) – serial krym.
22.55 **Agenci NCIS 20** (1-3)
1.40 **Dowody zbrodni 2** (3, 4)
3.25 **Zaklinacze koni 2** (6, 7)

AXN BLACK
9.45 **Gwiezdne wrota 3** (16-18) – s.f., USA/Kan. 2000
12.45 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (6) – serial sens.
13.45 **Renegat 5** (9) – serial sens.
14.45 **Drużyna A 2** (21) – sens.
15.50 **Nieustraszony** (13)
16.55 **Zagadki z przeszłości 2** (2) – przyg., Fr./Niemcy/Kan.
17.55 **Gwiezdne wrota 3** (19-21) – s.f., USA/Kan. 2000
21.00 **Maksimum ryzyka** FILM – film sensacyjny, 1996, 125 min
23.05 **Escape room** FILM – horror, USA 2019, 115 min
1.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (6) – serial sens.
2.00 **Nieustraszony** (13)

WARNER TV
9.30 **Bajer z Bel-Air 4** (26)
10.00 **Bajer z Bel-Air 5** (1)
10.30 **Prawo Agaty 2** (11)
11.30 **Pełna chata 8** (3, 4) – kom.
12.30 **Teraz albo nigdy!** (7, 8)
14.30 **Bajer z Bel-Air 4** (26)
15.00 **Bajer z Bel-Air 5** (1-3)
16.25 **Pełna chata 8** (3-6) – kom.
18.30 **Godziny szczytu** – kom. FILM sens., USA 1998, 105 min
20.15 **Godziny szczytu 2** – kom. FILM sens., USA 2001, 105 min
22.00 **Upadek** – dramat FILM sensacyjny, 1993, 130 min
0.10 **Co się wydarzyło w Madison County** – melodramat, USA 1995, 155 min

POLSAT SERIALE HD
6.00 **Gliniarze** (145-147) – serial paradokum., Polska 2017
9.00 **Cobra Kai** (31-33, 35, 34, 36) – serial przygodowy
13.05 **Kowalscy kontra Kowalscy** (37-40) – obycz.
15.05 **Świat według Kiepskich** (373-376) – kom., Pol. 2011
17.05 **Columbo** (1, 2) – krym.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (123) – serial krym., USA/Kanada
21.55 **Malanowski i partnerzy** (632-635) – serial fab.-dok.
23.55 **Ślad** (39-41) – serial krym.
2.55 **Święty** (200, 201) – kom.
4.00 **48h. Zaginieni** (97, 98) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM HD
6.00 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
6.15 **Benek** – komediodramat, FILM Polska 2007, 100 min
7.55 **Długi weekend** – film FILM obycz., Polska 2004, 75 min
9.10 **Dziki robot** – film FILM animowany, 2024, 100 min
10.50 **The Holiday** – komedia FILM romant., USA 2006, 135 min
13.05 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023, 85 min
14.30 **Mamma Mia! Here We Go Again** – komedia muz., FILM USA/Wielka Brytania/Chiny 2018, 115 min
16.25 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010, reż. Gary Winick, 100 min
18.05 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obyczajowy, Francja 2024, 100 min
19.45 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
20.00 **Zabójcza orka** – horror, FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2026, reż. Jo-Anne Brechin, 85 min
21.25 **Niebezpieczne zwierzęta** FILM – thriller, Australia/USA/Kanada 2025, reż. Sean Byrne, 100 min
23.05 **Bałkańska vendetta 2** FILM – film sens., 2024, 85 min
0.30 **Dziki** FILM – dramat przyg., Polska 2025, 140 min
2.50 **Trzy miłości** FILM – thriller erot., Polska 2025, 100 min
4.30 **Innego końca nie będzie** FILM – film obycz., 2024, 90 min

CANAL+ SERIALE HD
9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial komediowy, Polska 2021
10.45 **Łapu capu** – program rozrywkowy
11.00 **Naruto 3** (6-8) – serial anime, Japonia 2003-2004
12.30 **The Office PL 5** (7-9) – serial komediowy, Polska 2025
14.00 **Hollywood Buzz** – magazyn filmowy
14.30 **Naruto 3** (3-5) – serial anime, Japonia 2003-2004
16.00 **Łapu capu** – program rozrywkowy
16.20 **Wszystkie kolory świata 4** (1, 2) – serial dokumentalny, Francja 2023
18.15 **13 posterunek 2** (4-6) – serial komediowy, Polska 2000
20.00 **Koniec lata** (5, 6) – serial kryminalny, Szwecja 2023
22.00 **El Inmortal. Gangi Madrytu 2** (3, 4) – serial sensacyjny, Hiszpania 2024
23.50 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2018
1.50 **Mały Zgon** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2020
4.00 **Byłem królem** (1) – serial dokumentalny, Polska 2022-2025
4.55 **Miasta rytm** (3) – serial dokumentalny, Polska 2020

CANAL+ 360 HD
8.00 **Porzucone konstrukcje** (4) – serial dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (5) – serial dok., Niem. 2014
10.00 **Co poszło nie tak 3** (5)
11.05 **Stalowe bestie z demobilu** (8) – dok.
12.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dok., Niem. 2023
13.50 **Wykrywacz historii 4** (1)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (3)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (2) – serial dok.
16.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (20) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dok., Wlk. Bryt.
19.00 **Wykrywacz historii 3** (5) – serial dokumentalny, 2021
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (1) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak** (1)
21.50 **Speedshop: warsztat marzeń** (1) – serial dokum.
23.05 **Supersamoloty bojowe** (5) – serial dokumentalny
0.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (4) – serial dok., Niem. 2011
1.00 **Projekt Fighter** (1)
2.00 **Mam zamek** (2) – dok.
2.35 **Cztery pory Igi** (1) – dok.

HBO 2 HD
12.25 **I tak po prostu 2** (9)
13.10 **Kaskader** FILM – komedia sensacyjna, 2024, 120 min
15.10 **Doktor Larsen 2** (22)
15.55 **Po drugiej stronie globu** FILM – musical, USA 2007, reż. Julie Taymor, 130 min
18.05 **Teściowie 3** – komedia, FILM Polska 2025, 85 min
19.30 **Bez hitu** – komedia, FILM Niemcy 2025, 115 min
21.25 **Królowa kości** – horror, FILM USA 2024, reż. Robert Budreau, 85 min
22.50 **Manodrom** – thriller, USA/FILM Wlk. Bryt. 2023, 90 min
0.20 **Wciąż tu jestem** – dramat FILM obyczajowy, 2024, 135 min

HBO 3 HD
14.40 **Sąsiedzi 2** – komedia, FILM USA/Chiny 2016, 90 min
16.10 **Batman Azteków: Starcie imperiów** FILM – film animowany, USA/Meksyk 2025, reż. Juan José, 90 min
17.40 **Te dni** – komedia, USA FILM 2025, 95 min
19.15 **Ktoś, gdzieś** (5, 6) – kom.
20.05 **Rzym** (10) – serial hist.
21.00 **Ród smoka 3** (3) – fantasy
22.00 **Miniaturowa żona** (3) – serial komediowy, USA
22.45 **Wichrowe wzgórza** FILM – dramat obyczajowy, USA/Wlk. Bryt. 2026, 135 min
1.00 **Blue Valentine** FILM – melodram., 2010, 110 min

eprasa.pl 8f9391f479
P! Premiera w TV

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

POLSAT FILM HD

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (136-138) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (32) – serial obyczajowy
8.30 **Przyjaciółki** (127, 128) – obycz., Pol.
10.30 **Świat według Kiepskich** (165, 166, 230, 22, 23, 50) – serial komediowy, Polska
13.45 FILM **Szybcy i wściekli 10** – sens., USA/Chiny/Japonia 2023, 175 min
16.40 FILM **Pacific Rim: Rebelia** – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018, 135 min
18.55 FILM **Plan lotu** – thriller, USA 2005, reż. Robert Schwentke, wyk. Jodie Foster, 125 min
21.00 FILM **Intrygujący poniedziałek: Life** – USA 2017, 140 min

Rory Adams i inni astronauci badają próbki z Marsa. Mierzą się z inteligentną i zabójczą formą życia. Nie mogą dopuścić, by dotarła na Ziemię.

23.20 FILM **Dracula: Historia nieznana** – horror, USA/Japonia 2014, reż. Gary Shore, 100 min
1.00 **Gliniarze** (347, 348) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
3.00 **Fala zbrodni** (74, 75)
5.00 **Na ratunek 112** (860, 861) – paradok.

COMEDY CENTRAL HD

6.00 **Tata ma plan 2** (9, 10) – serial komediowy, USA 2017
7.00 **Dwóch i pół 4** (23, 24) – serial komediowy, USA 2007
7.55 **Dwóch i pół 5** (1, 2) – serial komediowy, USA 2007-2008
8.55 **Przyjaciele 6** (20-25) – kom., USA 1999-2000
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (11-16) – kom., USA 2012-2013
14.30 **Dwóch i pół 5** (3-6) – kom., USA 2007-2008
16.30 **Przyjaciele 7** (1-6) – serial komediowy, USA 2001
19.30 **Duchy** (3, 4) – serial fantasy, USA/Wielka Brytania 2021

HORROR SF



20.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (17-19)

Po nieudanej randce, podczas której został upokorzony, Raj postanawia więcej nie opuszczać mieszkania. Sheldon porządkuje garderobę Howarda i Bernadette.

22.00 **The Office PL 2** (11, 12) – serial kom.
23.05 **Comedy Club 5** (11, 13) – pr. rozrywk.
0.05 **Miasteczko South Park 2** (7, 8) – serial anim. dla dorosłych
1.00 **Pracoholicy 3** (7, 8)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (11, 12, 10)

KOMEDIOWY



TVN FABUŁA HD

5.10 **Szkoła** (778) – serial paradokum.
6.00 **Filmowe duety** (1)
6.30 **Kino Buzz Top 5** (2)
6.45 **Zakochani po uszy** (85, 86) – telen., Polska
7.45 **Detektywi** (69-72) – serial fab.-dok., Pol.
9.50 **Prawo Agaty 3** (10) – serial obycz., Polska
10.55 **Szpital św. Anny** (67)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (31, 32)
13.55 **Prawo Agaty 3** (9)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok.
16.00 **Seriaale 5** (1) – mag.
16.45 **Happy Feet: Tupot małych stóp** – film animowany, Australia/USA 2006, 135 min
19.00 **Szpital św. Anny** (68) – serial obycz., Polska

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 **Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** – USA/Australia 2001, 155 min

Danny przygotowuje napad na skarbiec kasyn w Las Vegas. Przy okazji chce się zemścić na ich właścicielu.

22.35 FILM **Dziewczyna w czerwonej pelerynie** – film fantasy, USA/Kanada 2011, 120 min
0.35 FILM **Zanim odejdą wody** – komedia, USA 2010, 110 min
2.25 **Zawieruchy przepis na kino** (21)

13 ULICA

6.15 **Blanca 2** (11, 12) – serial kryminalny, Wł.
8.30 **Na granicy:** FILM **Przepaść** – film kryminalny, Niemcy 2022, reż. Stephan Rick, 115 min
10.25 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (17-20) – serial sensacyjny, USA 2023
14.05 **Blanca 3** (1, 2) – serial kryminalny, Wł. 2025
16.20 **Morderstwo w Ramatuelle** FILM – film kryminalny, Francja 2022, wyk. Florence Pernel, Lola Dewaere, 120 min
18.20 **Mentalista** (1-4) – serial kryminalny, USA 2008

KRYMINALNY



22.00 **Bellefond** (1) – Francja 2022

Prokurator Antoine Bellefond po tragedii zawiesza karierę. Siostrzenica prosi go o pomoc. Były oskarżyciel wraca w rodzinne strony, by rozwikłać zagadkę.

0.05 **Niewidomy detektyw** (4) – serial krym., Niemcy/Austria
2.00 **Morderstwo w Ramatuelle** FILM – film kryminalny, Francja 2022, wyk. Florence Pernel, 120 min
4.00 **Blanca 3** (1, 2) – serial kryminalny, Wł. 2025

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (4, 5) – dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dok.
7.15 **Bolek i Lolek** (7, 8)
7.35 **Reksio** (18, 21)
8.00 **Siedem życzeń** (4, 5)
10.35 **Akademia Pana** FILM **Kleksa** (1/2) – przyg., Pol./ZSRR 1983, 95 min
12.10 **To nie ze mną** (4, 5)
13.40 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014
15.40 **Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka** FILM – komedia obyczajowa, 1976, 120 min
17.40 **Czterej pancerni i pies** (5, 6) – wojenny

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 **Prawo ojca** FILM – 1999, 125 min

Szesnastoletnia córka Michała Korda zostaje zgwałcona. Ojciec, widząc opieszałość policji i prokuratury, sam zamierza wymierzyć sprawiedliwość sprawcom.

22.05 **Kroll** – sens., 1991, FILM wyk. Bogusław Linda, 145 min
0.30 **Symetria** – dramat FILM obycz., 2003, 130 min
2.40 **Zwolnieni z życia** FILM – dram. obycz., Polska/Fr. 1992, 125 min
4.45 **Leben** – krótkometraż.
5.30 **Tama** – etiuda film.

STOPKLATKA DVB T2

6.00 **Kabaretowe hity** (7)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (181, 151) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (2, 3) – serial obycz., Niemcy
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5)
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 4) – serial dok., Kan.
17.00 **MacGyver 4** (5) – sens., USA/Kan. 1988
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (5, 6) – serial dok., USA

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 **Pogromcy poniedziałków: Ninja** – USA 2009, 110 min

Casey w Japonii uczy się ninjutsu. Mistrz prosi go o ukrycie legendarnej broni i niebawem ginie. Amerykanin postanawia wypełnić ostatnią wolę swego mentora.

21.50 **Honor zabójcy** – film FILM sens., Kanada/Wielka Brytania 1996, 115 min
23.45 **Nieśmiertelny 3: Czarnoksiężnik** FILM – film fantasy, Kanada/Francja/Wielka Brytania 1994, 130 min

CINEMAX HD

14.25 **Zabić mongolskiego konia** FILM – film obyczajowy, Malezja 2024, 100 min
16.05 **Czas mroku** – dramat FILM historyczny, Wielka Brytania/USA 2017, 125 min
18.10 **Dopóki miłość nas nie rozdzieli** FILM – melodramat, Chiny 2022, 110 min
20.00 P! **Sępy** FILM – thriller, Francja 2025, reż. Peter Dourountzis, wyk. Sami Bouajila, 105 min
21.45 **Suche utonięcie** FILM – dramat obyczajowy, Litwa/Łotwa 2024, 90 min
23.15 **Diagnoza: Dysydent** FILM – film obycz., 2023, 120 min

POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA HD

13.25 **Święty** (31, 32) – kom., Pol.
14.25 **Spadkobiercy 4** (1) – rozr.
15.25 **Co ludzie powiedzą? 5** (3) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.05 **Jedną nogą w grobie 2** (6) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.55 **Czarna Żmija 3** (6) – kom.
17.35 **Bob kocha Abisholę 2** (10-12) – serial komediowy
19.00 **Dwóch i pół 4** (23, 24)
20.00 **Dwóch i pół 5** (1, 2)
21.00 **Świat według Kiepskich** (2-4) – serial kom., Pol. 2009
22.30 **Co ludzie powiedzą? 5** (4) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.05 **Jedną nogą w grobie 3** (1) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.50 **Czarna Żmija 4** (1) – kom.

SCI FI

8.00 **SurrealEstate 2** (1, 2)
10.00 **Kroniki Shannary** (9, 10)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (6, 7) – s.f., Kan. 2011-2012
13.40 **Małpa kontra** FILM **Mechamałpa** – horror s.f., USA 2023, 110 min
15.30 **Kroniki Shannary 2** (1, 2)
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (8, 9) – s.f., Kan. 2011-2012
19.10 P! **Kosmiczna apokalipsa** – film s.f., USA 2023, reż. Adrian Avila, 110 min
21.00 **Człowiek widmo** FILM – thriller, USA/Niemcy 2000, 135 min
23.15 **Człowiek widmo 2** FILM – horror, USA 2006, 115 min

FX HD

9.00 **Z archiwum X 2** (19) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (8, 9) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (19, 20)
13.45 **Agenci NCIS 10** (6, 7)
15.35 **Skymed 2** (3) – obycz.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym.
18.20 **Z archiwum X 2** (20) – s.f.
19.15 **FBI 4** (7) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
22.00 **Tropiciel** (21) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X 2** (20) – s.f.
23.55 **Resident Evil 2:** FILM **Apokalipsa** – horror s.f., 2004, 115 min

FILMBOX+ ONE HD

11.00 **Panna Marple. Noc w bibliotece** FILM – film kryminalny, 2004, 125 min
13.05 **Poirot** (2) – serial krym.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (8) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 2** (6) – krym.
17.50 **Poirot** (7, 8) – serial krym.
20.00 **Obóz integracyjny** FILM – komedia sensacyjna, Portoryko/USA/Wielka Brytania 2013, 120 min
22.00 **Aż do śmierci** – thriller, FILM 2021, 115 min
23.55 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat kryminalny, USA 1995, 130 min

ROMANCE TV HD

8.30 **Górski lekarz** (138, 139)
10.25 **Diagnoza Betty** (159, 160)
12.20 **Rzeka życia: Zaginiona na Amazonce** FILM – melodram., 2013, 115 min
14.15 **Bliźniacza miłość** FILM – kom. romant., USA 2021, 120 min
16.15 **Statek marzeń – Dolina Rzeki Hudson** FILM – film obycz., Niem. 2024, 110 min
18.05 **Górski lekarz** (140, 141)
20.00 **Wielka prawdziwa miłość** FILM – komedia, USA 2022, 110 min
21.50 **Bella Vita** FILM – kom. romant., Niemcy 2010, 115 min
23.45 **Górski lekarz** (140, 141) – obycz., Niemcy/Austria

CINEMAX 2 HD

13.30 **50 pierwszych randek** FILM – komedia romantyczna, USA 2004, 100 min
15.10 **Imię** FILM – komedia, Francja/Belgia 2012, 115 min
17.05 **Lepiej później niż wcale** FILM – komediodramat, USA 2023, 95 min
18.40 **Nomadland** FILM – dramat obyczajowy, 2020, 110 min
20.30 **Księżyc** FILM – thriller, Austria 2024, reż. Kurdwin Ayub, wyk. Andria Tayeh, 95 min
22.05 **Pożyteczny duch** FILM – komediodramat, 2025, 130 min
0.15 **Loteria!** FILM – komedia sensacyjna, 2024, 105 min

VIASAT EPIC DRAMA HD

9.05 **Poirot 4** (2) – serial krym.
11.20 **Zatraceni w miłości** (29, 30) – telen., Turcja 2023
13.25 **Agenci NCIS 18** (7, 8)
15.15 **Lekarze na start** (29, 30)
16.45 **Poirot 4** (3) – serial krym.
19.00 **Zatraceni w miłości** (31, 32) – telen., Turcja 2023
21.00 **Projekt Błękitna Księga** (7) – serial s.f., Kanada/USA
21.55 **Morderstwo to nic trudnego** (3) – serial krym.
23.00 **Sprawy pana Booka** (1, 2) – serial kryminalny
1.10 **Zatraceni w miłości** (31, 32) – telen., Turcja 2023
2.50 **Projekt Błękitna Księga** (7) – serial s.f., Kanada/USA

NOVELAS+ HD

10.00 **Cud miłości** (28) – telen.
11.00 **Otchłań namiętności** (113) – telen., Meksyk 2012
12.00 **Za wszelką cenę** (83)
13.00 **Róże i grzechy** (12)
14.00 **Historia Juany** (40, 41)
16.00 **Róże i grzechy** (13)
17.00 **Za wszelką cenę** (84)
18.00 **Otchłań namiętności** (114) – telen., Meksyk 2012
19.00 **Macocha** (23) – telenowela
20.00 **Cud miłości** (29) – telen.
21.00 **Historia Juany** (41)
22.00 **Róże i grzechy** (13)
23.00 **Za wszelką cenę** (84)
0.00 **Otchłań namiętności** (114) – telen., Meksyk 2012
1.00 **Macocha** (23) – telenowela

FX COMEDY HD

9.10 **Simpsonowie 36** (11, 12)
10.10 **Diabli nadali 8** (14-17)
12.00 **Jim wie lepiej 7** (11, 12)
13.00 **Sposób użycia 6** – kom.
14.00 **Wszyscy kochają Raymonda 5** (17-20)
16.00 **Simpsonowie 36** (11-14)
18.00 **Jak poznałem waszą matkę 2** (9-11) – kom., USA
19.30 **Współczesna rodzina 7** (10-12) – serial komediowy
21.00 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (10, 11)
22.00 **Rok pierwszy** FILM – komedia przygodowa, 2009, 115 min
23.55 **Simpsonowie 36** (3, 8)
0.55 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (4-7)

FILMBOX+ HITS HD

14.40 **Ambasador w Bernie** FILM – dramat historyczny, Węgry 2014, 90 min
16.10 **Gorzko-słodki** FILM – komedia romantyczna, USA/Tajlandia 2009, reż. Jeff Hare, 120 min
18.10 **Książę i ja: Królewskie wesele** FILM – komedia romant., USA 2006, 110 min
20.00 **Historia mojego życia** FILM – dramat obycz., Węgry/Niemcy/Fr. 2021, 180 min
23.00 **Bardzo grzeczne dziewczyny** FILM – dramat obyczajowy, 2013, 100 min
0.40 **Morze Czarne** FILM – thriller, Wielka Brytania/USA/Rosja 2014, 125 min

PARAMOUNT NETWORK HD

10.00 **Jądro Ziemi** FILM – dramat s.f., 2003, 180 min
13.00 **Czarodziejki 3** (7, 8) – serial fantasy, USA
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (5) – serial animowany, USA 2008-2010
15.25 **Pompeje** FILM – film katastroficzny, Kanada/Niemcy/USA 2014, 125 min
17.30 **Dzień zagłady** FILM – film katastroficzny, USA 1998, reż. Mimi Leder, 150 min
20.00 **Złap mnie, jeśli potrafisz** FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002, 180 min
23.00 **Ojciec chrzestny** FILM – dram. sens., 1972, 210 min

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE SPORTOWE

EUROSPORT 1 HD

8.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały
9.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Monako
11.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 2. etap
12.00 LIVE **Kolarstwo:** Tour de France – 3. etap
17.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – cross-country kobiet i cross-country mężczyzn
19.30 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Suzuce

POLSAT SPORT 1 HD

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – studio
14.30 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – mecz 4. rundy
16.30 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej

CANAL+ SPORT HD

6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Raków Częstochowa
8.45 **Wyścigi konne:** Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Sociedad
13.30 **Magazyn PGE Ekstraliga** – magazyn żużlowy
15.10 **Premier League Stories** (46) – magazyn piłkarski
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Celta – Real Madryt CF
18.00 **Liderzy. W centrum gry** (2) – dok., Pol.

TVP SPORT DVB T2

6.00 **Strongman:** Puchar Polski – Żmigród 2026
7.00 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Włochy – Litwa
9.00 **Mundialowy poranek** (25) – magazyn piłkarski
10.15 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
12.35 **Kamerą TVP Sport**
13.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
15.45 **Dzień na mundialu** (25) – mag. piłkarski Eksperci zapowiedzą nadchodzące spotkania i przybliżą taktyki zespołów.

ELEVEN SPORTS 1 HD

6.45 **Bundesliga Clubs** – magazyn piłkarski
7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – TSG 1899 Hoffenheim
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Udinese – Inter
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 **Made in Italy** (16)
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern
20.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii

DISCOVERY CHANNEL HD

7.00 **Budowa na końcu świata** – serial dok.
8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie** – serial dok.
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 7**
10.00 **Klan z Alaski** – dok.
11.00 **Przetrwać nad Jukonem** – dok., USA
12.00 **Włoska kontrola celna** (5) – dok., Wł.
13.00 **Ed Stafford: inicjacja** – serial dok.
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (4) – serial dok., Pol. 2018
16.00 **Celnicy na straży Niemiec** (1) – dok.
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (7) – dok.

20

SNOOKER



21.00 **Turniej Northern Ireland Open** – finał: J. Lisowski – J. Trump

Decydujący pojedynek dziesiątej edycji zmagań w Irlandii Północnej. Zwycięzca zabierze do domu 100 tysięcy funtów.

22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 3. etap: Granollers – Les Angles
0.00 **Snooker:** Turniej UK Championship – finał: M. Selby – J. Trump
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 3. etap
3.00 **FIM WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans

TENIS



18.30 **Turniej Wimbledon**
LIVE – mecz 4. rundy gry pojedynczej

Rok temu Alexander Zverev odpadł w 1. rundzie. Teraz, po triumfie we French Open, będzie chciał poprawić swój rezultat w Londynie.

21.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Boks**

ŻUŻEL



19.00 **PGE Ekstraliga** – mecz: Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów

Bartosz Zmarzlik i jego koledzy liczą na udany rewanż za porażkę 44:46 w poprzednim starciu z Gorzowianami.

22.00 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
0.15 **Liga+ Extra** – magazyn piłkarski
2.20 **Ligomistrzowe historie** (5) – magazyn piłkarski
3.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Cracovia

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN



17.20 **Eliminacje MŚ:**
LIVE Polska – Holandia

Biało-Czerwoni tę część kwalifikacji kończą starciem z Oranje. Polacy już dużo wcześniej zapewnili sobie awans do kolejnej rundy.

20.05 **Piłka nożna:**
LIVE Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
0.05 **Quiz TVP Sport** – teleturniej
1.00 **Piłka nożna:**
LIVE Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
5.00 **Boks:** Gala w Las Vegas: Sebastian Fundora – Tim Tszyu

PIŁKA NOŻNA



20.40 **Liga włoska** – mecz: Inter Mediolan – Pisa

Wicemistrz Włoch kontra beniaminek Serie A. Główni konkurenci Interu w walce o scudetto liczyli na potknięcie zespołu Cristiana Chivu.

22.40 **Serie A** – mag.
23.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)
1.00 **Bundesliga Special** (22) – mag. piłkarski
1.30 **Bundesliga Goal Special** (18) – mag.
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Pisa – Atalanta
4.00 **Magazyn piłkarski**

ROZRYWKOWY



18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (12)

Podróż Collinsów po Indiach dobiega końca. Ich ostatnie zadanie okazuje się jednym z najgorszych. Rafał nie znosi zapachu ryb, z kolei Grzesiek cierpi na chorobę morską.

19.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**
21.00 **Nic do ukrycia** (10)
22.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (8) – dok.
23.00 **Celnicy na straży Niemiec** (2) – dok.
0.00 **Od samochodu do domu 2** (1) – mag.
1.00 **Hot rod wg Kindiga**

EUROSPORT 2 HD

12.00 **Snooker:** Turniej Northern Ireland Open w Belfaście: J. Lisowski – J. Trump
15.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn
16.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed par mieszanych – finały
18.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Monako
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 3. etap: Granollers – Les Angles
22.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria sław Barcelona 1992** – magazyn sportowy

POLSAT SPORT 2 HD

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy gry pojedynczej
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
21.00 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Eugene
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Sporty walki:** FEN

CANAL+ SPORT 2 HD

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz finałowy gry pojedynczej
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda: Clara Tauson – Diana Sznajder
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy gry pojedynczej: Solana Sierra – Zheng Qinwen
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: V. Williams – I. C. Begu
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy: A. Eala – E. Mertens

EXTREME CHANNEL HD

10.00 **AMA Motocross Series Highlights** (10)
11.00 **X Games – Aspen 2020**
12.00 **Blue World 2** (1, 2)
13.00 **Action Sports World** (10)
14.00 **WWE Classic Gold** (80)
15.15 **WWE Highlights** (8, 12)
17.00 **KPW Kombat TV** (14)
18.00 **WWE Highlights** (9)
18.45 **WWE Classic Gold** (84, 1)
20.00 **AEW Collision 2** (2626)
22.00 **LoW – Legacy of Wrestling** (5)
1.00 **New Japan Wrestling – Highlights** (19)
1.30 **WWE Highlights** (1)
2.00 **AMA Motocross Series Highlights** (10)

ELEVEN SPORTS 2 HD

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Werder – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Cremonese – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – TSG 1899 Hoffenheim
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Udinese – Inter
22.00 **Ligue 1 Show** (36) – mag.
23.05 **Made in Italy** (13, 12, 11)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Le Havre AC – Paris Saint-Germain
2.00 **Magazyn piłkarski**
2.40 **Magazyn piłkarski**

DISCOVERY LIFE HD

10.15 **Nowa Maja w ogrodzie 5** (32, 33)
11.15 **Idealna niania 2** (11)
12.00 **Idealna niania 3** (2)
12.45 **Klinika bez tajemnic**
14.45 **Szpital** (514, 515)
16.45 **Idealna niania 2** (10, 11)
18.15 **Idealna niania 3** (2, 3)
19.45 **Zrób coś z tym dzieckiem** (3, 4) – mag.
20.45 **Skórze na ratunek 3** (10)
21.45 **Dr Pyszczylla 3** (12)
22.45 **Nie do uwierzenia!**
1.45 **Bez tabu** (4) – magazyn
2.15 **Ostatnia szansa** (4) – rozr.
3.00 **Druga twarz 2** (6) – rozr.
3.45 **Szpital** (336, 337)
5.15 **Pojedynek na modę** (3)

POLSAT SPORT FIGHT HD

12.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
20.00 **Boks:** Babilon Boxing Show & K1 w Nowym Sączu – waga półciężka: R. Dudek – K. Kalinowski 2
20.35 **Sporty walki:** UFC Fight Night: Belal Muhammad – Gabriel Bonfim
22.55 **Boks:** Rocky Boxing Night w Sopocie: Nikodem Jeżewski – Marko Calic

POLSAT SPORT 3 HD

6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
LIVE – mecz 4. rundy
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

CANAL+ SPORT 5 HD

6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Cracovia
9.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Stal Gorzów
12.00 **Snooker:** Championship
LIVE League – 1. runda
16.45 **Premier League Stories**
17.30 **Snooker:** Championship
LIVE League – 1. runda
22.15 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
0.30 **Górnik. Chłopcy z Zabrza** (1) – serial dok.
1.30 **Ligomistrzowe historie**
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: GKS Katowice – Raków Częstochowa
4.30 **Przerwa techniczna**

ELEVEN SPORTS 4 HD

13.00 **Made in Italy**
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Bayern
16.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – RC Lens
18.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6) – mag.
19.00 **Ligue 1 Show** (35, 33)
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Sporting – Estoril
22.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Roma – Milan
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Augsburg – 1. FC Köln

ELEVEN SPORTS 3 HD

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AC Milan – US Lecce
14.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: FC Nantes – Olympique Lyon
16.00 **Bundesliga Special** (22)
16.30 **Ligue 1 Show** (35) – mag.
17.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2) – mag.
18.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma – Juventus
20.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Köln – Lipsk
22.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – RC Lens
0.00 **Werder Double** – dok.

CANAL+ DOKUMENT HD

11.55 **Cztery pory roku w Japonii** (3, 4) – dok., Jap.
13.55 **Ocean, nasz dom** – dok.
15.35 **Koralowa oaza archipelagu Tuamotu**
16.35 **Wszystko o Marii, Matce Bożej** (1, 2) – dok.
18.35 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
20.00 **Baleary: Cztery piękne siostry** (1) – serial dokum.
21.00 **Aria di bravura** – dok.
22.30 **Świat zwierząt: zaskakujące pokrewieństwa** – dok.
23.30 **Igrając ze śmiercią. Alaska – życie na krawędzi** – film dok.
0.25 **Lili** – film dokum., Pol. 2021

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE POPULARNONAUKOWE

DISCOVERY SCIENCE HD

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11** – dok., Wlk. Bryt.
6.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (1-3) – serial dok., Wlk. Bryt.
8.00 **Jak działa wszechświat?** – serial dokumentalny
11.00 **Pomoc drogowa na Alasce** – film dokumentalny
13.00 **Podziemne sekrety** (8) – serial dok., USA
15.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok.
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (6, 8-12) – serial dokumentalny

ID HD

6.00 **Viralowe zbrodnie 2** – dok., USA 2021
6.30 **Viralowe zbrodnie** – serial dok., 2023
7.00 **Viralowe zbrodnie 2** – serial dokum., USA
7.30 **Viralowe zbrodnie 4** – serial dokumentalny
8.00 **Przerwana sielanka**
10.00 **Spowiedź mordercy: akta strażnika z Teksasu**
12.00 **Wyrok do podważenia**
14.00 **Morderstwo na prowincji 6** – dok.
16.00 **Morderstwo na bagnach** – dok.
18.00 **Ostatnie wakacje** – serial dokumentalny
20.00 **Sekrety zbrodni** – serial dok., USA

NATIONAL GEOGRAPHIC HD

12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy** (5) – dok., Kan.
13.00 **Wojenna szkoła przetrwania** (3) – serial dok.
14.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda** (6) – serial dok., Wlk. Bryt.
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru** (8, 9) – serial dok.
17.00 **Pompeje w ogniu** – film dok., USA 2023
18.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Atak z powietrza** – film dokum., USA 2022
19.00 **Wojna widziana z powietrza** (2) – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach** (2) – serial dok., Kan.

FOKUS TV DVB T2

8.00 **Byli sobie wynalazcy** (1, 2)
8.55 **Wehikuł czasu** (706)
9.00 **Starożytni kosmici** (15) – serial dok., USA
10.00 **Gwiazdy lombardu** (7, 8) – reality show
12.00 **I wojna światowa w liczbach** (1) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (11, 12) – dok.
14.00 **Tajne akta nazistów** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (8, 9) – serial dok., USA
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (10, 11) – serial dok.
20.00 **Galileo** (23)
21.00 **Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy** (5) – dok.

TVP HISTORIA DVB T2

8.30 **Czterdziestolatek** (14) – obycz., Pol. 1976
9.20 **Ex Libris** – magazyn
9.50 **Ostatni Mazurzy**
10.45 **Arsenał. Magazyn militarno-historyczny** – mag.
11.15 **Krainy cudów natury** (3) – cykl dok.
12.25 **Początki amerykańskiej niepodległości** (2)
13.15 **Polskie parki narodowe** – dok., Pol.
13.45 **Królowie** (51) – hist.
14.25 **Czterdziestolatek** (15) – obycz., Pol. 1976
15.45 **Sensacje XX wieku**
17.45 **Czas honoru. Powstanie** (12)
18.45 **Z otchłani pradziejów**

HISTORY HD

14.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 4** (4) – serial dok., USA
14.50 **Największe tajemnice świata 6** (14) – serial dok., USA
15.45 **Gwiazdy lombardu 13** (3)
16.15 **Wykute w ogniu 4** (10) – reality show
17.10 **II wojna światowa: wyścig zbrojeń** (3) – serial dokumentalny
18.10 **Największe tajemnice świata 6** (5) – serial dok., USA
19.05 **Starożytni kosmici 13** (21) – dok.
20.00 **Starożytni kosmici 14** (19) – dok.
21.00 **Starożytni kosmici 17** (6) – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu** (3, 4)

Utajnione raporty CIA opowiadają o kosmicznej zimnej wojnie. Specjaliści spróbują dowiedzieć się więcej o szpiegowskiej aktywności w programie Apollo.

23.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok.
1.00 **Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem** – serial dokumentalny, USA
4.00 **Podziemne sekrety** (8) – serial dok., USA

DOKUMENTALNY



21.00 **Influencerzy śmierci: jak zabijają social media 2**

Randy jest ambitnym youtuberem. Całą energię poświęca budowaniu wizerunku w internecie, lecz w prawdziwym życiu nie potrafi nawiązywać bliskich relacji.

22.00 **Ciała w wodzie**
23.00 **Morderca z kręgu przyjaciół** – dok., USA
0.00 **Szokująca prawda 14** – dok.
1.00 **Influencerzy śmierci: jak zabijają social media 2** – dok.
2.00 **Sekrety zbrodni**

DOKUMENTALNY



21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny** (1)

Medialna wrzawa utrudnia badanie przyczyn wypadków. Tak było w trakcie dochodzenia dotyczącego lotu American Airlines 77. Maszyna uderzyła w Pentagon.

22.00 **Ostatni lot: Anatomia katastrofy** (1) – dok.
23.00 **Katastrofa w przestworzach** (9)
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny** (10) – serial dokum.

DOKUMENTALNY



22.00 **Zaginione złoto II wojny światowej** (1, 2) – USA 2018

Według legendy pod koniec II wojny światowej Japończycy mieli zakopać w filipińskiej dżungli rzeczy o ogromnej wartości. Badacze ruszają na poszukiwania skarbu.

0.00 **Starożytni kosmici** (7) – serial dokumentalny, USA 2011
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (9-12) – serial dokumentalny, Polska
5.00 **Kołowrotek** (9, 10) – magazyn wędkarski

SENSACYJNY



20.00 **Oficer** (6) – Polska 2005

Policja aresztuje Topora i jego pomocnika. Kruszon i Ryś zatrzymują też Jubego, lecz podczas przesłuchań przestępca uparcie milczy. Aldona natrafia na wyjaśnienie skrótu MAG.

21.05 **Wojny Rosji** (1/3) – film dok., Niem. 2023
22.05 **II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa** (1): Dunkierka – serial dok.
23.15 **Sensacje XX wieku**
1.20 **Encyklopedia II wojny światowej** – serial dok., Pol. 1991

DOKUMENTALNY



22.00 **Największe tajemnice świata 7** (12) – USA

Wikingowie przemierzali Europę, zdobywając ogromne ilości złota i cennych przedmiotów. Eksperci badają, czy ich legendarne skarby przetrwały do naszych czasów.

23.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 2** (8) – serial dok., USA
23.55 **David Duchovny: archiwum tajemnic 2** (4) – dok., USA 2026
0.50 **Starożytni kosmici 14** (19) – dok.

DISCOVERY HISTORIA HD

6.00 **Na ratunek starociom**
7.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** (2) – serial dok.
10.00 **Wstęp wzbroniony** (5, 6)
11.00 **Wyprawa w nieznane**
13.00 **Podziemne sekrety**
14.00 **Łowcy starociRenowacje** (13, 14) – dok.
16.00 **Skarby z szopy – klasyki**
18.00 **Łowcy starociI** (3, 4) – dok.
20.00 **Nawiedzona Irlandia**
22.00 **Tajemnice Alaski** – dok.
0.00 **Wyprawa w nieznane**
2.00 **Pasja – sposób na życie**
3.35 **Profesjonaliści** – cykl dok.
4.25 **Europejskie bazary** (3)
5.10 **Łowcy staroci** (8) – dok.

PLANETE+ HD

13.45 **Ocalić raj** (4) – serial dok.
14.50 **Zaginione światy** (1)
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 8** (6) – serial dok., Fr.
16.55 **Świat zawarty w obrazie** (1) – serial dok.
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** (65)
18.10 **Polska z góry 10** (1, 2)
19.10 **Mam zamek 2** (3) – dok.
19.45 **Zapomniane królowe epoki żelaza** – dok., Niem.
20.50 **Osierocone. Dzieci i wojna** (1) – film dok., Fr.
22.00 **Tutanchamon: wielkie odkrycie** – film dokum., Fr.
23.10 **Strefa nagości** (3) – dok.
0.20 **Niezwykłe podróże koleją 8** (7) – serial dok., Fr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD HD

8.00 **Oko w oko z dziką naturą** (3) – dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki** (3)
13.00 **Dzikie miejsca Europy**
14.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji** (1) – serial dok.
15.00 **Walki zwierząt** (5) – dok.
16.00 **Dziewicza Ameryka** (4)
17.00 **Zjednoczone Stany Zwierzęce** (1, 2) – dok.
18.00 **Dzikie Indie** (1) – dok.
19.00 **Królestwo drapieżników: Rebelia**
20.00 **Dzika konfrontacja** (9)
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie miejsca Europy**

POLSAT VIASAT NATURE HD

11.15 **Najgroźniejsze rekiny**
12.15 **Zwierzęta: mistrzowie survivalu 2** (5) – serial dok.
13.30 **Zabójcza pogoda 2** (13)
14.30 **Wielkie rzeki** (4) – dok.
15.35 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
16.45 **Najbardziej znane zwierzęta Afryki** (1)
17.50 **Lista drapieżników** (1)
18.55 **Wielkie rzeki** (4) – dok.
20.00 **W okowach mrozu 4** (1)
21.00 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
22.15 **Rekiny: wojna płci** – dok.
23.20 **Lista drapieżników** (1)
0.25 **Zabójcza pogoda 2** (13)
1.25 **Wielkie rzeki** (4) – dok.

BBC EARTH HD

13.40 **Mroźna planeta 2** (3)
14.45 **W okowach mrozu 3** (3)
15.45 **Życie na pustkowiu: powroty 3** (8) – serial dok.
16.45 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** (1) – dok.
17.40 **Dziewicze zakątki Ziemi** (4) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 3** (2) – serial dok.
19.45 **Tajemnice wulkanów** (2) – film dok., Wielka Brytania
20.40 **Potęga ssaków: kulisy**
20.55 **W okowach mrozu 3**
22.55 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** (1) – dok.
23.55 **Paryż-Stambuł z Sue Perkins** (1) – serial dokum.

ANIMAL PLANET HD

13.00 **Irwinowie – następne pokolenie 4** – serial dok.
14.00 **Resocjalizacja z pitbullem** – serial dok.
15.00 **Kot z piekła rodem 8**
17.00 **Dwa oblicza survivalu 3**
18.00 **Weterynarz z Gór Skalistych 6** – serial dok.
19.00 **Mieszkanie na pniu**
20.00 **Na tropie legendarnych potworów** – serial dok.
21.00 **Weterynarz z Alaski**
22.00 **Projekt akwarium** (19)
23.00 **Resocjalizacja z pitbullem** – serial dok.
0.00 **Rekinotopia** – film dokum.
1.00 **Irwinowie – następne pokolenie 4** – serial dok.

TVP DOKUMENT HD

12.35 **Ludzie z mikroplastiku**
13.40 **Najwspanialsze drzewo Australii** (1) – film dokum.
14.50 **Rajskie zakątki Europy**
15.40 **Neon** – film dok., Pol. 2012
16.45 **Magiczny Adriatyk** (1)
17.45 **Sanatorium miłości 4** (6)
18.45 **Jacek Cygan. Życie jest sztuką** – film dokum., Pol.
20.00 **Kości na handel** – dok.
21.05 **W krainie niedźwiedzia**
22.10 **Niebezpieczne drogi** (1)
23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
23.25 **Naddniestrze, Abchazja i Osetia – fantomowe państwa** – film dokum., Fr.
0.30 **Sanatorium miłości 4** (5)

POLSAT DOKU HD

13.05 **Poszukiwacze historii**
14.00 **Laponia – opowieść o śpiących olbrzymach**
15.10 **Poszukiwacze historii**
15.35 **Świat z góry. Zamki** (1)
16.50 **Militarny top 10** (5) – dok.
17.55 **Polowanie na Hitlera** (5)
18.55 **Moja żona i ja – życie w Chinach pod cyfrowym nadzorem**
20.00 **Wielkie ucieczki z amerykańskich więzień** – film dok., USA
22.00 **Miłość i seks w Japonii**
23.20 **Ludzie na wojnie – rok w Ukrainie** (6) – serial dok.
0.20 **Brudne sekrety tajskiej seksturystyki** – film dok.

POLSAT VIASAT EXPLORE HD

13.05 **Samochody marzeń** (6)
14.10 **Australijscy poszukiwacze złota 5**
16.05 **Drwal z Vancouver Island** (10) – reality show
17.00 **Australijscy poławiacze homarów 5** (10) – dok.
18.00 **Klątwa umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 3** (3)
18.55 **Australijscy poszukiwacze złota 7**
21.00 **Złoto Jukonu 5** (4) – dok.
22.10 **Special Ops: Prawda**
23.05 **Za kratami: najcięższe więzienia na świecie 2**
0.15 **Poszukiwacze klejnotów: Australia 2**

POLSAT VIASAT HISTORY HD

13.30 **Titanic w kolorze** (1, 2)
15.35 **Jak inżynieria zmieniała świat** (1) – serial dok., USA
16.30 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze** (6)
17.35 **Punkty zwrotne II wojny światowej** (4)
18.50 **Historia sprawiedliwości** (1)
19.40 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty** (1) – dok., Fr.
20.50 **Świta Hitlera** (2) – dok.
22.00 **1776: niepodległość USA** (1) – serial dokumentalny
22.55 **Naziści: ściśle tajna nauka** (2) – serial dok., USA
23.55 **Wojna o wieżę Eiffla**

CI POLSAT HD

15.05 **Ferie, impreza, morderstwo** (2) – dok.
16.00 **Pogrzebani za domem 3**
17.00 **I nie opuścisz mnie aż do śmierci 5** (1) – dok.
18.00 **Z archiwum 997** (9, 10)
19.00 **Dowody zbrodni: ślady DNA** (8) – serial dok., USA
20.00 **Kobiety, które niosły śmierć 11** (10) – serial dok.
21.00 **Pogrzebani za domem 6** (10) – serial dokumentalny
22.00 **Psy na służbie z Jimem Belushim** (1, 2) – dok., USA
23.00 **Zbrodnia: oszukać prawdę** (5) – serial dokum.
23.55 **Kobiety, które niosły śmierć 11** (5) – serial dok.

TRAVEL CHANNEL HD

12.15 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar** – pr. rozrywk.
13.20 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie** (33) – mag. kulin.
14.55 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** (3-6)
17.00 **Pojedynki Eda Stafforda**
19.00 **Kamperem przez świat**
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** (9, 10) – dok.
23.10 **Kobieta na krańcu świata** (6-8) – serial dok.
0.55 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar** – pr. rozrywk.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE OGÓLNOTEMATYCZNE

TVP POLONIA

14.10 **Kulturalni**
15.00 **Słowo daje!** – mag.
15.10 **Kiedyś to było...**
15.40 **62. KFPP w Opolu – Zróbmy więc prywatkę...**
16.00 **Zaraz wracam 2** (105) – serial obycz.
16.30 **Barwy szczęścia** (3336) – serial obycz.
17.00 **Gra słów. Krzyżówka** (1055)
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra**
18.15 **Słownik polsko@polski** (682)
18.45 **Świętokrzyskie krajobrazy**
19.15 **Laskowik & Malicki** – program rozrywkowy
20.10 **Program informacyjny 19.30**

TVP ROZRYWKA

8.45 **Va banque** (937)
9.20 **Koło fortuny** (2046)
9.55 **Program rozrywkowy**
10.05 **Makłowicz w podróży** – mag.
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – telet.
13.15 **Matki, żony i kochanki** (17)
14.15 **Rodzinka.pl** (192, 193) – kom., Pol.
15.20 **Niepewne sytuacje 3** (5) – rozr.
15.50 **Kocham Cię, Polsko!** (6) – program rozrywk.
17.25 **Va banque** (938)
18.00 **Koło fortuny** (2047)
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – mag. kulin.
19.40 **Makłowicz w podróży** – mag.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (63, 64) – serial obyczajowy, Polska 2015
8.00 **Co ludzie powiedzą** (5, 6) – serial kom., Wielka Brytania 1990
9.20 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (41, 42) – reality show
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (141, 142) – reality show, Polska
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (7, 8) – program rozrywkowy
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (46) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (322, 323) – reality show, Polska

TV 4 DVB T2

6.00 **Strażnik Teksasu** (4, 5) – sens., USA 1999
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (71)
8.55 **Policjantki i Policjanci** (502, 503) – serial obycz., Polska
10.55 **Na ratunek 112** (1160, 1161) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1529, 1530) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (1346-1348) – paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1395) – serial obycz., Polska
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (490) – reality show
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1396) – serial obycz., Polska

TTV HD DVB T2

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (7, 8)
8.30 **Kartoteka** (6, 7)
10.35 **Detektywi** (19, 20)
12.35 **Zakup w ciemno 7** (28, 29) – reality show
14.35 **Nic do zgłoszenia** (4)
15.35 **Złomowisko PL 5** (2)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (3)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (36)
18.40 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** (7) – rozr.
19.45 **Express** – pr. inform.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (34) – reality show
21.05 **Zakup w ciemno extra** (31)
21.45 **Express** – pr. inform.

TVN STYLE HD

5.20 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (1) – serial fab.-dok., Polska 2025
6.15 **Anatomia piękna 2** (1) – program rozrywk.
7.10 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (3, 4) – pr. kulin.-rozrywk.
13.30 **Kuchenne rewolucje** (10, 9) – program rozrywkowy
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (7, 8) – reality show
17.05 **W czym do ślubu?** (4) – program rozrywk.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (4, 9, 10) – program rozrywkowy

20

WOJENNY



20.50 Czas honoru. Powstanie (7) – Pol.

Michał dostaje rozkaz przedostania się do Kampinosu. Oddział Bronka udaje się do magazynu na Stawkach po zaopatrzenie. Do wyprawy dołącza Karkowski.

21.45 **Królowa Bona** (6)
22.45 **To jest grane – wakacyjnie** (94)
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Tajemnice kultowych seriali** (1)
0.30 **Andrzej Wajda – Notatki**
0.40 **Zaraz wracam 2** (105) – serial obycz.

TELETURNIEJ



20.15 Postaw na milion

W każdej grze bierze udział dwoje bliskich sobie uczestników. Są drużyną. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań.

21.15 **Kabaret Letnią Porą** (25) – pr. rozrywk.
22.10 **Rodzinka.pl** (54)
22.50 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
0.55 **Koło fortuny** (2047, 2039) – telet.
2.20 **Kabaret Letnią Porą** (3, 33) – pr. rozrywk.
4.25 **Hity wszech czasów** (56) – mag.

ROZRYWKOWY



20.00 Kolacja w ciemno (66) – Polska

Szukająca miłości kobieta otrzymuje menu w pięciu wersjach, przygotowanych przez samotnych mężczyzn. Wybiera trzy propozycje i spotyka się z ich autorami.

21.05 **Więzienie kobiet** (134, 135) – dok., Pol.
22.00 **Walka o życie** (6)
23.00 **Gry małżeńskie** (150, 151)
1.00 **Kolacja w ciemno** (12, 13) – pr. rozrywk.
3.05 **Więzienie kobiet** (11, 12) – serial dok.
4.00 **Zdrady** (151, 152)

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (197, 198) – Polska 2025

Śledczy znajdują ciało Roberta w lesie, a Czarek znika bez śladu. Niebawem rolnik zgłasza kolejne morderstwo. Makabryczna scena przywołuje legendę o Leszym.

21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (125)
22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1008)
23.05 **Sisu** – dram. wojenny, FILM Finlandia/Wlk. Bryt./USA 2022, 115 min
1.00 **Love Island. Wyspa miłości** (27)

ROZRYWKOWY



22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3)

Dominik Abus i Krzysztof Radzikowski komentują wybrane programy telewizyjne. Okaże się, co ich irytuje, a co ekscytuje. Nie zabraknie okazji do śmiechu i wzruszeń.

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (2)
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (6) – fab.-dok.
1.00 **Ciężarówką przez Wietnam** (1) – dok.
2.00 **Wyburzacze 8** (5, 6)
3.10 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 7** (30, 1) – fab.-dok., Pol.

DOKUMENTALNY



20.50 Jestem z Polski (16, 10) – Polska 2023

Od ponad 20 lat Monika mieszka w Szwecji. Oprowadza ekipę po Sztokholmie. Widzowie zobaczą m.in. najwęższą uliczkę i najmniejszy pomnik w mieście.

22.50 **Hotel Paradise 6** (22) – reality show
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (4) – program rozrywk.
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (3) – dok., Pol.
2.55 **Dieta czy cud?** (1, 2)

TVP HD HD

13.20 **Komisarz Alex 3** (39)
14.15 **Ranczo 6** (77, 78) – obycz.
16.10 **Gwiazdorska kuchnia Ani 3** (29) – magazyn kulin.
16.40 **Tańcząca ze światem – Malta** (3) – magazyn
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (318)
19.20 **Ranczo 7** (85) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (306, 307)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (410)
22.20 **Pojedynek na głosy**
FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2019, 125 min
0.25 **Czarny mercedes** – film
FILM kryminalny, Polska 2019, 130 min

TVS HD

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel** – krym., Austria
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** – serial obycz.
19.50 **Rosamunde Pilcher**
FILM **– Niech zdecyduje miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2009, 120 min
21.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Przypływy miłości** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2009, 105 min
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (5, 6)
9.55 **MacGyver 3** (2, 3) – sens.
12.05 **Pułapki umysłu** (1) – dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (13, 14)
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** (3)
15.30 **Sensacje XX wieku** (6, 7)
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (18, 19)
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** (4)
23.00 **Magia nagości 5** (6) – rozr.
0.05 **Magia nagości 4** (9) – rozr.
1.10 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2** (5) – pr. rozr.

TLC HD

12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** – serial dok.
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3**
15.00 **Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11** – reality show
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (5)
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3**
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
21.00 **Wiza na miłość 12**
23.00 **Koleżanki na zabój**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show

C+ KUCHNIA HD

13.25 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka** (1)
13.55 **Podróż przez smaki Chin 3** (1) – serial dokum.
14.50 **U sąsiadów w kuchni 12**
15.45 **Z pola na stół 2** (5) – dok.
16.15 **Jelita vs mózg** (4) – mag.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Maximum Foodie 4** (9)
18.55 **M jak mięso** (1, 2) – dok.
19.50 **Nie bój ryby!** (1) – mag.
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** (5)

TVN TURBO HD

12.15 **Jeździć, obserwować** (2)
13.00 **Mobilni mechanicy** (7, 8)
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo** – mag. inf.
18.15 **Jeździć, obserwować** (7)
19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad** (2) – rozr.
19.45 **Usterka 16** (13) – fab.-dok.
20.15 **Naprawy nie do naprawy** (3) – mag.
21.00 **Wojny samochodowe** (4)
22.00 **Raport Turbo** – mag. inf.
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Z drugiej ręki** (4) – mag.
0.30 **Nauka jazdy** (23) – pr. rozr.
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych** (3)

NOWA TV DVB T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (15) – kom., Pol.
10.00 **Miodowe lata** (14) – kom.
10.30 **Więzienie** (119) – dok., Pol.
11.00 **Poirot 13** – serial krym.
14.30 **Świat według Kiepskich** (353) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 8** (166-171)
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (12) – kom., Pol.
18.30 **Miodowe lata** (20-23)
21.00 **Zdrady** (6) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (40, 41, 105) – krym.
1.00 **Łowca pedofilów**
3.00 **TV okazje** (93, 94)
3.50 **Wehikuł czasu** (706, 705)
4.00 **Sala operacyjna** (10)

METRO

8.30 **Szpital** (782, 783)
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (351, 352)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (28)
13.30 **Brzydula** (27, 28) – kom.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (13) – obycz.
15.45 **The Floor** (1, 2) – telet.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 7** (2)
19.00 **Kartoteka 2** (5, 6)
21.05 **Kryminalni 3** (1, 2) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (6) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** (5) – dok.
1.15 **Szpital** (775) – paradok.
2.15 **Szkoła** (528, 529)

ANTENA HD DVB T2

11.55 **Klątwa Wyspy Dębów 6**
13.50 **Australijscy poszukiwacze złota 3**
15.50 **Wojny kontenerowe 2**
16.50 **77 TV 4** (14, 15) – pr. rozr.
18.55 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (7) – serial kryminalny
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (9) – serial krym.
22.05 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (3) – serial kryminalny
23.10 **Detektywi z Bordeaux 4** (10) – serial krym., Fr./Belgia
0.25 **Polska. Największe tajemnice 2** (6-8) – pr. rozr.
3.40 **Poprawczak** (1, 2) – dok.

WP DVB T

12.00 **Wariaci za kierownicą 5**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (23-25) – dok.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5** (2) – serial kryminalny, Fr. 2021
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Whitney Houston: rodzinna tragedia** – dok.
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 12** (2) – program rozrywkowy
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
1.00 **Kabaretowy śmiech grupowy** (2) – pr. rozrywk.

C+ DOMO HD

14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** (3) – dok., Kan.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** (5, 6)
16.50 **Gardeners' World 14** (5)
18.00 **Ucieczka na wieś 22** (10)
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** (2) – serial dok.
20.00 **Daleko od miasta 10**
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** (4) – dok., Kan.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 12** (1) – dok.
23.00 **Wielkie projekty: Australia 11** (1) – dok.

HGTV HD

10.00 **Widok, na który cię stać**
11.05 **Usterka 11** (10, 11) – serial fab.-dokum., Polska 2019
12.35 **Moje miasto, mój dom 8**
14.35 **Mieszkanie na miarę**
16.35 **Polowanie na ogród 2**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 3** (4, 5)
20.05 **Zgłoś remont 4** (4) – rozr.
21.05 **Dorota was urządzi!**
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8** (11, 12) – pr. rozr.
23.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9** (1, 2) – pr. rozr.
0.45 **Kupujemy dom na plaży 29** (11, 12) – dok.

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

POLSAT 2 HD

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (298) – reality show
7.30 **Na ratunek 112** (921, 922) – serial paradokum., Pol. 2024
8.30 **Sekrety rodziny** (375-377) – serial paradokum., Pol. 2024
11.30 **Trudne sprawy** (947) – serial paradokum., Pol. 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1344, 1345) – serial paradokum., Pol. 2024
14.30 **Świat według Kiepskich** (519-523) – serial komediowy, Polska 2017-2018
17.00 **48h. Zaginieni** (151, 152) – serial kryminalny, Pol. 2022

SUPER POLSAT DVB T2

6.05 **Wydarzenia**
6.45 **SuperLudzie Extra** (24) – magazyn
7.00 **Na ratunek 112** (706, 707) – paradok.
8.00 **Doktor Martin** (51, 52) – serial obycz.
10.00 **Wydarzenia**
10.30 **SuperLudzie** (33, 34)
11.30 **Świat według Kiepskich** (443, 444, 353, 354)
13.35 **Bitwa o palety** (1)
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** (59)
16.05 **Ninja Warrior Polska** (33)
18.00 **Świat według Kiepskich** (458, 459, 551, 552)
20.00 **Złomiarze** (5) – dok.

TV 6 DVB T

6.00 **Więzienie** (154, 155)
6.55 **Policjantki i Policjanci** (701, 702) – serial obycz., Polska
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (20, 21) – serial sens., Niemcy
10.55 **48h. Zaginieni** (136-138) – krym., Pol.
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1196) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (37, 38)
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (22, 23) – serial sens., Niemcy
18.00 **Strażnik Teksasu** (6, 7) – sens., USA 1999
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (189, 190) – krym., USA/Kanada

BBC FIRST HD

7.00 **Śledztwa siostry Bonifacji 3** (7, 8)
8.35 **Lewis 4** (7) – krym.
9.40 **My Life is Murder 4** (8) – serial kryminalny
10.40 **Śmierć pod palmami** (1) – krym.
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 3** (2) – krym.
12.55 **Śledztwa siostry Bonifacji: odcinek świąteczny 2024** (1, 2) – film krym., Wlk. Bryt. 2024, 125 min
15.00 **Ojciec Brown 7** (5)
16.00 **Lewis 4** (7) – krym.
17.00 **My Life is Murder 2** (9) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 21** (1)
19.55 **Śmierć pod palmami** (2) – krym.

STACJE DZIECIĘCE

TVP ABC DVB T2

8.10 **Piotruś Królik**
8.35 **Wegezaury 2** (10)
8.40 **Świnka Peppa** (3, 4)
8.50 **Świnka Peppa 4** (1)
9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie** – dla dzieci
10.00 **Zwierzaki Czytaki** (173) – program eduk.
10.20 **Bolek i Lolek na wakacjach**
10.45 **Rodzina Treflików 2** (19, 20) – serial anim.
11.10 **Odo** (28-30) – anim.
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Pszczółka Maja** (10)
12.25 **Domisie** – dla dzieci
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras** (35)
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo** (10)

STACJE INFORMACYJNE

TVN 24 HD

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – publ.
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
15.00 **15 na żywo** – inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publ.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**

PARADOKUMENTALNY



19.00 Gliniarze (993) – Polska 2024

Ciężarna zostaje pobita w pobliżu swojego domu. Natalia i Kuba odkrywają, że niedawno rozstała się z mężem i wyznała zdradę. W toku śledztwa wychodzi na jaw, że kobieta prowadziła podwójne życie.

20.00 **Ślad** (69) – krym., Pol.
21.00 **Gliniarze** (788)
22.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (113, 114) – dok., Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (355, 356)
0.00 **Ślad** (91) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (10)

KOMEDIA KRYMINALNA



21.00 21 Jump Street FILM – USA 2012, 130 min

Policjanci Schmidt i Jenko biorą udział w tajnej akcji na terenie liceum. Udając uczniów, mają dotrzeć do przestępców rozprowadzających nowy narkotyk.

23.10 **Detonator** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, 130 min
1.20 **Świat według Kiepskich** (383-387) – serial kom., Pol. 2012
3.55 **Nasz nowy dom** (247, 248) – reality show, Polska 2021

KRYMINALNY



21.55 Czarna lista (21) – USA 2013

Liz nie chce współpracować z Redem, odkąd zna prawdę o śmierci ojca. Mężczyzna próbuje zadośćuczynić wyrządzoną krzywdę. Podsuwa FBI nową sprawę.

22.55 **Łowca pedofilów** (181-184) – dok., Pol.
0.55 **Więzienie** (203, 205, 204, 206)
2.55 **Cobra Kai** (25) – serial przygodowy, USA 2018
3.40 **Septagon** (94, 95) – serial krym., Polska
5.45 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.

KRYMINALNY



21.00 My Life is Murder 5 (1)

Znany influencer, który zajmuje się branżą fitness, nieoczekiwanie umiera podczas transmisji na żywo. Alexa lepiej poznaje świat profesjonalnych drużyn czirliferek.

22.00 **Diabelski szczyt** (1, 2) – serial krym.
0.10 **Harry Wild 4** (4)
1.05 **Śmierć pod palmami** (2) – krym.
2.15 **Morderstwa w Midsomer 21** (1)
4.00 **My Life is Murder 2** (9) – serial kryminalny
4.45 **Moja rodzinka 2** (8)

ANIMOWANY



13.45 Świnka Peppa (8, 9) – Wielka Brytania 2016

Peppa i jej przyjaciele budują w piaskownicy bezludną wyspę. Mają jednak na niej las, jezioro, domy oraz sklepy.

13.55 **Świnka Peppa 7** (1)
14.10 **Pająk Lucas 2** (19, 20)
14.30 **Oli i Luna** (19, 20)
14.55 **Oktonauci** (19, 20)
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?** (10) – mag.
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat** (28-30)
16.35 **Rev i Roll** (47, 48)
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy...**

PUBLICYSTYCZNY



20.00 Kropka nad i

Monika Olejnik prowadzi rozmowy z najważniejszymi postaciami polskiej sceny politycznej na temat bieżących wydarzeń w kraju.

20.20 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat** – inf.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu** – mag.
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publ.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie** – mag.
3.00 **Akademia ogrodnika** – mag.

POLSAT PLAY HD

6.00 **Budowlańcy** (4) – dok.
6.30 **Kołowrotek** (199) – mag.
7.00 **Dorwać tuńczyka** (2, 3)
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe** (6, 7) – serial dokumentalny
11.00 **Hardkorowy lombard** (29, 28, 30-33) – serial dok.
14.05 **Polacy za granicą** (145, 146) – serial dokum.
16.05 **Złomiarze** (29, 30) – dok.
18.10 **Poszukiwacze historii** (151-154) – serial dok., Pol.
20.05 **Złomiarze** (39, 53) – dok.
22.05 **Siły specjalne – Polska** (1, 2) – reality show
1.00 **Kołowrotek** (188-193)
4.05 **Starożytni kosmici** (2, 1)

FOOD NETWORK HD

11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 3** (6-8)
13.15 **Apetyt na miłość** (2)
14.15 **Akcja: Restauracja!** (13)
15.15 **Elitarny turniej wypieków** (3)
16.15 **Kuchenne rewolucje** (5)
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** (6) – mag. kulin.
17.50 **Miłość od kuchni** (5)
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** (6)
19.50 **Bójka na plaży 2** (8)
20.50 **Pojedynek na grille** (4)
21.55 **Pyszne miejscówki** (3)
22.55 **Akcja: Restauracja!** (13)
23.55 **Człowiek kontra jedzenie** (10-12) – mag.

POLSAT RODZINA HD

9.35 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (7, 6, 5)
11.00 **Podglądacze przyrody**
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (134) – reality show
13.00 **Rodzina zastępcza** (215, 216) – kom., Pol. 2005
14.55 **Wielkie wycieczkowce**
15.55 **Świat z góry** (7, 8) – dok.
17.05 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (7-10)
19.00 **Rodzina zastępcza** (304)
20.00 **Miodowe lata** (13, 1, 95)
22.00 **Nasz nowy dom**
0.05 **Tajna historia Białego Domu** – film dokum., USA
1.05 **Tajna historia Air Force One** – film dokumentalny

BBC LIFESTYLE HD

11.30 **Mistrzowie szycia 10**
13.45 **Bake off: zawodowcy 3**
14.40 **Wielkie brytyjskie wypieki 13** (2) – pr. rozr.
16.00 **Zapraszam do stołu: Wielka porcja 19** (4)
17.50 **Wymarzone domy 2** (1)
18.50 **Mistrzowie ceramiki 4**
19.50 **Wielkie brytyjskie wypieki 13** (3) – pr. rozr.
21.00 **Najpiękniej ukryte hotele 2** (5) – serial dokum.
22.00 **Kurorty sławnych i bogatych** (5) – serial dok.
23.00 **Wstydliwe choroby: Otyłość 2** (2) – serial dok.
0.00 **Kuchenne koszmary USA 8** (9, 10) – serial dok.

NICK JR. HD

15.05 **Rogata ekipa 2** (13)
15.34 **Świnka Peppa 2**
16.16 **Świnka Peppa 5** (1-3)
16.35 **Psi Patrol 4** (8) – anim.
17.05 **Rubble i jego ekipa 2** (22)
17.30 **Pan Krokodyl 2** (5, 3)
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka** (1) – serial anim.
18.10 **Barbapapa i jego rodzinka** (25) – serial anim.
18.40 **Dora 2** (1) – serial anim.
19.00 **Przygody Misia Paddingtona** (1, 24, 3)
20.07 **Świnka Peppa** (30-33)
20.30 **Małe Królestwo Bena i Holly** (6) – serial anim.
20.55 **Barbapapa i jego rodzinka** (8-10) – anim., Fr.

POLSAT NEWS HD

14.00 **W rytmie dnia – serwis informacyjny**
14.55 **Pogoda**
15.00 **W rytmie dnia – serwis informacyjny**
15.30 **Sport, pogoda**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"** – inf.
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego** – pr. publ.
18.00 **Najważniejsze pytania**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – publ.
19.50 **Debata Gozdyry** – publ.
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie** – pr. inf.
23.30 **Obraz dnia – serwis informacyjny**
0.00 **Najważniejsze pytania**

TVP KOBIETA DVB T2

13.00 **Na dobre i na złe** (576)
13.50 **Kiedyś to było...** – mag.
14.25 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (61)
15.30 **Ojciec Mateusz** (3, 4)
17.25 **Najwspanialsze ikony natury** (2) – serial dokum.
18.30 **Hity wszech czasów** (6)
19.30 **Miłość i nadzieja** (296) – telenowela, Turcja 2022
20.30 **Wichrowe wzgórze** (277) – serial obycz., Turcja 2024
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (267) – obycz.
22.30 **Miłość i turbulencje** FILM – komedia romantyczna, Francja 2013, 100 min

E! ENTERTAINMENT HD

8.50 **Tyler Henry – medium z Hollywood** (21) – pr. rozr.
10.40 **Plastyczna fuszerka**
12.30 **Z kamerą u Kardashianów** (2, 3)
14.20 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
16.10 **Plastyczna fuszerka**
18.00 **Oglądaj na żywo, co się dzieje!** – program rozrywk.
18.30 **Z kamerą u Kardashianów** (8, 9)
20.30 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
22.30 **Plastyczna fuszerka**
0.30 **Tylko dla celebrytów**
1.00 **Z kamerą u Kardashianów** (2, 3)

TV TRWAM DVB T

15.50 **Ma się rozumieć**
16.00 **Informacje dnia**
16.10 **Sanktuaria polskie**
16.30 **Porady medyczne bonifratrów** (37) – med.
17.00 **Świadkowie**
17.30 **Spotkanie Rodziny Radia Maryja** – pr. religijny
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Śladami historii** (4) – dok.
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat** – rozr.
22.30 **Starowiejski profesor Józef Bielawski** – dok.

BBC BRIT HD

12.30 **Top Gear 7** (6) – mag.
13.35 **Warsztat Hammonda 5**
14.35 **Cuda inżynierii 6** (9)
15.40 **Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 4** (20)
16.50 **Najdroższe bufety świata** – dok., Wlk. Bryt.
17.50 **Top Gear 8** (1) – mag.
18.55 **Cuda inżynierii 6** (9)
20.00 **Brytyjskie fabryki jedzenia** (1) – serial dok.
21.00 **Kolekcja aut Goldberga**
22.00 **Czy elektryki są bezpieczne?** – film dok.
23.00 **Top Gear 7** (6) – mag.
0.05 **Top Gear 19** (2) – mag.
1.15 **Cuda inżynierii 6** (9)

MINI MINI+ HD

10.00 **Baranek Shaun** (33-40, 1)
11.25 **Baczne oczka** (7-10)
11.55 **Marta mówi** (13, 14)
12.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
12.59 **Marta mówi** (15, 16)
13.55 **Moje urodziny** – dla dzieci
14.00 **Basia** (1-5) – serial anim.
15.10 **Kicia Kocia 2** (2-6) – anim.
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
17.57 **Staś i fajna Babcia** (17)
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia** (6, 7) – serial anim., Japonia
18.40 **Dora i przyjaciele** (9, 10)
19.35 **Kicia Kocia** (3-7) – anim.
20.25 **Mały Charlie** (2-6) – anim.

TVP 3 DVB T2

12.10 **Całkiem niezła historia**
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes**
13.30 **Rozmowy (nie)wygodne**
14.10 **Całkiem niezła historia**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – program religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...** – mag.
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów** – inf.
20.13 **Gość Regionów** – pr. publ.
20.30 **Kryminalna siódemka**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – inf.
22.30 **Złoty chłopak** (188)
23.30 **Kryminalna siódemka**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

Warto zobaczyć

14.00 ALE KINO+
Ostatni mistrz
OBYCZAJOWY Zapaśnik Wright został przyłapany na dopingu. Po śmierci matki wraca w rodzinne strony. Zyskuje szansę na odkupienie win. *Reż.: Glenn Withrow, A: Cole Hauser, Sean H. Scully, Annika Marks*
USA 2020 **135 min ▶ do godz. 16.15**

14.50 TVP KULTURA
Jańcio Wodnik
OBYCZAJOWY Wiejski filozof odkrywa w sobie cudowną moc. Rusza w świat, by leczyć ludzi wodą. Niektóre osoby chcą wykorzystać jego dar. *Reż.: Jan Jakub Kolski, A: Franciszek Pieczka, Grażyna Błęcka-Kolska*
Polska 1993 **120 min ▶ do godz. 16.50**

15.45 KINO POLSKA
Rozmowy nocą
KOMEDIA ROMANTYCZNA Singielka chce zostać matką. Szuka mężczyzny, z którym mogłaby zajść w ciążę. Na jej anons odpowiada Bartek. *Reż.: Maciej Żak, A: Marcin Dorociński, Roma Gąsiorowska*
Polska 2008 **125 min ▶ do godz. 17.50**

17.55 WARNER TV
Przygoda Felicity
FAMILIJNY Dziesięciolatka znajduje klacz należącą do okrutnego i znęcającego się nad zwierzęciem garbarza. Postanawia ją uwolnić. *Reż.: Nadia Tass, A: Shailene Woodley, Marcia Gay Harden*
USA 2005 **105 min ▶ do godz. 19.40**

18.10 FILMBOX+ HITS
Pokonać górę
PRZYGODOWY Donald zabiera dzieci na wycieczkę. 12-letni Donn oddziela się swojej od rodziny. Musi przetrwać w dziczy. *Reż.: Andrew Kightlinger, A: Caitlin Fitzgerald, Ethan Slater, Paul Sparks*
USA 2024 **110 min ▶ do godz. 20.00**

19.10 SCI FI
Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek
SCIENCE FICTION Światowi przywódcy budzą starożytną istotę. Los Ziemi spoczywa w rękach gigantycznej małpy. *Reż.: Marc Gottlieb, A: Ashley Ahlquist, Sean Young, Jared Rivet*
USA 2024 **110 min ▶ do godz. 21.00**

20.00 TV PULS
Zakon
SENSACYJNY W ręce uczonego Oscara trafia rękopis, w którym XI-wieczny rycerz opisał swoje objawienie. Niebawem naukowiec znika. *Reż.: Sheldon Lettich, A: Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff*
USA/Aruba 2001 **115 min ▶ do godz. 21.55**

20.00 C+ PREMIUM
Zima pod znakiem wrony
THRILLER Rok 1981. Prof. Joan Andrews przyjeżdża do Warszawy na kongres. Staje się świadkiem śmierci opozycjonisty. *Reż.: Kasia Adamik, A: Lesley Manville, Zofia Wichłacz, Sascha Ley*
Pol./Wlk. Bryt. 2025 **110 min ▶ do godz. 21.50**

→ filmowe hity



Wade musi znaleźć sojuszników, którzy staną wraz z nimi do bohaterskiej walki.





20.00 TVN 7
Player One
SCIENCE FICTION Uczestnicy gry próbują ocalić wirtualny świat. Stawka jest wysoka.

HIT DNIA
Rok 2045. Ziemia została wyniszczona konfliktami i zmianami klimatycznymi. Panuje chaos, a jedyną formą ucieczki od ponurej rzeczywistości jest gra OASIS. Pełen możliwości wirtualny świat oferuje szansę spełnienia marzeń. Użytkownik może wcielić się w dowolnie wybraną istotę. Pewnego dnia umiera James Halliday, twórca cybernetycznego imperium. Ogłoszony zostaje konkurs na jego zastępcę. Mieszkający w ubogiej dzielnicy, pozbawiony perspektyw Wade Watts podejmuje wyzwanie. Do rozgrywki, polegającej na odnalezieniu w fantastycznym uniwersum trzech kluczy, wkracza jako Parzival. Stawką są pieniądze i władza. W trakcie swoich poszukiwań poznaje między innymi Art3mis. Niebawem oboje odkrywają, że wirtualnej rzeczywistości grozi zagłada. **HD 180 min ▶ do godz. 23.00**

USA/Indie 2018 **Reż.:** Steven Spielberg **Wyst.:** Tye Sheridan, Olivia Cooke, Ben Mendelsohn, T.J. Miller, Simon Pegg



20.00 POLSAT
Niezniszczalni
SENSACYJNY Najemnicy pod wodzą Barneya Rossa (Sylvester Stallone) ruszają na południowoamerykańską wyspę, aby obalić dyktatora. Na miejscu poznają informatorkę z ruchu oporu, która okazuje się córką ich wroga.
Reż.: Sylvester Stallone Wyst.: Jason Statham
USA 2010 **HD 130 min ▶ do godz. 22.10**



20.00 STOPKLATKA
Podły, okrutny, zły
BIOGRAFICZNY Ted Bundy (Zac Efron) zostaje oskarżony o dokonanie serii brutalnych zbrodni. W czasie procesu nie przyznaje się do winy. Jego partnerka Liz Kendall (Lily Collins) nie potrafi uwierzyć w to, że jest on zabójcą.
Reż.: Joe Berlinger Wyst.: Angela Sarafyan
USA 2019 **HD 135 min ▶ do godz. 22.15**



20.50 TVN
Dziewczyna z pociągu
KRYMINALNY Rozwódka Rachel (Emily Blunt) każdego dnia obserwuje zza okna pociągu parę zajmującą mijany po drodze dom. Pewnego razu staje się świadkiem niepokojących wydarzeń.
Reż.: Tate Taylor Wyst.: Haley Bennett
USA 2016 **HD 145 min ▶ do godz. 23.15**



21.55 TV PULS
Krwawy biznes
SENSACYJNY Były agent sił specjalnych Deacon (Jean-Claude Van Damme) pada ofiarą handlarzy organami. Traci nerkę, która była przeznaczona do przeszczepu dla jego siostrzenicy. Zaczyna poszukiwania przestępców.
Reż.: Ernie Barbarash Wyst.: John Ralston
Kanada 2015 **HD 125 min ▶ do godz. 0.00**



22.10 POLSAT
Kryzys
SENSACYJNY W Stanach trwa epidemia uzależnień od opioidów. Agent Kelly (Armie Hammer) tropi przestępcę, który organizuje przemyt fentanylu. W tym czasie zmagająca się z nałogiem Claire (Evangeline Lilly) szuka syna.
Reż.: Nicholas Jarecki Wyst.: Gary Oldman
Kan./Bel. 2021 **HD 160 min ▶ do godz. 0.50**



23.05 TV 4
Czasy ostateczne: Pozostawieni
SENSACYJNY Ziemia pogrąża się w chaosie. Ludzie stają się świadkami spełnienia proroctwa biblijnego, które zwiastuje koniec świata. Wśród nich są pilot Rayford (Nicolas Cage) i jego córka.
Reż.: Vic Armstrong Wyst.: Lea Thompson
USA/Kan. 2014 **HD 140 min ▶ do godz. 1.25**

Oznaczenia: P! Premiera w TV HD Program także w standardzie HD
prasa.pl ef03891470

→ sport



13.00 EUROSPORT 1

Tour de France

KOLARSTWO LIVE Michał Kwiatkowski i spółka mierzą się z trudami czwartego etapu francuskiego touru. Trasa z Carcassonne do Foix liczy niespełna 182 kilometrów. Po drodze na kolarzy czekają cztery kategoryzowane premie górskie. HD 300 min ▸ do godz. 18.00



14.00 POLSAT SPORT 2

Turniej Wimbledon

TENIS LIVE Singlistki, które pożegnają się z turniejem na etapie ćwierćfinału, otrzymają na pocieszenie po 480 tys. funtów. Na więcej z pewnością liczy między innymi Maja Chwalińska. HD 120 min ▸ do godz. 16.00



21.50 TVP 1

Mistrzostwa świata 2026

PIŁKA NOŻNA LIVE Mecz w Vancouver wyłoni kolejnego ćwierćfinalistę tegorocznego mundialu. Wiele wskazuje na to, że o awans powalczy dziś faworyzowana reprezentacja Portugalii. HD 160 min ▸ do godz. 0.30



4.45 POLSAT SPORT 1

Turcja – Polska

SIATKÓWKA LIVE Kadrowiczki Stefana Lavariniego muszą postawić kropkę nad i w walce o przepustkę do turnieju finałowego LN. Zmagania w Osace rozpoczną meczem z bardzo dobrze dysponowaną Turcją. HD 135 min ▸ do godz. 7.00

→ rozrywka



21.00 DISCOVERY CHANNEL

Rolnicy w akcji

REALITY TV Codzienne perypetie rolników z czterech hiszpańskich gospodarstw. Na farmie każdy dzień przynosi nowe wyzwania – od wycieków wody, przez zakłócenia w produkcji mleka, po ucieczkę byka, którego trzeba niezwłocznie sprowadzić do zagrody. HD 60 min ▸ do godz. 22.00



21.00 BBC LIFESTYLE

Królowie smaku: Big Zuu & AJ Tracey

PODRÓŻE Raperzy przemierzają stolicę Korei Południowej. Poznają lokalnych milionerów, spotkają się z docenianym szefem kuchni i próbują bardzo kosztownej potrawy z grilla. HD 60 min ▸ do godz. 22.00



23.15 TVN

Kuba Wojewódzki

TALK-SHOW Prowadzący zaprosił stand-upera Kacpra Rucińskiego, który zdradził kulisy satyrycznych występów na scenie. Kolejnym gościem była Ewa Gawryluk. Aktorka poruszyła m.in. temat pracy na planie serialu „Na Wspólnej". HD 65 min ▸ do godz. 0.20

→ dokument



21.50 C+ PREMIUM

Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona

BIOGRAFIA Losy króla popu – od statusu dziecięcej gwiazdy przez późniejsze triumfy aż po skandale, zarzuty dotyczące molestowania i procesy sądowe. HD 65 min ▸ do godz. 22.55

Zamów najbliższe wydania swojego ulubionego tytułu!



Oferta PRENUMERATY

Od teraz możesz kupić **to&owoTV** dla siebie i swoich bliskich bez wychodzenia z domu.
5 wydań za 21,45 zł lub 26 wydań za 111,54 zł

Możesz także zamówić **e-wydanie** na www.czytelnia.pl
– to wygodny i szybki dostęp do najlepszych treści na Twoim smartfonie, tablecie czy komputerze.



Aby zamówić kolejne wydania **to&owoTV**:
→ przez internet: wejdź na **www.czytelnia.pl**
→ telefonicznie (w godz. 8.00 – 17.00):
zadzwoń pod numer:
67 210 86 05, 67 354 16 05
prenumerata@bauer.pl

* Najdogodniejszą formą składania zamówień jest nasz sklep www.czytelnia.pl
* Szacowany czas dostawy: 4 dni od daty ukazania się w kiosku.
* Wysyłka za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, na terenie Polski. W przypadku wysyłki poza granice kraju do cen prenumeraty doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej.

eprasa.pl 8193911479

TVP 1 HD DVB T2

5.00 Złoty chłopak (327) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (891) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Kościół z bliska – mag. religijny
8.00 Serwis Info – program inform.
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (6) – przyg., Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (75) – obycz., Pol. 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (83) – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 15 (194): Pałac – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program inform.
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda – program inform.
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: Rzeki Chorwacji – film dokumentalny, Chorwacja/Hiszpania 2020
14.00 Złoty chłopak (328) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program inform.
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka (1061)
16.00 Dziedzictwo (971) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, pogoda
17.25 Jaka to melodia? – telet. muz.
18.05 Reporterzy – mag. reporterów
18.25 Akacjowa 38 (906) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publicyst.
20.10 Sport, pogoda
20.30 Prokurator (8) – krym., Pol. 2015
21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio
LIVE

TVP 2 HD DVB T2

5.00 Rodzinka.pl (189): Domowe zapętlenie – serial komediowy, Polska 2016
5.35 M jak miłość (1788) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Eleos znaczy miłosierdzie – reportaż, Polska 2026
6.55 Barwy szczęścia (3348) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11.30 Rodzinka.pl (32, 33) – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny (1882) – teleturniej
13.15 Panna młoda (138) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque (1006) – teleturniej
14.35 Na sygnale (870): Medycyna pola walki – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Romek i Ela przeżywają dramatyczne chwile w lesie, gdzie dochodzi do starcia między myśliwymi a kłusownikiem. Jedna osoba wpada w sidła, a dwie kolejne zostają ranne.
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (427) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Martina ma żal do matki, że zbyt szybko pogodziła się ze śmiercią męża i zaczęła układać sobie życie na nowo. Z kolei Catalina i Pelayo podejmują próby ocalenia upadającego interesu.
16.00 Koło fortuny (1883) – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio
LIVE

POLSAT HD DVB T2

4.40 Disco Gramy
5.25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.30 Malanowski i partnerzy (321, 322): Tajemnica męża; Bez wyjścia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1251, 1252) – paradok., Polska 2024
W gabinecie rehabilitantki Pauliny zjawia się 17-letni Kacper. Kobieta uważa, że to jej syn, który został uprowadzony, gdy był niemowlęciem. Rozpoznaje znamię na plecach chłopaka.
11.35 Gliniarze (868, 869) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1498, 1499) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Julia trafiła do szpitala po upadku w parku. Policja podejrzewa, że ktoś ją popchnął. W jej rzeczach matka znajduje cenny wisiorek. Okazuje się, że kupił go ojciec przyjaciółki Julii.
15.50 Wydarzenia, pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1065, 1066) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Na warszawskim osiedlu dochodzi do śmiertelnego potrącenia samochodem kobiety. Kluczem do rozwiązania sprawy okazuje się przeszłość ofiary.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.35 Sport, pogoda

TVN HD DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1691) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (6): Magnuszew – Stara Kuźnia – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Doradca smaku (14) – magazyn kulinarny
11.25 Kuchenne rewolucje (9): Chorzów, Amore Mio – program rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda (1471, 1472, 1722) – paradok., Polska
15.45 Detektywi (106) – serial fab.-dok., Polska 2024
16.50 Szpital św. Anny (62) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta i Krystyna spędzają wieczór u matki Tomka. Gdy dowiadują się o napaści, wstrząśnięte jadą na oddział ratunkowy. Lekarze decydują o wprowadzeniu pobitego mężczyzny w śpiączkę farmakologiczną.
17.55 Młode gliny (15) – serial kryminalny, Polska 2026
Nad stawem zostają znalezione ciała zamordowanej pary. Policjanci ustalają, że to taksówkarz Radosław i Adriana, partnerka właściciela motelu Edwarda. Zdradzony mężczyzna jest pierwszym podejrzanym. Kolejny trop prowadzi śledczych do kobiety uwikłanej w piramidę finansową.
19.00 Fakty, sport i pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów
20.15 Na Wspólnej (4241) – serial obyczajowy, Polska 2026
player

20

PIŁKA NOŻNA



21.50 Mistrzostwa świata 2026
LIVE – mecz 1/8 finału

Na stadionie BC Place w Vancouver w meczu, którego stawką jest awans do ćwierćfinału, najprawdopodobniej zobaczymy reprezentację Portugalii. Zespół Rúbena Nevesa, napędzany w tym roku jedną z najlepszych linii pomocy, liczy na lepszy wynik niż w 2022 roku. Wówczas Portugalczycy zakończyli swoją przygodę w ćwierćfinale, przegrywając z Marokiem 0:1.

0.30 Zwycięstwo za wszelką cenę – film dokumentalny, Francja 2024
1.35 Warszawa – film obyczajowy, FILM Polska 2003, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Łukasz Garlicki, Dominika Ostałowska, Lech Mackiewicz, Agnieszka Grochowska, 110 min
3.25 Wykrywacz kłamstw – program publicystyczny
3.45 Pytanie dnia – program publicystyczny
4.05 Reporterzy – magazyn reporterów
4.15 Oko na świat – magazyn
4.35 Zakończenie

PIŁKA NOŻNA



17.50 Mistrzostwa świata 2026:
LIVE – mecz 1/8 finału

Jeśli Argentyńczycy zagrają w pierwszych dwóch fazach turnieju zgodnie z przewidywaniami, powinni przystąpić do boju o ćwierćfinał na Mercedes-Benz Stadium w Atlancie. Ich rywalem może być wicemistrz grupy D lub G.

20.40 Omnibus – szybcy i mądrzy (16) – teleturniej
21.15 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka (16) – teleturniej
21.35 Program rozrywkowy
23.00 Na sygnale (863): Kto pyta, nie błądzi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
23.30 Berlin Ku'damm 56 (1) – serial obyczajowy, Niemcy 2016, wyk. Sonja Gerhardt, Claudia Michelsen
0.25 PitBull (5) – serial sensacyjny, Polska 2005
1.20 Karol, władca Hiszpanii (4) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
2.15 Nasz dom w górach (11) – serial obyczajowy, Niemcy 2020
3.15 Brunei. Królestwo do potęgi – film dokumentalny, Fr. 2024
4.10 Zakończenie

SENSACYJNY



20.00 Niezniszczalni – USA/
FILM Bułgaria/Hiszpania 2010, 130 min

Barney Ross wyrusza z grupą najemników na południowoamerykańską wyspę, by obalić dyktatora Garzę. W misji bierze udział m.in. nożownik Lee Christmas. Na miejscu komandosi poznają informatorkę z ruchu oporu. Okazuje się, że jest ona córką Garzy.

22.10 Kryzys – dramat sensacyjny, FILM Kanada/Belgia 2021, reż. Nicholas Jarecki, wyk. Gary Oldman, Armie Hammer, Evangeline Lilly, Greg Kinnear, 160 min
W USA trwa epidemia uzależnień od opioidów. Agent Jake Kelly tropi przestępcę, który organizuje operację przemytu fentanylu. Profesor Tyrone przeciwstawia się działaniom potężnego koncernu farmaceutycznego.
0.50 Alfa – film przygodowy, USA/ FILM Kanada/Chiny 2018, reż. Albert Hughes, wyk. Kodi Smit-McPhee, Jóhannes Haukur Jóhannesson, Jens Hultén, 125 min
2.55 Nasz nowy dom (289) – reality show
4.00 Kabaretowa Ekstraklasa (82)

DRAMAT KRYMINALNY



20.50 Dziewczyna z pociągu
FILM – USA 2016, 145 min

Nadużywająca alkoholu rozwódka Rachel codziennie podróżuje kolejką do Nowego Jorku. Obserwuje z okna mijane domy i mieszkających w nich ludzi. Przygląda się szczególnie jednej z par, Megan i Scottowi. Pewnego dnia jest świadkiem zaskakującej sytuacji. Kiedy w mediach pojawia się informacja o zniknięciu Megan, prowadzący śledztwo detektyw odkrywa fakty, które sugerują, że Rachel jest zamieszana w tę sprawę.

23.15 Kuba Wojewódzki (13) – talk-show
0.20 Nostalgia anioła – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania/Nowa Zelandia 2009, reż. Peter Jackson, wyk. Mark Wahlberg, Susan Sarandon, Stanley Tucci, Saoirse Ronan, 145 min
2.45 Uwaga! – magazyn reporterów
3.00 Wallander 3 (7) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/Niemcy 2014
4.35 Nauka jazdy 5 (15) – program rozrywkowy
5.00 Recepta na stary dom 3 (10) – program rozrywkowy

eprasa.pl 8f9391f479
P! Premiera w TV

TVN 7 HD DVB T2

5.30 Ten moment (52) – paradok., Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (777-779) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1335, 1439, 1440) – paradok., Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1090-1092): Po godzinach; Alkoholiczka; To jeszcze dzieci – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 Kryminalni (2): Wspólnicy – serial kryminalny, Polska 2004
15.00 Szpital (776, 777) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (503): Randka w ciemno ze zmarłym – fab.-dok., Polska 2009-2010
Stylistka Lena jest oskarżona o morderstwo aktora, z którym się spotykała. Gdy mężczyzna zakończył związek, zadała mu kilka ciosów popielniczką.
18.00 SOS Ekipy w akcji (15) – serial paradokumentalny, Polska 2018
19.00 Ukryta prawda (1526) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Bartosz spotyka licealną koleżankę. Gdy dowiaduje się, że odeszła z klasztoru, postanawia stworzyć z nią związek. Nie podoba się to jego matce, która swata syna z córką sąsiadki.

TV PULS HD DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (3, 4): Zabójczy rzut; Zawsze solo – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (7, 8): Summer i Sharky; Uwięzieni – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (49, 50) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (111) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (45) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (30) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (532, 533) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Dorota dostarcza przesyłkę do gabinetu samozwańczego doktora. Zaintrygowana Krystyna postanawia umówić się na konsultację. Jan się temu sprzeciwia, ale żona go nie słucha.
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968, 969) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ania skrywa tajemnicę o pragnieniu korekty płci. Zastawia biżuterię i inwestuje w kryptowaluty. Andżelika nie radzi sobie z Igorkiem, który ciągle pyta o ojca. Zwierza się Romanowi.

PULS 2 HD DVB T2

5.50 Ale numer! 20 (12) – pr. rozrywk.
6.20 Cosie-Ktosie (7) – anim., Fr. 2022
6.30 Kajko i Kokosz 2 (7) – serial animowany, Polska 2021
6.45 Smerfy 2 (49) – serial anim.
7.00 Blaze i megamaszyny 6 (16) – serial animowany, USA 2020
7.30 Psi Patrol (21) – serial anim.
7.50 Superkoty (14) – serial anim.
8.30 Wielkie przygody małego rekina (7) – serial dla dzieci, Korea Południowa/USA 2020
8.50 Masza i Niedźwiedź 2 (17, 18) – serial animowany, Rosja 2014
9.20 Straszne historie Maszy (7) – serial animowany, Rosja 2016
9.25 Świnka Peppa (45-47) – serial animowany, Wielka Brytania 2004
9.45 Bing (3, 4) – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele (8, 7) – anim.
10.35 Spidey i superkumple 2 (43, 42) – serial anim., USA 2022
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz (43, 44) – serial anim., Fr. 2021
12.00 Psi Patrol 8 (4) – serial anim.
12.35 Marta mówi (14) – serial anim.
13.00 Smerfy (169, 170) – serial anim.
14.00 Monster High (25, 26) – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (24, 25) – anim., Francja/Korea Południowa/Jap.
16.00 Fineasz i Ferb 2 (8, 9) – serial animowany, USA 2007-2011
17.00 Smerfy (171, 172) – serial anim.

NETFLIX



CARAMELO

Pedro (Rafael Vitti) jest młodym szefem kuchni. Niespodziewanie zostaje opiekunem kundelka. Zwierzę pomaga Pedrowi przetrwać trudne chwile po usłyszeniu druzgocącej diagnozy.
▶komediodramat, Brazylia 2025



KASZTANOWY LUDZIK: ZABAWA W CHOWANEGO

Znika ofiara stalkera. Śledczy Naia (Danica Ćurčić) i Mark (Mikkel Boe Følsgaard) niebawem odnajdują jej zwłoki. Dochodzi do kolejnych zbrodni.
▶serial krym. (6 odc.), Dania 2026

REKLAMA



Reutter CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIŁĘ I ODPORNOŚĆ!

20.00 Player One – film s.f., FILM USA/Indie 2018, 180 min

HIT DNIA Rok 2045. Na wyniszczonej Ziemi ludzie spędzają większość czasu w wirtualnym świecie. Gdy umiera twórca cybernetycznego uniwersum, zostaje ogłoszony konkurs na jego następcę. Bierze w nim udział m.in. Wade. Steven Spielberg przeniósł na ekran powieść Ernesta Cline'a.

23.00 Oszukać przeznaczenie 5 FILM – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, wyk. Nicholas D'Agosto, Emma Bell, Miles Fisher, Ellen Wroe, 110 min
0.50 Drużyna potępionych FILM – film sensacyjny, USA/Francja 2010, reż. Sylvain White, wyk. Evan Mirand, Mike Burnham, Jeffrey Dean Morgan, Zoe Saldana, 110 min
2.40 Zgłoś remont 11 (5) – program rozrywkowy
3.30 Fachowcy (9) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.05 Usterka 11 (5) – serial fab.-dokum., Polska 2019
4.40 Dorota was urządzi! (12) – program rozrywkowy

SENSACYJNY

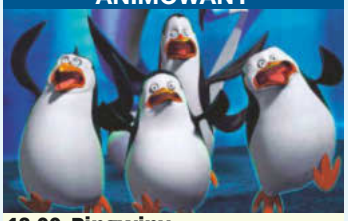


20.00 Zakon – USA/Aruba FILM 2001, 115 min

XI wiek. Flamandzki rycerz przeżywa w Jerozolimie objawienie. Opisuje je w księdze, której ostatni rozdział ginie w tajemniczych okolicznościach. Tak powstaje nowa sekta religijna. Mijają wieki. Rękopis trafia w ręce archeologa Oscara Cafmeyer. Wyjeżdża on do Izraela, gdzie znika bez śladu. Jego syn Rudy rozpoczyna poszukiwania.

21.55 Krwawy biznes – film FILM sensacyjny, Kanada 2015, reż. Ernie Barbarash, wyk. Jean-Claude Van Damme, John Ralston, Leonard Gonzales, Charlotte Peters, 125 min
0.00 Kickboxer: Zemsta – film FILM sensacyjny, USA 2016, reż. John Stockwell, wyk. David Bautista, Alain Moussi, Gina Carano, Georges St-Pierre, 120 min
2.00 Dzielnica strachu 9 (401): Weekend przetrwania – serial kryminalny, Polska 2025
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to! – pr. powtórkowe

ANIMOWANY



18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (23, 24) – USA 2010-2012

Wujek Szeregowego składa nielotom wizytę. Skipper, Rico i Kowalski dość szybko mają dość gościa. Innym razem Szeregowy znajduje porzucone komiksy. Skipper każe je zniszczyć.

19.00 Kacze opowieści (2, 3) – anim.
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (956) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.00 Dzielnica strachu 10 (438, 439) – serial kryminalny, Polska 2025
23.00 Miasto odkupienia – film FILM sensacyjny, USA 2014, reż. Keith Parmer, wyk. Lennie James, Jean-Claude Van Damme, Mindy Robinson, Alfred Molina, 120 min
1.00 Dzielnica strachu 9 (404) – serial kryminalny, Polska 2025
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (639) – serial obyczajowy, Polska 2023
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (195, 196) – obycz., Polska 2019
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (503) – serial obyczajowy, Polska 2022



AMERYKAŃSKI EKSPERYMENT

Z okazji 250. rocznicy powstania USA filmowcy przedstawią narodziny amerykańskiej demokracji. Dzięki wsparciu polityków, historyków i ekspertów ukażą drogę od rewolucji do konstytucji i prezydentury. Przybliżą kluczowe spory o wolność i prawa obywatelskie, które kształtowały to państwo.
▶serial dokum. (5 odc.), USA 2026



LATO SUMMER 2

Summer Torres (Sky Katz) po powrocie do Rockaway Beach cały czas tęskni za Shorehaven. Gdy ponownie zjawia się w Australii, Poppy, Marlon i Bodhi nie kryją radości, z kolei Ari (Kai Lewins) wydaje się zdystansowany. Kiedy Summer dostaje się do drużyny surferskiej, zyskuje również wielkiego wroga.
▶dla młodzieży (10 odc.) 2023

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

AXN HD

6.00 **FBI: Most Wanted 3** (16, 17) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (9, 10) – serial kryminalny
9.15 **Castle 2** (23, 24) – serial kryminalny
11.10 **MacGyver 2** (18, 19) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Dowody zbrodni** (1, 2) – serial krym.
15.10 **Agenci NCIS 10** (20, 21) – serial sensacyjny, USA 2012
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (19, 20) – serial krym., USA/Kanada 2002
19.05 **Castle 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (100, 101) – kom., Pol.
6.20 **Na sygnale** (483, 484) – serial fab.-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 3** (33) – krym., Pol. 2010
8.25 **Komisarz Alex 2** (22) – serial krym., Polska
9.25 **Rodzinka.pl** (102)
10.00 **Klan** (1449, 1450)
10.55 **Ranczo 8** (100, 101)
12.35 **Komisarz Alex 2** (23)
13.30 **Ojciec Mateusz 30** (384, 385) – krym., Pol.
15.30 **Komisarz Alex 2** (24) – serial krym., Polska
16.20 **Na sygnale** (485, 486) – serial fab.-dokum.
17.30 **Ranczo 8** (102, 103) – serial obycz., Polska
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (386) – krym., Pol. 2023

TVP KULTURA DVB T2

9.45 **Światła wielkiego miasta** – komedia, USA 1931, 105 min
11.30 **Cyrograf dojrzałości** – film obyczajowy, Polska 1967, 65 min
12.35 **Władysław Szpilman 1911-2000 – własnymi słowami** – film dokum., Polska 2004
13.45 **Kosmos 1999** (10) – serial s.f.
14.50 **Jańcio Wodnik** – dramat obyczajowy, Polska 1993, 120 min
16.50 **Stawiam na Tolka Banana** (2, 3) – obycz.
18.20 **Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (6) – serial dok.
18.55 **Rawhide** (2) – przyg.

ALE KINO+ HD

6.30 **Polska z góry 5** (7) – serial dok., Pol. 2020
7.00 **Wyraj** – film krótkometraż.
7.35 **Benek** – komediodramat, Polska 2007, 120 min
9.35 **Problem** – film krótkometraż.
10.00 **Grantchester 10** (5, 6) – krym., Wlk. Bryt.
12.05 **Vera 6** (1) – krym.
14.00 **Ostatni mistrz** – dramat obyczajowy, USA 2020, 135 min
16.15 **Klub wtorkowy** – komediodramat, Szwecja 2022, reż. Annika Appelin, 120 min
18.15 **Vera 6** (2) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.

CANAL+ PREMIUM HD

8.45 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
10.05 **Elfy rozrabiają** – film animowany, Niemcy 2024, 75 min
11.20 **Masz ci los!** – kom., Polska 2023, 90 min
12.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (2)
13.45 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja 2024
15.30 **Hollywood Buzz**
16.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, 130 min
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr.
18.15 **Listy do Julii** – komedia romant., USA 2010, 105 min

HBO HD

9.15 **Hobbit: Niezwykła podróż** – film fantasy, USA/Nowa Zelandia 2012, 165 min
12.00 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (17) – talk-show
12.45 **Marsjanin** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Jordania 2015, 140 min
15.05 **Potwory kontra obcy: Dynie mutanty z kosmosu** – film anim., USA 2009
15.30 **Królestwo niebieskie** – dramat hist., USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005, 140 min
17.50 **Twórca** – thriller s.f., USA 2023, 130 min
20.00 **Stamtąd 4** (9)

20

KRYMINALNY



21.05 **Premiera: Rekrut 8** (13, 14) – USA 2026

Po wygranej na loterii funkcjonariusze z komisariatu Shangri-La odchodzą ze służby. Tim, Lucy, Celina i Miles organizują nabór. Bailey i John zostają porwani podczas akcji ratunkowej.

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (19, 20) – serial krym.
0.45 **Castle 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010
2.45 **Rekrut 8** (13, 14) – serial kryminalny
4.35 **Walker: Strażnik Teksasu** (10) – krym.

KRYMINALNY



20.30 **Ojciec Mateusz 3** (34) – Polska 2010

W okolicach hotelu zostają znalezione zwłoki jego kierownika, Bielskiego. Tymczasem do księdza zwraca się o pomoc Ewa, narzeczona właściciela budynku.

21.30 **Ranczo 8** (104)
22.25 **Ranczo 9** (105)
23.25 **Ojciec Mateusz 30** (387) – krym., Pol. 2023
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (2) – obycz.
1.20 **Polowanie na ćmy** (4, 5) – hist., Pol. 2023
3.20 **Stulecie Winnych** (4)

TEATR TELEWIZJI



20.00 **Teatr Telewizji: Upiór w kuchni** – Polska 1976

Laura Collins i jej córka Cynthia prowadzą pensjonat. Skrywają mroczne tajemnice.

21.25 **Stan wyjątkowy** – komediodramat, Chorwacja/Polska/Serbia 2018, 130 min
23.35 **Nocny dokument: Naświetlając Muybridge'a** – film dok., USA 2021
1.15 **Thelma i Louise** – dram. sens., USA/Wlk. Bryt./Fr. 1991, 140 min

OBYCZAJOWY



20.10 **Niebo Montany** – USA 2007, 125 min

Przyrodnie siostry Willa, Tess i Lily, które nigdy wcześniej się nie spotkały, dziedziczą ranczo. Muszą spędzić na nim rok. Zaczynają dziać się tu niepokojące rzeczy.

22.15 **WASP. Sieć szpiegów** – thriller, Francja/Brazylia/Hiszp. 2019, 155 min
0.50 **Zabić, jak to łatwo powiedzieć** – thriller, USA 2012, reż. Andrew Dominik, wyk. Brad Pitt, 120 min
2.50 **Król** (3) – serial sens.

THRILLER



20.00 **Zima pod znakiem wrony** – Pol./Wielka Brytania/Luksemburg 2025, 110 min

12 grudnia 1981 roku. Profesor Joan Andrews z Londynu przyjeżdża do Warszawy na gościnne wykłady. Gdy wybucha stan wojenny, kobieta znajduje się w pułapce.

21.50 **Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona** (1) – dok.
22.55 **Wyrwa** – thriller, Polska 2023, 100 min
0.35 **Potępiony** – thriller, USA 2007, reż. Scott Wiper, 110 min

KOSTIUMOWY



21.00 **Ta inna siostra Bennet** (3) – Wlk. Bryt.

Po bolesnej tragedii, która wstrząsnęła rodziną Bennetów, Mary dręczy poczucie straty i niepewność jutra. Niespodziewanie pojawia się jednak dla niej nadzieja.

21.30 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (2) – serial komediowy
22.00 **Blade Runner 2049** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry 2017, 155 min
0.35 **Zaginiona dziewczyna** – thriller, USA 2014, 145 min

AXN WHITE

7.20 **Rekrut** (1) – serial krym.
8.10 **Szpital nadziei 4** (6)
9.05 **Blondynka 2** (13) – obycz.
10.10 **Blondynka 3** (1) – obycz.
11.10 **Agenci NCIS 20** (4-6)
14.10 **Szpital nadziei 4** (7)
15.10 **Świąteczne tarapaty** – komedia romantyczna, USA 2021, 120 min
17.10 **Zimowa dziewczyna** – film obycz., 2013, 110 min
19.00 **Dr House 3** (7) – obycz.
20.00 **Dowody zbrodni 2** (5, 6) – serial kryminalny, USA
22.00 **Rekrut** (2) – serial krym.
23.00 **Agenci NCIS 20** (4-6)
1.45 **Dowody zbrodni 2** (5, 6)
3.35 **Zaklinacze koni 2** (8, 9)

AXN BLACK

9.45 **Gwiezdne wrota 3** (19-21) – s.f., USA/Kan. 2000
12.45 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (7) – serial sens.
13.45 **Renegat 5** (10) – sens.
14.45 **Drużyna A 2** (22) – sens.
15.50 **Nieustraszony** (14)
16.55 **Zagadki z przeszłości 2** (3) – przyg., Fr./Niemcy/Kan.
17.55 **Gwiezdne wrota 3** (22)
18.55 **Gwiezdne wrota 4** (1, 2)
21.00 **S.W.A.T.: Oblężenie** – film sensacyjny, 2017, 115 min
22.55 **Maksimum ryzyka** – film sensacyjny, 1996, 115 min
0.50 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (7) – serial sens.
1.50 **Nieustraszony** (14)

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy!** (7)
9.05 **Bajer z Bel-Air 5** (2, 3)
10.05 **Prawo Agaty 2** (12)
11.05 **Pełna chata 8** (5, 6) – kom.
12.05 **Teraz albo nigdy!** (8, 9)
14.05 **Bajer z Bel-Air 5** (2-5)
16.00 **Pełna chata 8** (5-8) – kom.
17.55 **Przygoda Felicity** – film familijny, USA 2005, reż. Nadia Tass, 105 min
19.40 **Rodzinne rewolucje** – kom., USA 2014, 140 min
22.00 **Płonący wieżowiec** – film katastroficzny, USA 1974, 145 min
0.25 **Yellowstone 2** (7, 8)
3.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (7, 8) – krym.

POLSAT SERIALE HD

6.00 **Kabaretowa Ekstraklasa** (55) – pr. rozr.
6.05 **Gliniarze** (148-150) – serial paradokum., Polska 2017
9.05 **Co ludzie powiedzą?** (15-17, 19, 20, 18) – kom.
13.00 **Kowalscy kontra Kowalscy** (41-44) – obycz.
15.00 **Świat według Kiepskich** (377-380) – serial kom., Pol.
17.00 **Columbo** (1) – serial krym.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (124-127) – serial krym., USA/Kanada
0.45 **Ślad** (42, 43) – krym., Pol.
3.00 **Święty** (202, 203) – kom.
4.00 **48h. Zaginieni** (99, 100) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM HD

6.00 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
6.05 **Fuks** – komedia sens., Polska 1999, 85 min
7.30 **Moje pieczone kurczaki** – film obycz., 2002, 65 min
8.35 **Gru i Minionki: Pod przykrywką** – film animowany, 2024, 90 min
10.05 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
10.10 **Riefenstahl** – dok., 2024
12.05 **Nadzieja** – dramat sens., Pol./Niemcy 2006, 100 min
13.45 **Jutro będzie nasze** – komediodramat, Włochy 2023, 115 min
15.40 **Wolna krowa**
16.10 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego**
17.35 **Piękna łąka kwietna** – film krótkometraż., Pol.
18.05 **Ultimatum Bourne'a** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2007, 110 min
19.55 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
20.00 **Uciekinier** – film s.f., Wielka Brytania/USA 2025, reż. Edgar Wright, 130 min
22.10 **Maria Callas** – dramat biograficzny, 2024, 120 min
0.10 **Królestwo** – dramat sensacyjny, 2007, 105 min
1.55 **Ludzie** – dramat wojenny, Polska 2023, 115 min
3.50 **Premierowa jazda** – mag.
4.05 **Julia wraca do domu** – dramat obycz., Niem./Kan./Polska 2002, 115 min

CANAL+ SERIALE HD

9.50 **Naruto 2** (23-25) – serial anime, Japonia 2003
11.20 **13 posterunek 2** (4-6) – serial komediowy, Polska
13.05 **Chwile szczęścia** (2) – serial dokumentalny, Pol.
14.05 **Łapu capu Extra** – program rozrywkowy
14.35 **Naruto 2** (26) – serial anime, Japonia 2003
15.05 **Naruto 3** (1, 2) – serial anime, Japonia 2003-2004
16.05 **Hollywood Buzz** – magazyn filmowy
16.35 **Planeta Singli. Osiem historii** (3, 4) – serial komediowy, Polska 2021
18.20 **To jest żużel** (4-6) – serial dokumentalny, Polska 2022
20.05 **Belfer 3** (1, 2) – serial kryminalny, Polska 2023
22.00 **Blizna** (6) – serial sensacyjny, Hiszpania 2024
22.55 **Łapu capu** – program rozrywkowy
23.00 **Spartakus: Krew i piach** (13) – serial historyczny, USA 2010
0.00 **Rodziny takie jak nasza** (1, 2) – serial obyczajowy, Dania/Szwecja/Wielka Brytania 2024
1.55 **Mały Zgon** (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2020
4.15 **Byłem królem** – serial dokum., Polska 2022-2025
5.05 **Miasta rytm** (1) – serial dokumentalny, Polska 2020

CANAL+ 360 HD

8.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dok., Niem. 2023
10.00 **Co poszło nie tak 3** (6)
11.00 **Złombol** (5, 6) – dok., Pol.
12.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dok., Niem. 2023
13.50 **Wykrywacz historii 4** (2)
14.50 **Grip – w świecie supersamochodów** (4)
15.50 **Supersamoloty bojowe 11** (3) – serial dok.
16.45 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (1) – dok.
17.45 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.40 **Wykrywacz historii 4** (1)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (2) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak** (2)
22.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (5)
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (1) – serial dok.
0.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (5) – serial dok., Niem. 2011
1.00 **Moscow Noir** (5) – krym.
2.00 **Mam zamek** (3) – dok.
2.35 **Cztery pory Igi** (2) – dok.
3.45 **Survivalowa rodzina** (1, 2) – serial dok., Pol. 2019

HBO 2 HD

14.30 **Nim nadejdzie czwartek** – komediodramat, Finlandia 2024, 100 min
16.10 **Horton słyszy Ktosia** – film anim., 2008, 85 min
17.35 **Światełko w tunelu** – komediodramat, USA 2024, reż. Kelly O'Sullivan, 115 min
19.30 **Tripped Up** – komedia, USA 2023, 90 min
21.00 **Jedna bitwa po drugiej** – thriller, USA 2025, 160 min
23.40 **Obecność 4: Ostatnie namaszczenie** – horror, 2025, 130 min
1.50 **Queer** – dramat obycz., Włochy/USA 2024, 130 min

HBO 3 HD

15.20 **Georgie i Mandy wzięli ślub 2** (21, 22) – serial kom.
15.55 **W potrzasku** – dramat obyczajowy, 2025, 100 min
17.35 **Wyzwolenie** – dramat biograficzny, USA 2023, reż. Finn Taylor, 100 min
19.15 **Ktoś, gdzieś** (7) – kom.
19.40 **Ktoś, gdzieś 2** (1) – kom.
20.10 **Rzym** (11) – serial hist.
21.00 **Premiera: Stamtąd 4** (9) – serial grozy, USA 2026
21.50 **Ta inna siostra Bennet** (3) – kostium., Wlk. Bryt.
22.20 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (2) – kom.
22.55 **Joe Baby** – thriller, USA 2024, 85 min

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

POLSAT FILM HD

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (139-141) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (33) – serial obyczajowy
8.30 **Przyjaciółki** (129, 130) – obycz., Pol.
10.25 **Świat według Kiepskich** (167, 168, 232, 233, 166, 79, 225) – serial kom., Polska
14.35 **Nadchodzi Polly** FILM – komedia romant., USA 2004, 115 min
16.30 **Liga niezwykłych dżentelmenów** FILM – przyg., USA/Niemcy/Czechy 2003, 135 min
18.45 **Nie zadzieraj z fryzjerem** FILM – komedia, USA 2008, 135 min

COMEDY CENTRAL HD

6.00 **Tata ma plan 2** (11, 12) – serial komediowy, USA 2017
7.00 **Dwóch i pół 5** (3-6) – serial komediowy, USA 2007-2008
8.55 **Przyjaciele 7** (1-6) – serial komediowy, USA 2001
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (17-22) – serial komediowy, USA 2012-2013
14.30 **Dwóch i pół 5** (7-10) – kom., USA 2007-2008
16.30 **Przyjaciele 7** (7-12) – serial komediowy, USA 2001
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (23, 24) – serial komediowy, USA 2012-2013

TVN FABUŁA HD

5.10 **Szkoła** (779) – serial paradokum.
6.00 **Top 100: filmy wszech czasów** (3)
6.30 **Seriaale Top 5** (1)
6.45 **Zakochani po uszy** (87, 88) – telen., Polska
7.45 **Detektywi** (74-76) – serial fab.-dok., Pol.
9.50 **Prawo Agaty 3** (11)
10.55 **Szpital św. Anny** (68)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (33, 34)
13.55 **Prawo Agaty 3** (10)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok.
16.00 **Seriaale: rozmowy 2** (2) – mag.
16.50 **Tom i Jerry** – film FILM familijny, USA/Wlk. Bryt./Fr. 2021, 130 min
19.00 **Szpital św. Anny** (69) – serial obycz., Polska

13 ULICA

6.00 **Blanca 3** (1, 2) – serial kryminalny, Wł. 2025
8.15 **Morderstwo w Ramatuelle** FILM – film kryminalny, Francja 2022, wyk. Florence Pernel, 120 min
10.15 **Mentalista** (1-4) – serial kryminalny, USA 2008
14.00 **Blanca 3** (3, 4) – serial kryminalny, Wł. 2025
16.20 **Morderstwo w Larzac** FILM – film kryminalny, Francja 2020, reż. Marwen Abdallah, wyk. Florence Pernel, 120 min
18.20 **Mentalista** (5-8) – serial kryminalny, USA 2008

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (5, 6) – dok.
6.50 **Polska Kronika Filmowa** – serial dok.
7.15 **Bolek i Lolek** (9, 10)
7.45 **Reksio** (22, 25)
8.05 **Siedem życzeń** (5, 6) – serial przygodowy
10.50 **Akademia Pana Kleksa** FILM (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983, 95 min
12.25 **To nie ze mną** (5, 6) – serial obyczajowy
13.55 **Pan Anatol szuka miliona** FILM – komedia obycz., 1958, 110 min
15.45 **Rozmowy nocą** FILM – komedia romant., 2008, 125 min
17.50 **Czterej pancerni i pies** (6, 7) – wojenny

STOPKLATKA DVB T2

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (149, 139) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (3, 4) – serial obycz., Niemcy
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (6)
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 5) – serial dok., Kan.
17.00 **MacGyver 4** (6) – sens., USA/Kan. 1989
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (6, 7) – serial dok., USA

KOMEDIA KRYMINALNA



21.00 **Jak ukradłem 100 milionów** FILM – Pol. 2024, 115 min

Księgowy Ed przywłaszcza sobie fortunę i trafia do więzienia. Ukrywając prawdę przed narzeczoną, usiłuje przetrwać za kratkami.

22.55 **Jeszcze dłuższe zaręczyny** FILM – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Nicholas Stoller, 155 min
1.30 **Fala zbrodni** (74-77) – serial sens., Pol. 2006
5.25 **Na ratunek 112** (862) – serial paradokumentalny, Polska 2023

KOMEDIOWY



20.25 **Teoria wielkiego podrywu 7** (1-4)

Bernadette i Amy wyjeżdżają razem na konferencję naukową. W barze zwracają na nich uwagę dwaj mężczyźni. Każdy z nich przypomina partnera... tej drugiej.

22.00 **The Office PL 3** (1, 2)
23.05 **Comedy Club 5** (14, 15) – pr. rozrywk.
0.05 **Miasteczko South Park 2** (9, 10)
1.00 **Pracoholicy 3** (9, 10)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (13, 14, 12)
3.15 **Miasteczko South Park 2** (6-8)

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 **Ocean's Twelve: Dogrywka** FILM – USA/Australia 2004, 165 min

Minęły trzy lata, odkąd Danny i jego kompani okradli Terry'ego Benedicta. Bogacz stawia im ultimatum.

22.45 **Ciekawy przypadek Benjamina Buttona** FILM – film fantasy, USA 2008, 195 min
2.00 **Grawitacja** FILM – thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2013, 90 min
3.30 **Ukryta prawda** (1365, 1366) – serial paradok., Polska 2022

KRYMINALNY



22.00 **Flashback** (3) – Francja 2024

Mimo rosnących podejrzeń, Josselin decyduje się skorzystać z pomocy Elsy podczas śledztwa w sprawie utonięcia kobiety, która romansowała, używając Minitela.

23.10 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – serial sens., Niemcy
1.10 **Morderstwo w Larzac** FILM – film kryminalny, Francja 2020, reż. Marwen Abdallah, 120 min
3.10 **Blanca 3** (2-4) – serial kryminalny, Wł. 2025

OBYCZAJOWY



20.00 **Historie miłosne** FILM – 1997, 115 min

Losy kilku mężczyzn. Adiunkt odkrywa, że studentka darzy go uczuciem. Ksiądz dowiaduje się, że ma córkę. Pułkownik musi wybrać między uczuciem a karierą.

21.55 **Słodko-gorzki** FILM – dramat obyczajowy, 1996, 115 min
23.50 **Trick** FILM – komedia sensacyjna, 2010, reż. Jan Hryniak, 130 min
2.00 **Mniejsze zło** FILM – film obycz., 2009, 160 min
4.40 **Końce i początki** P! – film krótkometraż.

BIOGRAFICZNY



20.00 **Podły, okrutny, zły** FILM – USA 2019, 135 min

Liz jest w związku z Tedem oskarżonym o dokonanie serii zbrodni. Kobiecie trudno uwierzyć, że przez tak długi czas żyła z psychopatą. Staje przed trudnym wyborem.

22.15 **Dobre zabijanie** FILM – dramat obyczajowy, USA 2014, 135 min
0.30 **Fałszerz** FILM – thriller, USA 2014, 125 min
2.35 **Ostatnie dni** FILM – film wojenny, Polska 1969, 115 min
4.30 **Chłopi** (2) – obycz., Polska 1973, 90 min

CINEMAX HD

13.10 **Sępy** – thriller, Francja 2025, 105 min
14.55 **E.T.** – film s.f., USA 1982, 115 min
16.50 **Czerwone pantofle** FILM – dramat obyczajowy, Wł./Meksyk 2022, 80 min
18.10 **Wybuchowa para** FILM – komedia sensacyjna, USA 2010, 110 min
20.00 **Tenet** – thriller s.f., USA/Wlk. Bryt. 2020, 145 min
22.25 **Foxcatcher** – dramat biograficzny, 2014, 130 min
0.35 **Wakacje** – thriller, Włochy 2023, 100 min
2.15 **Zła kobieta** – komedia, USA 2011, 95 min

POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA HD

13.25 **Święty** (33, 34) – kom., Pol.
14.25 **Spadkobiercy 4** (2) – rozr.
15.25 **Co ludzie powiedzą? 5** (4) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.05 **Jedną nogą w grobie 3** (1) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.55 **Czarna Żmija 4** (1) – kom.
17.35 **Bob kocha Abisholę 2** (13-15) – serial komediowy
19.00 **Dwóch i pół 5** (3-6) – kom.
21.00 **Świat według Kiepskich** (5-7) – serial kom., Pol. 2009
22.30 **Co ludzie powiedzą? 5** (5) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.05 **Jedną nogą w grobie 3** (2) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.50 **Czarna Żmija 4** (2) – kom.
0.30 **Comedy Club 3** (4) – rozr.

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary 2** (1, 2)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (8, 9) – s.f., Kan. 2011-2012
13.40 **Kosmiczna apokalipsa** FILM – film s.f., 2023, 110 min
15.30 **Kroniki Shannary 2** (3, 4)
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (10, 11) – serial s.f., Kanada
19.10 **Małpa i Mechamałpa: Nowy porządek** FILM – film s.f., USA 2024, reż. Marc Gottlieb, 110 min
21.00 **Transformers** FILM – film s.f., USA 2007, 180 min
0.00 **Most do Terabithii** FILM – film familijny, 2007, 110 min
1.50 **Maszyna** FILM – thriller s.f., Wlk. Bryt. 2013, 100 min

FX HD

9.00 **Z archiwum X 2** (20) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (10, 11) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (21, 22)
13.45 **Agenci NCIS 10** (7, 8)
15.35 **Skymed 2** (4) – obycz.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym.
18.20 **Z archiwum X 2** (21) – s.f.
19.15 **FBI 4** (8) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
22.00 **9-1-1** (18) – serial obycz.
22.55 **Z archiwum X 2** (21) – s.f.
23.50 **Resident Evil: Zagłada** FILM – horror, 2007, 115 min
1.45 **Matlock** (13) – serial krym.

FILMBOX+ ONE HD

9.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (6) – krym.
11.00 **Panna Marple:** FILM **Morderstwo na plebanii** – film krym., 2004, 125 min
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (1) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1) – serial kryminalny, USA 2022-2023
17.50 **Poirot** (9, 10) – serial krym.
20.00 **Za linią wroga** FILM – film sensacyjny, 2001, 125 min
22.05 **Patriota** FILM – film sensacyjny, USA 1998, 110 min
23.55 **Nieuchwytny cel** FILM – film sensacyjny, 1993, 130 min

ROMANCE TV HD

12.25 **Toni – akuszer. Klasa dla siebie** FILM – kom. romant., Niemcy 2023, 115 min
14.20 **Najlepsze na koniec** FILM – komedia, Niemcy 2024, reż. Markus Sehr, 115 min
16.15 **Tego tylko brakowało!** FILM – komedia, Niemcy 2024, 110 min
18.05 **Górski lekarz** (142, 143)
20.00 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Mężczyzna moich marzeń** – obycz., Niemcy/Austria 2007, 110 min
21.50 **Käthe i ja: Śpiąca Królewna** FILM – dramat obycz., Niem. 2019, 115 min
23.45 **Górski lekarz** (142, 143)

CINEMAX 2 HD

13.20 **Zapach kobiety** FILM – dramat obyczajowy, 1992, 155 min
15.55 **Małe miłości** FILM – dramat obyczajowy, Hiszpania/Francja 2024, 95 min
17.30 **Od marca do maja** FILM – film obyczajowy, Czechy 2024, 85 min
18.55 **Ósma klasa** FILM – komediodramat, USA 2018, 95 min
20.30 **Ad Astra: Ku gwiazdom** FILM – film przyg., USA/Chiny/Brazylia 2019, 120 min
22.30 **Pewnego razu... w Hollywood** FILM – komediodramat, USA/Wlk. Bryt./Chiny 2019, 160 min

VIASAT EPIC DRAMA HD

9.05 **Poirot 4** (3) – serial krym.
11.20 **Zatraceni w miłości** (31, 32) – telen., Turcja 2023
13.20 **Agenci NCIS 18** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
15.15 **Lekarze na start** (31, 32)
16.45 **Poirot 5** (1, 2) – serial krym.
19.00 **Zatraceni w miłości** (33, 34) – telen., Turcja 2023
21.00 **Hiszpańska księżniczka** (1) – serial kostiumowy, USA
22.15 **Domina** (1) – serial hist.
23.20 **Zatraceni w miłości** (33, 34) – telen., Turcja 2023
1.20 **Hiszpańska księżniczka** (1) – serial kostiumowy, USA
2.15 **Domina** (1) – serial hist.
3.10 **Lekarze na start** (31, 32)

NOVELAS+ HD

10.00 **Cud miłości** (29) – telen.
11.00 **Otchłań namiętności** (114) – telen., Meksyk 2012
12.00 **Za wszelką cenę** (84)
13.00 **Róże i grzechy** (13)
14.00 **Historia Juany** (41, 42)
16.00 **Róże i grzechy** (14)
17.00 **Za wszelką cenę** (85)
18.00 **Otchłań namiętności** (115) – telen., Meksyk 2012
19.00 **Macocha** (24) – telenowela
20.00 **Cud miłości** (30) – telen.
21.00 **Historia Juany** (42)
22.00 **Róże i grzechy** (14)
23.00 **Za wszelką cenę** (85)
0.00 **Otchłań namiętności** (115) – telen., Meksyk 2012
1.00 **Macocha** (24) – telenowela

FX COMEDY HD

8.10 **Sposób użycia 6** – kom.
9.10 **Simpsonowie 36** (13, 14)
10.10 **Diabli nadali 8** (16-19)
12.00 **Jim wie lepiej 7** (13, 14)
13.00 **Sposób użycia 6** – kom.
14.00 **Wszyscy kochają Raymonda 5** (21-24)
16.00 **Simpsonowie 36** (13-16)
18.00 **Jak poznałem waszą matkę 2** (12-14) – kom.
19.30 **Współczesna rodzina 7** (13-15) – serial komediowy
21.00 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (12, 13)
22.00 **Zakonnica w przebraniu 2:** FILM **Powrót do habitu** – kom., USA 1993, 125 min
0.05 **Simpsonowie 36** (10, 9)

FILMBOX+ HITS HD

13.15 **Wampirzyce** – horror FILM komediowy, 2012, 105 min
15.00 **Ostatnia rzecz** FILM – dramat obyczajowy, 2018, 105 min
16.45 **10 rzeczy do zrobienia, zanim zerwiemy** FILM – kom. romant., USA 2020, 85 min
18.10 **Pokonać górę** FILM – dramat przygodowy, 2024, 110 min
20.00 **Szukając prawdy** FILM – dramat kryminalny, USA 2020, 110 min
21.50 **Kapitan Hook: Klątwa mórz** FILM – film przyg., Wielka Brytania 2025, 105 min
23.35 **Ostre słówka** FILM – komediodramat, 2005, 125 min

PARAMOUNT NETWORK HD

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru** (6)
10.55 **Pokój Marvina** FILM – dramat psycholog., 1996, 125 min
13.00 **Czarodziejki 3** (9, 10) – serial fantasy, USA 2001
15.00 **Jądro Ziemi** FILM – dramat s.f., Wielka Brytania/USA 2003, reż. Jon Amiel, 175 min
17.55 **Sonic. Szybki jak błyskawica** FILM – film familijny, USA/Japonia/Kanada 2020, 125 min
20.00 **Szeregowiec Ryan** FILM – dramat wojenny, USA 1998, 210 min
23.30 **Ojciec chrzestny 2** FILM – film sensacyjny, 1974, 240 min

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE SPORTOWE

EUROSPORT 1 HD
12.00 Kolarstwo: Tour de France – 3. etap: Granollers – Les Angles
12.45 Cycling Essential Stories – mag.
13.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap: Carcassonne – Foix
18.00 Kolarstwo górskie: Zawody PŚ w La Thuile – cross-country kobiet i cross-country mężczyzn
19.30 Motocross: Mistrzostwa świata w Johannesburgu – 2. wyścig w klasie MX2 i w klasie MXGP
20.30 Endurance Uncovered: Racing for Excellence – magazyn sportowy

POLSAT SPORT 1 HD
6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
8.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 Halo, tu Wimbledon – magazyn tenisowy
12.00 Kronika Wimbledonu – mag.
14.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
16.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CANAL+ SPORT HD
6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lechia Gdańsk – Lech Poznań
8.20 Premier League Stories (24) – magazyn piłkarski
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Sevilla FC
11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lechia Gdańsk – Lech Poznań
13.30 Liderzy. W centrum gry (2) – dok., Pol.
14.45 Premier League Stories – mag.
15.30 Wyścigi konne: Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
18.00 Żużel: PGE Ekstraliga: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – KS Toruń

TVP SPORT DVB T2
6.00 Strongman: Mistrzostwa Polski – Międzyzdroje 2026
7.00 Koszykówka mężczyzn: Eliminacje mistrzostw świata – mecz: Polska – Holandia
9.00 Mundialowy poranek (26) – magazyn piłkarski
10.15 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
12.35 Polska Liga Żeglarska – magazyn sportowy
13.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
15.30 Dzień na mundialu (26) – mag. piłkarski

ELEVEN SPORTS 1 HD
6.00 Najlepsi napastnicy Bundesligi lat 90. – magazyn piłkarski
6.45 Bundesliga Clubs – magazyn piłkarski
7.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder Brema – Bayern
9.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa SC
11.00 Formuła 3: Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 Formuła 2: Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 Made in Italy (17) – magazyn piłkarski
14.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter

DISCOVERY CHANNEL HD
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 7 – dok., USA
10.00 Klan z Alaski (7)
11.00 Przetrwać nad Jukonem – dok., USA
12.00 Włoska kontrola celna (6) – dok., Wł.
13.00 Ed Stafford: inicjacja – dok.
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 3
15.00 Złomowisko PL 6 (5) – serial dok., Pol. 2018
16.00 Teorie spiskowe pod lupą – serial dok.
17.00 Na straży duńskiego lotniska 2 (3) – dok.
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (13) – program rozrywkowy

20

FORMUŁA E



21.00 ePrix Chin – podsumowanie

Na torze Shanghai International ponownie odbyły się dwa wyścigi. O drugie z rzędu zwycięstwo na nim walczył Nick Cassidy.

22.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap: Carcassonne – Foix
0.00 Snooker: Turniej Scottish Open
1.30 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap: Carcassonne – Foix
3.00 FIM WEC: Wyścig 8-godzinny w Spa-Francorchamps

TENIS



18.30 Turniej Wimbledon LIVE – ćwierćfinał

Daniił Miedwiediew to podwójny półfinalista Wimbledonu, jednak przed rokiem niespodziewanie zakończył rywalizację już w 1. rundzie.

21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 Boks
4.45 Siatkówka kobiet: LN: Turcja – Polska

DOKUMENTALNY



21.00 Liderzy. W centrum gry (2): Rifet Kapić

Bośniak był jedną z kluczowych postaci Lechii Gdańsk w minionym sezonie. W trudnych momentach pomocnik klubu z Trójmiasta pokazał siłę charakteru.

22.15 Boks: BKFC Fight Night: Hammond – walka: C. Vancamp – G. Cisneros
23.25 Premier League Stories (46) – mag.
0.00 Liga+ Extra – mag.
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Arka Gdynia – Radomiak

PIŁKA NOŻNA



17.05 Mistrzostwa świata 2026 LIVE – mecz 1/8 finału

Leo Messi już w pierwszym meczu na mundialu strzelił hat-tricka. Czy jego znakomita celność doprowadzi Argentynę do medalu?

21.50 Piłka nożna: LIVE Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
1.00 Boks: Gala w Nowym Jorku – podsumowanie
3.00 Boks: Gala w Los Angeles: Badou Jack – Noel Mikaelian
4.05 Boks: Gala w Montrealu

PIŁKA NOŻNA



18.00 Liga niemiecka: Bayern – Hoffenheim

Die Roten chcieli jak najszybciej powrócić na właściwe tory po serii gorszych wyników. Czekało ich starcie z Hoffenheim.

20.00 Made in Italy (18, 13)
20.40 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 Ligue1 Season Review (36) – mag.
23.45 Ligue 1 Show (35)
0.25 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)
1.35 Podróż do świata Calcio

DOKUMENTALNY



19.00 Nagi instynkt przetrwania 10

Dwoje byłych narkomanów usiłuje wytrwać w gorących górach Black Hills w RPA. Czeka ich spotkanie z krokodylami ludojadami, głodnymi lwami i jadowitymi wężami.

21.00 Rolnicy w akcji (1)
22.00 W oku cyklonu: Łowcy burz (3) – dok.
23.00 Bimbrownicy 14
0.00 Od samochodu do domu 2 – mag.
1.00 Hot rod wg Kindiga – serial dok., USA
2.00 Najszybsze pościgi Ameryki – serial dok.

EUROSPORT 2 HD
13.00 Snooker: Turniej UK Championship
15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet i mężczyzn – finały
17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
18.00 Snooker: Turniej UK Championship – finał: Mark Selby – Judd Trump
20.00 Kolarstwo: Tour de France – 4. etap
22.00 Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Sydney 2000 – magazyn sportowy

POLSAT SPORT 2 HD
6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
8.30 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
11.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej kobiet
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – ćwierćfinał kobiet
18.30 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
1.00 Sporty walki: FEN

CANAL+ SPORT 2 HD
11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda: Naomi Osaka – Elise Mertens
13.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy gry pojedynczej: L. Samsonowa – E. Switolina
16.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
18.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
23.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa

EXTREME CHANNEL HD
9.00 Summer X Games (2)
10.00 AMA Motocross Series Highlights (11)
11.00 X Games – Aspen 2020
12.00 Blue World 2 (3, 4)
13.00 Action Sports World (11)
14.00 WWE Classic Gold
16.30 WWE Highlights (18)
17.00 KPW Kombat TV (15, 26)
19.00 WWE Classic Gold (4, 8)
20.00 AEW Collision 2 (2627)
22.30 PTW Wrestling (13)
1.00 WWE Highlights (2)
1.30 New Japan Wrestling – Highlights (20)
2.00 AMA Motocross Series Highlights (11)
3.00 Summer X Games (2)

ELEVEN SPORTS 2 HD
12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Eintracht
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – Inter
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Werder – Bayern
18.00 Formuła 1: Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Cremonese – Inter
22.00 Serie A – mag. piłkarski
23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2) – mag.
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – Olympique Marsylia

DISCOVERY LIFE HD
7.15 Nowa Maja w ogrodzie
8.15 Szpital (516, 517)
10.15 Nowa Maja w ogrodzie 5 (33, 34)
11.15 Idealna niania 3 (2, 3)
12.45 Klinika bez tajemnic
14.45 Szpital (515, 516)
16.45 Idealna niania 2 (11)
17.30 Idealna niania 3 (2-4)
19.45 Zrób coś z tym dzieckiem (5) – mag.
20.15 Wycieczkowiec (6)
21.15 Moje koszmarne stopy
22.15 Historie wielkiej wagi
0.15 Sekrety lekarzy (11)
1.15 Szpital (338) – paradok.
2.15 Ostatnia szansa (5) – rozr.
3.00 Szpital (339) – paradok.

POLSAT SPORT FIGHT HD
14.55 Sporty walki: FEN 54 w Pile: Gracjan Wyrošlak – Maksim Grabovich
17.05 K.O. TV Classics (24)
17.55 Boks: Babilon Boxing Show w Nowym Dworze Mazowieckim: Łukasz Stanioch – Robert Talarek
19.15 Sporty walki: UFC Fight Night: Sean Strickland – Anthony Hernandez
20.00 Strzelnica Navala (9, 10)
20.55 Sporty walki: Babilon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kolecki – P. Mysiala
23.15 Boks: Rocky Boxing Night 19 w Karlinie: Jan Lodzik – Mateusz Polski 2

POLSAT SPORT 3 HD
6.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
8.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
10.00 Tenis: Turniej Wimbledon – mecz 4. rundy
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – ćwierćfinał
16.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – ćwierćfinał
18.00 Tenis: Turniej Wimbledon LIVE – ćwierćfinał
21.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
23.00 Tenis: Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

CANAL+ SPORT 5 HD
6.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Radomiak Radom
9.00 Żużel: PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – KS Toruń
12.00 Snooker: Championship LIVE League – 1. runda
16.45 Premier League Stories
17.30 Snooker: Championship LIVE League – 1. runda
22.15 Górnik. Chłopcy z Zabrza (2) – serial dok.
23.15 Ligomistrzowe historie (5) – magazyn piłkarski
0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Lech Poznań
3.00 Przerwa techniczna

ELEVEN SPORTS 4 HD
10.00 Piłka nożna: Liga portugalska: Porto – Arouca
12.00 Made in Italy
13.00 Bundesliga Special
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC Köln – Lipsk
16.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Marsylia – Olympique Lyon
18.00 Bundesliga Special (21)
19.00 Ligue1 Season Review
20.00 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: SL Benfica – AVS Futebol SAD
22.00 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna – Milan
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Bayern

ELEVEN SPORTS 3 HD
11.00 Made in Italy – mag.
12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Parma – Genoa
14.00 Piłka nożna: Liga francuska: Paris FC – Lens
16.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4) – mag.
17.00 Serie A – mag. piłkarski
18.00 Piłka nożna: Liga włoska: Napoli – Fiorentina
20.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – BVB
22.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: FC Nantes – Olympique Lyon
0.00 Birds of paradise – dok.

CANAL+ DOKUMENT HD
15.55 Lasy Atlantyckie Brazylii
16.55 Tragedia Titana – ostatnia wyprawa do wraku Titanica – dok.
17.55 Broń ostateczna. Od Oppenheimera do Hiroszimy – film dok.
18.55 W poszukiwaniu piękna
20.30 Larger than Life: Złota era boysbandów – dok.
22.10 Depp kontra Heard. Sprawiedliwość według social mediów – film dok.
23.10 Wcielenie zła: Akta Epsteina – film dok., 2026
0.50 Wielkie sławy i luksus. Historia Marrakeszu
1.45 O co biega? (22) – mag.

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE POPULARNONAUKOWE

DISCOVERY SCIENCE HD

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (6, 8-10) – serial dok., Wlk. Bryt.
8.00 **Jak działa wszechświat?** – serial dokumentalny
10.00 **Autostrada spotkań z UFO:** UFO i przemoc – serial dokumentalny
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dok.
13.00 **Podziemne sekrety** – serial dokumentalny
15.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok., Wielka Brytania
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (13, 15, 17-19, 1) – serial dok., Wielka Brytania

ID HD

6.00 **Morderstwo na prowincji 6** – serial dokumentalny
8.00 **Morderstwo na bagnach** – serial dokumentalny, USA
10.00 **Ostatnie wakacje** – serial dokumentalny
12.00 **Krótkie życie, niewyjaśniona śmierć** – serial dokumentalny, 2020
14.00 **Mroczne piętno 3** – serial dokumentalny
16.00 **Żyjąc z potworem** – serial dokumentalny
18.00 **8 martwych kobiet** (1) – serial dokumentalny, USA
20.00 **Sekrety zbrodni** – serial dokumentalny, USA 2017

NATIONAL GEOGRAPHIC HD

9.00 **Tajemnice zaginionych miast** (3) – serial dok., USA
10.00 **Mega Metro** (1)
11.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Ekstremalne safari** (2) – dok., Wlk. Bryt.
12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy** (6) – dok., Kan.
13.00 **Wojenna szkoła przetrwania** (2)
14.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda** (3)
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru** (10, 11) – dok.
17.00 **Zatopione grobowce Nilu**
18.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie** (5): Francja – serial dokum.

FOKUS TV DVB T2

6.00 **Wehikuł czasu** (707) – program inform.
6.05 **48h. Zaginieni** (61) – serial krym., Polska
7.00 **Byli sobie wynalazcy** (1-4)
8.55 **Wehikuł czasu** (707) – program inform.
9.00 **Starożytni kosmici** (1) – serial dok., USA
10.00 **Gwiazdy lombardu** (9, 10) – reality show
12.00 **I wojna światowa w liczbach** (2) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (1, 2) – dok.
14.00 **Tajne akta nazistów** (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (10, 11) – serial dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (12, 13) – serial dok.

TVP HISTORIA DVB T2

6.45 **Był taki dzień** – felieton, Polska
6.50 **Odnaleźć zaginione** (13-15) – serial dok.
8.30 **Czterdziestolatek** (15) – obycz., Pol. 1976
9.40 **Z matką w sercu** – film dok., Pol. 1999
10.40 **Plaże Europy** (1) – cykl dok., Niem.
11.40 **Góry Europy** (1): Ardeny – cykl dokum.
12.40 **Wojny Rosji** (1/3) – film dok., Niem. 2023
13.40 **Królowie** (52) – hist.
14.15 **Czterdziestolatek** (16) – obycz., Pol. 1976
15.10 **Film dokumentalny**
15.35 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
18.05 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (1) – wojenny

HISTORY HD

13.05 **Starożytni kosmici 16** (5) – dok.
14.00 **Niewyjaśnione tajemnice wszechświata** (1)
14.50 **Największe tajemnice świata 6** (19) – serial dok., USA
15.45 **Gwiazdy lombardu 13** (4)
16.15 **Gwiazdy lombardu 25** (3) – reality show
17.10 **Jak Hitler przegrał wojnę** (1) – serial dok.
18.10 **Największe tajemnice świata 6** (4) – serial dokum.
19.05 **Starożytni kosmici 13** (20) – dok.
20.00 **Starożytni kosmici 16** (1) – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 **Czy jest z nami inżynier?** (5, 6) – Wielka Brytania 2015

Justin jest na turbinie wiatrowej na Morzu Północnym. Przygląda się, jak ekipa inżynierów naprawia usterkę, przez którą konstrukcja może runąć do morza.

23.00 **Wybuchowy program** – program rozrywkowy
1.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok., Wielka Brytania
4.00 **Podziemne sekrety** – serial dokumentalny, USA 2017

DOKUMENTALNY



21.00 **Tajemnice jeziora Erie** – USA 2018

Joan Giambra zostaje znaleziona martwa pod swoją nieprzytomną córką. Śledczy mają nadzieję, że dziewczynka zdoła odtworzyć precyzyjny rysopis złoczyńcy.

22.00 **Boysbandy: mroczna strona sławy** – film dokum.
0.00 **Influencerzy śmierci: jak zabijają social media 2** – dok.
1.00 **Tajemnice jeziora Erie** – dok., USA 2018
2.00 **Sekrety zbrodni** – serial dokumentalny

DOKUMENTALNY



19.00 **Wojna widziana z powietrza** (1)

W maju 1941 roku Bismarck wyruszył na misję. HMS Hood, okręt flagowy brytyjskiej floty, nie mógł pozwolić, aby pancernik dotarł na Atlantyk.

20.00 **Katastrofa w przestworzach** (10) – dok., Kan. 2022
21.00 **Służby ratownicze: Jukon** (3, 4) – dok.
23.00 **Procesy czarownic: Prawdziwe historie** (2) – dok., USA 2026
0.00 **Katastrofa w przestworzach** (3)

POPULARNONAUKOWY



20.00 **Galileo** (24)

Widzowie poznają różne rodzaje frytek, nie tylko ziemniaczanych. Twórcy programu szukają odpowiedzi na pytanie, na czym polega kwantowy internet.

21.00 **Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy** (6) – dok.
22.00 **Zaginione złoto II wojny światowej** (3, 4) – serial dok., USA
0.00 **Starożytni kosmici** (8) – serial dok., USA
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (13-16) – serial dok.

DOKUMENTALNY



19.00 **Było sobie miasteczko**

Okoliczności zagłady Kisielina na Wołyniu. W 1943 r. Ukraińcy zamordowali ponad 600 mieszkańców. Historię tę udokumentował w swojej książce Włodzimierz Sławosz Dębski.

20.00 **Oficer** (7) – sens., Pol.
21.05 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (1) – serial dok.
22.10 **Nieznana wojna na Północy** (1) – dok.
23.15 **Sensacje XX wieku**
1.20 **Encyklopedia II wojny światowej** – serial dok., Pol. 1991

DOKUMENTALNY



21.00 **II wojna światowa w kolorze: największe bitwy** (1, 2)

Niemieckiej armii wystarczyło jedynie sześć tygodni, żeby przełamać obronę wojsk pancernych, podbić Francję. Autorzy reportażu przybliżają szczegóły sukcesu militarnego.

23.00 **II wojna światowa w kolorze – przełomowe momenty** (3) – dok.
23.55 **Jak to wyjaśnić? 5** (11) – serial dok., USA
0.50 **Starożytni kosmici 16** (1) – dok.

DISCOVERY HISTORIA HD

7.00 **Zoom na architekturę** (8)
9.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** (3) – serial dok.
10.00 **Wstęp wzbroniony** (7, 8)
11.00 **Wyprawa w nieznane**
13.00 **Podziemne sekrety**
14.00 **Łowcy staroci: Renowacje** (15, 16) – dok.
16.00 **Skarby z szopy – klasyki**
18.00 **Łowcy staroci** (5, 6) – dok.
20.00 **Legendarne miejscówki**
22.00 **Wielki szwindel** – dok.
23.00 **Kwatery Hitlera** (1) – dok.
0.00 **Wyprawa w nieznane**
2.00 **Pasja – sposób na życie**
3.35 **Profesjonaliści** – cykl dok.
4.25 **Europejskie bazary** (4)
5.10 **Łowcy staroci** (9) – dok.

PLANETE+ HD

13.45 **Targowiska świata** (1)
14.50 **Zaginione światy** (2)
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 8** (7) – serial dok., Fr.
16.55 **Świat zawarty w obrazie** (2) – serial dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** (66, 67)
18.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** (1)
19.45 **Zagadka pustynnych latawców** – film dokum.
20.50 **Oumuamua, przybysz z gwiazd** – film dokum., Fr.
22.00 **Szepty dawnej Ziemi** – film dokum., Francja 2025
23.10 **Strefa nagości** (4) – dok.
0.20 **Niezwykłe podróże koleją 9** (1) – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD HD

8.00 **Oko w oko z dziką naturą** (4) – dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki** (1)
13.00 **Dzikie miejsca Europy**
14.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji** (2) – serial dok.
15.00 **Walki zwierząt** (6) – dok.
16.00 **Amerykańska Amazonia**
17.00 **Świat kolibrów** – dok.
18.00 **Dzikie Indie** (2) – dok.
19.00 **Królestwo drapieżników** (1) – dok.
20.00 **Dzika konfrontacja** (10)
21.00 **Niezwykły dr Pol** (14, 16, 18, 19, 17) – serial dok., USA
2.00 **Dzikie miejsca Europy**

POLSAT VIASAT NATURE HD

11.25 **Boss Shark: Battle of the Sexes** – film dokum.
12.35 **W okowach mrozu 4** (1)
13.25 **Zabójcza pogoda 2** (1)
14.35 **Wielkie rzeki** (5) – dok.
15.40 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
16.50 **Najbardziej znane zwierzęta Afryki** (2)
17.50 **Lista drapieżników** (2)
18.55 **Wielkie rzeki** (5) – dok.
20.00 **W okowach mrozu 4** (2)
21.00 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
22.15 **Atak rekina-samuraja**
23.20 **Lista drapieżników** (2)
0.25 **Zabójcza pogoda 2** (1)
1.25 **Wielkie rzeki** (5) – dok.

BBC EARTH HD

13.20 **Mroźna planeta 2** (4)
14.30 **W okowach mrozu 3**
16.25 **Pociągiem przez starożytną Grecję** (2)
17.40 **Dziewicze zakątki Ziemi** (5) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 3** (3) – serial dok.
19.45 **Słynne indyjskie tygrysy** – film dok., Wielka Brytania
20.55 **W okowach mrozu 3** (13, 14) – serial dok., USA
22.55 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** (3) – serial dok.
23.55 **W 80 kilo dookoła świata** (1) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 **Dziewicze zakątki Ziemi** (5) – serial dok., Wlk. Bryt.

ANIMAL PLANET HD

13.00 **Irwinowie – następne pokolenie 4** – serial dok.
14.00 **Resocjalizacja z Pit Bullem 4** – serial dok., USA
15.00 **Kot z piekła rodem 8**
17.00 **Dwa oblicza survivalu 3**
18.00 **Weterynarz z Gór Skalistych 6** – serial dok.
19.00 **Mieszkanie na pniu**
20.00 **Alaska: Ostatni przystanek** – serial dok.
21.00 **Weterynarz z Alaski**
22.00 **Baseny z rozmachem 2**
23.00 **Resocjalizacja z pitbullem** – serial dok.
0.00 **Rewir rekinów** – dok.
1.00 **Irwinowie – następne pokolenie 4** – serial dok.

TVP DOKUMENT HD

13.45 **Najwspanialsze drzewo Australii** (2) – film dokum.
15.00 **Rajskie zakątki Europy**
15.55 **Wielkie misje kosmiczne Artemis 2**
16.45 **Magiczny Adriatyk** (2)
17.50 **Sanatorium miłości 4** (7)
18.50 **Sadeck – gwiazda choreografii, choreograf gwiazd** – film dokum., Fr.
20.00 **Kto rządzi światem?** (1)
21.05 **Mieszkańcy skandynawskich wód**
22.10 **Niebezpieczne drogi** (2)
23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
23.20 **Dzieci w niewoli lajków** – film dokumentalny, Fr.

POLSAT DOKU HD

12.00 **Wojny kontenerowe**
13.05 **Poszukiwacze historii**
14.00 **Moja żona i ja – życie w Chinach pod cyfrowym nadzorem**
15.15 **Poszukiwacze historii**
15.40 **Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności**
16.35 **Sekrety Biblii** (5) – dok.
17.35 **Świat z góry. Parki narodowe** (5) – serial dok.
18.45 **Laponia – opowieść o śpiących olbrzymach**
19.50 **Najpotężniejsze 2** (1, 2)
22.00 **Top Guns – SuperBroń**
22.55 **Fabryki wojny** (6) – dok.
23.55 **Kroniki Hitlera** (10) – dok.

POLSAT VIASAT EXPLORE HD

16.05 **Drewno z Kolumbii Brytyjskiej 2** (2) – dok.
17.00 **Kowboje z zimnych wód** (10) – serial dokum.
18.00 **Klątwa umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 3** (4)
18.55 **Australijscy poszukiwacze złota 7**
21.00 **Złoto Jukonu 5** (5) – dok.
22.00 **Ciężarówką po lepsze życie** (3) – serial dokum.
23.00 **Nago, samotnie i do domu daleko** (1)
0.00 **Australijscy poszukiwacze złota: na ratunek kopalniom** (1) – serial dokum., Australia

POLSAT VIASAT HISTORY HD

15.40 **Jak inżynieria zmieniała świat** (2) – serial dok., USA
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze** (7)
17.40 **Punkty zwrotne II wojny światowej** (5)
18.50 **Historia sprawiedliwości** (2)
19.40 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty** (2) – dok., Fr.
20.50 **Świta Hitlera** (3) – dok.
22.00 **1776: niepodległość USA** (2) – serial dokumentalny
22.55 **Naziści: ściśle tajna nauka** (3) – serial dok., USA
23.55 **Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd** – dok.

CI POLSAT HD

15.05 **Ferie, impreza, morderstwo** (3) – dok.
16.00 **Pogrzebani za domem 3**
17.00 **I nie opuścisz mnie aż do śmierci 5** (2) – dok.
18.00 **Z archiwum 997 2** (1, 2)
19.00 **Dowody zbrodni: ślady DNA** (9) – serial dok., USA
20.00 **Kobiety, które niosły śmierć 12** (1) – serial dok.
21.00 **Dowody zbrodni: Morderstwa na bagnach** (1) – dok.
22.00 **Seryjni mordercy: zło z bliska** (3) – serial dokum.
23.00 **Dzieci, które zabijają 3**
23.55 **Kobiety, które niosły śmierć 11** (6) – serial dok.

TRAVEL CHANNEL HD

12.15 **Małżeństwo w dżungli**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie** (34) – mag. kulin.
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta**
17.00 **Szokujące potrawy** (3, 4)
19.00 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar** – pr. rozrywk.
20.00 **Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj**
21.00 **Nagi instynkt przetrwania** (10) – dok.
22.55 **Kobieta na krańcu świata** (9, 10, 1) – dok., Pol.
0.40 **Małżeństwo w dżungli** (8, 9) – serial dokumentalny
2.35 **Szokujące potrawy** (3, 4)

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE OGÓLNOTEMATYCZNE

TVP POLONIA

15.00 **Myśliciele – sylwetki polskie**
15.10 **To działa. Polskie innowacje bez granic** (6) – dok., Pol.
16.00 **Zaraz wracam 2** (106) – serial obycz.
16.30 **Barwy szczęścia** (3337) – serial obycz.
17.00 **Gra słów. Krzyżówka** (1056)
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra**
18.15 **Oko na Wschód**
18.45 **Info Wilno** – pr. inf.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** (127) – program inform.
19.15 **Laskowik & Malicki**
20.10 **Program informacyjny 19.30**

TVP ROZRYWKA

8.20 **Familiada** – telet.
8.50 **Va banque** (938)
9.25 **Koło fortuny** (2047)
10.05 **Makłowicz w podróży** – mag.
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – telet.
13.15 **Matki, żony i kochanki** (18)
14.15 **Rodzinka.pl** (194, 195) – kom., Pol.
15.25 **Kabaret Letnią Porą** (7, 8) – pr. rozrywk.
17.25 **Va banque** (939)
18.00 **Koło fortuny** (2048)
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – mag. kulin.
19.40 **Makłowicz w podróży** – mag.
20.10 **Postaw na milion**
21.10 **Kabaret Letnią Porą** (24) – pr. rozrywk.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (65, 66) – serial obycz., Polska
8.00 **Co ludzie powiedzą** (7, 8) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (43, 44) – reality show
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (143, 104) – reality show, Polska
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (9, 10) – program rozrywkowy
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (47) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (324, 325) – reality show, Polska
20.05 **Kolacja w ciemno** (67) – pr. rozrywk.

TV 4 DVB T2

6.00 **Strażnik Teksasu** (6, 7) – sens., USA 1999
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (72)
8.55 **Policjantki i Policjanci** (504, 505)
10.55 **Na ratunek 112** (1162, 1163) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1531, 1532) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (1349-1351) – paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1396) – serial obycz., Polska
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (514)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1397) – serial obycz., Polska
20.00 **Uroczysko** (199, 200) – serial krym., Polska

TTV HD DVB T2

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (9, 10)
8.30 **Kartoteka** (8, 9)
10.35 **Detektywi** (21, 22)
12.35 **Zakup w ciemno 7** (30, 31) – reality show
14.35 **Nic do zgłoszenia** (5)
15.35 **Złomowisko PL 5** (3)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (1)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (39)
18.40 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** (8) – rozr.
19.45 **Express** – pr. inform.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (35) – reality show
21.05 **Zakup w ciemno extra** (32)
21.45 **Express** – pr. inform.

TVN STYLE HD

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (4) – reality show
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (2) – serial fab.-dok., Polska 2025
6.50 **Pogromcy chaosu** (6) – program rozrywk.
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (5, 6) – program kulinarno-rozrywkowy
13.30 **Kuchenne rewolucje** (12, 11) – program rozrywkowy
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1, 2) – reality show
17.05 **W czym do ślubu?** (1) – program rozrywkowy

20

FANTASY



20.50 Wiedźmin (6) – Polska 2001-2002

Geralt ratuje królową Cintry i jej córkę Pavettę. Na dwór przybywają pretendenci do ręki księżniczki. Jeden z nich twierdzi, że została mu obiecana.

21.45 **Ojciec Mateusz 2** (25) – krym., Pol. 2009
22.40 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (9) – pr. rozr.
23.15 **Dziennik regionów** – program inform.
23.40 **Jerzy Stuhr. Sam ze sobą** – dok., Pol. 2014

KOMEDIOWY



22.10 Rodzinka.pl (55) – Polska 2012

Tomek i Magda wybierają się na koncert. Z planów jednak nic nie wychodzi, gdyż muszą zająć się Kacprem. Natalia zastanawia się, co się dzieje z Marią. Przyjaciółka wcale się do niej nie odzywa.

22.50 **Tak to leciało!** (66)
23.50 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (5)
0.50 **Koło fortuny** (2048, 2040) – telet.
2.10 **Kabaret Letnią Porą** (4, 32) – pr. rozrywk.
4.20 **Hity wszech czasów** (1) – mag.

DOKUMENTALNY



21.05 Więzienie kobiet (136, 137)

Codzienne życie kobiet osadzonych w zakładzie karnym. Widzowie poznają ich zajęcia, marzenia na przyszłość i sposoby radzenia sobie z poczuciem winy.

22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (126)
23.00 **Gry małżeńskie** (152, 153)
1.00 **Kolacja w ciemno** (14, 16) – pr. rozrywk.
3.05 **Więzienie kobiet** (13, 14) – serial dok.
4.00 **Zdrady** (153, 154) – serial paradokum.

KRYMINALNY



21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (126)

Do Osicy zgłasza się dawna przyjaciółka i prosi o pomoc w odnalezieniu partnera, lokalnego dilera. Policjantka zaczyna prywatne śledztwo.

22.05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1009)
23.05 **Czasy ostateczne:**
FILM **Pozostawieni** – film sensacyjny, USA/Kanada 2014, 140 min
1.25 **Love Island. Wyspa miłości** (28)
2.30 **Hardcorowy lombard 3** (20)

DOKUMENTALNY



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (8) – Polska 2025

Funkcjonariusze KAS z Wrocławia zamknęli lokal, w którym miejsce miał nielegalny hazard i handel narkotykami. W Terespolu rozpracowano przemytników papierosów.

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (5)
0.00 **Fachowcy 2** (11)
0.45 **Żony Podlasia 3** (6)
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (5) – dok.
2.20 **Nauka jazdy 5** (7)
2.50 **Szpital** (924)
3.35 **Szkoła** (806)
4.20 **Szpital** (604)

ROZRYWKOWY



17.40 Kuchenne rewolucje (11-13)

Magda Gessler poprobuje ocalić przed zamknięciem bistro 43 300 w Bielsku-Białej. Ponieważ właścicielom brak doświadczenia w gastronomii, lokal kiepsko prosperuje.

20.50 **Jestem z Polski** (13, 8) – serial dokum.
22.50 **Hotel Paradise 6** (23)
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (5) – program rozrywk.
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (4) – dok.

TVP HD HD

8.55 **Ojciec Mateusz 20** (262, 263) – krym., Pol. 2018
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (650, 651)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (76)
13.20 **Komisarz Alex 4** (40)
14.15 **Ranczo 7** (79, 80) – obycz.
16.10 **Górna półka smaku** (17)
16.40 **Przystanek slow food 3**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (319)
19.20 **Ranczo 7** (86) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (285, 286)
21.25 **Ojciec Mateusz 32** (411)
22.20 **Zdrada** – thriller, USA 1997,
FILM reż. Alan J. Pakula, 120 min
0.20 **Syn** (6) – serial obyczajowy

TVS HD

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel** – krym., Austria
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** – serial obycz.
19.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Węże w raju** – melodramat, Niemcy 2013, 120 min
21.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Pożegnanie nad rzeką** – film obyczajowy, Niemcy 2007, 105 min
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (6, 7)
9.55 **MacGyver 3** (3, 4) – sens.
12.05 **Pułapki umysłu** (2) – dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (14, 15)
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** (4)
15.30 **Sensacje XX wieku** (7, 8)
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (19) – sens.
21.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (1) – sens.
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** (5)
23.00 **Magia nagości. Polska**
0.00 **Magia nagości 5** (6) – rozr.

TLC HD

11.00 **Wiza na miłość 12**
13.00 **Klinika bez tajemnic**
15.00 **Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (6)
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3**
20.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** – serial dok.
21.00 **Rodzina 10+ 8** (12) – rozr.
22.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (12) – serial dok.
23.00 **Klinika koszmarnej stopy** – serial dokum., USA
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** – serial dok.

C+ KUCHNIA HD

13.55 **Podróż przez smaki Chin 3** (2) – serial dokum.
14.50 **U sąsiadów w kuchni 12**
15.45 **Z pola na stół 2** (6) – dok.
16.15 **Jelita vs mózg** (5) – mag.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.25 **Maximum Foodie 4** (10)
18.55 **M jak mięso** (2, 3) – dok.
19.50 **Nie bój ryby!** (2) – mag.
20.15 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia** (7) – program rozrywkowy
21.10 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 11**
23.00 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** (4)
0.50 **Top Chef 22** (5)

TVN TURBO HD

12.15 **Jeździć, obserwować** (3)
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo** – mag. inf.
18.15 **Zawodowi handlarze** (8)
19.00 **Moto kombat** (2) – mag.
19.45 **Duda kontra Szafrański**
20.30 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad** (3) – rozr.
21.15 **Z drugiej ręki** (3) – mag.
22.00 **Raport Turbo** – mag. inf.
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy** (3) – mag.
0.30 **Nauka jazdy** (24) – pr. rozr.
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych** (4)

NOWA TV DVB T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (16) – kom., Pol.
10.00 **Miodowe lata** (15) – kom.
10.30 **Więzienie** (120) – dok., Pol.
11.00 **Poirot 13** – serial krym.
14.30 **Świat według Kiepskich** (354) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 8** (169-174)
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (13) – kom., Pol.
18.30 **Miodowe lata** (24-27)
21.00 **Zdrady** (7) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (41, 42, 106) – krym.
1.00 **Łowca pedofilów**
3.00 **TV okazje** (95, 96)
3.50 **Wehikuł czasu** (707, 706)
4.00 **Sala operacyjna 4** (3, 6)

METRO

8.30 **Szpital** (784, 785)
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (353, 354)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (29)
13.30 **Brzydula** (29, 30) – kom.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (14) – obycz.
15.45 **The Floor** (3, 4) – telet.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 7** (3)
19.00 **Kartoteka 2** (7, 8)
21.05 **Kryminalni 3** (3, 4) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (7) – krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** (6) – dok.
1.15 **Szpital** (777) – paradok.
2.15 **Szkoła** (529, 530)

ANTENA HD DVB T2

11.55 **Klątwa Wyspy Dębów 6**
13.50 **Australijscy poszukiwacze złota 3**
15.50 **Wojny kontenerowe 2**
16.50 **77 TV 2** (15) – pr. rozrywk.
17.50 **77 TV 4** (22) – pr. rozrywk.
18.45 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (8) – serial kryminalny
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (10) – krym., Fr.
22.05 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (4) – serial kryminalny
23.15 **Detektywi z Bordeaux 4** (11) – serial krym., Fr./Belgia
0.25 **Polska. Największe dylematy** (1-3) – pr. publ.

WP DVB T

13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (26) – dok.
15.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** (1, 2) – dok.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5** (3)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (23, 24)
21.50 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 13** (2) – program rozrywkowy
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 15** (8) – program rozrywkowy
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
0.55 **Mistrzowie Kabaretu 5**

C+ DOMO HD

14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** (4) – dok., Kan.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Porządek musi być** (7, 8)
16.50 **Gardeners' World 14** (6)
18.00 **Ucieczka na wieś 22** (11)
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** (3) – serial dok.
20.00 **Daleko od miasta 10** (9, 10) – serial dokum., Pol.
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** (5) – dok., Kan.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 10** (4) – dok.
22.55 **Wakacyjne domy na wynajem** (9, 10) – dok.

HGTV HD

9.00 **Remontujemy dom na plaży 10** (6) – pr. rozr.
10.00 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** (11, 12) – dok.
11.05 **Usterka 11** (12, 13)
12.35 **Moje miasto, mój dom 8**
14.35 **Mieszkanie na miarę 4**
16.30 **Polowanie na ogród 2**
18.10 **Będzie pięknie** (8) – rozr.
19.05 **Zgłoś remont 4** (4) – rozr.
20.05 **Dorota inspiruje** (3)
21.00 **Dorota was urządzi!**
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 9** (3-6) – pr. rozr.
0.40 **Kupujemy dom na plaży 29** (13) – dok.

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE DZIECIĘCE | STACJE INFORMACYJNE

POLSAT 2 HD

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (299) – reality show
7.30 **Na ratunek 112** (923, 924) – serial paradokum., Pol. 2024
8.30 **Sekrety rodziny** (378-380) – serial paradokum., Pol. 2024
11.30 **Trudne sprawy** (948) – serial paradokum.
12.30 **Dlaczego ja?** (1353, 1347) – serial paradokum.
14.30 **Świat według Kiepskich** (524-528) – kom., Pol. 2017-2018
17.00 **48h. Zaginieni** (153, 154) – serial kryminalny, Pol. 2022
19.00 **Gliniarze** (994) – serial paradokum.

SUPER POLSAT DVB T2

6.05 **Wydarzenia**
6.45 **SuperLudzie Extra** (25) – magazyn
6.55 **Na ratunek 112** (708, 709) – paradok.
7.55 **Doktor Martin** (53, 54) – serial obycz.
10.00 **Wydarzenia**
10.30 **SuperLudzie** (35, 36)
11.30 **Świat według Kiepskich** (355-358) – serial kom., Pol. 2011
13.30 **Bitwa o palety** (2)
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** (60)
16.30 **Ninja Warrior Polska** (34)
18.25 **Świat według Kiepskich** (460, 461, 553) – kom.
20.00 **Złomiarze** (6) – dok.

TV 6 DVB T

6.00 **Więzienie** (156, 157) – serial dok., Pol. 2023
6.55 **Policjantki i Policjanci** (703, 704) – serial obycz., Polska
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (22, 23) – serial sens., Niemcy
10.55 **48h. Zaginieni** (139-141) – serial kryminalny, Pol. 2022
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1197) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (39, 40) – krym., Pol. 2023-2024
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (24, 25) – serial sens., Niemcy
18.00 **Strażnik Teksasu** (8, 9) – serial sensacyjny, USA 1999

BBC FIRST HD

6.00 **Zagadki doktora Blake'a 3** (3) – krym.
6.55 **Śledztwa siostry**
FILM **Bonifacji: odcinek świąteczny 2024** – film krym., 110 min
8.45 **Lewis 4** (8) – krym.
9.40 **Ojciec Brown** (1)
10.40 **Śmierć pod palmami** (2) – krym.
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 3** (3) – krym.
12.55 **Death Valley** (1, 2)
15.00 **Ojciec Brown 7** (6)
16.00 **Lewis 4** (8) – krym.
17.00 **My Life is Murder 2** (10) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 21** (2)
19.55 **Śmierć pod palmami** (3) – krym.
21.00 **Harry Wild 4** (5)

TVP ABC DVB T2

9.00 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
9.30 **Domisie** – dla dzieci
10.00 **Figu Migu na planecie Czochras** (14)
10.20 **Bolek i Lolek na wakacjach**
10.45 **Rodzina Treflików 2** (21, 22) – serial anim.
11.10 **Odo** (31-33) – anim.
11.35 **Stacyjkowo** (1, 2)
11.55 **Pszczółka Maja** (11)
12.25 **Domisie** – dla dzieci
13.00 **Zagadki zwierzogromadki** (15) – mag. dla dzieci
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo** (11)
13.45 **Świnka Peppa 7**
14.10 **Pająk Lucas 2** (21, 22)
14.30 **Oli i Luna** (21, 22)

TVN 24 HD

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
15.00 **15 na żywo** – inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publ.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach** – program inform.
20.00 **Kropka nad i** – publ.

KRYMINALNY



20.00 Ślad (70) – Polska 2019

Biznesmen Michał Pałasz zostaje utopiony w wannie. Po dokonaniu zabójstwa sprawca przebiera się w ubranie ofiary i na oczach przechodniów skacze z mostu, symulując samobójstwo.

21.00 **Gliniarze** (789)
22.00 **Łowca pedofilów** (170) – serial dokum.
23.00 **Świat według Kiepskich** (357, 358)
0.00 **Ślad** (92) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (11)
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.

SENSACYJNY



21.10 Opancerzony
FILM – USA 2009, 105 min

Zaprzyjaźnieni ochroniarze Ty i Mike pozorują napad, by przechwycić furgonetkę z pieniędzmi. Ich plany krzyżuje bezdomny mężczyzna, który był świadkiem kradzieży.

22.55 Nieobliczalny
FILM – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, 120 min
0.55 **Świat według Kiepskich** (388-393) – serial kom., Polska
4.00 **Nasz nowy dom** (249, 250) – reality show, Polska 2021

KRYMINALNY



20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (191, 192)

Śledczy szukają człowieka, który zabił dwie osoby za pomocą pistoletu, będącego wydrukiem z komputera. Jo stara się ustalić tożsamość filantropa, która rozdaje pieniądze mieszkańcom NY.

21.55 **Czarna lista** (22)
22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (705, 706) – krym., Pol.
1.00 **Kości** (105, 106)
3.00 **Cobra Kai** (26)
3.40 **Septagon** (96, 1)

KRYMINALNY



22.00 Diabelski szczyt (3, 4) – RPA 2023

Benny prowadzi dochodzenie dotyczące morderstwa Reyneke. Kroki, które podejmuje, sprawiają, że ściąga na siebie niebezpieczeństwo.

0.10 **McDonald i Dodds 2** (2) – serial kryminalny
2.00 **Śmierć pod palmami** (3) – krym.
3.05 **Morderstwa w Midsomer 21** (2) – krym., Wlk. Bryt. 2019
4.45 **Moja rodzinka 2** (9) – serial kom., Wlk. Bryt.
5.15 **Ojciec Brown 7** (6) – krym., Wlk. Bryt.

ANIMOWANY



14.55 Oktonauci (21, 22) – Irlandia 2010

Niedźwiedź polarny, pingwin, kot oraz ich towarzysze przemierzają głębiny i ratują podwodne stworzenia.

15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?** (11) – mag.
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem**
16.05 **Pat i świat** (31-33)
16.35 **Rev i Roll** (49, 50)
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt** (21, 22)
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Ptyś i Bill**

INFORMACYJNY



20.20 Fakty o świecie

Najważniejsze informacje danego dnia ze świata, które uzupełniają materiały reporterów oraz relacje korespondentów z miejsc najciekawszych wydarzeń.

21.00 **Polska i świat** – inf.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu** – mag.
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publ.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie** – mag.
3.00 **Akademia ogrodnika** – mag.

POLSAT PLAY HD

6.00 **Budowlańcy** (5) – dok.
6.30 **Kołowrotek** (200) – mag.
7.00 **Dorwać tuńczyka** (4, 5)
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Wojny kontenerowe**
10.55 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** (31, 32) – dok.
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Trzecia Rzesza w obiektywie amatorskiej kamery** (1)
21.10 **Tajna historia XX wieku** (47, 48) – serial dokum., Pol.
22.10 **Poszukiwacze historii**
22.35 **Pociągi** (1) – serial dokum.
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.05 **Starożytni kosmici** (3, 4)

FOOD NETWORK HD

9.20 **Co nas truje** (7-9) – rozr.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie** (28-30) – mag.
13.05 **Apetyt na miłość** (3)
14.05 **Akcja: Restauracja!** (1)
15.05 **Pojedynek na grille** (4)
16.05 **Kuchenne rewolucje** (6)
17.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** (7) – mag. kulin.
17.40 **MasterChef** (9) – pr. rozr.
19.10 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** (7)
20.10 **Napad na kuchnię** (1)
21.10 **24/24** (3) – maraton kulin.
22.15 **Pyszne miejscówki** (4)
23.15 **Akcja: Restauracja! 20**
0.15 **Człowiek kontra jedzenie** (13-15) – mag.

POLSAT RODZINA HD

9.35 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (8, 7, 6)
10.55 **David Attenborough i wielkie ptaki** – film dok.
12.05 **Bogaty dom – biedny dom** (135) – reality show
13.00 **Rodzina zastępcza** (217, 218) – kom., Pol. 2005
14.55 **Wielkie wycieczkowce**
15.55 **Świat z góry** (9, 1) – dok.
17.10 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (9-12)
19.05 **Rodzina zastępcza** (305)
20.05 **Miodowe lata** (2, 3, 96)
22.00 **Nasz nowy dom**
0.05 **Tajna historia Air Force One** – film dokumentalny
0.55 **Historia czołgów** (1)

BBC LIFESTYLE HD

11.25 **Mistrzowie szycia 10**
13.40 **Bake off: zawodowcy 3**
14.40 **Wielkie brytyjskie wypieki 13** (3) – pr. rozr.
15.50 **Zapraszam do stołu: Wielka porcja 19** (5)
17.50 **Wymarzone domy 2** (2)
18.50 **Mistrzowie ceramiki 4** (7) – reality show
19.45 **Wielkie brytyjskie wypieki 13** (4) – pr. rozr.
21.00 **Królowie smaku: Big Zuu & AJ Tracey** (1) – rozr.
22.00 **Niebezpieczny seks** (2)
23.00 **Wstydliwe choroby: Otyłość 2** – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Kuchenne koszmary USA 9** (1, 2) – serial dok.

NICK JR. HD

15.56 **Świnka Peppa 5** (7, 6)
16.11 **Świnka Peppa 2** (2)
16.16 **Świnka Peppa 5**
16.35 **Psi Patrol 4** (9) – anim.
17.05 **Rubble i jego ekipa 2** (23)
17.30 **Pan Krokodyl 2** (6, 4)
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka** (1) – serial anim.
18.10 **Barbapapa i jego rodzinka** (26) – serial anim.
18.40 **Dora 2** (2) – serial anim.
19.00 **Przygody Misia Paddingtona** (2, 25, 4)
20.07 **Świnka Peppa** (35-37, 39)
20.30 **Małe Królestwo Bena i Holly** (7) – serial anim.
20.55 **Barbapapa i jego rodzinka** (13-15) – anim.

POLSAT NEWS HD

14.55 **Pogoda**
15.00 **W rytmie dnia – serwis informacyjny**
15.30 **Sport, pogoda**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"** – inf.
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego** – pr. publ.
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza** – pr. publ.
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – publ.
19.50 **Debata Gozdyry** – publ.
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie** – pr. inf.
23.30 **Obraz dnia – serwis informacyjny**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego** – pr. publ.

TVP KOBIETA DVB T2

13.00 **Na dobre i na złe** (577)
13.55 **Kradzież Księgi Świętego Jakuba** (1)
15.00 **Rosół polski** (30) – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz** (5, 6)
17.25 **Najwspanialsze ikony natury** (3) – serial dokum.
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską**
19.30 **Miłość i nadzieja** (297) – telenowela, Turcja 2022
20.30 **Wichrowe wzgórze** (278) – serial obycz., Turcja 2024
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (268) – obycz.
22.30 **Książę i ja: Królewskie wesele** – komedia romant., USA 2006, 105 min
FILM

E! ENTERTAINMENT HD

8.50 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
10.40 **Plastyczna fuszerka**
12.30 **Z kamerą u Kardashianów** (4, 5)
14.20 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
16.10 **Plastyczna fuszerka**
18.00 **Tylko dla celebrytów**
18.30 **Z kamerą u Kardashianów** (10, 11)
20.30 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
22.30 **Plastyczna fuszerka** (19)
0.30 **Tylko dla celebrytów**
1.00 **Z kamerą u Kardashianów** (4, 5)
3.00 **Plastyczna fuszerka**

TV TRWAM DVB T

17.55 **Poczet wielkich Polaków** – pr. hist.
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone** – pr. publ.
19.30 **Każdy maluch to potrafi** – program dla dzieci
19.45 **Modlitwa** – religijny
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Śladami historii** (5) – dok.
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Najświętsze Serce** – film religijny, Hiszpania 2020, reż. Andrés Garrigó, 95 min
FILM

BBC BRIT HD

12.30 **Top Gear 8** (1) – mag.
13.35 **Nadzwyczajne maszyny**
14.35 **Cuda inżynierii 6** (10)
15.40 **Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 4** (1) – telet.
16.45 **Brytyjskie fabryki jedzenia** (1) – serial dok.
17.50 **Top Gear 8** (2) – mag.
18.55 **Cuda inżynierii 6** (10)
20.00 **Brytyjskie fabryki jedzenia** (2) – serial dok.
21.00 **Cuda inżynierii kolejowej** (3) – serial dok.
22.00 **Ikony motoryzacji 2** (5)
23.00 **Top Gear 8** (1) – mag.
0.05 **Top Gear 19** (4) – mag.
1.15 **Cuda inżynierii 6** (10)

MINI MINI+ HD

10.00 **Baranek Shaun** (2-10)
11.25 **Baczne oczka** (11-13, 1)
11.55 **Marta mówi** (17, 18)
12.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
12.59 **Marta mówi** (19, 20)
13.55 **Moje urodziny** – dla dzieci
14.00 **Basia** (6-10) – serial anim.
15.10 **Kicia Kocia 2** (7-11)
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
17.57 **Staś i fajna Babcia** (20)
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia** (8, 9) – serial anim., Japonia
18.40 **Dora i przyjaciele** (10, 11)
19.35 **Kicia Kocia** (8-12) – anim.
20.25 **Mały Charlie** (7-11)

TVP 3 DVB T2

12.30 **Rączka gotuje**
13.00 **Agrobiznes**
13.20 **Agropogoda**
13.30 **Bez retuszu**
14.20 **Poznaj region**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – program religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów** – inf.
20.13 **Gość Regionów** – pr. publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – inf.
22.30 **Złoty chłopak** (189) – serial obycz., Turcja 2022

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

Warto zobaczyć

10.30 PARAMOUNT NETWORK

Chłopięcy świat

OBYCZAJOWY Caroline bierze ślub. Mąż okazuje się alkoholikiem. Upokarzany przez niego przybrany syn chce uciec z domu. *Reż.: Michael Caton-Jones, A: Robert De Niro, Leonardo DiCaprio, Ellen Barkin*

USA 1993 **150 min ▶ do godz. 13.00**

15.20 TVP KULTURA

Ludzie Wisły

MELODRAMAT Ojciec Anny jest właścicielem barki. Jej ukochany obiecuje, że wezmą ślub i kupią berlinkę. By dotrzymać słowa, musi kraść. *Reż.: Aleksander Ford, Jerzy Zarzycki, A: Stanisława Wysocka, Ina Benita*

Polska 1938 **90 min ▶ do godz. 16.50**

16.15 ALE KINO+

Alfa.

PRZYGODOWY Po śmierci matki instruktor snowboardu przeprowadza się do wioski w Alpach. Jego spokój zakłóca przybycie ojca. *Reż.: Jan-Willem van Ewijk, A: Reinout Scholten van Aschat, Pia Amofa-Antwi*

Szwajcaria 2024 **120 min ▶ do godz. 18.15**

16.45 TVN FABUŁA

Nowe przygody Aladyna

KOMEDIA Rabusie muszą zabawić maluchy w galerii handlowej. Czytając bajkę o Aladynie, przenoszą się do Bagdadu. *Reż.: Arthur Benzaquen, A: Kev Adams, William Lebghil, Vanessa Guide*

Francja/Belgia 2015 **135 min ▶ do godz. 19.00**

17.40 HBO

Kompletnie nieznany

BIOGRAFICZNY Rok 1961. Aspirujący muzyk i tekściarz Bob Dylan zaczyna występować w klubach. Charyzma i talent wiodą go na szczyt. *Reż.: James Mangold, A: Timothée Chalamet, Monica Barbaro*

USA 2024 **140 min ▶ do godz. 20.00**

18.35 POLSAT FILM

Logan Lucky

KOMEDIA KRYMINALNA Nad rodziną Loganów ciąży klątwa. Bracia Jimmy i Clyde chcą odmienić los. Szykują napad. To początek kłopotów. *Reż.: Steven Soderbergh, A: Farrah Mackenzie, Channing Tatum,, Jim O'Heir*

USA/Chiny 2017 **145 min ▶ do godz. 21.00**

20.00 TVN FABUŁA

Ocean's Thirteen

KOMEDIA SENSACYJNA Gang Danny'ego zamierza okraść właściciela kasyn. Potrzebuje pomocy Terry'ego Benedicta, który jest ich wrogiem. *Reż.: Steven Soderbergh, A: George Clooney, Al Pacino, Andy Garcia*

USA 2007 **160 min ▶ do godz. 22.40**

22.30 TVP KOBIETA

Zwerbowana miłość

SENSACYJNY Rok 1989. Prostytutka Anna staje się pionkiem w grze esbeka i jego kompana. Gdy odkrywa prawdę, postanawia się zemścić. *Reż.: Tadeusz Król, A: Joanna Orleańska, Robert Więckiewicz*

Polska 2009 **100 min ▶ do godz. 0.10**

→ filmowe hity



Zespół naukowców stawia czoło grupie siejących zniszczenie bestii.





20.50 TVN

Godzilla II: Król potworów

SCIENCE FICTION Zmutowane supergatunki rozpoczynają walkę o dominację.

HIT DNIA Pięć lat po tragicznych wydarzeniach w San Francisco dr Emma Russell, która zajmuje się badaniami Tytanów, jest świadkiem narodzin larwy zwanej Mothra. Grupa ekoterrorystów pod wodzą Alana Jonaha atakuje bazę i uprowadza panią doktor oraz jej córkę. W tym samym czasie Mothra ucieka i przepoczwarza się pod pobliskim wodospadem. Naukowcy Ishiro Serizawa i Vivienne Graham zwracają się z prośbą o pomoc do byłego męża porwanej badaczki. Zespół Monarch podąża na Antarktydę, gdzie Jonah zamierza uwolnić trójgłowego Tytana. Godzilla staje do starcia z Mothrą, Rodanem oraz największym wrogiem, Królem Ghidorahem. Zaczyna się pojedynek o supremację. **HD 165 min ▶ do godz. 23.35**

Jap./USA 2019 **Reż.:** Michael Dougherty **Wyst.:** Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown, Ken Watanabe



19.55 POLSAT

Słyszeliście o Morganach?

KOMEDIA ROMANTYCZNA Będący w separacji Meryl (Sarah Jessica Parker) i Paul (Hugh Grant) stają się świadkami morderstwa. FBI ukrywa skłóconą parę na prowincji. To szansa na ocalenie ich związku.

Reż.: Marc Lawrence Wyst.: Natalia Klimas

USA 2009 **HD 135 min ▶ do godz. 22.10**



20.00 TV PULS

Jacht

THRILLER Po wyjściu na wolność Bella dowiaduje się, że odziedziczyła łódź. Spędza na niej noc. Gdy się budzi, odkrywa, że stała się zakładniczką najemników. Meeser (Frank Grillo) i inni bandyci szukają ukrytego majątku.

Reż.: Declan Whitebloom Wyst.: Ruby Rose

USA 2021 **HD 120 min ▶ do godz. 22.00**



20.00 STOPKLATKA

Najlepsi z najlepszych

SENSACYJNY Frank trenuje pięciu reprezentantów USA na mistrzostwa w taekwondo. Praca ze sportowcami nie jest łatwa. Alex (Eric Roberts) często opuszcza ćwiczenia, by spotykać się z synkiem.

Reż.: Bob Radler Wyst.: Phillip Rhee

USA 1989 **HD 120 min ▶ do godz. 22.00**



22.00 TV PULS

Negocjator

SENSACYJNY Policyjny mediator Danny Roman (Samuel L. Jackson) wpada na trop afery korupcyjnej. Zostaje wrobiony w zbrodnię. Bierze zakładników i żąda sprowadzenia negocjatora. Chce dowieść swojej niewinności.

Reż.: F. Gary Gray Wyst.: Kevin Spacey

USA 1998 **HD 175 min ▶ do godz. 0.55**



22.10 POLSAT

Sąsiedzi

KOMEDIA Mac (Seth Rogen) i Kelly (Rose Byrne), którzy właśnie zostali rodzicami Stelli, przenoszą się na przedmieścia. Do domu obok wprowadzają się imprezowi studenci. Wkrótce między sąsiadami wybucha wojna.

Reż.: Nicholas Stoller Wyst.: Zac Efron

USA 2014 **HD 135 min ▶ do godz. 0.25**



23.00 TV 4

Patriota

HISTORYCZNY Rok 1776. Amerykanie walczą z Anglikami. Wdowiec Martin (Mel Gibson) chce być neutralny. Osobista tragedia zmienia go w bojownika o wolność. Razem z najstarszym synem wyrusza na wojnę.

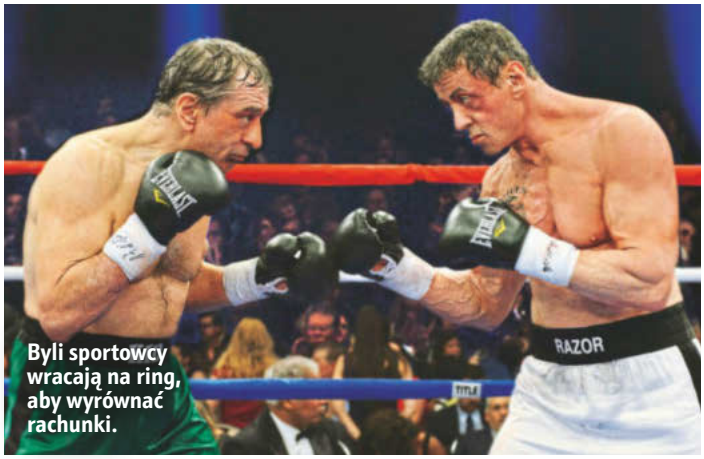
Reż.: Roland Emmerich Wyst.: Heath Ledger

USA 2000 **HD 200 min ▶ do godz. 2.20**

Oznaczenia: P! Premiera w TV HD Program także w standardzie HD

egzemplarz prasowy 6f03911479

→ filmowe hity



Byli sportowcy wracają na ring, aby wyrównać rachunki.

20.00 TVN 7 Legendy ringu

KOMEDIA Weterani boksu podejmują wyzwanie. Po latach stają do pojedynku, którzy położy kres konfliktowi.

HIT DNIA Pittsburgh. Emerytowani bokserzy, Billy „The Kid" McDonnen i Henry „Razor" Sharp, niegdyś ze sobą konkurowali. Rywalizację miało zakończyć starcie w 1983 r., ale do niego nie doszło. Po latach zyskują szansę, aby udowodnić, który z nich zasługuje na miano najlepszego. Menedżer Dante namawia ich do ponownego skrzyżowania rękawic. Sharp pod okiem trenera przygotowuje się do pojedynku z przeciwnikiem, pragnąc ostatecznie rozstrzygnąć spór. Ponadto w jego życiu pojawia się dawna miłość. HD 155 min ▶ do godz. 22.35

USA 2013 **Reż.:** Peter Segal **Wyst.:** Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin, Kim Basinger

→ sport



8.15 POLSAT SPORT 2 Tajlandia – USA

SIATKÓWKA LIVE Jedne z głównych faworytek do wygrania całych tegorocznych rozgrywek Ligi Narodów, reprezentantki Stanów Zjednoczonych, nie powinny mieć problemów z pokonaniem znacznie niżej notowanej drużyny z południowo-wschodniej Azji. HD 230 min ▶ do godz. 12.05



12.05 POLSAT SPORT 2 Japonia – Brazylia

SIATKÓWKA LIVE Starcie zespołów, które poważnie liczą się w grze o strefę medalową Ligi Narodów. Siatkarki z Kraju Kwitnącej Wiśni z pewnością będą trudnymi przeciwniczkami dla zdecydowanie bardziej utytułowanych Brazylijek. HD 115 min ▶ do godz. 14.00

→ rozrywka



21.50 WP Przebojowe kabarety

SATYRA Artyści z Kabaretu pod Wyrwigroszem zaprezentują „Casting do Neandertalii", w którym sparodiują aktorów podczas przesłuchania do roli. Katarzyna Skrzynecka i Piotr Gąsowski pojawiają się w scenkach łączących skecze. HD 60 min ▶ do godz. 22.50



22.00 DISCOVERY CHANNEL Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata

REALITY SHOW Rywale usiłują przetrwać w dziczy. Ich zadania to m.in. rozpalenie ognia na wilgotnym podłożu i skonstruowanie łuku. Legendzie surwiwalu grozi odpadnięcie z gry. HD 120 min ▶ do godz. 0.00



21.05 TVP KULTURA Ikar. Legenda Mietka Kosza

BIOGRAFICZNY Niewidomy pianista Mieczysław Kosz (Dawid Ogrodnik) odnosi sukces. Kariera nie przynosi mu jednak spełnienia. Przez nałóg alkoholowy zaczyna on niweczyć artystyczny dorobek.

Reż.: Maciej Pieprzyca Wyst.: Jowita Budnik
Polska 2019 HD 130 min ▶ do godz. 23.15



23.15 TVP 1 Korczak

BIOGRAFICZNY Warszawa. Janusz Korczak (Wojciech Pszoniak) zajmuje się sierotami żydowskiego pochodzenia. Po wkroczeniu Niemców zostaje zamknięty w getcie wraz z dziećmi. Wszyscy trafiają do obozu.

Reż.: Andrzej Wajda Wyst.: Ewa Dałkowska
Polska 1990 HD 130 min ▶ do godz. 1.25



21.30 TVP 1 Tożsamość zdrajcy

SENSACYJNY CIA zatrzymuje mężczyznę podejrzewanego o zaplanowanie ataku. Agentka Racine (Noomi Rapace) ma uczestniczyć w przesłuchaniu. Odkrywa, że wśród jej kolegów po fachu znajduje się zdrajca.

Reż.: Michael Apted Wyst.: Orlando Bloom
USA/Fr. 2017 HD 105 min ▶ do godz. 23.15



23.35 TVN Legion samobójców

SCIENCE FICTION Obdarzeni supermocami antyherosi, m.in. Harley Quinn (Margot Robbie), zyskują szansę odkupienia win. Mogą liczyć na zredukowanie wyroków, jeśli wypełnią misję.

Reż.: David Ayer Wyst.: Will Smith, Jared Leto
USA 2016 HD 155 min ▶ do godz. 2.10



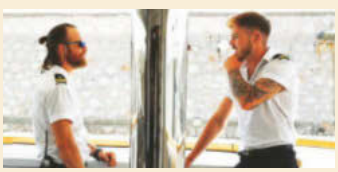
13.45 EUROSPORT 1 Tour de France

KOLARSTWO LIVE Piąty etap słynnej Wielkiej Pętli rozpocznie się u podnóży Pirenejów, a trasa będzie stopniowo się obniżać. Na finałowych kilometrach kolarze zmierzą się z pofałdowanym terenem, co powinno uatrakcyjnić zawody. HD 270 min ▶ do godz. 18.15



17.20 TVP SPORT ME U-19 – Walia 2026

PIŁKA NOŻNA LIVE W najlepszej czwórce młodzieżowych rozgrywek, które wyłonią najsilniejszą drużynę Starego Kontynentu, nie powinno zabraknąć ubiegłorocznych wicemistrzów Europy – Hiszpanów. HD 135 min ▶ do godz. 19.35



22.00 ZOOM Pod pokładem: Morze Śródziemne 9

REALITY SHOW Cierpliwość Aeshy wyczerpuje się, gdy stewardesy popełniają błędy i nie wywiązują się z obowiązków. Dochodzi do poważnej awarii. Atmosfera staje się napięta. HD 60 min ▶ do godz. 23.00

→ dokument



23.10 PLANETE+ Adonis

SPOŁECZEŃSTWO Przyjmowanie sterydów jest popularne wśród mężczyzn uprawiających kulturystykę. Eksperci omówią fizyczne i psychiczne konsekwencje obsesji na punkcie muskularnego ciała. HD 70 min ▶ do godz. 0.20

eprasa.pl 8f9391f479

TVP 1 HD DVB T2

5.00 Złoty chłopak (328) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 Akacjowa 38 (892) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Rodzina (nie od) święta – magazyn religijny
8.00 Serwis Info – program inform.
8.10 Pogoda Info
8.20 Janosik (7) – przyg., Polska 1973
9.15 Ranczo 6 (76) – serial obyczajowy, Polska 2012
10.10 Komisarz Alex 7 (84) – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 Ojciec Mateusz 15 (195) – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 Serwis Info – program inform.
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda – program inform.
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: Borneo – cudowna dżungla – film dokumentalny, Fr./Niemcy 2025
14.00 Złoty chłopak (329) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 Serwis Info – program inform.
15.10 Pogoda Info
15.25 Gra słów. Krzyżówka (1062) – teleturniej
16.00 Dziedzictwo (972) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, pogoda
17.25 Jaka to melodia? – telet. muz.
18.05 Reporterzy – mag. reporterów
18.25 Akacjowa 38 (907) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publicyst.
20.10 Sport, pogoda

TVP 2 HD DVB T2

4.35 Na dobre i na złe (899): Sukcesja – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 M jak miłość (1789) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 Pożyteczni.pl – magazyn
6.55 Barwy szczęścia (3349) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7.55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11.30 Rodzinka.pl (34, 35): Jaki masz zawód?; Koniec świata – serial komediowy, Polska 2011
12.35 Koło fortuny (1883) – teleturniej
13.15 Postaw na milion – teleturniej
14.05 Va banque (1007) – teleturniej
14.35 Na sygnale (871) – serial fabularno-dokum., Polska 2026
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (428) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 Koło fortuny (1884) – teleturniej
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (139) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza uniemożliwia Hancer rozmowę z Cihanem. Oboje podpisują pozew rozwodowy. Yasemin, podejrzewając podstęp, nakłania Beyzę do badań.
18.15 Va banque (1008) – teleturniej
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3349) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 Omnibus – szybcy i mądrzy (17) – teleturniej
20.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka (17) – teleturniej
20.55 Postaw na milion – teleturniej

POLSAT HD DVB T2

4.40 Disco Gramy
5.25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6.00 Nowy dzień z Polsat News
8.30 Malanowski i partnerzy (323, 324): Między młotem a kowadłem; Na skraju nadziei – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9.30 Trudne sprawy (1253, 1254) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.35 Gliniarze (870, 871) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 Dlaczego ja? (1500, 1501) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Postrzegany jako nieudacznik Jan zostaje porzucony przez Zuzię. Niebawem dowiaduje się, że otrzymał spadek po niejakim Biernackim. Na wieść o majątku dziewczyna postanawia wrócić do byłego chłopaka.
15.50 Wydarzenia, pogoda
16.25 Interwencja – magazyn reporterów
16.40 Gliniarze (1067, 1068) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Policjanci wyjaśniają sprawę uprowadzenia córki biznesmena. Zrozpaczony ojciec oskarża byłą żonę, która straciła prawa rodzicielskie. Detektywi podejrzewają jednego z kontrahentów przedsiębiorcy, który ma powiązania z półświatkiem.
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.30 Sport, pogoda

TVN HD DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1692) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (7): Turek – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Doradca smaku (22) – magazyn kulinarny
11.25 Kuchenne rewolucje (10): Łapy, Chicken Flow – program rozrywkowy
12.35 Ukryta prawda (1473, 1474, 1723) – paradok., Polska
15.45 Detektywi (107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
16.50 Szpital św. Anny (63) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na oddziale Zyty pojawia się mężczyzna z podejrzeniem nowotworu jądra. Nie chce poddać się operacji ratującej życie. Nieprzytomny Tomek pozostaje pod opieką Marty i Krystyny.
17.55 Młode gliny (16) – serial kryminalny, Polska 2026
Mikołaj ginie od ciosów siekierą. Ciało odnajdują jego dawni koledzy z liceum. Na miejscu policjantki spotykają księdza, kościelnego i leśnika, którzy oddają hołd zabitej córce ostatniego z nich. Sprawców zbiorowego gwałtu na dziewczynie i jej morderstwa dotąd nie odnaleziono.
19.00 Fakty, sport i pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów
20.15 Na Wspólnej (4242) – serial obyczajowy, Polska 2026

KRYMINALNY



20.30 Prokurator (9) – Polska 2015
Ciało prezesa firmy zostaje znalezione w mieszkaniu hodowcy pająków, który zniknął bez śladu. Proch i jego ludzie muszą ustalić, co sprowadziło biznesmena do tego lokalu. Kolejne odkrycie przynosi przełom w śledztwie.
21.30 Tożsamość zdrajcy – film FILM sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wielka Brytania 2017, reż. Michael Apted, wyk. Noomi Rapace, Orlando Bloom, Toni Collette, John Malkovich, 105 min
23.15 Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Korczak – film FILM biograficzny, Polska/Niemcy/Wielka Brytania 1990, reż. Andrzej Wajda, wyk. Wojciech Pszoniak, Ewa Dałkowska, 130 min
1.25 Carte Blanche – dramat FILM obyczajowy, Polska 2015, reż. Jacek Lusiński, wyk. Andrzej Chyra, Arkadiusz Jakubik, Urszula Grabowska, 135 min
3.40 Wykrywacz kłamstw – publ.
3.55 Pytanie dnia – pr. publicyst.
4.15 Reporterzy – mag. reporterów
4.30 Oko na świat – magazyn
4.50 Zakończenie

FAB.-DOKUM.



21.50 Na sygnale (864, 865): Ostatni rzut oka; Złamane serca – Polska 2026
Róża i Romek oraz ich zespół zmagają się z agresywnym nastoletnim narkomanem. Ratownicy zajmują się też aktorem ukrywającym chorobę. Piotr musi zmierzyć się z oskarżeniem o brutalność. Banach naraża się na konsekwencje po zabraniu chorego na raka pacjenta na wycieczkę.
22.55 Berlin Ku'damm 56 (2) – serial obyczajowy, Niemcy 2016
Monika po napaści seksualnej nie może dojść do siebie. Ma myśli samobójcze. Pomaga jej Assmann, wspólnik matki.
23.50 PitBull 2 (6) – serial sensacyjny, Polska 2007
0.50 Karol, władca Hiszpanii (5) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015
1.45 Nasz dom w górach (12): Nowy start, część 2 – serial obyczajowy, Niemcy 2020
2.40 Jak zostać Japończykiem – film dokumentalny, Japonia/USA/Finlandia 2023
4.20 Zakończenie

KOMEDIA ROMANTYCZNA



19.55 Komediowa środa: Słyszeliście o Morganach? FILM – USA 2009, 135 min
Meryl i Paul, którzy są w separacji, stają się świadkami morderstwa. Agenci FBI ukrywają skłóconą parę w spokojnym miasteczku Ray w stanie Wyoming. Daje to małżonkom szansę na naprawę relacji. Paul robi wszystko, by odzyskać zaufanie żony.
22.10 Sąsiedzi – komedia, USA 2014, FILM reż. Nicholas Stoller, wyk. Seth Rogen, Rose Byrne, Zac Efron, Elise Vargas, 135 min
Mac i Kelly zostają rodzicami. Przeprowadzają się na przedmieścia. Wciąż czują się młodzi, dlatego są zachwyceni, gdy obok zamieszkują studenci. Szalone imprezy z czasem stają się jednak uciążliwe.
0.25 Zła kobieta – komedia, USA FILM 2011, reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz, Lucy Punch, Jason Segel, Justin Timberlake, 120 min
2.25 Boski żigolo – komedia, USA FILM 1999, reż. Mike Mitchell, wyk. Rob Schneider, William Forsythe, Eddie Griffin, Oded Fehr, 135 min

SCIENCE FICTION



20.50 Godzilla II: Król potworów FILM – Japonia/USA 2019, 165 min
HIT DNIA Ludzkości grozi zagłada, kiedy pojawia się grupa siejących zniszczenie potworów. Agencja kryptozoologiczna o nazwie Monarch musi stawić czoło gigantom. W sprawę angażuje się także Mark, mąż doktor Russell, która została uprowadzona przez ekoterrorystów pod wodzą Alana Jonaha. W obronie świata staje Godzilla. Czeka ją konfrontacja z Mothrą, Rodanem oraz Królem Ghidorahem.
23.35 Legion samobójców – film s.f., FILM USA 2016, reż. David Ayer, wyk. Will Smith, Jared Leto, Margot Robbie, Joel Kinnaman, 155 min
Antybohaterowie zyskują szansę na odkupienie win. Biorą udział w ryzykownej misji.
2.10 Uwaga! – magazyn reporterów
2.25 Wallander 3 (8) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/Niemcy 2014
4.00 Detektywi (107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
5.00 Nauka jazdy 5 (16) – program rozrywkowy

eprasa.pl 8f9391f479

TVN 7 HD DVB T2

5.30 **Ten moment** (53) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (780-782) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 **Ukryta prawda** (1336, 1441, 1442) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (1093-1095): Obciach; Kret; Śmierć jubilera – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 **Kryminalni** (3) – serial kryminalny, Polska 2004
15.00 **Szpital** (778, 779) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (504): Ukochany brat – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
18.00 **SOS Ekipy w akcji** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Patrol dostaje zgłoszenie o kradzieży zwłok z zakładu pogrzebowego. Policjanci wyjaśniają również okoliczności zniknięcia psa oraz napaści na właścicielkę hodowli. Ponadto ratownicy udzielają pomocy nastolatce, która spadła z konia.
19.00 **Ukryta prawda** (1527) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Gabriela jest w związku z Włodkiem. Pewnego dnia, gdy się u niego zjawia, zastaje zamknięte mieszkanie. Nie może się też dodzwonić do mężczyzny. Stara się namierzyć wybranka. Okazuje się, że znalazł on sobie nową partnerkę.

KOMEDIA



20.00 **Legendy ringu** FILM – USA 2013, 155 min

Emerytowani bokserzy Billy „The Kid" McDonnen i Henry „Razor" Sharp niegdyś zaciekle ze sobą konkurowali. Konflikt miała zakończyć walka w 1983 roku, jednak nigdy do niej nie doszło. Po latach obaj zyskują szansę, aby udowodnić, kto jest lepszym pięściarzem. Menedżer namawia ich do ponownego wystąpienia na ringu.

22.35 **Godziny szczytu 2** FILM – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang, 120 min
0.35 **Jak Boss** FILM – komedia, USA 2020, reż. Miguel Arteta, wyk. Tiffany Haddish, Rose Byrne, Salma Hayek, Jennifer Coolidge, 95 min
2.10 **Żyjąc z potworem 9** (2) – serial dokumentalny, USA 2024
3.00 **Fachowcy** (10) – serial paradokumentalny, Polska 2017
3.35 **Usterka 11** (6) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.10 **Dorota was urządzi!** (1, 2) – program rozrywkowy

TV PULS HD DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 3** (4, 5): Zawsze solo; Udana akcja – serial kryminalny, USA 1986
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (8, 9): Uwięzieni; Królobójca – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 **Maria z przedmieścia** (51, 52) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 **Nie igraj z aniołem** (112) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Isabel jeszcze raz telefonuje do Blanki. Podaje się za Ivette. Juan Miguel prosi Marichuy o pozostanie. Nie będzie próbował odebrać jej dziecka. Ona odmawia. Cecilii zależy na wybaczeniu córki.
13.00 **Wspaniałe stulecie** (46) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 **Kurierzy** (31) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (534, 535) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 **Kurierzy** (32) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman dostarcza paczkę do domu na przedmieściach. Zostaje obezwładniony przez policję. Wiktoria stara się rozbić związek Justyny i Romana. Michał potrzebuje pomocy Gabi w opiece nad dziećmi.
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (969, 970) – serial obyczajowy, Polska 2026
Prawnik Kanicki odkrywa, że jego szef molestuje sekretarkę. Mimo sprzeciwu ojca decyduje się działać. Łanda wspiera go w poszukiwaniu innych ofiar.

THRILLER



20.00 **Jacht** FILM – USA 2021, 120 min

Po warunkowym wyjściu na wolność buntowniczka Bella dowiaduje się, że odziedziczyła po ojcu jacht. Spędza na nim noc. Gdy się budzi, odkrywa, że stała się zakładniczką trzech najemników. Meeser i jego kumple szukają ukrytego majątku. Bella w swojej walce o przetrwanie wykorzystuje spryt.

22.00 **Negocjator** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, wyk. Samuel L. Jackson, J.T. Walsh, Kevin Spacey, David Morse, 175 min
0.55 **Krwawa gra** FILM – film sensacyjny, Kolumbia 2015, reż. Ken Sanzel, wyk. Mickey Rourke, Freida Pinto, Ryan Kwanten, Jason Gibson, 125 min
3.00 **Dzielnica strachu 9** (402): Mścicielka – serial kryminalny, Polska 2025
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (965) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.00 **Dzielnica strachu 9** (405): Niewygodny świadek – serial kryminalny, Polska 2025

PULS 2 HD DVB T2

5.50 **Ale numer! 20** (13) – program rozrywkowy
6.20 **Cosie-Ktosie** (8) – anim., Fr. 2022
6.30 **Kajko i Kokosz 2** (8) – serial animowany, Polska 2021
6.45 **Smerfy 2** (50) – serial anim.
7.00 **Blaze i megamaszyny 6** (17) – serial animowany, USA 2020
7.30 **Psi Patrol** (22) – serial anim.
7.50 **Superkoty** (15) – serial anim.
8.30 **Wielkie przygody małego rekina** (8) – serial dla dzieci, Korea Południowa/USA 2020
8.50 **Masza i Niedźwiedź 2** (19, 20) – serial animowany, Rosja 2014
9.20 **Straszne historie Maszy** (8) – serial animowany, Rosja 2016
9.25 **Świnka Peppa** (48-50) – serial animowany, Wielka Brytania 2004
9.45 **Bing** (5, 6) – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele** (9, 8) – serial animowany, Polska 2025
10.35 **Spidey i superkumple 2** (44, 43) – serial anim., USA 2022
11.35 **Gus. Mały – wielki rycerz** (45, 46) – serial anim., Fr. 2021
12.00 **Psi Patrol 8** (5) – serial anim.
12.35 **Marta mówi** (15) – serial anim.
13.00 **Smerfy** (171, 172) – serial anim.
14.00 **Monster High** (26, 14) – serial animowany, USA 2022
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** (25, 26) – anim., Francja/Korea Południowa/Jap.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** (9, 10) – serial animowany, USA 2007-2011
17.00 **Smerfy** (173, 174) – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (25, 26) – serial animowany, USA
19.00 **Kacze opowieści** (3, 4) – serial animowany, USA 1987

OBYCZAJOWY



20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (957) – Polska 2026

Andżelika martwi się przed badaniami, a Mariusz próbuje ją uspokoić. Przyjaciele organizują dla niej przyjęcie niespodziankę, w którym udział bierze m.in. Kazimierz. Po powrocie do domu kobieta nie zastaje ukochanego. Widzi jedynie list, obrączkę i telefon. Jest bardzo zaskoczona całą tą sytuacją.

21.00 **Dzielnica strachu 10** (439, 440): Czarna księga; Życiowa rozgrywka – serial kryminalny, Polska 2025
23.00 **Kasyno** FILM – dramat kryminalny, USA/Francja 1995, reż. Martin Scorsese, wyk. Robert De Niro, Joe Pesci, Sharon Stone, James Woods, 210 min
2.30 **Dzielnica strachu 9** (405): Niewygodny świadek – serial kryminalny, Polska 2025
3.25 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (640) – serial obyczajowy, Polska 2023
4.20 **Niesamowite!** (4) – serial dokumentalny, Polska 2014
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (504) – serial obyczajowy, Polska 2022

NETFLIX



INFAMIA

Dorastająca Romka Gita (Zofia Jastrzębska) powraca do Polski po latach spędzonych w Wielkiej Brytanii. Próbuje odnaleźć się w nowym środowisku. Marzy o karierze w branży muzycznej i sprzeciwia rodzicom, którzy próbują ją zmusić do aranżowanego małżeństwa, by spłacić swoje długi.

►**serial obycz. (8 odc.), Polska 2023**

PREMIERA



AŻ PO KRES

Największym marzeniem Jady (Nawell Madani) było zostanie matką. Droga do macierzyństwa była jednak trudna i wyboista. Pewnego dnia u syna kobiety zostaje zdiagnozowana białaczka. Zdesperowana matka nie cofnie się przed niczym, aby znaleźć dawcę szpiku i uratować życie jedynego dziecka.

►**komediodram., Fr. 2026; 99 min**

PREMIERA



NIE BOJĘ SIĘ

Lato 1986 roku. Dziesięcioletni Miguel żyje w odizolowanej od świata wiosce. Pewnego dnia spotyka w głębi lasu chłopca imieniem Felipe, który uważa się za ducha. Zaprzyjaźniają się. Pewnego dnia Miguel odkrywa, że jego nowy przyjaciel został porwany. W dodatku oprawcami Felipe'a mogą być jego bliscy.

►**serial kryminalny, Meksyk 2026**



THE WONDERFOOLS

Rok 1999. Grupa uchodzących za dziwaków przyjaciół odkrywa w sobie nadprzyrodzone zdolności. Pozbawieni wsparcia z zewnątrz łączą siły, by wspólnie stawić czoło złoczyńcom, którzy chcą zakłócić porządek świata. Problem w tym, że nie do końca potrafią kontrolować swoje moce.

►**przyg. (8 odc.), Korea Płd. 2026**

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

AXN HD

6.00 **FBI: Most Wanted 3** (18, 19) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 **Ostry dyżur** (1, 2) – serial obyczajowy
9.25 **Castle 3** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2010
11.15 **MacGyver 2** (20, 21) – serial akcji, USA 2017-2018
13.10 **Dowody zbrodni** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2003
15.10 **Agenci NCIS 10** (22, 23) – serial sensacyjny, USA 2012
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (21, 22) – serial krym., USA/Kanada 2002
19.05 **Castle 3** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2010
21.05 **Zabójcza broń 3** (14, 15) – USA 2018

Wbrew ostrzeżeniom Murtaugha Cole prosi Barnesa o pomoc w prywatnej sprawie. Wywołuje to napięcie między partnerami.

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (21, 22) – serial krym., USA/Kanada 2002
0.50 **Castle 3** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2010
2.45 **Zabójcza broń 3** (14, 15) – serial sens.
4.40 **Walker: Strażnik Teksasu** (11) – serial kryminalny, USA 2021

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (101, 102) – kom., Pol.
6.25 **Na sygnale** (484, 485)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (34) – krym., Pol. 2010
8.30 **Komisarz Alex 2** (23)
9.25 **Rodzinka.pl** (103)
10.00 **Klan** (1450, 1451)
10.55 **Ranczo 8** (101, 102)
12.35 **Komisarz Alex 2** (24)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (385, 386) – krym., Pol.
15.35 **Komisarz Alex 2** (25) – serial krym., Polska
16.25 **Na sygnale** (486, 487) – serial fab.-dokum.
17.35 **Ranczo 8** (103, 104) – serial obycz., Polska
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (387) – krym., Pol. 2023
20.25 **Ojciec Mateusz 3** (35) – krym., Pol. 2010
21.30 **Ranczo 9** (105, 106) – Polska 2015

Ksiądz pod czujnym okiem Michałowej przygotowuje się do pracy w kurii. Jest zdenerwowany i obawia się, że nie podoła nowym obowiązkom.

23.25 **Ojciec Mateusz 30** (388) – krym., Pol. 2023
0.20 **U Pana Boga w Królowym Moście** (3) – obycz.
1.20 **Erynie** (6, 7) – krym.
3.15 **Stulecie Winnych** (5) – serial obycz., Polska
4.05 **Klan** (1450) – telen.
4.35 **Pan Mama** (23) – serial kom., Polska

TVP KULTURA DVB T2

7.30 **Rawhide** (2) – przyg.
8.35 **Rzecz Polska**
9.00 **Stawiam na Tolka Banana** (2, 3) – obycz.
10.35 **Jańcio Wodnik** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1993, 115 min
12.30 **Tajemnice kultowych seriali** (2)
13.30 **Co mówią lekarze** – film krótkometraż.
14.05 **Noce i dnie** (2)
15.20 **Ludzie Wisły** FILM – melodramat, Polska 1938, 90 min
16.50 **Stawiam na Tolka Banana** (4, 5) – obycz.
18.10 **Muzeum Polskiej Piosenki** (3) – pr. rozr.
18.30 **Informacje kulturalne**
18.55 **Rawhide** (3) – przyg.
20.00 **Powrót Sherlocka Holmesa** (6)

Holmes poszukuje niewiernego męża pewnej kobiety. Mógł zostać zamordowany przez jednego z żebraków.

21.05 **Ikar. Legenda Mietka Kosza** FILM – dramat biograficzny, Polska 2019, 130 min
23.15 **Informacje kulturalne**
23.50 **Stan wyjątkowy** FILM – komediodramat, Chorwacja/Polska/Serbia 2018, 130 min
2.00 **Rawa Blues Silesian Sound**

ALE KINO+ HD

6.30 **Polska z góry 5** (8) – serial dok., Pol. 2020
7.00 **The Hero** – film krótkometraż.
7.45 **Królowa chmur** FILM – film obyczajowy, Polska 2003, 100 min
9.25 **Wolna krowa** – film krótkometraż.
10.00 **Grantchester 10** (7, 8) – krym., Wlk. Bryt.
12.05 **Vera 6** (2) – krym.
14.00 **Pod Starym Dębem** FILM – dramat obycz., Belgia/Fr./Wielka Brytania 2023, 135 min
16.15 **Alfa.** FILM – dramat przyg., Szwajcaria/Holandia/Słowenia, 120 min
18.15 **Vera 6** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2015
20.10 **Premiera: Karen Pirie** (2) – Wielka Brytania 2022

Śledztwo Karen znacznie się komplikuje, gdy podejrzani stają się celem ataków. Dociekliwa detektyw zastanawia się, czy ich motywem może być zemsta.

22.00 **Ucieczka z Pretorii** FILM – thriller, Australia/Niemcy/RPA 2020, reż. Francis Annan, 130 min
0.10 **Django** (3, 4) – serial przyg., Francja/Włochy
2.25 **Król** (4) – serial sens.
3.35 **Fuks** FILM – komedia sens., Polska 1999, 90 min

CANAL+ PREMIUM HD

9.45 **Peacock** FILM – thriller, USA 2010, 90 min
11.15 **Nadzieja** FILM – dramat sensacyjny, Polska/Niemcy 2006, 100 min
12.55 **To nie jest zagadka kryminalna** (3)
13.55 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dokum., Polska 2024
15.25 **Call me lala**
15.50 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** FILM – film fantasy, USA 2010, reż. David Slade, 120 min
17.50 **Premierowa jazda**
18.05 **Łapu capu** – pr. rozr.
18.10 **Mamma Mia! Here We Go Again** FILM – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018, 110 min
20.00 **Kontyngent** (2) – Szwecja 2025

Do żołnierzy docierają wieści o zamieszkach. Nie mogą jednak podjąć interwencji. Gdy na drugi dzień w końcu wkraczają do akcji, staje się jasne, że przybyli zbyt późno.

20.45 **Smashing Machine** FILM – dramat biograficzny, USA 2025, reż. Benny Safdie, 120 min
22.45 **Protector** FILM – dramat sensacyjny, USA 2025, 95 min
0.20 **Franz Kafka** FILM – dramat biograf., Czechy/Pol./Niem. 2025, 125 min

HBO HD

6.00 **Pierwsza sprawa** FILM – dramat obyczajowy, Francja 2023, 100 min
7.40 **Harry Potter i więzień Azkabanu** FILM – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 2004, 135 min
9.55 **Harry Potter i Czara Ognia** FILM – film przyg., USA/Wielka Brytania 2005, 155 min
12.30 **P.S. Kocham Cię** FILM – melodramat, USA 2007, reż. Richard LaGravenese, 125 min
14.35 **Pan Popper i jego pingwiny** FILM – komedia, USA 2011, reż. Mark Waters, 95 min
16.10 **Lombard** FILM – dramat obyczajowy, USA 2024, 90 min
17.40 **Kompletnie nieznany** FILM – USA 2024, 140 min

Rok 1961. Aspirujący muzyk i tekściarz Bob Dylan zaczyna występować w nowojorskich klubach folkowych. Charyzma i talent wiodą go na szczyt sławy.

20.00 **Sisu: Droga do zemsty** FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/Finlandia/USA 2025, 90 min
21.30 **Ród smoka 3** (3) – serial fantasy, USA
22.30 **Agentka** FILM – komedia, USA 2015, 120 min

SENSACYJNY



OBYCZAJOWY



KRYMINALNY



KRYMINALNY



WOJENNY



DRAMAT BIOGRAFICZNY



AXN WHITE

7.20 **Rekrut** (2) – serial krym.
8.10 **Szpital nadziei 4** (7)
9.10 **Blondynka 3** (2, 3)
11.15 **Agenci NCIS 20** (7-9)
14.10 **Szpital nadziei 4** (8)
15.10 **W poszukiwaniu świętego mikołaja** FILM – komedia romantyczna, USA 2022, 115 min
17.05 **Domek na święta** FILM – film obyczajowy, USA/Kanada 2019, 115 min
19.00 **Dr House 3** (8) – obycz.
20.00 **Dowody zbrodni 2** (7, 8)
21.55 **Rekrut** (3) – serial krym.
22.55 **Agenci NCIS 20** (7-9)
1.35 **Dowody zbrodni 2** (7, 8)
3.20 **Zaklinacze koni 2** (10, 11)

AXN BLACK

8.45 **Zagadki z przeszłości 2** (3) – przyg., Fr./Niemcy/Kan.
9.45 **Gwiezdne wrota 3** (22)
10.45 **Gwiezdne wrota 4** (1, 2)
12.45 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (8) – serial sens.
13.45 **Renegat 5** (11) – sens.
14.45 **Drużyna A 2** (23) – sens.
15.50 **Nieustraszony** (15)
16.55 **Zagadki z przeszłości 2** (4) – przyg., Fr./Niemcy/Kan.
17.55 **Gwiezdne wrota 4** (3-5) – serial s.f., USA/Kan. 2000
21.00 **Terminator: Ocalenie** FILM – thriller s.f., USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2009, 135 min
23.15 **S.W.A.T.: Oblężenie** FILM – film sensacyjny, 2017, 110 min

WARNER TV

8.30 **Bajer z Bel-Air 5** (4, 5)
9.30 **Prawo Agaty 2** (12, 13)
11.30 **Pełna chata 8** (7, 8) – kom.
12.25 **Teraz albo nigdy!** (9, 10)
14.25 **Bajer z Bel-Air 5** (4-7)
16.20 **Pełna chata 8** (7-10) – serial komediowy, USA
18.20 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** FILM – film sensacyjny, USA/Hongkong/Ukraina 1996, 100 min
20.00 **Doczekać zmroku** FILM – thriller, USA 1967, reż. Terence Young, 130 min
22.10 **Lśnienie** FILM – horror, Wielka Brytania/USA 1980, 175 min
1.05 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – kom. sens., 1985, 115 min

POLSAT SERIALE HD

6.00 **Kabaretowa Ekstraklasa** (108) – rozr.
6.10 **Gliniarze** (151-153) – serial paradokum., Polska 2017
9.10 **Strażnik Teksasu** (1-4) – serial sensacyjny, USA
13.00 **Kowalscy kontra Kowalscy** (1-4) – obycz.
15.00 **Świat według Kiepskich** (381-384) – kom., Pol. 2012
17.00 **Columbo** (1, 9) – krym.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (128-131) – serial krym., USA/Kanada
0.45 **Ślad** (44, 45) – krym., Pol.
2.45 **Święty** (204, 205) – kom.
4.00 **48h. Zaginieni** (101, 102) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM HD

6.00 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
6.05 **Królowa chmur** FILM – film obycz., Polska 2003, 80 min
7.25 **Wszyscy święci** FILM – film obycz., Polska 2002, 75 min
8.40 **Lilly i kangurek** FILM – film familijny, 2025, 105 min
10.25 **Kiler** FILM – komedia sens., Polska 1997, 100 min
12.05 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
12.10 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dok., 2024
13.40 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obycz., Polska 2001, 60 min
14.40 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025, 100 min
16.20 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – krym., Wlk. Bryt. 2025, 85 min
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Francja/Belgia 2025, 105 min
19.55 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
20.00 **Kuracja** – czarna komedia, USA 2024, 100 min
21.40 **Opętany** FILM – horror, Włochy/USA 2023, 80 min
23.00 **Piła** FILM – thriller, USA 2004, reż. James Wan, 100 min
0.40 **Wrooklyn Zoo** FILM – dramat obycz., Pol. 2024, 125 min
2.45 **Skrzyżowanie** FILM – dramat obycz., Pol. 2024, 100 min
4.25 **Dwie siostry** FILM – dramat obyczajowy, 2024, 95 min

CANAL+ SERIALE HD

9.50 **Cztery pory Igi** (4) – serial dokumentalny, Polska 2022
10.45 **Mały Grand Hotel** (4) – serial komediowy, Polska 2019
11.05 **Naruto 3** (3-8) – serial anime, Japonia 2003-2004
14.05 **Hollywood Buzz** – magazyn filmowy
14.35 **13 posterunek 2** (10-12) – serial komediowy, Polska
16.20 **Łapu capu** – program rozrywkowy
16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (5, 6) – serial dokumentalny, Niemcy 2024
18.25 **The Office PL 2** (4-6) – serial komediowy, Polska 2022
20.00 **Emigracja XD** (5-8) – serial komediowy, Polska 2023
21.55 **Making of CANAL+** – magazyn filmowy
22.00 **Oddział dla zuchwałych 2** (1, 2) – serial wojenny, Wielka Brytania 2024
0.05 **Prosta sprawa** (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2024
2.10 **Mały Zgon** (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2020
4.15 **Byłem królem** – serial dokum., Polska 2022-2025
5.15 **Miasta rytm** (9) – serial dokumentalny, Polska 2020

CANAL+ 360 HD

8.00 **Porzucone konstrukcje** (6) – serial dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dok., Niem. 2023
10.00 **Co poszło nie tak** (1)
11.00 **Kolegium żużlowe**
12.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dok., Niem. 2023
14.00 **Wykrywacz historii 4** (3)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (5)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (4) – serial dok.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (2) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 4** (2)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (3) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak** (3)
21.50 **Grip – w świecie supersamochodów** (6)
22.50 **Supersamoloty bojowe 11** (2) – serial dok.
23.50 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (1) – serial dok., Niem. 2014
0.50 **Moscow Noir** (6) – krym.
1.50 **Mam zamek** (4) – dok.
2.25 **Cztery pory Igi** (3) – dok.
3.40 **Survivalowa rodzina** (2, 3) – serial dok., Pol. 2019

HBO 2 HD

13.30 **Dotknięci miłością** FILM – dramat obycz., Wlk. Bryt./Irlandia 2024, 105 min
15.15 **Kochanek królowej** FILM – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012, 135 min
17.30 **Kolejna zwyczajna przysługa** FILM – czarna komedia, USA 2025, reż. Paul Feig, 120 min
19.30 **Kraina Lovecrafta** (7, 8)
21.25 **Nocna suka** FILM – komediodramat, USA 2024, 95 min
23.00 **Zaułek koszmarów** FILM – dram. psycholog., Kanada/Meksyk/USA 2021, 145 min

HBO 3 HD

12.45 **Na planie 23** (25) – mag.
13.10 **Geneza planety małp** FILM – film s.f., 2011, 100 min
14.50 **Wojna o planetę małp** FILM – film s.f., USA/Kan./Nowa Zelandia 2017, 140 min
17.10 **Ewolucja planety małp** FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kan. 2014, 130 min
19.20 **Ktoś, gdzieś 2** (2, 3) – serial komediowy, USA
20.10 **Rzym** (12) – serial hist.
21.00 **To: Witajcie w Derry** (1)
21.55 **Tokyo Vice** (1) – krym.
22.55 **Przymierze** – dramat
FILM wojenny, 2023, 120 min
0.55 **Życie, Larry i pogoń za nieszczęściem** (2) – kom.

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

POLSAT FILM HD

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (142-144) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (34) – serial obyczajowy
8.30 **Przyjaciółki** (131, 132) – obycz., Pol.
10.25 **Świat według Kiepskich** (169, 170, 234, 235, 92, 185) – serial kom., Polska
14.05 FILM **Pacific Rim: Rebelia** – film s.f., Wielka Brytania/Chiny/Japonia 2018, 145 min
16.30 FILM **Plan lotu** – thriller, USA 2005, reż. Robert Schwentke, 125 min
18.35 FILM **Logan Lucky** – komedia kryminalna, USA/Chiny 2017, 145 min

COMEDY CENTRAL HD

6.00 **Tata ma plan 2** (13, 14) – serial komediowy, USA 2017
7.00 **Dwóch i pół 5** (7-10) – serial komediowy, USA 2007-2008
8.55 **Przyjaciele 7** (7-12) – serial komediowy, USA 2001
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 6** (23, 24) – serial komediowy, USA 2012-2013
12.50 **Teoria wielkiego podrywu 7** (1-4) – serial komediowy, USA 2013-2014
14.30 **Dwóch i pół 5** (11-14) – kom., USA 2007-2008
16.30 **Przyjaciele 7** (13-18) – serial komediowy, USA 2001

TVN FABUŁA HD

5.10 **Szkoła** (780) – serial paradokum.
6.00 **Superbohaterowie** (6) – program kult.
6.30 **Numerek z Dorotą**
6.45 **Zakochani po uszy** (89, 90) – telen., Polska
7.45 **Detektywi** (77-80) – serial fab.-dok., Pol.
9.50 **Prawo Agaty 3** (12)
10.55 **Szpital św. Anny** (69)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (35, 36)
13.55 **Prawo Agaty 3** (11)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok.
16.00 **Seriaale: rozmowy 2** (1) – mag.
16.45 FILM **Nowe przygody Aladyna** – komedia, Fr./Bel. 2015, 135 min
19.00 **Szpital św. Anny** (70) – serial obycz., Polska

13 ULICA

6.05 **Blanca 3** (3, 4) – serial kryminalny, Wł. 2025
8.25 FILM **Morderstwo w Larzac** – film kryminalny, Francja 2020, reż. Marwen Abdallah, 120 min
10.25 **Mentalista** (5-8) – serial kryminalny, USA 2008
14.05 **Blanca 3** (5, 6) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.15 FILM **Morderstwo na Archipelagu Frioul** – film kryminalny, Francja 2021, reż. Sylvie Ayme, wyk. Francis Huster, 125 min
18.20 **Mentalista** (9-12) – serial krym., USA

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (6, 7) – dok.
6.55 **Polska Kronika Filmowa** – serial dok.
7.25 **Bolek i Lolek** (12)
7.45 **Reksio** (31, 33)
8.05 **Siedem życzeń** (6, 7) – serial przygodowy
10.45 **Podróż za jeden uśmiech** – film przyg., 1972, 100 min
12.25 **To nie ze mną** (6, 7) – serial obyczajowy
13.55 FILM **Żegnaj, Ameryko!** – film obycz., Niemcy/Polska 1994, 120 min
15.55 FILM **Jeśli serce masz bijące** – dramat psychologiczny, 1980, 125 min
18.00 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – wojenny

STOPKLATKA DVB T2

6.00 **Złoty interes** (7)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (220, 147) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (6) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (4, 5) – serial obycz., Niemcy
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7)
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (9, 6) – serial dok., Kan.
17.00 **MacGyver 4** (7) – sens., USA/Kan. 1989
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (7, 8) – serial dok., USA

HORROR



21.00 FILM **Dracula: Historia nieznana** – USA/Japonia 2014, 115 min

Rok 1462. Transylwanią rządzi mądry i sprawiedliwy Vlad Tepes. Chcąc ratować rodzinę i poddanych przed sułtanem, decyduje się oddać duszę demonowi.

22.55 FILM **Zakładnik z Wall Street** – film kryminalny, USA 2016, 120 min
0.55 **Fala zbrodni** (76, 77) – serial sens., Pol. 2006
2.55 **Ślad** (32, 33) – krym.
4.50 **Na ratunek 112** (862, 863) – paradok.

KOMEDIOWY



19.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (5-10)

Amy zostaje zatrudniona w instytucie, w którym pracuje również Sheldon. Sprawia to, że musi on przemyśleć, jak mają teraz wyglądać ich relacje.

22.00 **The Office PL 3** (3, 4) – serial kom., Pol. 2023
23.05 **Comedy Club 6** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (11, 12)
1.00 **Pracoholicy 3** (11, 12)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (15, 16, 14)
3.15 **Miasteczko South Park 2** (8-10)

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 FILM **Ocean's Thirteen** – USA 2007, 160 min

Danny i jego gang planują kolejny skok. Zamierzają okraść właściciela kasyn oraz hotelu. By ich akcja się udała, potrzebują pomocy swojego wroga, Terry'ego Benedicta.

22.40 FILM **List w butelce** – melodramat, USA 1999, 150 min
1.10 FILM **Stacja Warszawa** – film obyczajowy, Polska 2013, 100 min
2.50 **Szkoła** (746) – serial paradokum.
3.35 **Ukryta prawda** (1367, 1368) – paradok.

KRYMINALNY



22.00 **Niewidomy detektyw** (5) – Austria/Niemcy 2021

Były komendant Alex Haller zostaje poproszony o przeprowadzenie śledztwa w sprawie morderstwa powiązanego z atakiem, w którym stracił wzrok.

23.55 **Bellefond** (1) – serial kryminalny, Fr. 2022
2.00 FILM **Morderstwo na Archipelagu Frioul** – film kryminalny, Francja 2021, 125 min
4.05 **Blanca 3** (5, 6) – serial kryminalny, Wł. 2025

SENSACYJNY



20.00 **Ekstradycja 3** (5, 6) – 1998

Minister ujawnia nazwiska urzędników, których podpisy są potrzebne, by przejąć Geobank. Sumar ma ich zlikwidować. Halski opuszcza mieszkanie Krystyny.

22.20 **Misja Afganistan** (10) – serial wojenny
23.30 FILM **Dzień świra** – komediodramat, 2002, 125 min
1.35 **Supermarket** – thriller, 2012, 95 min
3.10 FILM **Obudź się** – dramat obycz., 2022, 110 min
5.00 **Moja** – krótkometraż.

SENSACYJNY



20.00 FILM **Najlepsi z najlepszych** – USA 1989, 120 min

Tommy trenuje z reprezentacją USA do mistrzostw w taekwondo. Mierzy się z koszmarami po śmierci brata. W dniu zawodów dochodzi do komplikacji.

22.00 **Czas zemsty** – film sensacyjny, USA/Aruba 2003, 110 min
23.50 FILM **Naczelny dowódca** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Filipiny 2019, 120 min
1.50 FILM **Konsul** – kom. krym., Polska 1989, 150 min

CINEMAX HD

13.45 FILM **Kuchenna rewolucja** – horror komediowy, USA 2023, 100 min
15.25 FILM **Czworo do tanga** – kom. przyg., Hiszp. 2022, 100 min
17.05 FILM **Commando** – film sensacyjny, 1985, 90 min
18.35 FILM **Wielkie Nic** – komedia kryminalna, Wielka Brytania/Kan. 2006, 85 min
20.00 FILM **Pamięć** – dramat obycz., Meksyk/USA 2023, 100 min
21.40 FILM **Dwóch mężczyzn w mieście** – film obyczajowy, Francja/Belgia/Algieria 2014, 115 min
23.35 FILM **Pięć minut nieba** – dram. psycholog., 2009, 90 min

POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA HD

13.25 **Święty** (35, 36) – kom., Pol.
14.25 **Spadkobiercy 4** (3) – rozr.
15.25 **Co ludzie powiedzą? 5** (5) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.05 **Jedną nogą w grobie 3** (2) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.55 **Czarna Żmija 4** (2) – kom.
17.35 **Bob kocha Abisholę 2** (16-18) – serial komediowy
19.00 **Dwóch i pół 5** (7-10)
21.00 **Świat według Kiepskich** (8-10) – serial kom., Polska
22.30 **Co ludzie powiedzą? 5** (6) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.05 **Jedną nogą w grobie 3** (3) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.50 **Czarna Żmija 4** (3) – kom.
0.30 **Comedy Club 3** (5) – rozr.

SCI FI

11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (10, 11) – serial s.f., Kanada
13.40 **Małpa i Mechamałpa:** FILM **Nowy porządek** – film s.f., USA 2024, 110 min
15.30 **Kroniki Shannary 2** (5, 6)
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (12, 13) – serial s.f., Kanada
19.10 **Arktyczny Armagedon** FILM – film katastroficzny, USA 2023, 110 min
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (6) – s.f., USA 2025
22.00 **Bibliotekarz 3: Klątwa** FILM **kielicha Judasza** – film przygodowy, 2008, 110 min
23.50 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016, 110 min

FX HD

9.00 **Z archiwum X 2** (21) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (12, 13) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
13.45 **Agenci NCIS 10** (8, 9)
15.35 **Skymed 2** (5) – obycz.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym.
18.20 **Z archiwum X 2** (22) – s.f.
19.15 **FBI 4** (9) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
22.00 **Matlock** (14) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X 2** (22) – s.f.
23.55 **Twierdza** – thriller, USA FILM 1996, 155 min
2.30 **Agenci NCIS 10** (9) – sens.

FILMBOX+ ONE HD

9.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1) – krym.
11.00 **Panna Marple: 4:50** FILM **z Paddington** – film kryminalny, 2004, 125 min
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (2) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (2) – krym.
17.50 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
20.00 **Porachunki** – komedia, FILM USA/Francja 2013, 135 min
22.15 **American Pie** – komedia, FILM USA 1999, 115 min
0.10 **Carrie** – horror, USA 2013, FILM reż. Kimberly Peirce, 150 min

ROMANCE TV HD

12.25 **Toni – akuszer. Władza** FILM **i ciąża** – film obyczajowy, Niemcy 2023, 115 min
14.20 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Pomyłki serca** – kom. obycz., Niem. 1997, 115 min
16.15 **Lena Lorenz: Kruche** FILM **szczęście** – dramat obycz., Niemcy 2021, 110 min
18.05 **Górski lekarz** (144, 145)
20.00 **Zabójstwo nad Morzem** FILM **Wattowym** – komedia krym., Niem. 2023, 115 min
21.55 **Pokój ze stajnią:** FILM **Teściowa na horyzoncie** – komedia, Niemcy 2021, 115 min
23.50 **Górski lekarz** (144, 145)

CINEMAX 2 HD

11.15 FILM **Ad Astra: Ku gwiazdom** – film przyg., 2019, 120 min
13.15 FILM **Dwóch gniewnych ludzi** – kom., USA 2003, 105 min
15.00 FILM **Fremont** – dramat obyczajowy, 2023, 95 min
16.35 FILM **Życie i miłość** – film obyczajowy, 2024, 125 min
18.40 FILM **Whiplash** – dramat obyczajowy, 2014, 110 min
20.30 FILM **Dźwięki miłości** – dramat obyczajowy, Hiszpania 2025, 100 min
22.10 FILM **Symfonia o umieraniu** – komediodramat, Niemcy 2024, 180 min
1.10 FILM **Bez serca** – dramat obycz., Brazylia/Fr./Wł. 2023, 95 min

VIASAT EPIC DRAMA HD

9.05 **Poirot 5** (1, 2) – serial krym.
11.20 **Zatraceni w miłości** (33, 34) – telen., Turcja 2023
13.25 **Agenci NCIS 18** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
15.15 **Lekarze na start** (33, 34)
16.45 **Poirot 5** (3, 4) – serial krym.
19.00 **Zatraceni w miłości** (35, 36) – telen., Turcja 2023
21.00 **Sprawy pana Booka** (3)
22.10 **Projekt Błękitna Księga** (7) – serial s.f., Kanada/USA
23.05 **Zatraceni w miłości** (35, 36) – telen., Turcja 2023
1.10 **Sprawy pana Booka** (3)
2.05 **Projekt Błękitna Księga** (7) – serial s.f., Kanada/USA
2.50 **Lekarze na start** (33, 34)

NOVELAS+ HD

10.00 **Cud miłości** (30) – telen.
11.00 **Otchłań namiętności** (115) – telen., Meksyk 2012
12.00 **Za wszelką cenę** (85)
13.00 **Róże i grzechy** (14)
14.00 **Historia Juany** (42, 43)
16.00 **Róże i grzechy** (15)
17.00 **Za wszelką cenę** (86)
18.00 **Otchłań namiętności** (116) – telen., Meksyk 2012
19.00 **Macocha** (25) – telenowela
20.00 **Cud miłości** (31) – telen.
21.00 **Historia Juany** (43)
22.00 **Róże i grzechy** (15)
23.00 **Za wszelką cenę** (86)
0.00 **Otchłań namiętności** (116) – telen., Meksyk 2012
1.00 **Macocha** (25) – telenowela

FX COMEDY HD

12.00 **Jim wie lepiej 7** (15, 16)
13.00 **Sposób użycia 6** – kom.
14.00 **Wszyscy kochają Raymonda 5** (25) – kom.
14.30 **Wszyscy kochają Raymonda 6** (1-3) – kom.
16.00 **Simpsonowie 36** (15-18)
18.00 **Jak poznałem waszą matkę 2** (15-17) – kom.
19.30 **Współczesna rodzina 7** (16-18) – serial komediowy
21.00 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (14, 15)
22.00 **Dziś 13, jutro 30** – kom. FILM romant., 2004, 120 min
0.00 **Simpsonowie 36** (11, 12)
1.00 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (8-11)

FILMBOX+ HITS HD

14.15 **Ostatnia rzecz** – dramat FILM obyczajowy, 2018, 105 min
16.00 **Wykrętasy** – komedia FILM romantyczna, Rosja 2010, 115 min
17.55 **Robin Hood: Początek** FILM – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, reż. Otto Bathurst, 125 min
20.00 **Druga strona miasta** FILM – dramat obyczajowy, USA 2020, 105 min
21.45 **Niewygodna prawda** FILM – dramat biograficzny, Australia/USA 2015, reż. James Vanderbilt, 135 min
0.00 **Jazda bez zasad** FILM – thriller, USA 2018, 90 min

PARAMOUNT NETWORK HD

13.00 **Czarodziejki 3** (11, 12) – serial fantasy, USA 2001
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru** (7) – serial animowany, USA 2008-2010
15.30 **Szpiedzy tacy jak my** FILM – komedia sensacyjna, USA 1985, 140 min
17.50 **Szybki jak błyskawica** FILM – dramat sensacyjny, USA 1990, 130 min
20.00 **Cast Away: Poza** FILM **światem** – dramat przygodowy, 2000, 185 min
23.05 **Ojciec chrzestny: Epilog** FILM **– Śmierć Michaela Corleone** – dramat kryminalny, 2020, 190 min

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE SPORTOWE

EUROSPORT 1 HD
9.45 **Cycling Essential Stories** – mag.
10.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
11.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
12.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile – cross-country mężczyzn
13.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 4. etap: Carcassonne – Foix
13.45 **Kolarstwo:** Tour de France – 5. etap
18.15 **Race bikes** – mag.
18.45 **Formuła E:** ePrix Chin – podsumowanie

POLSAT SPORT 1 HD
7.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska Biało-Czerwone przegrały dwa ostatnie spotkania z Turcją.
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
14.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
16.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał

CANAL+ SPORT HD
6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Arka
8.20 **Premier League Stories** (25) – mag.
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt – Atletico
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Sevilla – Valencia CF
13.30 **Magazyn PGE Ekstraliga** – mag.
15.05 **Ligomistrzowe historie** (3) – magazyn piłkarski
16.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt – Atletico
18.15 **Magazyn PGE Ekstraliga** – magazyn żużlowy

TVP SPORT DVB T2
6.00 **Strongman:** PP – Polkowice 2026
7.00 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje MŚ: Francja – Finlandia
9.00 **Mundialowy poranek** (27) – mag.
10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – 1/8 finału
12.30 **Piłka nożna kobiet:** ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – półfinał
14.35 **Piłka nożna kobiet:** ME U-19 – Bośnia i Hercegowina 2026 – półfinał
16.35 **Dzień na mundialu** (27) – mag. piłkarski
17.20 **Piłka nożna:** ME U-19 – Walia 2026 – półfinał
19.35 **Sportowe ABC**

ELEVEN SPORTS 1 HD
6.00 **Najlepsi pomocnicy Bundesligi lat 90.** – magazyn piłkarski
6.45 **Bundesliga Clubs** – magazyn piłkarski
7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Eintracht
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 **Made in Italy** (18) – magazyn piłkarski
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Pisa SC

DISCOVERY CHANNEL HD
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 7** – serial dok., USA 2024
10.00 **Klan z Alaski** – dok.
11.00 **Przetrwać nad Jukonem** – serial dok.
12.00 **Włoska kontrola celna** (7) – dok., Wł.
13.00 **Pojedynki Eda Stafforda** (1) – dok.
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (6) – serial dok., Pol. 2018
16.00 **Teorie spiskowe pod lupą** – serial dok.
17.00 **Na straży duńskiego lotniska 2** (4) – dok.
18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (14) – program rozrywkowy

20

SNOOKER

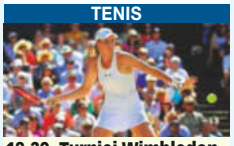


19.45 **Turniej Scottish Open:** Chris Wakelin – Chang Bingyu

Chris Wakelin stoi przed szansą na pierwszy w karierze triumf w Edynburgu.

21.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Quebec – podsumowanie
21.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – prowadzenie kobiet i mężczyzn – finały
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 5. etap
0.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie: K. Wilson – J. Higgins

TENIS



18.30 **Turniej Wimbledon** – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

Jelena Rybakina ma w dorobku triumf na Wimbledonie z 2022 roku. W ubiegłorocznej edycji nie zaprezentowała się jednak najlepiej. Tenisistka z Kazachstanu odpadła już w 3. rundzie.

21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Polska
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
1.00 **Boks**

MAGAZYN PIŁKARSKI



20.00 **Premier League Stories** (48)

Historie piłkarzy, trenerów, zespołów, legend, a także sędziów jednej z największych lig na świecie.

20.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
23.50 **Liga+ Extra** – magazyn piłkarski
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Górnik Zabrze

PIŁKA NOŻNA



19.50 **Mistrzostwa Europy U-19 – Walia 2026** – mecz półfinałowy

W ubiegłym roku do najlepszej czwórki awansowała reprezentacja Hiszpanii.

22.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – podsumowanie 1/8 finału
23.05 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
1.15 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
3.15 **Boks:** Gala w Leeds: S. Hickey – A. Venko

PIŁKA NOŻNA



18.00 **Liga niemiecka:** Werder – Bayern

W trzech ostatnich potyczkach z Bayernem ekipa Werderu straciła łącznie 12 goli, nie strzelając przy tym nawet jednej bramki.

20.00 **Made in Italy** (19, 12)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Bundesliga Special** (21) – mag. piłkarski
23.45 **Bundesliga Original Series** (5, 6) – mag.
1.00 **Bundesliga Special**
1.35 **Udinese – Najbardziej polski klub we Włoszech**

DOKUMENTALNY



19.00 **Złomowisko PL 3** (3-5) – Pol. 2016

Krzykacz i Edek powodują pożar. Wszystko ze względu na chęć zarobku na starej maszynie rolniczej. Kasia chce ofiarować domowi opieki mały prezent.

22.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata** – reality show
0.00 **Od samochodu do domu 2** – mag.
1.00 **Hot rod wg Kindiga** – serial dokumentalny
2.00 **Najszybsze pościgi Ameryki** – serial dok.

EUROSPORT 2 HD
13.00 **Snooker:** Turniej Scottish Open: Chris Wakelin – Chang Bingyu
15.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze
18.00 **FIA WEC**
18.30 **Snooker:** Turniej Scottish Open – finał: Chris Wakelin – Chang Bingyu
19.30 **Race bikes** – mag. kolarski
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France: Lannemezan – Pau
22.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008** – magazyn sportowy
23.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012** – magazyn sportowy

POLSAT SPORT 2 HD
5.15 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Belgia – Dominikana
8.15 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Tajlandia – USA
12.05 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Japonia – Brazylia
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał kobiet
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał kobiet
18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
1.00 **Sporty walki:** FEN

CANAL+ SPORT 2 HD
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – finał
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – 2. runda: Linda Nosková – Diane Parry
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Lechia Gdańsk

EXTREME CHANNEL HD
9.00 **Summer X Games** (3)
10.00 **AMA Motocross Series Highlights** (12)
11.00 **X Games – Aspen 2020**
12.00 **Blue World 2** (5, 6)
13.00 **Action Sports World** (12)
14.00 **WWE Highlights**
16.00 **WWE Classic Gold** (4)
16.40 **WWE Highlights** (27)
17.00 **KPW Kombat TV** (16)
18.00 **WWE Classic Gold**
20.00 **AEW Dynamite** (2626)
22.00 **PTW Wrestling** (14)
1.00 **New Japan Wrestling – Highlights** (22, 25)
2.00 **AMA Motocross Series Highlights** (12)
3.00 **Summer X Games** (3)

ELEVEN SPORTS 2 HD
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Udinese – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Eintracht Frankfurt
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Sassuolo – Inter
22.00 **Made in Italy** (14-17)
23.00 **Bundesliga Special** (22)
23.30 **Ligue 1 Show** (35) – mag.
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Stade Rennais – PSG
2.00 **Magazyn piłkarski**

DISCOVERY LIFE HD
6.45 **Klinika urody gwiazd**
7.15 **Nowa Maja w ogrodzie**
8.15 **Szpital** (517, 518)
10.15 **Nowa Maja w ogrodzie 5** (34) – mag.
10.45 **Nowa Maja w ogrodzie**
11.15 **Idealna niania 3** (3, 4)
12.45 **Klinika bez tajemnic**
14.45 **Szpital** (516, 517)
16.45 **Idealna niania 3** (2-5)
19.45 **Zrób coś z tym dzieckiem** (6) – mag.
20.15 **Chirurgia otyłości** (13)
21.15 **Nie do uwierzenia!** (20)
23.15 **Intruz w moim ciele** (1)
0.15 **Sekrety lekarzy** (12)
1.15 **Druga twarz 2** (7) – rozr.
2.15 **Ostatnia szansa** (6) – rozr.

POLSAT SPORT FIGHT HD
10.35 **Boks:** Rocky Boxing Night w Koszalinie: K. Meyna – A. Kownacki
13.05 **Sporty walki:** Game Changer MMA 5 w Krakowie: Mariusz Wach – Kamil Bielecki
15.10 **Sporty walki:** FEN 56 we Wrocławiu – walka: Tomasz Ostrowski – Łukasz Stanek
17.30 **Boks:** Babilon Boxing Show w Chojnicach – waga półciężka: Paweł Stępień – Szerzod Chusanow
20.10 **Sporty walki:** UFC 328 – walka: Khamzat Chimaev – Sean Strickland
23.15 **Strzelnica Navala** (9)

POLSAT SPORT 3 HD
6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
10.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Ukraina – Włochy
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry podwójnej
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał gry podwójnej
19.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

CANAL+ SPORT 5 HD
6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Górnik
9.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Włókniarz Częstochowa – Stelmet Falubaz Zielona Góra
12.00 **Snooker:** Championship League – 1. runda
16.45 **Premier League Stories** (3) – magazyn piłkarski
17.30 **Snooker:** Championship League – 1. runda
22.15 **Górnik. Chłopcy z Zabrza** (3) – serial dok.
23.15 **Boks:** Gala w El Paso: Stephanie Han – Holly Holm
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Arka

ELEVEN SPORTS 4 HD
12.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1-4) – mag.
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – BVB
16.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: RC Strasbourg – RC Lens
18.00 **Serie A** – mag. piłkarski
19.00 **Made in Italy** (5-8) – mag.
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Arouca
22.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Parma – Juventus
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Köln – Lipsk

ELEVEN SPORTS 3 HD
14.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Lyon – OGC Nice
16.00 **Ligue 1 Show** (36) – mag.
17.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6) – mag.
18.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – Como 1907
20.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – 1. FC Köln
22.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Paris FC – Lens
0.00 **Bundesliga Dino** – dok.
0.45 **Najlepsi obrońcy Bundesligi lat 90.** – mag.

CANAL+ DOKUMENT HD
8.30 **Zakonnice** (5, 6)
10.20 **Polska z góry 3** (7-9)
11.50 **Karl Lagerfeld. Objawienie** (1-4) – dok., Fr.
15.05 **Wyspa olbrzymów** – dok.
16.05 **Bałtyk** – film dokum., Pol.
17.15 **Wiraż** – film dokumentalny
18.45 **Dahomej** – film dokum.
20.00 **Franz Beckenbauer. Ostatni cesarz** – film dok.
21.35 **Sekrety łapanki Billet Vert 1941** – film dok., Fr.
22.40 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
0.15 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dokum.
1.45 **O co biega?** (23) – mag.
2.20 **Przykrywkowcy. Podwójna gra** (5, 6) – dok.

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE POPULARNONAUKOWE

DISCOVERY SCIENCE HD

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (13, 15, 17, 18) – serial dok., Wielka Brytania
8.00 **Autostrada spotkań z UFO** – serial dok.
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dok.
13.00 **Podziemne sekrety** – serial dokumentalny
15.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok., Wielka Brytania
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (2) – serial dok., Wielka Brytania
18.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16** – serial dok., Wielka Brytania

ID HD

6.00 **Mroczne piętno 3** – serial dokumentalny
8.00 **Żyjąc z potworem** – serial dokumentalny, USA 2018
10.00 **8 martwych kobiet** (1) – serial dokumentalny, USA
12.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – serial dokumentalny, 2024
14.00 **Krąg podejrzanych** – serial dokumentalny
16.00 **Krwawy Dziki Zachód** – reality show
18.00 **W sieci kłamstw:** Siatka szpiegów – serial dokumentalny
20.00 **Sekrety zbrodni:** Nieopisana tragedia – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC HD

12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy** (7) – dok., Kan.
13.00 **Wojenna szkoła przetrwania** (6) – serial dokum.
14.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda** (4) – dok., Wlk. Bryt.
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru** (12, 13) – dok.
17.00 **Tajemnicze mumie z Sakkary** (1) – film dokum., USA 2020
18.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie** (1): Finlandia – serial dok.
19.00 **Wojna widziana z powietrza** (6) – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach** (9) – serial dok.

FOKUS TV DVB T2

6.00 **Wehikuł czasu** (708)
6.05 **48h. Zaginieni** (62) – serial krym., Polska
7.00 **Byli sobie wynalazcy** (3-6)
8.55 **Wehikuł czasu** (708)
9.00 **Starożytni kosmici** (2) – serial dok., USA
10.00 **Gwiazdy lombardu** (11, 12) – reality show
12.00 **I wojna światowa w liczbach** (3) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (3, 4) – dok.
14.00 **Tajne akta nazistów** (5, 6) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (12, 13) – serial dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (14, 15) – serial dok.
20.00 **Galileo** (25) – program popularnonaukowy

TVP HISTORIA DVB T2

6.25 **Był taki dzień** – felieton, Polska
6.30 **Wojownicy czasu** – cykl reportaży, Pol.
8.30 **Czterdziestolatek** (16) – obycz., Pol. 1976
9.50 **Z otchłani pradziejów**
10.55 **Legenda 27. Wołyńskiej Dywizji Piechoty AK** – film dok., Pol. 2013
11.55 **Wszystkie kolory świata** – dok., Francja
13.00 **Starożytny Egipt – kroniki imperium** (1) – serial dok.
14.00 **Królowie** (53) – hist.
14.35 **Czterdziestolatek** (17) – obycz., Pol. 1977
15.35 **Sensacje XX wieku** – program historyczny

HISTORY HD

13.05 **Starożytni kosmici 16** (6) – dok.
14.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 4** (6) – serial dok., USA
14.50 **Największe tajemnice świata 6** (16) – serial dok., USA
15.45 **Gwiazdy lombardu 13** (5)
16.15 **Gwiazdy lombardu 25** (4) – reality show
17.10 **Jak Hitler przegrał wojnę** (2) – dok.
18.10 **Największe tajemnice świata 6** (5) – serial dok., USA
19.05 **Starożytni kosmici 17** (9) – dok.
20.00 **Starożytni kosmici 16** (2) – dok.

DOKUMENTALNY



19.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki (4-6, 8)

W tym odcinku widzowie dowiedzą się m.in., na czym polegają testy zderzeniowe i jak montowany jest skomplikowany mechanizm kieszonkowego parasola.

21.00 **Śladami Wielkiej Stopy** – serial dok.
23.00 **Zaginione miejsca** (3) – serial dok., USA
1.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok., Wielka Brytania
4.00 **Podziemne sekrety** – serial dokumentalny

DOKUMENTALNY



21.00 Premiera: Ciała w wodzie: Horror na rzece Hudson – USA 2024

W rzece Hudson policja odnajduje ciało kobiety w ciąży. Wstrząsająca zbrodnia uruchamia intensywne śledztwo, a detektywi krok po kroku odtwarzają jej ostatnie dni.

22.00 **Podejrzany przy telefonie** – serial dok.
0.00 **Ciała w wodzie**
2.00 **Sekrety zbrodni**
2.50 **W sieci kłamstw**
4.30 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8** – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 Ukryte pod miastami (6) – Kan.

Włoscy naukowcy badają tunele. W Niemczech robotnicy trafiają na groby ofiar dżumy, głodu i oblężeń. W Londynie archeolodzy odsłaniają fundamenty bazyliki.

22.00 **Inżynieria po katastrofie** (2) – dok.
23.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy** (2) – dok.
0.00 **Katastrofa w przestworzach** (2) – serial dok.
1.00 **Ciemna strona świata** (5): Meta

DOKUMENTALNY



21.00 Premiera: Symbole zła – Niemcy 2020

Historia emblematów, które pierwotnie miały pozytywne znaczenie, a z czasem zostały przejęte przez ideologie totalitarne do szerzenia nienawiści i przemocy.

22.00 **Zaginione złoto II wojny światowej** (5, 6) – serial dokumentalny, USA
0.00 **Starożytni kosmici** (9) – serial dok., USA
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (17-20) – serial dokum.
5.00 **Kołowrotek** (3, 4) – magazyn wędkarski

WOJENNY



18.10 Tajemnica twierdzy szyfrów (2)

Rok 1939. NKWD wydaje gestapo więźniów. Przyjmuje ich Sauer. Kapitan Jorg, przedstawiciel MSZ, żąda przekazania mu oficera polskiego wywiadu lotniczego.

19.00 **Film dokumentalny**
20.05 **Oficer** (8) – sens., Pol.
21.10 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (2) – hist.
22.10 **Czarnobyl. Polska perspektywa**
23.20 **Sensacje XX wieku**
1.30 **Encyklopedia II wojny światowej**

DOKUMENTALNY



21.00 David Duchovny: archiwum tajemnic 2 (5)

Aktor przedstawia najbardziej niezwykłe pomysły militarne w historii. Przygląda się m.in. amerykańskiemu projektowi uzbrojenia nietoperzy w ładunki z napalmem.

22.00 **Jak to wyjaśnić? 5** (18) – serial dok., USA
23.00 **Niewyjaśnione tajemnice wszechświata** (1)
23.55 **Jak to wyjaśnić? 5** (12) – serial dok., USA
0.50 **Starożytni kosmici 16** (2) – dok.

DISCOVERY HISTORIA HD

6.00 **Na ratunek starociom** (10, 11) – serial dok., USA
7.00 **Brudne skarby** – dok.
15.00 **Skarby z szopy – klasyki** (3, 8) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.00 **Brudne skarby** – dok.
18.00 **Łowcy staroci** (2, 7) – dok.
20.00 **Legendarne miejscówki** – serial dokumentalny, USA
22.00 **Wyścigi po antyki** – dok.
23.00 **Kwatery Hitlera** (2) – dok.
0.00 **Wyprawa w nieznane** – serial dokumentalny, USA
2.00 **Pasja – sposób na życie** (11, 12) – serial dokum., Pol.
3.35 **Profesjonaliści** – cykl dok.
4.25 **Europejskie bazary** (5)
5.10 **Łowcy staroci** (10) – dok.

PLANETE+ HD

12.35 **Dzikie iberyjskie opowieści** (1) – serial dok.
13.45 **Targowiska świata** (2)
14.45 **Zaginione światy** (3)
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 9** (1) – serial dok., Fr.
16.55 **Świat zawarty w obrazie** (3) – serial dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** (68, 69)
18.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** (2)
19.45 **Organiczna rewolucja**
20.50 **O wolny Tybet. Głosy wygnanych** – film dokum.
21.55 **Czy warto pościć?** – dok.
23.10 **Adonis** – film dok., Kan.
0.20 **Niezwykłe podróże koleją 9** (2) – serial dok., Fr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD HD

8.00 **Oko w oko z dziką naturą** (5) – dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki** (2)
13.00 **Dzikie miejsca Europy**
14.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji** (3) – serial dok.
15.00 **Walki zwierząt** (7) – dok.
16.00 **Parki narodowe Stanów Zjednoczonych** (1) – dok.
17.00 **Zimowa szkoła życia**
18.00 **Dzikie Indie** (3) – dok.
19.00 **Królestwo drapieżników** (2) – dok.
20.00 **Dzika konfrontacja** (11)
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dzikie miejsca Europy**

POLSAT VIASAT NATURE HD

10.15 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
11.25 **Atak rekina-samuraja**
12.35 **W okowach mrozu 4** (2)
13.25 **Zabójcza pogoda 2** (2)
14.35 **Wielkie rzeki** (6) – dok.
15.40 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
16.50 **Najbardziej znane zwierzęta Afryki** (3)
17.50 **Lista drapieżników** (3)
18.55 **Wielkie rzeki** (6) – dok.
20.00 **W okowach mrozu 4** (3)
21.00 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
22.15 **Rekiny kontra orki** – dok.
23.05 **Lista drapieżników** (3)
0.15 **Zabójcza pogoda 2** (2)

BBC EARTH HD

11.10 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** (2) – serial dok.
12.10 **Malownicze trasy kolejowe 2** (6) – serial dok.
13.10 **Mroźna planeta 2** (5)
14.15 **W okowach mrozu 3**
16.20 **Cywilizacje: rozkwit i upadek** (4) – serial dok.
17.40 **Dziewicze zakątki Ziemi**
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 3** (4) – serial dok.
19.45 **Pociągiem przez starożytną Grecję** (3)
20.55 **W okowach mrozu 3**
22.55 **Człowiek: historia ewolucji** (1) – serial dok.
0.10 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** (2) – serial dok.

ANIMAL PLANET HD

13.00 **Irwinowie – następne pokolenie 4** – serial dok.
14.00 **Resocjalizacja z Pit Bullem 4** – serial dok., USA
15.00 **Kot z piekła rodem 8**
17.00 **Dwa oblicza survivalu 3**
18.00 **Weterynarz z Gór Skalistych 6** – serial dok.
19.00 **Mieszkanie na pniu**
20.00 **Kot na drzewie** – dok.
21.00 **Weterynarz z Alaski**
22.00 **Baseny z rozmachem 2**
23.00 **Resocjalizacja z pitbullem** – serial dok.
0.00 **Supermoce małych stworzeń** (17, 18) – dok.
1.00 **Irwinowie – następne pokolenie 4** – serial dok.

TVP DOKUMENT HD

13.40 **Zagadkowe życie ptaków miejskich** (1)
14.45 **Rajskie zakątki Europy**
15.40 **Fale gorąca** – film dokum.
16.40 **Magiczny Adriatyk** (3)
17.45 **Sanatorium miłości 4** (8)
18.45 **Bohdan Smoleń. W cieniu sceny** – dok.
20.00 **Kto rządzi światem?** (2)
21.05 **Podróż pelikanów – tajemnica australijskiego outbacku** – film dokum.
22.05 **Niebezpieczne drogi** (3)
23.10 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
23.15 **Tajwan. Niewidzialny naród** – dok., Tajwan/USA

POLSAT DOKU HD

8.05 **48h. Zaginieni** (122, 123)
10.05 **Polacy za granicą** (17, 18)
12.05 **Wojny kontenerowe**
13.10 **Poszukiwacze historii**
14.05 **Wielkie ucieczki z amerykańskich więzień** – film dok., USA
16.00 **Najsłynniejsze napady**
17.55 **Twoja twarz należy do nas** – film dok., Fr. 2023
19.15 **Policjanci** (33) – dok., Pol.
19.45 **Kolaboranci Hitlera** (2)
20.55 **Piekło na Ziemi** (6) – dok.
22.00 **Potęga i mit hitlerowskiego SS** (2)
23.05 **Ostatnie dni nazistów** (5) – serial fab.-dokum., USA
0.10 **Kroniki Hitlera** (11) – dok.

POLSAT VIASAT EXPLORE HD

13.10 **Samochody marzeń** (8)
14.10 **Australijscy poszukiwacze złota 6**
16.10 **Drwale z Kolumbii Brytyjskiej 2** (2) – dok.
17.05 **Ostatni kapitanowie** (1)
18.00 **Klątwa umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 3** (5)
18.55 **Australijscy poszukiwacze złota 7**
21.00 **Złoto Jukonu 5** (6) – dok.
22.00 **Australia: polowanie na złoto** (1) – serial dokum.
23.00 **Special Ops: Prawda**
0.10 **Australijscy poszukiwacze złota: na ratunek kopalniom**

POLSAT VIASAT HISTORY HD

15.40 **Jak inżynieria zmieniała świat** (3) – serial dok., USA
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze** (8)
17.40 **Punkty zwrotne II wojny światowej** (6)
18.50 **Historia sprawiedliwości** (3)
19.40 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty** (3) – dok., Fr.
20.55 **Świta Hitlera** (4) – dok.
22.00 **1776: niepodległość USA** (3) – serial dokumentalny
23.00 **Naziści: ściśle tajna nauka** (4) – serial dok., USA
0.00 **Wielkie metropolie starożytności** (1-3) – dok.

CI POLSAT HD

16.00 **Pogrzebani za domem 3** (6) – serial dokumentalny
17.00 **I nie opuścisz mnie aż do śmierci 5** (3) – dok.
18.00 **Z archiwum 997 2** (3, 4)
19.00 **Dowody zbrodni: ślady DNA** (10) – serial dok., USA
20.00 **Kobiety, które niosły śmierć 12** (6) – serial dok.
21.00 **Chippendales: mroczne sekrety** (2) – serial dok.
22.00 **Spowiedź seryjnego mordercy** (4) – serial dok.
23.00 **Kroniki seryjnych morderców – Zimny chirurg** (1) – film dok., Pol.
23.55 **Kobiety, które niosły śmierć 11** (7) – serial dok.

TRAVEL CHANNEL HD

8.05 **Niezwykłe Stany Prokopa** (8, 1-3) – pr. rozr.
10.10 **Kobieta na krańcu świata** (8, 1-3) – dok., Pol.
12.30 **Ciężarówką przez Stany**
14.55 **Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem** (11-14) – dok.
17.00 **Dania wysokich lotów**
18.00 **Najlepsze drinki z Shay Mitchell** (1) – serial dok.
19.00 **Małżeństwo w dżungli**
21.05 **Bimbrownicy** (10, 11)
23.10 **Kobieta na krańcu świata** (2-4) – serial dok.
0.55 **Dania wysokich lotów**
2.00 **Najlepsze drinki z Shay Mitchell** (1) – serial dok.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE OGÓLNOTEMATYCZNE

TVP POLONIA

15.10 Zakochaj się w Polsce (197)
15.35 20 x 20 lat TVP Kultura – cykl fel.
16.00 Zaraz wracam 2 (107) – serial obycz.
16.30 Barwy szczęścia (3338) – serial obycz.
17.00 Gra słów. Krzyżówka (1057)
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra
18.15 Mały kawałek Polski – film dokum., Polska 2017
18.45 Info Wilno – pr. inf.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny (128)
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka (1069)
7.10 Okrasa łamie przepisy – mag. kulin.
8.20 Familiada – telet.
8.50 Va banque (939)
9.25 Koło fortuny (2048)
10.05 Makłowicz w podróży – mag.
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – telet.
13.15 Matki, żony i kochanki (19)
14.15 Rodzinka.pl (196)
14.45 Program rozrywkowy
15.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską
17.25 Va banque (940)
18.00 Koło fortuny (2049)
18.35 Okrasa łamie przepisy (353) – mag.

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (67, 68) – serial obyczajowy, Polska 2015
8.00 Co ludzie powiedzą (9, 10) – serial komediowy
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (45, 46) – reality show
12.30 Bogaty dom – biedny dom (105, 106)
14.30 10 lat młodsza w 10 dni (11, 12) – program rozrywkowy
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (48) – reality show
W odcinku pojawią się gwiazdy „Powiedz TAK" – Sylwia Gliwa i Mikołaj Roznerski.

TV 4 DVB T2

6.00 Strażnik Teksasu (8, 9) – sens., USA 1999
7.55 Bogaty dom – biedny dom (73) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (506, 507) – serial obycz., Polska
10.55 Na ratunek 112 (1164, 1165) – serial paradokum.
11.55 Dlaczego ja? (1533, 1534) – serial paradokum.
13.55 Trudne sprawy (752-754) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1397) – serial obycz., Polska
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (515) – reality show

TTV HD DVB T2

7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 13 (11, 12)
8.30 Kartoteka (10, 11)
10.35 Detektywi (23, 24)
12.35 Zakup w ciemno 7 (32, 33) – reality show
14.35 Nic do zgłoszenia (6)
15.35 Złomowisko PL 5 (4)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (2)
18.05 Zakup w ciemno extra (40)
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (1) – rozr.
19.45 Express – pr. inform.
20.05 Zakup w ciemno 7 (36) – reality show
21.05 Zakup w ciemno extra (33)
21.45 Express – pr. inform.

TVN STYLE HD

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 9 (3) – serial fab.-dok., Polska
6.45 Śluby marzeń (3) – program rozrywkowy
7.45 Dzień dobry wakacje – magazyn
11.20 Ugotowani (7, 8) – pr. kulin.-rozr.
13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – program rozrywkowy
15.35 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4) – reality show
Paulina i Przemek, kibice Legii Warszawa, marzą o imprezie w plenerze.

20

OBYCZAJOWY



20.50 Miłość nad rozlewiskiem (4, 5)

Kaśka trafia do szpitala. Najbliżsi i znajomi oddają dla niej krew. Małgosia jedzie do Warszawy szukać pomocy u znanego profesora. Janusz nawiązuje romans z Mirką.

22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publ.
23.25 Dziennik regionów
23.50 Tamte lata, tamte dni – magazyn kult.
0.20 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – skrót koncertu

MAGAZYN KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży

Wizyta w Bremie. Prowadzący opowiada o mieście, jego historii i wspaniale zachowanej architekturze. Na tarasie restauracji raczy się gładzicą. Sam ugotuje zupę krem.

20.15 Postaw na milion
21.10 Kabaret Letnią Porą (23) – pr. rozrywk.
22.10 Rodzinka.pl (56)
22.50 Tak to leciało! (67)
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (6)
0.50 Koło fortuny (2049, 2041) – telet.
2.10 Do śmiechu! (70, 71)

REALITY SHOW



18.00 Nasz nowy dom (326, 327) – Pol. 2024

Danuta adoptowała dwóch swoich wnuków. Nieśmiały, babcia i jej podopieczni mieszkają w fatalnych warunkach. Pomoże im Elżbieta Romanowska wraz z ekipą.

20.00 Kolacja w ciemno (75) – pr. rozrywk.
21.05 Więzienie kobiet (138, 139) – dok., Pol.
22.00 Rolniczki (15) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (154, 155) – reality show, Polska
1.00 Kolacja w ciemno (17, 18) – pr. rozrywk.

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1398)

Mikołaj i Miłosz zajmują się sprawą egzaminatora potrąconego na placu manewrowym. Sprawca ucieka, a poszkodowany umiera w szpitalu.

20.00 Uroczysko (201, 202)
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (127)
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1010)
23.00 Patriota – dramat historyczny, USA/Niemcy 2000, 200 min
2.20 Hardkorowy lombard 3 (21)

ROZRYWKOWY



22.00 Idź na całość 2 (11)

Uczestnicy mogą wygrać niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka.

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20 (3)
0.00 Nic do zgłoszenia 6 (8) – serial dokum., Pol.
1.00 Życie na kredycie 8 (7, 8) – reality show
2.10 Dobra robota (10)
3.00 Detektywi. Na zlecenie 2 (26, 27) – serial fab.-dokum.
4.10 Szpital (605)

ROZRYWKOWY



17.05 W czym do ślubu? (2)

Influencerka Katarzyna chciałaby na swój ślub założyć suknię, w której będzie wyglądać jak prawdziwa gwiazda. Prowadząca szuka odpowiedniej dla niej kreacji.

17.40 Kuchenne rewolucje (14, 1, 2)
20.50 Jestem z Polski (14) – serial dok., Pol. 2023
21.50 Jestem z Polski 16 (22) – serial dokum.
22.50 Hotel Paradise 6 (24)
23.50 Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9

TVP HD HD

12.25 Ojciec Mateusz 6 (77)
13.20 Komisarz Alex 4 (41)
14.15 Ranczo 7 (81, 82) – obycz.
16.10 Polska śródziemnomorska (1)
16.40 Operacja zdrowie (80)
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 25 (320)
19.20 Ranczo 7 (87) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (287, 288)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (412)
22.20 Człowiek w żelaznej masce FILM – film kostium., Wlk. Bryt./USA 1998, 145 min
0.45 Pojedynek na głosy FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2019, 120 min

TVS HD

15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel – krym., Austria
17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny – serial obycz.
19.50 Rosamunde Pilcher: Melodia miłości FILM – film obyczajowy, Niemcy 2008, reż. Dieter Kehler, 120 min
21.50 Rosamunde Pilcher: Niespodziewana miłość FILM – film obyczajowy, Niemcy 2015, 105 min
23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

ZOOM

8.05 Strażnik Teksasu 9 (7, 8)
9.55 MacGyver 3 (4, 5) – sens.
12.05 Pułapki umysłu (3) – dok.
13.15 Wojny magazynowe: Kanada 2 (15, 16)
14.25 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 (5)
15.30 Sensacje XX wieku (8, 9)
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 24 (1, 2) – sens.
22.00 Pod pokładem: Morze Śródziemne 9 (6)
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 (6) – pr. rozr.
0.00 Magia nagości. Polska
1.05 Magia nagości (9) – rozr.

TLC HD

11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show
13.00 Dr Pryszczylla 4 – dok.
15.00 Wiza na miłość 11
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (7)
19.00 Wiza na miłość: rajski romans 4 – reality show
20.00 Twarz od nowa – dok.
21.00 Skórze na ratunek 8
22.00 Moje paranoje – wydanie specjalne 2
23.00 Moje koszmarne stopy 2 – serial dok., USA
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy
1.00 Twarz od nowa – dok.
2.00 Skórze na ratunek 8

C+ KUCHNIA HD

13.55 Podróż przez smaki Chin 3 (3) – serial dokum.
14.50 U sąsiadów w kuchni 12
15.45 Z pola na stół 2 (7) – dok.
16.15 Jelita vs mózg (6) – mag.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
18.30 Tajemnice indyjskich smaków (1) – serial dok.
18.55 M jak mięso (3, 4) – dok.
19.50 Nie bój ryby! (3) – mag.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8
23.55 Kolacja z Gavinem Rossdale'em (2) – dok.
0.50 Top Chef 22 (6)

TVN TURBO HD

11.15 101 napraw 5 (1, 2) – mag.
12.15 Jeździć, obserwować (4)
13.00 Mobilni mechanicy
14.30 Zawodowi handlarze
16.00 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo – mag. inf.
18.15 Z drugiej ręki (3, 4) – mag.
19.45 Moto kombat (2) – mag.
20.30 Zawodowi handlarze (8)
21.15 Naprawy nie do naprawy (3) – mag.
22.00 Raport Turbo – mag. inf.
22.15 Jeździć, obserwować
23.45 Duda kontra Szafrański (1) – program rozrywkowy
0.30 Nauka jazdy (25) – pr. rozr.
1.00 101 gadżetów motoryzacyjnych (5)

NOWA TV DVB T

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (17) – kom., Pol.
10.00 Miodowe lata (16) – kom.
10.30 Więzienie (121) – dok., Pol.
11.00 Poirot 13 – serial krym.
14.30 Świat według Kiepskich (355) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 8 (172-177)
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (14) – kom., Pol.
18.30 Miodowe lata (28-31)
21.00 Zdrady (8) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (42, 43, 107) – krym.
1.00 Łowca pedofilów
3.00 TV okazje (97, 98)
3.50 Wehikuł czasu (708, 707)
4.00 Sala operacyjna 4 (1, 4)

METRO

8.30 Szpital (786, 787)
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (355, 356)
12.30 SOS Ekipy w akcji (30)
13.30 Brzydula (31, 32) – kom.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (15) – obycz.
15.45 The Floor (5, 6) – telet.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 7 (4)
19.00 Kartoteka 2 (9, 10)
21.05 Kryminalni 3 (5, 6) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (8) – krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5 (7) – dok.
1.15 Szpital (779) – paradok.
2.15 Szkoła (530, 531)

ANTENA HD DVB T2

11.05 77 TV 2 (4) – pr. rozrywk.
12.00 Co Polak potrafi na drodze? (14) – pr. rozr.
13.00 Ciężarówką przez śniegi 2 (1) – serial dokum.
14.00 Klątwa Wyspy Dębów 6
15.00 Wojny kontenerowe 2
15.55 Australijscy poszukiwacze złota 3
17.55 77 TV 4 (21) – pr. rozrywk.
19.00 77 TV 5 (1) – pr. rozrywk.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (11) – krym., Fr.
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (5, 6) – serial kryminalny
0.30 Co Polak potrafi na drodze? (3-5) – pr. rozr.

WP DVB T

12.00 Wariaci za kierownicą 3
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 (3) – dok.
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 (23, 24)
16.50 Pogoda (66) – pr. inform.
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (4)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 (25, 27)
21.45 Pogoda (66) – pr. inform.
21.50 Przebojowe kabarety (5)
22.50 Mistrzowie Kabaretu 13 (8) – program rozrywkowy
23.55 Tajemnice polskich morderstw (4-6) – dok.

C+ DOMO HD

15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 TkaniNOWE kreacje (6)
16.20 Mam zamek 3 (1) – dok.
16.50 Gardeners' World 14 (7)
18.00 Ucieczka na wieś 22 (12)
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 3 (4) – serial dok.
20.00 Daleko od miasta 11
21.00 Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo (6) – dok., Kan.
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 (8)
22.30 Przekopiemy Ci ogródek (1) – serial dok.
22.55 Daleko od miasta 14 (9)
23.20 Podzielić M2 2 (4) – mag.
23.45 TkaniNOWE kreacje (7)

HGTV HD

11.05 Usterka 11 (14, 15) – serial fab.-dokum., Polska 2019
12.31 Moje miasto, mój dom 8
14.30 Mieszkanie na miarę 4
16.30 Polowanie na ogród 2 (8)
17.00 Polowanie na ogród 3
18.10 Zgłoś remont 4 (4) – rozr.
19.05 Będzie pięknie (8) – rozr.
20.05 Dorota inspiruje (4)
21.00 Dorota was urządzi!
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9 (7, 8) – pr. rozr.
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 (1, 2) – pr. rozr.
0.45 Kupujemy dom na plaży 20 (2, 3) – dok.

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

STACJE DZIECIĘCE | STACJE INFORMACYJNE

POLSAT 2 HD

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (300) – reality show
7.30 **Na ratunek 112** (925, 926) – serial paradokum., Pol. 2024
8.30 **Sekrety rodziny** (381-383) – paradok.
11.30 **Trudne sprawy** (949) – serial paradokum.
12.30 **Dlaczego ja?** (1348, 1349) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (529-533) – kom., Pol. 2017-2018
17.00 **48h. Zaginieni** (155, 156) – krym., Pol.
19.00 **Gliniarze** (995) – serial paradokum.
20.00 **Ślad** (71) – krym., Pol.
21.00 **Gliniarze** (790) – serial paradokum.

SUPER POLSAT DVB T2

6.05 **Wydarzenia**
6.45 **SuperLudzie Extra** (26) – magazyn
6.55 **Na ratunek 112** (710, 711) – paradok.
7.55 **Doktor Martin** (55, 56) – serial obycz.
10.00 **Wydarzenia**
10.30 **SuperLudzie** (37, 38)
11.30 **Świat według Kiepskich** (359-362) – serial kom., Pol. 2011
13.30 **Bitwa o palety** (3)
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (61) – reality show
16.05 **Ninja Warrior Polska** (35)
18.00 **Świat według Kiepskich** (462, 463, 554, 555)
20.00 **Złomiarze** (7) – dok.

TV 6 DVB T

6.00 **Więzienie** (158, 159) – serial dok., Pol. 2023
6.55 **Policjantki i Policjanci** (705, 706) – serial obyczajowy, Polska 2020
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (24, 25) – serial sens., Niemcy
10.55 **48h. Zaginieni** (142-144) – serial kryminalny, Pol. 2022
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1198) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (41, 42) – serial kryminalny, Polska 2023-2024
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (26, 27) – serial sensacyjny, Niemcy 1997

BBC FIRST HD

6.00 **Zagadki doktora Blake'a 3** (4) – krym.
6.55 **Death Valley** (1, 2) – serial kom., Wlk. Bryt.
8.35 **Lewis 5** (1) – krym.
9.40 **Ojciec Brown** (2) – krym., Wlk. Bryt. 2013
10.40 **Śmierć pod palmami** (3) – krym.
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 3** (4) – krym.
12.55 **Death Valley** (3, 4)
15.00 **Ojciec Brown 7** (7) – krym., Wlk. Bryt. 2019
16.00 **Lewis 5** (1) – krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (1) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 21** (3) – krym., Wlk. Bryt. 2019
19.55 **Śmierć pod palmami** (4) – krym.

TVP ABC DVB T2

10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat** (1, 2) – anim., Pol. 1968
10.45 **Rodzina Treflików 2** (23, 24) – serial anim.
11.10 **Odo** (34-36) – anim.
11.35 **Stacyjkowo** (3, 4)
11.55 **Pszczółka Maja** (12)
12.25 **Domisie** – dla dzieci
13.00 **Przyjaciele** (3) – widowisko
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo** (12)
13.45 **Świnka Peppa 7**
14.10 **Pająk Lucas 2** (23, 24)
14.30 **Oli i Luna** (23, 24)
14.55 **Oktonauci** (23, 24)
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?** (12) – mag.
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem** (19, 20) – serial anim.

TVN 24 HD

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – publ.
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
15.00 **15 na żywo** – inf.
16.00 **Fakty po południu** – program inform.

DOKUMENTALNY



22.00 **Ambulans** (6) – Polska 2025

Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem i ekstremalnymi sytuacjami, wymagająca przede wszystkim odwagi, szybkiego działania i empatii.

23.00 **Świat według Kiepskich** (359, 360)
0.00 **Ślad** (93) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (12)
2.05 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (549, 550)
4.00 **Atleci** – mag.
5.10 **Drwale** (6) – dok., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje** – mag. rekl.

DRAMAT PRZYGODOWY



21.00 **Gran Turismo** – USA/Japonia 2023, 170 min
FILM

Jann jest mistrzem w grze wideo będącej symulacją wyścigów samochodowych. Niespodziewanie dostaje szansę sprawdzenia swoich umiejętności na prawdziwym torze.

23.50 **Kod 7500** – thriller, Niemcy/Austria/USA 2019, reż. Patrick Vollrath, 110 min
FILM
1.40 **Świat według Kiepskich** (394-397) – serial kom., Pol. 2012
3.50 **Nasz nowy dom** (251, 252) – reality show, Polska 2021

SENSACYJNY



18.05 **Strażnik Teksasu** (10, 11) – USA 1999

Policja podejrzewa, że naczelnik więzienia w Arkansas organizuje walki osadzonych. Walker zostaje umieszczony w zakładzie jako więzień, a Trivette jako strażnik.

20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (193, 194)
21.55 **Czarna lista 2** (23)
22.55 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (707, 708) – krym., Pol.
1.00 **Kości** (107, 108)
3.00 **Cobra Kai** (27)

KRYMINALNY



21.00 **McDonald i Dodds 2** (3) – Wlk. Bryt.

Znana z mediów społecznościowych Rose Boleyn decyduje się na operację plastyczną w klinice planującej się rozejść pary. Dochodzi do tragicznych wydarzeń.

22.55 **Na niebieskich światłach 3** (3, 4) – krym., Wlk. Bryt. 2025
1.05 **Death Valley** (4)
2.05 **Morderstwa w Midsomer 21** (3)
4.00 **My Life is Murder 3** (1) – serial kryminalny
4.45 **Moja rodzinka 2** (10)
5.15 **Ojciec Brown 7** (7)

ANIMOWANY



16.05 **Pat i świat** (34-36) – Francja/Włochy/Belgia 2017

Lola organizuje imprezę urodzinową. Tymczasem gołębie znajdują łudząco podobnego do Pata bezdomnego psa.

16.35 **Rev i Roll** (51, 52)
17.05 **Pszczółka Maja**
17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt** (23, 24)
18.00 **Mała Marinette** (1, 2)
18.30 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.15 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik**
19.50 **Wegezaury 2**

PUBLICYSTYCZNY



18.00 **Tak jest**

Andrzej Morozowski podsumowuje informacje dnia, a także zaprasza gości, z którymi dyskutuje o bieżących problemach w Polsce.

19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach** – program inform.
20.00 **Kropka nad i** – publ.
20.20 **Fakty o świecie**
21.00 **Polska i świat** – inf.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu** – mag.
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publ.

POLSAT PLAY HD

6.00 **Budowlańcy** (6) – dok.
6.30 **Kołowrotek** (201) – mag.
7.00 **Dorwać tuńczyka** (6, 7)
9.00 **Wojny magazynowe**
9.55 **Wojny kontenerowe** (10, 11) – serial dok., USA
10.55 **Hardkorowy lombard** (40-45) – serial dokum., USA
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** (33, 34) – dok.
18.05 **Poszukiwacze historii** (159-162) – serial dokum.
20.00 **Zawód glina** (1) – dok.
21.00 **Złomiarze** (54) – dok., Pol.
22.00 **Więzienie** (219) – dok.
22.30 **Łowca pedofilów** (244)
23.00 **Więzienie** (190-199) – dok.
4.00 **Starożytni kosmici** (5, 6)

FOOD NETWORK HD

9.15 **Gotowanie na ranczu z Guyem** (2-4) – mag. kulin.
10.55 **Sztuka mięsa** (9-12)
13.10 **Apetyt na miłość** (4)
14.10 **Akcja: Restauracja!** (2)
15.10 **24/24** (3) – maraton kulin.
16.15 **Kuchenne rewolucje** (7)
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** (8) – mag. kulin.
17.50 **Miłość od kuchni** (6)
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** (8)
19.50 **Napad na kuchnię** (2)
20.50 **Ogniem i patelnią 3** (9)
21.55 **Pyszne miejscówki** (5)
23.00 **Akcja: Restauracja! 20**
0.00 **Człowiek kontra jedzenie** (16-18) – mag.

POLSAT RODZINA HD

9.35 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (9, 8, 7)
11.00 **Bajeczne żaby** – film dok.
12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (136) – reality show
13.00 **Rodzina zastępcza** (219, 220) – kom., Pol. 2005
14.50 **Wielkie wycieczkowce**
15.50 **Świat z góry** (2, 3) – dok.
17.05 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (11-14)
19.00 **Rodzina zastępcza** (306)
19.55 **Miodowe lata** (4, 5, 95)
22.00 **Nasz nowy dom**
23.55 **Broń w hollywoodzkich filmach** (1, 2) – serial dokumentalny, USA 2017
0.50 **Historia czołgów** (2)

BBC LIFESTYLE HD

11.20 **Wymarzone domy 2**
13.25 **Bake off: zawodowcy 3**
14.30 **Wielkie brytyjskie wypieki 13** (4) – pr. rozr.
15.50 **Zapraszam do stołu: Wielka porcja 19** (6)
17.50 **Wymarzone domy 2** (3)
18.50 **Mistrzowie ceramiki 4** (8) – reality show
19.50 **Wielkie brytyjskie wypieki 13** (5) – pr. rozr.
21.00 **Mistrzowie szycia 11** (8)
22.00 **Zapraszam do stołu: profesjonaliści** (6) – rozr.
23.00 **Wstydliwe choroby: Otyłość 2** – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Kuchenne koszmary USA 9** (3, 4) – serial dok.

NICK JR. HD

16.00 **Świnka Peppa 5** (8)
16.11 **Świnka Peppa 2** (3)
16.16 **Świnka Peppa 5**
16.35 **Psi Patrol 4** (11) – anim.
17.05 **Rubble i jego ekipa 2** (24)
17.30 **Pan Krokodyl 2** (6, 4)
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka** (2) – serial anim.
18.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2** (1) – anim., Fr.
18.40 **Dora 2** (3) – serial anim.
19.00 **Przygody Misia Paddingtona** (3, 26, 4)
20.07 **Świnka Peppa** (41-44)
20.30 **Małe Królestwo Bena i Holly** (8) – serial anim.
20.55 **Barbapapa i jego rodzinka** (18, 20, 21)

POLSAT NEWS HD

14.55 **Pogoda**
15.00 **W rytmie dnia – serwis informacyjny**
15.30 **Sport, pogoda**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"** – inf.
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego** – pr. publ.
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza** – pr. publ.
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – publ.
19.50 **Debata Gozdyry** – publ.
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie** – pr. inf.
23.30 **Obraz dnia – serwis informacyjny**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego** – pr. publ.

TVP KOBIETA DVB T2

13.00 **Na dobre i na złe** (578)
14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** (16) – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Piękno, zgłoś się!** (2)
15.30 **Ojciec Mateusz** (7, 8)
17.25 **Najwspanialsze ikony natury** (4) – serial dokum.
18.30 **Gabi Drzewiecka zaprasza** (5) – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (298)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (279) – serial obycz., Turcja 2024
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (269) – obycz.
22.30 **Zwerbowana miłość**
FILM – sens., Pol. 2009, 100 min

E! ENTERTAINMENT HD

8.50 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
10.40 **Plastyczna fuszerka**
12.30 **Z kamerą u Kardashianów** (6, 7)
14.20 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
16.10 **Plastyczna fuszerka** (19)
18.00 **Tylko dla celebrytów**
18.30 **Z kamerą u Kardashianów** (12, 13)
20.30 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
22.30 **Plastyczna fuszerka**
0.30 **Tylko dla celebrytów**
1.00 **Z kamerą u Kardashianów** (6, 7)
3.00 **Plastyczna fuszerka**

TV TRWAM DVB T

17.00 **Po stronie prawdy** – Pol.
17.55 **Poczet wielkich Polaków** – program hist.
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone** – pr. publ.
19.20 **Odnaleźć siebie** (33)
19.30 **Bóg z nami** (2) – anim.
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia** – program publicystyczny
22.00 **Przetrwaliśmy** – cykl reportaży, Polska 2024

BBC BRIT HD

11.25 **Brytyjskie fabryki jedzenia** (2) – serial dok.
12.30 **Top Gear 8** (2) – mag.
13.35 **Nadzwyczajne maszyny**
14.35 **Cuda inżynierii** (1) – dok.
15.40 **Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 4** (2) – telet.
16.45 **Brytyjskie fabryki jedzenia** (2) – serial dok.
17.50 **Top Gear 8** (3) – mag.
18.55 **Cuda inżynierii** (1) – dok.
20.00 **Brytyjskie fabryki jedzenia** (3) – serial dok.
21.00 **Trump i big techy** – dok.
22.00 **Putin i Zachód** (1) – dok.
23.15 **Top Gear 8** (2) – mag.
0.15 **Top Gear 19** (5) – mag.

MINI MINI+ HD

10.00 **Baranek Shaun** (11-19)
11.25 **Baczne oczka** (2-5)
11.55 **Marta mówi** (1, 2) – anim.
12.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
12.59 **Marta mówi** (3, 4) – anim.
13.55 **Moje urodziny** – dla dzieci
14.00 **Basia** (11-13, 1, 2) – anim.
15.10 **Kicia Kocia 2** (12, 13, 1-3)
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
17.57 **Staś i fajna Babcia** (23)
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia** (10, 11) – serial anim., Jap.
18.40 **Dora i przyjaciele** (11, 12)
19.35 **Kicia Kocia** (13, 1-4)
20.25 **Mały Charlie** (12, 13, 1-3)

TVP 3 DVB T2

12.30 **Górna półka smaku**
13.00 **Agrobiznes**
13.20 **Agropogoda**
13.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** – talk-show
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – program religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (3)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów** – inf.
20.13 **Gość Regionów** – pr. publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – inf.
22.30 **Złoty chłopak** (190) – serial obycz., Turcja 2022

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

Warto zobaczyć

13.00 CINEMAX
Pamięć
OBYCZAJOWY Sylvia uczęszcza na spotkania anonimowych alkoholików. Saul cierpi na demencję. Oboje spotykają się na zjeździe absolwentów. *Reż.: Michel Franco, A: Jessica Chastain, Brooke Timber, Alan Nehama*
Meksyk/USA 2023 **105 min ▶ do godz. 14.45**

14.00 ALE KINO+
Na pustyni nie ma cienia
OBYCZAJOWY Ori spotyka francuską pisarkę Annę. Sądzi, że to z nią 20 lat temu miał romans, ale ona go nie poznaje. *Reż.: Yossi Aviram, A: Valeria Bruni Tedeschi, Yona Rozenkier*
Francja/Izrael 2023 **135 min ▶ do godz. 16.15**

14.45 TVP KULTURA
Chce się żyć
OBYCZAJOWY Cierpiący na porażenie mózgowe Mateusz dorasta otoczony miłością. Nikt jednak nie wie, że chłopak jest sprawny umysłowo. *Reż.: Maciej Pieprzyca, A: Dawid Ogrodnik, Kamil Tkacz, Dorota Kolak*
Polska 2013 **125 min ▶ do godz. 16.50**

14.50 FILMBOX+ HITS
Melodia wiatru
OBYCZAJOWY Ośmioletni mieszkaniec Boliwii gubi się na ulicach La Paz. Będąc setki kilometrów od domu, przeżywa wiele przygód. *Reż.: Yvette Paz Soldan, A: Sebastian Carrasco, Francisco Miranda*
Boliwia 2019 **90 min ▶ do godz. 16.20**

16.40 C+ FILM
Ida
OBYCZAJOWY Młoda zakonnica zgodnie z wolą matki przełożonej odwiedza jedyną żyjącą krewną. Poznaje tragiczną historię swojej rodziny. *Reż.: Paweł Pawlikowski, A: Agata Kulesza, Agata Trzebuchowska, Jerzy Trela*
Pol./Wlk. Bryt. 2013 **80 min ▶ do godz. 18.00**

16.55 TVN FABUŁA
Wakacje w krzywym zwierciadle
KOMEDIA Griswoldowie wybierają się na wycieczkę do Kalifornii. Wakacyjna podróż jest pełna niespodzianek. *Reż.: Harold Ramis, A: Chevy Chase, Beverly D'Angelo, Imogene Coca*
USA 1983 **125 min ▶ do godz. 19.00**

20.00 STOPKLATKA
Podwodna pułapka
THRILLER Kate i jej siostra nurkują w klatce do obserwowania rekinów. Gdy dochodzi do awarii, mają godzinę na wydostanie się z pułapki. *Reż.: Johannes Roberts, A: Mandy Moore, Claire Holt, Yani Gellman*
Wlk. Bryt./USA 2017 **115 min ▶ do godz. 21.55**

20.10 ALE KINO+
Gorący temat
BIOGRAFICZNY Dziennikarki Fox News ujawniają, że były molestowane. Medialna burza stawia kilka kobiet w obliczu trudnych decyzji. *Reż.: Jay Roach, A: Charlize Theron, Nicole Kidman, Margot Robbie*
USA/Kanada 2019 **135 min ▶ do godz. 22.25**

→ filmowe hity


Wraz ze sławą w życiu piosenkarza pojawiają się poważne problemy z uzależnieniem.

22.00 TVN
Rocketman
BIOGRAFICZNY Artysta zdobywa światowy rozgłos. W jego życiu wzloty przeplatają się z upadkami.

HIT DNIA

Elton John przyszedł na świat w niedużym angielskim miasteczku jako Reginald Dwight. Już jako dziecko wykazywał talent, choć jego rodzice nie wierzyli, że osiągnie sukces w show-biznesie. Odejście surowego i gwałtownego ojca od zapatrzonej w siebie matki odcisnęło piętno na dalszym życiu przyszłego piosenkarza. Mimo problemów szkolił swoje umiejętności w Królewskiej Akademii Muzycznej. Karierę rozpoczął od występów z soulowymi zespołami. Przełomem w drodze na szczyt list przebojów był utwór „Your Song", który napisał z przyjacielem, autorem tekstów Berniem Taupinem. Wraz z pieniędzmi i sławą w życiu artysty pojawiły się używki, przelotne relacje, w końcu apatia, burzliwy związek z menedżerem Johnem Reidem, napady szału oraz autodestrukcja. **HD 150 min ▶ do godz. 0.30**

Wlk. Bryt./Kan./USA 2019 **Reż.:** Dexter Fletcher **Wyst.:** Taron Egerton, Jamie Bell, Richard Madden, Gemma Jones



20.00 POLSAT
Wpadka
KOMEDIA ROMANTYCZNA Dziennikarka Alison (Katherine Heigl) wybiera się do klubu. Po ośmiu tygodniach orientuje się, że zaszła w ciążę. Postanawia odszukać Bena (Seth Rogen), z którym przeżyła namiętne chwile.

Reż.: Judd Apatow Wyst.: Paul Rudd
USA 2007 **HD 170 min ▶ do godz. 22.50**



20.00 TVN 7
Stażyści
KOMEDIA Czterdziestoletni Nick (Owen Wilson) i Billy (Vince Vaughn) tracą pracę. Przyjaciele szukają innego zajęcia. Udaje im się dostać na prestiżowy staż. Rywalizują o posadę ze znacznie młodszymi od siebie ludźmi.

Reż.: Shawn Levy Wyst.: Rose Byrne
USA 2013 **HD 165 min ▶ do godz. 22.45**



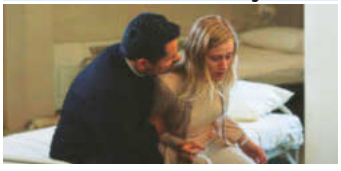
20.00 TV PULS
Kula w łeb
KRYMINALNY Nowy Orlean. Zawodowy zabójca Bonomo (Sylvester Stallone) i policjant zawierają przymierze przeciwko wspólnemu wrogowi. Wpadają na trop spisku, w który zamieszany jest prawnik (Christian Slater).

Reż.: Walter Hill Wyst.: Jason Momoa
USA 2012 **HD 115 min ▶ do godz. 21.55**



21.55 TV PULS
Pitbull. Ostatni pies
SENSACYJNY Policjanci prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa kolegi po fachu. Despero (Marcin Dorociński) wnika w szeregi ludzi gangstera Gawrona. Żona mafiosa dołącza do wojny przestępców.

Reż.: Władysław Pasikowski Wyst.: Rafał Mohr
Polska 2018 **HD 145 min ▶ do godz. 0.20**



21.55 STOPKLATKA
Taśmy Watykanu
HORROR Angela (Olivia Taylor Dudley) sprowadza cierpienie i śmierć na innych. Miejscowy ksiądz zwraca się o pomoc do Stolicy Apostolskiej. Egzorcyści nie zdają sobie sprawy z tego, że czeka ich walka z potężnym demonem.

Reż.: Mark Neveldine Wyst.: Michael Pena
USA 2015 **HD 105 min ▶ do godz. 23.40**



22.30 TVP KOBIETA
Powrót do tamtych dni
OBYCZAJOWY Alek (Maciej Stuhr) wraca z USA, gdzie pracował. Chce nadrobić stracony czas z żoną (Weronika Książkiewicz) oraz synem (Teodor Koziar). Pogrąża się jednak w nałogu.

Reż.: Konrad Aksinowicz Wyst.: Szymon Ożga
Polska 2021 **120 min ▶ do godz. 0.30**

Oznaczenia: P! Premiera w TV HD Program także w standardzie HD
prasa.pl ef03911479

→ filmowe hity



23.00 TV 4

W jak morderstwo

KOMEDIA KRYMINALNA Spokój mieszkańców sielskiej miejscowości burzy zagadkowa zbrodnia.

HIT DNIA W Podkowie Leśnej ginie młoda kobieta, która wracała z przyjęcia zorganizowanego przez kandydata na senatora. Zwłoki znajduje Magda, miłośniczka kryminałów, która na co dzień zajmuje się domem. Policja wszczyna dochodzenie. Niestety, komisarz Jacek Sikora jest pozbawiony instynktu śledczego. Na szyi denatki znajduje się naszyjnik z literą „W", należący prawdopodobnie zaginionej przed laty przyjaciółki Magdy. Wzorowa pani domu angażuje się w wyjaśnienie intrygującej ją zagadki. HD 140 min ► do godz. 1.20

Polska 2021 **Reż.:** Piotr Mularuk **Wyst.:** Anna Smołowik, Paweł Domagała, Szymon Bobrowski, Piotr Adamczyk

→ sport



5.45 POLSAT SPORT 1

USA – Polska

SIATKÓWKA LIVE Przed Biało-Czerwonymi niezwykle wymagający sprawdzian. Amerykanki są jednymi z głównych faworytek do złota w tej edycji Ligi Narodów. Przekonamy się, jak na tle bardzo mocnych rywalek zaprezentują się podopieczne Stefano Lavarinigo. HD 165 min ► do godz. 8.30



14.00 POLSAT SPORT 1

Turniej Wimbledon

TENIS LIVE W poprzednim sezonie Iga Świątek po raz pierwszy w swojej karierze sięgnęła po tytuł na słynnych trawiastych kortach. Powtórzenie tego sukcesu byłoby ogromnym sukcesem Raszynianki. HD 120 min ► do godz. 16.00

→ rozrywka



20.50 TVN

Kuchenne rewolucje

REALITY SHOW Pizzeria La Farina w Mysłowicach mierzy się z problemami. Właścicielka wkłada w działalność serce i energię, ale czasem to za mało, by osiągnąć sukces. Magda Gessler spróbuje przywrócić lokalowi dawny blask. HD 70 min ► do godz. 22.00



20.55 TVP 2

Kocham Cię, Polsko!

WIDOWISKO W drużynie Michała Koterskiego wystąpi m.in. Miss Polonia 2025 Maja Todd. W ekipie Filipa Gurłacza zobaczymy Antoniego Królikowskiego, Liroya i Kazimierza Mazura. Gościem będzie Lanberry. HD 90 min ► do godz. 22.25



20.05 TVP KULTURA

Wielki Tydzień

WOJENNY Rok 1943, trwa powstanie w getcie. Jan spotyka dawną narzeczoną błąkającą się po ulicach Warszawy. Proponuje jej schronienie. Sąsiadka (Bożena Dykiel) postanawia donieść o tym właścicielowi kamienicy.

Reż.: Andrzej Wajda Wyst.: Wojciech Malajkat
Polska 1995 HD 110 min ► do godz. 21.55



21.35 C+ PREMIUM

Powrót do Silent Hill

HORROR James (Jeremy Irvine) próbuje rozwikłać zagadkę miasteczka, którego mieszkańcy zapadli na tajemniczą chorobę. Brutalne istoty zrobią wszystko, by nie odnalazł on dawnej ukochanej.

Reż.: Christophe Gans Wyst.: Robert Strange
Fr./USA2026 HD 105 min ► do godz. 23.20



21.50 TVP 1

Mistrzostwa świata 2026

PIŁKA NOŻNA LIVE W walce o strefę medalową nie powinno zabraknąć Francuzów. Jeśli Trójkolorowym we wcześniejszych fazach nie przytrafi się wpadka, zobaczymy ich na stadionie w Bostonie. HD 160 min ► do godz. 0.30



21.00 HISTORY

Klątwa Wyspy Dębów 13

REALITY SHOW Badacze zauważają związek między starożytnymi budowlami na Azorach a Wyspą Dębów. Rozpoczynają kolejne prace w rejonie Money Pit, gdzie odnaleziono tropy sugerujące ukrycie skarbu. HD 60 min ► do godz. 22.00



22.45 TVN 7

Walentynki

KOMEDIA ROMANTYCZNA Mozaika miłosnych historii. Julia (Jennifer Garner) marzy o życiu u boku Harrisona (Patrick Dempsey). Nie ma pojęcia, że jest on żonaty i nie wiąże z ich znajomością żadnych planów.

Reż.: Garry Marshall Wyst.: Julia Roberts
USA 2010 HD 155 min ► do godz. 1.20

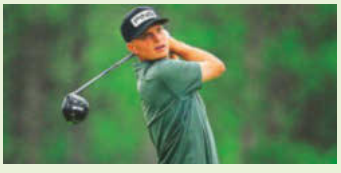


22.50 POLSAT

Mój chłopak się żeni

KOMEDIA ROMANTYCZNA Julianne (Julia Roberts) przyjaźni się z Michaelem (Dermot Mulroney). Gdy mężczyzna zaprasza ją na ślub, uświadamia sobie, że go kocha. Postanawia nie dopuścić do ceremonii.

Reż.: P.J. Hogan Wyst.: Cameron Diaz
USA 1997 HD 130 min ► do godz. 1.00



22.00 EUROSPORT 2

ISCO Championship

GOLF LIVE W klubie golfowym Hurstbourne Country Club w Louisville w stanie Kentucky odbędzie się kolejna edycja zawodów zaliczanych do cyklu PGA Tour oraz DP World Tour. Tytułu broni William Mouw. HD 180 min ► do godz. 1.00

→ dokument



23.20 HBO

Wieczne Wartości: Kult piękna

REPORTAŻ Model Hoyt Richards w latach 80. dołączył do wspólnoty kierowanej przez Fredericka von Mierersa. Dokument ukazuje z różnych perspektyw życie w tej grupie. HD 55 min ► do godz. 0.15

eprasa.pl 8f9391f479

TVP 1 HD DVB T2

5.00 **Złoty chłopak** (329) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 **Akacjowa 38** (893) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Pełnia wiary** – magazyn religijny
8.00 **Serwis Info** – program inform.
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Janosik** (8) – przyg., Polska 1973
9.15 **Ranczo 6** (77) – obycz., Pol. 2012
10.10 **Komisarz Alex 7** (85) – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 **Ojciec Mateusz 15** (196) – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 **Serwis Info** – program inform.
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda** – program inform.
12.40 **To się opłaca** – magazyn
13.00 **Sprawa dla reportera** – mag.
14.00 **Złoty chłopak** (330) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program inform.
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** (1063) – teleturniej
16.00 **Dziedzictwo** (973) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – telet. muz.
18.05 **Reporterzy** – mag. reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (908) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publicyst.
20.10 **Sport, pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 30** (388) – serial kryminalny, Polska 2023
21.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio LIVE

TVP 2 HD DVB T2

4.30 **Na dobre i na złe** (900): Ile jestem w stanie dać – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1790) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Operacja zdrowie** (75) – magazyn medyczny
6.55 **Barwy szczęścia** (3350) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7.55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11.30 **Rodzinka.pl** (36, 37): Czy siedzi z nami pilot?; Pierwsza praca Tomka – serial komediowy, Polska 2011
12.35 **Koło fortuny** (1884) – teleturniej
13.15 **Panna młoda** (139) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** (1008) – teleturniej
14.35 **Na sygnale** (872) – serial fabularno-dokum., Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (429) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 **Koło fortuny** (1885) – teleturniej
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (140) – serial obyczajowy, Turcja 2024
18.15 **Va banque** (1009) – teleturniej
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3350) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** (18) – teleturniej
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** (18) – teleturniej

POLSAT HD DVB T2

4.40 **Disco Gramy**
5.25 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień z Polsat News**
8.30 **Malanowski i partnerzy** (325, 326): Marnotrawny mąż; Zdradzony – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1255, 1256) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.35 **Gliniarze** (872, 873) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.35 **Dlaczego ja?** (1502, 1503) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Maria spiera się z Barbarą o spadek. Twierdzi, że siostra została adoptowana i powinna zrzec się domu. Tymczasem przyjaciółka jej zmarłej matki zostaje zaatakowana. Giną stare listy, które mogą zawierać tajemnice z przeszłości.
15.50 **Wydarzenia, pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1069, 1070) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Nastolatka wracająca do domu przez park zostaje zgwałcona. Nieprzytomna, walczy o życie w szpitalu. Śledczy kierują uwagę na mężczyznę, który w wieczór napaści zaczepiał ofiarę w bistro. Wkrótce pojawia się też kolejny podejrzany.
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.35 **Sport, pogoda**

TVN HD DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1693) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (8): Cieszyn – EkoTradycja – program rozrywkowy
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (28) – magazyn kulinarny
11.25 **Kuchenne rewolucje** (11): Jasienica, Bistro na Drzewiarzu – program rozrywkowy
12.35 **Ukryta prawda** (1475, 1476, 1724) – paradok., Polska
15.45 **Detektywi** (108) – serial fab.-dok., Polska 2024
Partner Weroniki zostaje zatrzymany pod zarzutem handlu narkotykami. Dziewczyna i jej matka proszą śledczych o udowodnienie jego niewinności. Detektyw ustala, że chłopak pobił się z kimś w klubie.
16.50 **Szpital św. Anny** (64) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na kardiologię trafia emerytowany strażak. Zachowanie dzieci mężczyzny sprawia, że jego stan się pogarsza.
17.55 **Młode gliny** (17) – serial kryminalny, Polska 2026
Ciężarna Wiktoria doznaje poważnych obrażeń podczas napadu rabunkowego. Funkcjonariusze poszukują sprawcy – osiemnastoletniego Jarka. Odkrywają, że ma on dług u niebezpiecznego lichwiarza.
19.00 **Fakty, sport i pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów

20

PIŁKA NOŻNA



21.50 Mistrzostwa świata 2026 LIVE – mecz ćwierćfinałowy

Wielu kibiców nie wyobraża sobie, by w walce o awans do strefy medalowej mogło zabraknąć reprezentacji Francji. Trójkolorowi zagrali w finale dwóch poprzednich mundiali – w 2018 roku triumfowali, a cztery lata później musieli przełknąć gorycz porażki.

0.30 **Morderstwa w Cantal** FILM – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen, wyk. Jean Fornerod, Alexandre Varga, Joséphine Jobert, 110 min
Nad jeziorem Cézallier ktoś znajduje zwłoki znanego restauratora. Wkrótce dochodzi do kolejnej zbrodni.
2.20 **Korczak** – film biograficzny, FILM Polska/Niemcy/Wielka Brytania 1990, reż. Andrzej Wajda, wyk. Wojciech Pszoniak, Ewa Dałkowska, Teresa Budzisz-Krzyżanowska, 120 min
4.20 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny
4.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
4.45 **Zakończenie**

ROZRYWKOWY



20.55 Kocham Cię, Polsko! (5)

W drużynie Michała Koterskiego tym razem wystąpią II Wicemiss Świata 2025 Maja Klajda, Miss Polonia 2023 Ewa Jakubiec oraz Miss Polonia 2025 Maja Todd. W ekipie Filipa Gurłacza zobaczymy Antoniego Królikowskiego, Liroya i Kazimierza Mazura. Gościem muzycznym będzie Lanberry. Program prowadzi Marzena Rogalska.

22.25 **Daleko od szosy** (5): Pod prąd – serial obyczajowy, Polska 1976
23.50 **PitBull 2** (7) – serial sensacyjny, Polska 2007
0.45 **Krytyczna godzina** FILM – film kryminalny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Steven C. Miller, wyk. Aaron Eckhart, Courtney Eaton, Ben McKenzie, Giancarlo Esposito, 105 min
Policjant Frank Penny zabija porywacza dziewczynki, czym zaprzepaszcza szanse na jej uratowanie. Zamierza sam odnaleźć dziecko.
2.30 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2021
4.30 **Zakończenie**

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 Wpadka FILM – USA 2007, 170 min

Ambitna Alison wybiera się z siostrą do klubu, by uczcić sukces zawodowy. Po ośmiu tygodniach orientuje się, że zaszła w ciążę. Postanawia odszukać Bena, z którym przeżyła tamtej nocy namiętne chwile. Nie jest on jednak najlepszym materiałem na ojca.

22.50 **Mój chłopak się żeni** FILM – komedia romantyczna, USA 1997, reż. P.J. Hogan, wyk. Julia Roberts, Cameron Diaz, Dermot Mulroney, Rupert Everett, 130 min
Julianne, autorka poradników, od lat przyjaźni się z dziennikarzem Michaelem. Dowiaduje się, że za cztery dni żeni się on z Kimberly. Uświadamia sobie, że sama jest w nim zakochana. Postanawia zrobić wszystko, by nie dopuścić do ceremonii.
1.00 **Pitch Perfect 2** – komedia FILM muzyczna, USA 2015, reż. Elizabeth Banks, wyk. Anna Kendrick, Rebel Wilson, Hailee Steinfeld, Brittany Snow, 155 min
3.35 **Nasz nowy dom** (290) – reality show

OBYCZAJOWY



20.15 Na Wspólnej (4243) player – Polska 2026

Smolny trafia na trop Jana Ryby, pośrednika w sprzedaży fałszywych dyplomów. Rozważa prowokację z udziałem Marceliny. Krystyna wraca z sanatorium odmieniona dzięki znajomości z Januszem.

20.50 **Kuchenne rewolucje** (5) – program rozrywkowy
22.00 **Rocketman** – dramat FILM biograficzny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2019, reż. Dexter Fletcher, wyk. Taron Egerton, Jamie Bell, Richard Madden, Bryce Dallas Howard, 150 min HIT DNIA
0.30 **OSS 117: Rio nie odpowiada** FILM – komedia, Francja 2009, reż. Michel Hazanavicius, wyk. Jean Dujardin, Louise Monot, Rüdiger Vogler, Alex Lutz, 115 min
2.25 **Uwaga!** – magazyn reporterów
2.40 **Największe polskie katastrofy** (4) – serial dokum.
3.30 **Detektywi** (108) – serial fabularno-dokum., Polska 2024
4.15 **Nauka jazdy 5** (17) – pr. rozrywk.
4.40 **Recepta na stary dom 3** (11) – program rozrywkowy

eprasa.pl 8f9391f479
P! Premiera w TV

TVN 7 HD DVB T2

5.30 Ten moment (54) – serial paradok., Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (783-785) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1337, 1443, 1444) – paradok., Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1096-1098) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 Kryminalni (4): Jubiler – serial kryminalny, Polska 2004
15.00 Szpital (780, 781) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (505): Prawdziwy mężczyzna – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (17) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci przyjmują zgłoszenie o błąkającej się bez opieki sześciolatce. Dziewczynce towarzyszył tajemniczy mężczyzna. Strażacy udają się do mieszkania, z którego ulatnia się gaz. Zarządzona zostaje ewakuacja.
19.00 Ukryta prawda (1528) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Michał nie informuje rodziców o ślubie i nie przedstawia im swojej wybranki. Wkrótce ulega wypadkowi, po którym zapada w śpiączkę. Do szpitala przychodzi Ada, która podaje się za żonę.

TV PULS HD DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (5, 6): Udana akcja; Cień w mroku – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): Królobójca; Zespół B – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (53, 54) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (113) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
13.00 Wspaniałe stulecie (47) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (32) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (536, 537) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (33) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Pracownicy komentują paczkę, która dziwnie wibruje. Podejrzewają, że w środku znajduje się erotyczna zabawka. Dorota zdaje egzamin na prawo jazdy. Adam proponuje, by to uczcili.
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (970, 971) – serial obyczajowy, Polska 2026
Dariusz i jego ojciec Jan prowadzą myjnie samochodowe. Córka Dariusza choruje na nowotwór, a Jan jest zadłużonym hazardzistą. Rodzina stara się zebrać pieniądze na leczenie.

PULS 2 HD DVB T2

5.50 Ale numer! 20 (14) – pr. rozrywk.
6.20 Cosie-Ktosie (9) – anim., Fr. 2022
6.30 Kajko i Kokosz 2 (9) – anim.
6.45 Smerfy 2 (51) – serial anim.
7.00 Blaze i megamaszyny 6 (18) – serial animowany, USA 2020
7.30 Psi Patrol (23) – serial anim.
7.50 Superkoty (16) – serial anim.
8.30 Wielkie przygody małego rekina (9) – serial dla dzieci, Korea Południowa/USA 2020
8.50 Masza i Niedźwiedź 2 (21, 22) – serial animowany, Rosja 2014
9.20 Straszne historie Maszy (9)
9.25 Świnka Peppa (51, 52) – anim.
9.35 Świnka Peppa 2 (1) – anim.
9.45 Bing (7, 8) – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele (10, 9)
10.35 Spidey i superkumple 2 (45, 44) – serial anim., USA 2022
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz (47, 48) – serial anim., Fr. 2021
12.00 Psi Patrol 8 (21) – serial anim.
12.35 Marta mówi (16) – serial anim.
13.00 Smerfy (173, 174) – serial anim.
14.00 Monster High (14, 15) – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot (26) – serial anim.
15.35 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 (27) – serial anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 (10, 11) – anim.
17.00 Smerfy (175, 176) – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (27, 28) – serial animowany, USA

NETFLIX



TU ZDARZY SIĘ COŚ STRASZNEGO

Przyszła panna młoda (Camila Morrone) podejrzewa, że posiadłość rodziny jej wybranka skrywa sekret. Przekonuje się, że łączy ją z tym miejscem przeszłość.
▶serial grozy (8 odc.), USA 2026



TA NOC

Podczas wakacji na Dominikanie Elena (Clara Galle) potrąca autem mężczyznę. Prosi o wsparcie siostry, Paulę i Cris (Paula Usero). Wspólna tajemnica wystawia ich relację na trudną próbę.
▶serial krym. (6 odc.), Hiszp. 2026



W APTEKACH I ZIELARNIACH

Reutter NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

REKLAMA

20.00 Stażyści FILM – komedia, USA 2013, 165 min

Czterdziestoletni Billy i Nick tracą pracę. Po długich poszukiwaniach nowego zajęcia trafiają na staż do potężnej firmy informatycznej. W walce o posadę muszą pokonać najlepszych studentów z USA, którzy są od nich nie tylko dwukrotnie młodsi, lecz także bystrzejsi.

22.45 Walentynki FILM – komedia romantyczna, USA 2010, reż. Garry Marshall, wyk. Julia Roberts, Ashton Kutcher, Jamie Foxx, Anne Hathaway, 155 min
Mieszkańcy Miasta Aniołów świętują dzień zakochanych. Reed oświadcza się dziewczynie. Seniorzy Edgar i Estelle mierzą się z kryzysem po wielu latach małżeństwa.
1.20 Za duży na bajki FILM – film familijny, Polska 2022, reż. Kristoffer Rus, wyk. Maciej Karaś, Amelia Fijałkowska, Patryk Siemek, Dorota Kolak, 115 min
3.15 Zgłoś remont 11 (5) – program rozrywkowy
4.05 Dorota was urządzi! (3, 4) – program rozrywkowy

KRYMINALNY

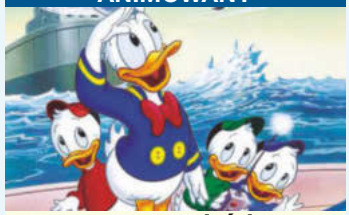


20.00 Kula w łeb FILM – USA/Indie/Szwajcaria 2012, 115 min

Płatny zabójca James Bonomo i jego partner zabijają skorumpowanego policjanta. Oszczędzają tylko towarzyszącą mu prostytutkę. Wkrótce James wraz ze swą córką ratują życie nowojorskiemu stróżowi prawa Kwonowi. Będący po przeciwnych stronach barykady mężczyźni łączą siły przeciw wspólnemu wrogowi. Wpadają na trop spisku.

21.55 Pitbull. Ostatni pies FILM – film sensacyjny, Polska 2018, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Krzysztof Stroiński, Rafał Mohr, Dorota Rabczewska, 145 min
0.20 Wściekłe psy FILM – film sensacyjny, USA 1992, reż. Quentin Tarantino, wyk. Harvey Keitel, Tim Roth, Michael Madsen, Chris Penn, 120 min
2.20 Dzielnica strachu 9 (403): Nie ma litości – serial kryminalny, Polska 2025
3.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (966) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 Zobacz to! – pr. powtórkowe

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści (4, 5) – USA 1987

Sknerus McKwacz jest przywiązany do swojej fortuny. Chcą mu ją wykraść różni wrogowie, tacy jak Granit Forsant czy przebiegli bracia Be. Bogacz i jego siostrzeńcy stawiają im czoło.

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (958) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.00 Dzielnica strachu 10 (440, 441): Życiowa rozgrywka; Nie umiem zapomnieć – serial kryminalny, Polska
23.00 Jak upolować faceta FILM – komedia romantyczna, USA 2012, reż. Julie Anne Robinson, wyk. Katherine Heigl, Jason O'Mara, Daniel Sunjata, John Leguizamo, 110 min
0.50 Dzielnica strachu 9 (406) – serial kryminalny, Polska 2025
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (641) – serial obyczajowy, Polska 2023
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (197, 198) – obycz., Polska 2019
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (505) – obycz.

PREMIERA



DOMEK NA PRERII

Laura (Alice Halsey) wraz z rodzicami i siostrami walczy o przetrwanie na odludnych stepach amerykańskiego pogranicza. Pionierzy uczą się życia w zgodzie z naturą. Poznają rządzące nią surowe prawa. Najnowsza ekranizacja autobiograficznego cyklu książek autorstwa Laury Ingalls Wilder.
▶serial obycz. (8 odc.), USA 2026

PREMIERA



THUNDER 3

Po obejrzeniu tajemniczej płyty CD otrzymanej od nauczyciela grupa chłopców nieświadomie otwiera przejście do innego wymiaru, które wciąga młodszą siostrę jednego z nich. Zdeterminowani nastolatkowie przemierzają obce światy, mierząc się z osobliwymi istotami, by odnaleźć zaginioną.
▶serial anime, Japonia 2026

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

AXN HD

6.25 **FBI: Most Wanted 3** (21) – serial kryminalny
7.10 **Ostry dyżur** (3, 4) – serial obyczajowy
9.10 **Castle 3** (3, 4) – krym.
11.10 **MacGyver 2** (22, 23) – serial akcji, USA
13.10 **Dowody zbrodni** (5, 6) – serial krym.
15.10 **Agenci NCIS 10** (24) – serial sensacyjny
16.10 **Agenci NCIS: Hawaje** (1) – serial kryminalny, USA 2021
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (23) – krym., USA/Kan.
18.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (1) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 3** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2010
20.00 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (10) – krym.
23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3** (23) – krym., USA/Kan.
23.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (1) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 3** (5, 6) – krym.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (102, 103) – kom., Pol.
6.25 **Na sygnale** (485, 486)
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (35) – krym., Pol. 2010
8.30 **Komisarz Alex 2** (24)
9.30 **Rodzinka.pl** (104)
10.05 **Klan** (1451, 1452)
11.00 **Ranczo 8** (102, 103)
12.40 **Komisarz Alex 2** (25)
13.35 **Ojciec Mateusz 30** (386, 387) – krym., Pol.
15.35 **Komisarz Alex 2** (26) – serial krym., Polska
16.20 **Na sygnale** (487, 488) – serial fab.-dokum.
17.30 **Ranczo 8** (104) – serial obycz., Polska
18.30 **Ranczo 9** (105) – serial obycz., Polska
19.30 **Ojciec Mateusz 30** (388) – krym., Pol. 2023
20.25 **Komisarz Alex 24** (305) – Polska 2025

TVP KULTURA DVB T2

8.30 **Informacje kulturalne**
9.00 **Stawiam na Tolka Banana** (4, 5) – obycz.
10.30 **Ludzie Wisły** FILM – melodramat, Polska 1938, 90 min
12.00 **Reżyserzy** (4) – dok.
12.55 **Na kredyt** FILM – film obycz., Polska, 45 min
13.40 **Noce i dnie** (3)
14.45 **Chce się żyć** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2013, 125 min
16.50 **Stawiam na Tolka Banana** (6, 7-ost.)
18.15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – serial dokum.
18.55 **Rawhide** (4) – przyg.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – mag. film.
21.55 **Genesis – suma talentów** – film dok., Wlk. Bryt. 2022
23.35 **Ikar. Legenda Mietka Kosza** FILM – dramat biograficzny, Polska 2019, 135 min
1.50 **Wesele** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Łotwa 2021, 115 min
3.45 **Informacje kulturalne**

ALE KINO+ HD

6.30 **Polska z góry 5** (9) – serial dok., Pol. 2020
7.00 **Wolna krowa** – film krótkometraż.
7.45 **Długi weekend** FILM – film obyczajowy, Polska 2004, 100 min
9.25 **The Hero** – film krótkometraż.
10.00 **Patience** (1, 2) – serial kryminalny
12.05 **Vera 6** (3) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
14.00 **Na pustyni nie ma cienia** FILM – dramat obyczajowy, Francja/Izrael 2023, 135 min
16.15 **Exodus** FILM – dramat obyczajowy, Szwecja 2023, 120 min
18.15 **Vera 6** (4) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
20.10 **Gorący temat** FILM – USA/Kanada 2019, 135 min

Gwiazda Fox News, Gretchen Carlson, oskarża dyrektora stacji Rogera Ailesa o molestowanie seksualne. Inne kobiety muszą zdecydować, czy ujawnić swoje historie.

22.25 **Wind River. Na przeklętej ziemi** FILM – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017, 130 min
0.35 **Pokusa** FILM – thriller, USA 2012, reż. Lee Daniels, 120 min
2.35 **Król** (5) – serial sensacyjny, Pol. 2020

CANAL+ PREMIUM HD

9.55 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Włochy 2023, 115 min
11.50 **Wszyscy święci** FILM – film obyczajowy, Polska 2002, 80 min
13.10 **To nie jest zagadka kryminalna** (4) – serial krym., Belgia
14.10 **Ocean, nasz dom** – film dokumentalny, Szwajcaria 2024
15.45 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011, 115 min
17.40 **Hollywood Buzz** – magazyn filmowy
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr.
18.15 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007, 105 min
20.00 **Aftermath. Most w ogniu** FILM – USA 2024, 95 min

Uzbrojeni byli żołnierze, oskarżeni o zabicie cywili, blokują most. Weteran Eric Daniels musi ocalić swoją nastoletnią siostrę Maddie i pozostałych zakładników.

21.35 P! **Powrót do Silent Hill** FILM – horror, Francja/Wielka Brytania/Niemcy 2026, 105 min
23.20 **Piła 2** FILM – thriller, USA 2005, 90 min
0.50 **Małpa** FILM – horror, USA/Wielka Brytania/Kanada 2025, 95 min

HBO HD

9.40 **Happy Feet: Tupot małych stóp 2** FILM – film animowany, Australia 2011, 100 min
11.20 **Green Book** FILM – dramat obyczajowy, USA 2018, reż. Peter Farrelly, 130 min
13.30 **Nierozłączni** FILM – film anim., Bel./Francja/Hiszp. 2023, 90 min
15.00 **Pan Aznavour** FILM – dramat biograficzny, Francja 2024, 130 min
17.10 **Bambi: Opowieść leśna** FILM – film familijny, Francja 2024, reż. Michel Fessler, 75 min
18.25 **Jane Austen zrujnowała mi życie** FILM – komedia romant., Francja 2024, 95 min
20.00 **Miasto złodziei** FILM – USA 2010, 120 min

Doug jest bezwzględnym przestępcą napadającym na banki. Sprawy komplikują się, kiedy mężczyzna zakochuje się w dyrektorce okradzionej placówki.

22.00 **Macierzyństwo inaczej** – film dokum., Węgry 2024
23.20 **Wieczne Wartości: Kult piękna** (1) – film dokum., USA 2026
0.15 **Assassin's Creed** FILM – film przygodowy, USA/Francja/Wielka Brytania 2016, 115 min

---

20

SENSACYJNY



KRYMINALNY



DRAMAT WOJENNY



DRAMAT BIOGRAFICZNY



THRILLER



DRAMAT KRYMINALNY



AXN WHITE

6.30 **Napisała: Morderstwo 5** (18) – serial kryminalny
7.20 **Rekrut** (3) – serial krym.
8.10 **Szpital nadziei 4** (8)
9.10 **Blondynka 3** (4, 5)
11.15 **Agenci NCIS 20** (10-12)
14.15 **Szpital nadziei 4** (9)
15.15 **Zimowa dziewczyna** FILM – film obycz., 2013, 115 min
17.10 **Miłość na Gwiazdkę** FILM – film obycz., 2017, 110 min
19.00 **Dr House 3** (9) – obycz.
20.00 **Dowody zbrodni 2** (9, 10) – serial kryminalny, USA
22.00 **Rekrut** (4) – serial krym.
23.00 **Agenci NCIS 20** (10-12)
1.45 **Dowody zbrodni 2** (9, 10)
3.35 **Zaklinacze koni 2** (12, 13)

AXN BLACK

8.45 **Zagadki z przeszłości 2** (4) – przyg., Fr./Niemcy/Kan.
9.45 **Gwiezdne wrota 4** (3-5)
12.45 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (9) – serial sens.
13.45 **Renegat 5** (12) – sens.
14.45 **Drużyna A 3** (1) – sens.
15.45 **Nieustraszony** (16)
16.50 **Zagadki z przeszłości 2** (5) – przyg., Fr./Niemcy/Kan.
17.55 **Gwiezdne wrota 4** (6-8)
21.00 **Adrenalina** – sens., USA/ FILM Wlk. Bryt. 2006, 115 min
22.55 **Terminator: Ocalenie** FILM – thriller s.f., 2009, 125 min
1.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (9) – serial sens.
2.00 **Nieustraszony** (16)

WARNER TV

8.05 **Teraz albo nigdy!** (9)
9.05 **Bajer z Bel-Air 5** (6, 7)
10.05 **Prawo Agaty 3** (1)
11.05 **Pełna chata 8** (9, 10)
12.05 **Teraz albo nigdy!** (10, 11)
14.10 **Bajer z Bel-Air 5** (6-9)
16.05 **Pełna chata 8** (9-12)
19.55 **Stosunki międzymiastowe** FILM – kom. romant., USA 2010, 125 min
22.00 **Czerwona Planeta** FILM – film s.f., 2000, 120 min
0.00 **Płonący wieżowiec** FILM – film katastroficzny, USA 1974, 195 min
3.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (12) – serial kryminalny, USA/Kan. 2010

POLSAT SERIALE HD

6.00 **Gliniarze** (154-156) – serial paradokumentalny, Polska
9.00 **48h. Zaginieni** (189-192) – serial kryminalny, Polska
13.00 **Kowalscy kontra Kowalscy** (5-8) – obycz.
15.00 **Świat według Kiepskich** (385-388) – kom., Pol. 2012
17.00 **Columbo** (2, 11) – serial kryminalny, USA
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (132-135) – serial krym., USA/Kanada
0.45 **Ślad** (46, 18) – krym., Pol.
2.45 **Święty** (206, 207) – serial komediowy, Polska 2022
4.00 **48h. Zaginieni** (103, 104) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM HD

6.00 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
6.05 **Pan Tadeusz** – kostium., FILM Pol./Francja 1999, 150 min
8.35 **Super pies i kot łotr** FILM – film anim., 2025, 90 min
10.05 **O psie, który jeździł koleją 2** FILM – film familijny, Polska 2025, 90 min
11.35 **Zgred** – dramat obycz., FILM Polska 2025, 85 min
13.00 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
14.40 **Zmierzch** – film fantasy, FILM USA 2008, 115 min
16.35 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
16.40 **Ida** – dram. obycz., Polska/ FILM Dania/Fr. 2013, 80 min
18.00 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002, 115 min
19.55 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
20.00 **Siedem zasłon** – dramat FILM psycholog., Kan./Finlandia/USA 2023, 105 min
21.45 **Wcielenie zła** – horror, FILM Meksyk 2024, 85 min
23.10 **30 dni mroku** – horror, FILM 2007, 105 min
0.55 **Utrata równowagi** FILM – dramat psychologiczny, Polska 2024, 95 min
2.30 **Polana pośród brzeziny** FILM – dram. obycz., Francja/Polska/Niem. 2003, 90 min
4.00 **Pani od polskiego** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2025, 120 min

CANAL+ SERIALE HD

9.50 **Mozart. Narodziny geniusza** (2) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2024
11.00 **Naruto 3** (6-8) – serial anime, Japonia 2003-2004
12.30 **Cat's Eyes** (3, 4) – serial przygodowy, Francja 2024
14.35 **To nie jest zagadka kryminalna** (1, 2) – serial kryminalny, Belgia 2025
16.30 **Łapu capu** – program rozrywkowy
16.45 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Francja 2022
18.35 **Łapu capu** – program rozrywkowy
18.40 **Captain Tsubasa** (16-18) – serial anime, Japonia 2018
20.00 **Brygada** (5, 6) – serial sensacyjny, Francja 2023
21.55 **Łapu capu** – program rozrywkowy
22.00 **Yellowjackets** (7, 8) – serial grozy, USA 2021
23.55 **Minuta ciszy** (3, 4) – serial obyczajowy, Polska 2022
1.55 **Mały Zgon** (7, 8) – serial kryminalny, Polska 2020
3.55 **Byłem królem** (4) – serial dokumentalny, Polska 2022-2025
4.45 **Premierowa jazda** – magazyn
5.05 **Miasta rytm** (11) – serial dokumentalny, Polska 2020

CANAL+ 360 HD

8.00 **Porzucone konstrukcje** (7) – serial dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dok., Niem. 2023
10.00 **Co poszło nie tak** (2)
11.00 **Rekruci** (1, 2) – dok., Pol.
13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dok., Niem. 2023
14.00 **Wykrywacz historii 4** (4)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (6)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (5) – serial dok.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (3) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 4** (3)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (4) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 4** (3)
22.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (7)
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (3) – serial dok.
0.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (2) – serial dok., Niem. 2014
1.00 **Moscow Noir** (7) – krym.
2.00 **Mam zamek** (5) – dok.
2.40 **Cztery pory Igi** (4) – dok.
3.50 **Survivalowa rodzina** (3, 4) – serial dok., Pol. 2019

HBO 2 HD

14.25 **Witajcie w Marwen** FILM – film biograficzny, USA/Japonia 2018, 110 min
16.15 **I.S.S.** FILM – thriller s.f., USA 2023, reż. Gabriela Cowperthwaite, 95 min
17.50 **Życie** FILM – dram. obycz., Wielka Brytania/Japonia/Szwecja 2022, 100 min
19.30 **Na rauszu** FILM – komediodramat, Dania/Hol./Szwecja 2020, 115 min
21.25 **Ostatni wiking** FILM – komediodramat, Dania/Szwecja 2025, 110 min
23.15 **Ta inna siostra Bennet** (3) – kostium., Wlk. Bryt.
23.45 **Stamtąd 4** (9)

HBO 3 HD

13.45 **Tajemnica złotnika** FILM – dramat obyczajowy, Hiszpania 2025, 100 min
15.25 **Jak wytresować smoka** FILM – film anim., 2010, 95 min
17.00 **Jumanji: Przygoda w dżungli** FILM – film przygodowy, USA/Australia/Indie 2017, 120 min
19.00 **Ktoś, gdzieś 2** (4, 5) – serial komediowy, USA
20.00 **Rzym 2** (1) – serial hist.
21.00 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (4)
21.50 **The Pitt** (13) – serial obycz.
22.35 **Ród smoka 3** (3) – fantasy
23.35 **Miniaturowa żona** (3)

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

POLSAT FILM HD

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (145-147) – dok., Pol.
7.30 **Doktor Martin** (35) – serial obyczajowy
8.30 **Przyjaciółki** (133, 134) – obycz., Pol.
10.25 **Świat według Kiepskich** (171, 172, 236, 237, 170, 22, 23)
14.30 **Gruby i chudszy 2: Rodzina Klumpów** – komedia, USA 2000, 130 min
16.40 **Nie zadzieraj z fryzjerem** – kom., USA 2008, 135 min
18.55 **Moja dziewczyna wychodzi za mąż** – kom. romant., USA/Wielka Brytania 2008, 125 min

COMEDY CENTRAL HD

6.00 **Tata ma plan 2** (15, 16) – serial komediowy, USA 2017
7.00 **Dwóch i pół 5** (11-14) – serial komediowy, USA 2007-2008
8.55 **Przyjaciele 7** (13-18) – serial komediowy, USA 2001
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (5-10) – serial komediowy, USA 2013-2014
14.30 **Dwóch i pół 5** (15-18) – serial komediowy, USA 2007-2008
16.30 **Przyjaciele 7** (19-24) – kom., USA 2001
Do Moniki przyjeżdża kuzynka Cassie, która budzi zainteresowanie Rossa i Chandlera.

TVN FABUŁA HD

5.10 **Szkoła** (781)
6.00 **Top 100: filmy wszech czasów** (8)
6.30 **Kino Buzz Top 5** (3)
6.45 **Zakochani po uszy** (91, 92) – telen., Polska
7.45 **Detektywi** (81-84)
9.50 **Prawo Agaty 3** (13)
10.55 **Szpital św. Anny** (70)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (37, 38)
13.55 **Prawo Agaty 3** (12)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok.
16.00 **Seriaale: rozmowy** (2) – magazyn
16.50 **Alfabet filmowy** (32)
16.55 **Wakacje w krzywym zwierciadle** – kom., USA 1983, 125 min
19.00 **Szpital św. Anny** (71) – serial obycz., Polska

13 ULICA

6.05 **Blanca 3** (5, 6) – serial kryminalny, Wł. 2025
8.15 **Morderstwo na Archipelagu Frioul** – film kryminalny, Francja 2021, reż. Sylvie Ayme, wyk. Francis Huster, 125 min
10.20 **Mentalista** (9-12) – serial kryminalny
14.00 **Blanca 3** (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.15 **Morderstwo w Guilvinec** – film kryminalny, Francja 2024, reż. Jean-Marc Thérin, wyk. Evelyne Bouix, 125 min
18.20 **Mentalista** (13-16) – serial krym., USA

KINO POLSKA

7.25 **Bolek i Lolek** (13, 1)
7.55 **Reksio** (37, 38)
8.20 **Siedem życzeń** (7)
9.20 **Stawiam na Tolka Banana** (1, 2) – obycz.
11.05 **Podróże Pana Kleksa** (1/2) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986, 115 min
13.00 **To nie ze mną** (7, 8)
14.30 **Ranking naj polskiego kina** (3)
15.15 **Syn szczęścia**
15.35 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia kryminalna, 1978, 130 min
17.45 **Czterej pancerni i pies** (8) – wojenny
18.50 **Stawka większa niż życie** (2) – wojenny

STOPKLATKA DVB T2

6.00 **Złoty interes** (8)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (162, 188) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (5, 6) – serial obycz., Niemcy
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (8)
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (10, 7) – serial dokum.
17.00 **MacGyver 4** (8) – sens., USA/Kan. 1989
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (9)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (8, 9) – serial dok., USA

KOMEDIA ROMANT.



21.00 **Jeszcze dłuższe zaręczyny** – USA 2012, 160 min
Violet oraz Tom rozpoczynają przygotowania do wymarzonego ślubu. Muszą zmierzyć się z oczekiwaniami pomysłowej rodziny i licznymi niespodziankami losu.
23.40 **King's Man: Pierwsza misja** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2021, 160 min
2.20 **Ślad** (9, 34, 35) – krym., Pol. 2018-2019
5.20 **Na ratunek 112** (864) – serial paradokum.

KOMEDIOWY



19.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (11-16)
Sheldon wyjeżdża do Teksasu. Reszta przygotowuje w mieszkaniu świąteczną dekorację. Przy okazji uświadamiają sobie, jak wiele Cooper zmienił w ich życiu.
22.00 **The Office PL 3** (5, 6)
23.05 **Comedy Club 6** (3, 4)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (13, 14)
1.00 **Pracoholicy 3** (13, 14)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (17, 18, 16)
3.15 **Miasteczko South Park 2** (10-12)
4.20 **Comedy Club 7** (12)

KOMEDIA KRYMINALNA



20.00 **Ocean's 8** – USA 2018, 145 min
Złodziejka Debbie, młodsza siostra Danny'ego, gotowa jest zrealizować największy skok w życiu. Jej celem jest zdobycie naszyjnika o wartości 150 milionów dolarów.
22.25 **Jak stracić chłopaka w 10 dni** – kom. romant., USA/Niemcy 2003, 140 min
0.45 **Zakonnica 2** – horror, USA/Wielka Brytania 2023, 135 min
3.00 **Top 100: filmy wszech czasów** (5)
3.30 **Szkoła** (747)

SENSACYJNY



22.00 **Kobra – oddział specjalny** (7, 8) – Niemcy 2021
Vicky potrzebuje pilnego przeszczepu nerki. Jej dawcą ma być Marc. Semir prowadzi ważne poszukiwania. Max zaczyna wątpić w słuszność swoich wyborów.
0.00 **Flashback** (3) – serial kryminalny, Fr. 2024
1.10 **Morderstwo w Guilvinec** – film kryminalny, Francja 2024, reż. Jean-Marc Thérin, 125 min
3.15 **Blanca 3** (7, 8) – serial kryminalny, Wł. 2025

CZARNA KOMEDIA



20.00 **Horror Story** – 2023, 125 min
Tomek, absolwent bankowości, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się ze współlokatorami, wśród których jest m.in. skora do kłótni Marta.
22.05 **Ostatnia misja** – film sens., 1999, 140 min
0.25 **Wesele** – dramat obyczajowy, Polska/Łotwa 2021, 155 min
3.00 **7 uczuć** – komediodramat, 2018, 165 min
5.45 **Szumy i fonie** – film krótkometraż., 2024

THRILLER



20.00 **Podwodna pułapka** – Wielka Brytania/USA/Dominikana 2017, 115 min
Kate i jej siostra Lisa nurkują w klatce do obserwacji rekinów. Gdy niespodziewanie dochodzi do awarii, mają godzinę na wydostanie się ze śmiertelnej pułapki.
21.55 **Taśmy Watykanu** – horror, USA 2015, 105 min
23.40 **Obrońca** – film sens., USA/Niemcy/Rumunia 2004, 125 min
1.45 **Ciało** – komedia, Polska 2003, 130 min

CINEMAX HD

13.00 **Pamięć** – dramat obycz., Meksyk/USA 2023, 105 min
14.45 **Profesor** – komediodram., Argentyna/Wł./Niemcy 2023, 110 min
16.35 **Pierwsza krowa** – western, USA 2019, reż. Kelly Reichardt, 120 min
18.35 **Miesiąc miodowy** – thriller, Ukraina 2024, reż. Zhanna Ozirna, 85 min
20.00 **Fargo 3** (7, 8) – serial krym.
21.35 **Porachunki** – film sens., Wlk. Bryt. 1998, 105 min
23.20 **Trzydzieści siedem** – thriller, Fr. 2024, 95 min
0.55 **Wiedźma** – thriller, Francja 2023, 95 min

POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA HD

13.25 **Święty** (37, 38) – kom., Pol.
14.25 **Spadkobiercy 4** (4) – rozr.
15.25 **Co ludzie powiedzą? 5** (6) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.05 **Jedną nogą w grobie 3** (3) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.55 **Czarna Żmija 4** (3) – kom.
17.35 **Bob kocha Abisholę 3** (1-3) – kom., USA 2021-2022
19.00 **Dwóch i pół 5** (11-14)
21.00 **Świat według Kiepskich** (11-13) – serial kom., Polska
22.30 **Co ludzie powiedzą? 5** (7) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.05 **Jedną nogą w grobie 3** (4) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.50 **Czarna Żmija 4** (4) – kom.
0.30 **Comedy Club 3** (6) – rozr.

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary 2** (5, 6)
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (12, 13) – serial s.f., Kanada
13.40 **Arktyczny Armagedon** – film katastroficzny, USA 2023, 110 min
15.30 **Kroniki Shannary 2** (7, 8)
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (14, 15) – serial s.f., Kanada
19.10 **Podziemny wstrząs** – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024, 110 min
21.00 **iZombie 4** (12, 13) – serial grozy, USA 2018
23.00 **iZombie 5** (1, 2)
1.00 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, 135 min

FX HD

9.00 **Z archiwum X 2** (22) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
13.45 **Agenci NCIS 10** (9, 10)
15.35 **Skymed 2** (6) – obycz.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym.
18.20 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.
19.15 **FBI 4** (10) – serial krym.
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
22.00 **Zakłamanie** (1) – obycz.
23.00 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.
0.00 **Speed: Niebezpieczna prędkość** – film sensacyjny, 1994, 140 min

FILMBOX+ ONE HD

9.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (2) – krym.
11.00 **Panna Marple: Morderstwo odbędzie się...** – krym., 2005, 125 min
13.05 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3) – krym.
17.50 **Poirot** (3, 4) – serial krym.
20.00 **Missisipi w ogniu** – dramat kryminalny, USA 1988, 165 min
22.45 **12 godzin** – film sensacyjny, 2012, 120 min
0.45 **Honor zabójcy** – film sensacyjny, 1996, 125 min

ROMANCE TV HD

12.30 **Stracona szansa** – kom. romant., 2024, 110 min
14.20 **Przyjaźń to coś więcej** – **Na chwałę dnia** – dram. obycz., Niem. 2022, 115 min
16.15 **Rejs ku szczęściu** – **Podróż poślubna do Toskanii** – film obycz., Niemcy 2021, 110 min
18.05 **Górski lekarz** (146, 147)
20.00 **Inga Lindström: Pisarz i ja** – film obyczajowy, Niemcy 2022, 115 min
21.55 **Toni akuszer – Szczęście innych** – film obyczajowy, Niemcy 2024, 115 min
23.50 **Górski lekarz** (146, 147) – obycz., Niemcy/Austria

CINEMAX 2 HD

12.45 **Dźwięki miłości** – dramat obycz., Hiszp. 2025, 100 min
14.25 **Zabić wspomnienia** – dramat obyczajowy, USA 2007, 125 min
16.30 **Zielone algi** – thriller, Francja/Bel. 2023, 110 min
18.20 **Dla niej wszystko** – dramat kryminalny, USA/Francja 2010, 130 min
20.30 **Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004, reż. Paul Greengrass, wyk. Matt Damon, 110 min
22.20 **Kingsman: Złoty krąg** – kom. sens., 2017, 140 min
0.40 **Django** – western, USA 2012, 165 min

VIASAT EPIC DRAMA HD

9.05 **Poirot 5** (3, 4) – serial krym.
11.20 **Zatraceni w miłości** (35, 36) – telen., Turcja 2023
13.30 **Agenci NCIS 18** (13, 14)
15.10 **Lekarze na start** (35, 36)
16.45 **Poirot 5** (5, 6) – serial krym.
19.00 **Zatraceni w miłości** (37, 38) – telen., Turcja 2023
21.00 **Detektyw Murdoch 19** (4) – krym., Kan./Wlk. Bryt.
21.55 **Agenci NCIS 17** (1, 2)
23.45 **Morderstwo to nic trudnego** (3) – serial krym.
0.50 **Zatraceni w miłości** (37, 38) – telen., Turcja 2023
2.25 **Detektyw Murdoch 19** (4) – krym., Kan./Wlk. Bryt.
3.10 **Agenci NCIS 17** (1, 2)

NOVELAS+ HD

10.00 **Cud miłości** (31) – telen.
11.00 **Otchłań namiętności** (116) – telen., Meksyk 2012
12.00 **Za wszelką cenę** (86)
13.00 **Róże i grzechy** (15)
14.00 **Historia Juany** (43, 44)
16.00 **Róże i grzechy** (16)
17.00 **Za wszelką cenę** (87)
18.00 **Otchłań namiętności** (117) – telen., Meksyk 2012
19.00 **Macocha** (26) – telenowela
20.00 **Cud miłości** (32) – telen.
21.00 **Historia Juany** (44)
22.00 **Róże i grzechy** (16)
23.00 **Za wszelką cenę** (87)
0.01 **Otchłań namiętności** (117) – telen., Meksyk 2012
1.00 **Macocha** (26) – telenowela

FX COMEDY HD

10.10 **Diabli nadali 8** (20-22)
11.30 **Diabli nadali** (23) – kom.
12.00 **Jim wie lepiej 7** (17, 18)
13.00 **Sposób użycia 6** – kom.
14.00 **Wszyscy kochają Raymonda 6** (4-7) – kom.
16.00 **Simpsonowie 36** (17, 18)
17.00 **Simpsonowie 31** (1, 2)
18.00 **Jak poznałem waszą matkę 2** (18-20) – kom.
19.30 **Współczesna rodzina 7** (19-21) – serial komediowy
21.00 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (16, 17)
22.00 **Jackass 3D** – dok., 2010
23.40 **Simpsonowie 36** (13, 14)
0.40 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (10-13)

FILMBOX+ HITS HD

14.50 **Melodia wiatru** – dramat obycz., Boliwia 2019, 90 min
16.20 **Książę i ja: Królewskie wesele** – komedia romant., USA 2006, 110 min
18.10 **Magik z Nowego Jorku** – komediodramat, USA 2014, 110 min
20.00 **Powodzenia, Leo Grande!** – komediodramat, Wielka Brytania/USA 2022, reż. Sophie Hyde, 110 min
21.50 **Wyspa śmierci** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023, 100 min
23.30 **Ostatni gliniarz** – komedia kryminalna, Niemcy 2019, 110 min

PARAMOUNT NETWORK HD

11.00 **Zostańmy przyjaciółmi** – komedia romant., Niem./USA/Kan. 2005, 120 min
13.00 **Czarodziejki 3** (13, 14) – serial fantasy, USA 2001
15.00 **Mission: Impossible** – film sens., 1996, 140 min
17.20 **Mission: Impossible 2** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2000, 160 min
20.00 **Forrest Gump** – komediodramat, USA 1994, reż. Robert Zemeckis, wyk. Tom Hanks, 180 min
23.00 **Pszczelarz** – thriller, USA/Wlk. Bryt. 2024, 120 min
1.00 **Złap mnie, jeśli potrafisz** – kom. krym., 2002, 160 min

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE SPORTOWE

EUROSPORT 1 HD
6.30 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie: K. Wilson – J. Higgins
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 5. etap
9.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Pekin 2008** – magazyn sportowy
10.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Londyn 2012** – magazyn sportowy
11.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 5. etap
12.15 **Kolarstwo:** Tour de France – 6. etap
18.15 **Biegi górskie:** GT World Series – Quebec – podsumowanie
18.45 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Imoli

POLSAT SPORT 1 HD
5.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: USA – Polska
8.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.00 **Kronika Wimbledonu** – mag.
13.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz półfinałowy gry pojedynczej kobiet
16.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej kobiet
18.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – studio

CANAL+ SPORT HD
6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lechia Gdańsk – Motor Lublin
8.20 **Premier League Stories** (48) – mag.
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico Madryt – FC Barcelona
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Valencia – Celta Vigo
13.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
14.35 **Ligomistrzowe historie** (5) – mag.
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico Madryt – FC Barcelona
18.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Unia Leszno – Sparta

TVP SPORT DVB T2 HD
7.00 **Retro TVP Sport** (45) – magazyn sportowy
9.00 **Mundialowy poranek** (28) – mag.
10.15 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz 1/8 finału
12.35 **Jeździectwo:** WKKW Strzegom Horse Trials 2026
13.55 **Piłka nożna:** ME U-19 – Walia 2026 – półfinał
16.00 **Piłka nożna:** ME U-19 – Walia 2026 – półfinał
18.05 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – podsumowanie 1/8 finału
19.00 **Dzień na mundialu** (28) – mag. piłkarski
20.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio

ELEVEN SPORTS 1 HD
6.00 **Najlepsi obrońcy Bundesligi lat 90.** – magazyn piłkarski
6.45 **Bundesliga Clubs** – magazyn piłkarski
7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Bayern
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 **Made in Italy** (19) – magazyn piłkarski
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Cremonese – Inter Mediolan

DISCOVERY CHANNEL HD
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 7**
10.00 **Klan z Alaski** (11)
11.00 **Przetrwać nad Jukonem** – serial dok.
12.00 **Włoska kontrola celna** (8) – dok., Wł.
13.00 **Pojedynki Eda Stafforda** (2) – dok.
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (7) – serial dok., Pol. 2018
16.00 **Teorie spiskowe pod lupą** – serial dok.
17.00 **Na straży duńskiego lotniska 2** (5) – dok.
18.00 **Lotnisko** (1) – dok.
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 10** – serial dokum., USA

20

SNOOKER



20.15 **Turniej Masters w Londynie** – finał

Decydujący pojedynek imprezy, w której uczestniczy elitarne grono szesnastu czołowych graczy snookerowego rankingu.

22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 6. etap
23.45 **Cycling Essential Stories** – mag.
0.00 **Snooker:** Turniej Players Championship
1.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 6. etap
3.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

SIATKOWKA KOBIET



19.45 **Liga Narodów** LIVE – mecz: Serbia – Francja

Ostatnie starcie pomiędzy Trójkolorowymi a Serbkami obfitowało w sporą dawkę emocji. Po pięciosetowym meczu górą były ostatecznie Francuzki. Reprezentacja Serbii na pewno będzie chciała zrewanżować się za tę porażkę przed własną publicznością w Belgradzie.

22.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Boks**

MAGAZYN PIŁKARSKI



20.45 **Premier League Stories** (48)

Podsumowanie poszczególnych kolejek ligi angielskiej, a w nim obszerne skróty wszystkich spotkań.

21.20 **Wyścigi konne:** Tor Służewiec 2026 – Gala Derby
0.00 **Liga+ Extra** – magazyn piłkarski
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Arka Gdynia – Pogoń Szczecin
4.20 **Magazyn PGE Ekstraliga** – magazyn żużlowy

PIŁKA NOŻNA



21.50 **Mistrzostwa świata 2026** LIVE – mecz ćwierćfinałowy

W dwóch ostatnich mundialach Francja grała w finale. Trójkolorowi liczą na kolejną walkę o złote medale.

1.15 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
3.15 **Boks:** Gala w Los Angeles – waga lekka: Jonny Mansour – Marco Antonio Juarez
4.00 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

PIŁKA NOŻNA



18.00 **Liga niemiecka:** Bayern – Eintracht

W poprzedniej rundzie Bayern pokonał Eintracht 3:0. Celem liderujących w tabeli Bundesligi Bawarczyków było powtórne zwycięstwo.

20.00 **Made in Italy** (20, 11)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Serie A** – mag.
23.45 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)
1.00 **Bundesliga Special** (22) – mag. piłkarski
1.30 **Bundesliga Goal Special**

DOKUMENTALNY



21.00 **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**

Gdy w kopalni usytuowanej na obiecującym terenie dochodzi do awarii, pracownicy buntują się. Freddy i Juan postanawiają rozdzielić siły, by opanować kryzys.

23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Od samochodu do domu 2** – mag.
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Mistrzowie logistyki** (1) – dok.
2.50 **Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii** (6) – dok.

EUROSPORT 2 HD
13.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie: Kyren Wilson – John Higgins
15.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016**
16.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020** – magazyn sportowy
17.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024** – magazyn sportowy
18.00 **Snooker:** Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 6. etap
22.00 **Golf:** ISCO Championship LIVE – 1. runda

POLSAT SPORT 2 HD
6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
8.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
10.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
12.05 **Siatkówka kobiet:** LN LIVE – mecz: Japonia – Tajlandia
14.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon LIVE – mecz półfinałowy gry podwójnej kobiet
16.30 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
18.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
1.00 **Sporty walki:** FEN

CANAL+ SPORT 2 HD
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy: A. Eala – J. Rybakina
13.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał: J. Pegula – M. Keys
16.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał: L. Nosková – P. Badosa
18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał: A. Sabalenka – N. Bartůňková
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał: E. Switolina – A. Eala
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał: Aryna Sabalenka – Jessica Pegula

EXTREME CHANNEL HD
9.00 **Summer X Games** (4)
10.00 **AMA Motocross Series Highlights** (13)
11.00 **X Games – Aspen 2020**
12.00 **Blue World 2** (7) – przyrod.
12.30 **Blue World 3** (1) – przyrod.
13.00 **Action Sports World** (13)
14.00 **WWE Highlights** (19, 16)
14.55 **WWE Classic Gold** (85)
15.40 **New Japan Wrestling – Highlights** (23)
16.00 **EFC – Extreme Fighting Championship 135** (1)
19.30 **WWE Classic Gold** (26)
20.00 **AEW Collision 2** (2627)
22.30 **PTW Wrestling** (15)
2.00 **AMA Motocross Series Highlights** (13)

ELEVEN SPORTS 2 HD
10.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Le Havre AC – PSG
12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – TSG 1899 Hoffenheim
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Pisa SC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Bayern
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Udinese – Inter
22.00 **Ligue 1 Show** (36) – mag.
23.05 **Made in Italy** (13, 12, 11)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Paris Saint-Germain – FC Metz

DISCOVERY LIFE HD
7.15 **Nowa Maja w ogrodzie**
8.15 **Szpital** (518, 519)
10.15 **Nowa Maja w ogrodzie**
11.15 **Idealna niania 3** (4, 5)
12.45 **Klinika bez tajemnic**
14.45 **Szpital** (517, 518)
16.45 **Idealna niania 3** (3-6)
19.45 **Zrób coś z tym dzieckiem** (7) – mag.
20.15 **Ostatnia szansa** (2) – rozr.
21.15 **Wycieczkowiec** (6)
22.15 **Urodzeni z albinizmem**
23.15 **Intruz w moim ciele** (2)
0.15 **Sekrety lekarzy** (1)
1.15 **Śmierć Diany: dwa śledztwa** (3) – serial dok.
2.15 **Eks-tra zmiana** (1, 3)
3.45 **Szpital** (342, 343)

POLSAT SPORT FIGHT HD
13.00 **Boks:** Babilon Boxing Show w Raszynie: J. Lodzik – J. Rikhsiev
15.35 **Sporty walki:** NOC MMA 14: Turek
17.25 **Sporty walki:** FEN 57 w Piotrkowie Trybunalskim – walka: Damian Rzepecki – Marcin Jabłoński
19.25 **K.O. TV Weekly** (28)
19.55 **Boks:** Rocky Boxing Night w Kościerzynie – waga ciężka: Kacper Meyna – Anthony Wright
22.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 53 w Międzyzdrojach – walka: Szymon Kołecki – Marcin Łazarz

POLSAT SPORT 3 HD
6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – ćwierćfinał
10.45 **Siatkówka kobiet:** Liga LIVE Narodów: Belgia – Kanada
14.15 **Siatkówka kobiet:** Liga LIVE Narodów: Chiny – Ukraina
16.15 **Siatkówka kobiet:** LN LIVE – mecz: Czechy – Holandia
19.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
21.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
23.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

CANAL+ SPORT 5 HD
6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice
9.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: FOGO Unia Leszno – Sparta
12.00 **Snooker:** Championship LIVE League – 1. runda
16.45 **Premier League Stories**
17.30 **Snooker:** Championship LIVE League – 1. runda
22.15 **Górnik. Chłopcy z Zabrza** (4) – serial dok.
23.20 **Ligomistrzowe historie** (4) – magazyn piłkarski
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – GKS Katowice
3.00 **Przerwa techniczna**

ELEVEN SPORTS 4 HD
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – 1. FC Köln
16.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: FC Nantes – Olympique Lyon
18.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6) – mag.
19.00 **Ligue 1 Show** (35, 33)
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – Sporting CP
22.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Napoli – Fiorentina
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Wolfsburg – BVB

ELEVEN SPORTS 3 HD
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus – Napoli
14.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Marsylia – Olympique Lyon
16.00 **Bundesliga Special** (22)
16.30 **Ligue 1 Show** (35) – mag.
17.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2) – mag.
18.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus – Lazio
20.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Mainz
22.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Lyon – OGC Nice
0.00 **Werder Double** – dok.

CANAL+ DOKUMENT HD
10.20 **Polska z góry 3** (10-12)
11.50 **Malediwy. Wodne królestwo Oceanu Indyjskiego** (1-3)
14.35 **Salwador – kraj plaż i wulkanów** – dok., Niem.
15.35 **Czułe oblicze sawanny**
16.30 **Oblężenie** – film dok., Wł.
17.30 **Naturalna dzikość serca** – film dok., Norwegia 2024
19.00 **Katastrofy z góry** (8, 9)
21.00 **II wojna światowa. Z perspektywy globalnej** – dok., Wlk. Bryt.
22.00 **2000 metrów do Andrijiwki** – film dok.
23.55 **Aborcja. Polski paradoks** – film dok., Fr.

eprasa.pl 8f9391f479
P! Premiera w TV

STACJE POPULARNONAUKOWE

DISCOVERY SCIENCE HD

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (2) – dok.
6.30 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16** – dok.
7.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (4, 5)
8.00 **Autostrada spotkań z UFO** – serial dok.
11.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dok.
13.00 **Podziemne sekrety**
15.00 **NASA – archiwum tajemnic** (16) – dok.
17.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1)
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** – dok.

ID HD

6.00 **Krąg podejrzanych** – serial dokumentalny
8.00 **Krwawy Dziki Zachód** – reality show
10.00 **W sieci kłamstw:** Siatka szpiegów – serial dokumentalny
12.00 **Ciało w piwnicy** – serial dokumentalny
14.00 **Podejrzany przy telefonie** – serial dokumentalny, USA
16.00 **Tajemnice jeziora Erie 2** – serial dokumentalny, USA
18.00 **Zbrodnia w sąsiedztwie 2** – serial dokum., USA 2011-2012
20.00 **Sekrety zbrodni:** Jekyll i Hyde – serial dokumentalny, USA

NATIONAL GEOGRAPHIC HD

12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy** (8) – dok., Kan.
13.00 **Wojenna szkoła przetrwania** (4) – serial dok.
14.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda** (5) – dok., Wielka Brytania
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru** (14, 15) – dok.
17.00 **Tajemnicze mumie z Sakkary** (2) – film dokum., USA 2020
18.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie** (3): Polska – serial dokum.
19.00 **Wojna widziana z powietrza** (3) – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach** (7) – serial dokumentalny

FOKUS TV DVB T2

6.00 **Wehikuł czasu** (709)
6.05 **48h. Zaginieni** (63) – serial krym., Polska
7.00 **Byli sobie wynalazcy** (5-8)
8.55 **Wehikuł czasu** (709)
9.00 **Starożytni kosmici** (3) – serial dok., USA
10.00 **Gwiazdy lombardu** (13, 14) – reality show
12.00 **I wojna światowa w liczbach** (4) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (5, 6) – dok.
14.00 **Tajne bazy nazistów** (1, 2) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (14, 15) – serial dok.
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (16, 17) – serial dok.
20.00 **Galileo** (26) – program popularnonaukowy

TVP HISTORIA DVB T2

8.30 **Czterdziestolatek** (17) – obycz., Pol. 1977
9.40 **Korona Gór Polski** – cykl dok., Pol. 2022
10.20 **Wszystkie kolory świata** – dok., Francja
11.20 **Ex Libris** – magazyn
11.45 **Podziemne Włochy** (6): Bergamo
12.50 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (2) – hist.
13.50 **Królowie** (54) – hist.
14.30 **Czterdziestolatek** (18) – obycz., Pol. 1977
15.40 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
18.10 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (3) – wojenny
19.05 **Ex Libris** – magazyn
19.35 **Flesz historii** (769) – cykl reportaży, Pol.

HISTORY HD

13.05 **Starożytni kosmici 16** (7) – dok.
14.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 4** (7) – serial dok., USA
14.50 **Największe tajemnice świata 6** (17) – serial dok., USA
15.45 **Gwiazdy lombardu 13** (6)
16.15 **Gwiazdy lombardu 25** (5) – reality show
17.10 **Jak Hitler przegrał wojnę** (3) – serial dok.
18.10 **Największe tajemnice świata 6** (10) – serial dok., USA
19.05 **Starożytni kosmici 13** (22) – dok.
20.00 **Starożytni kosmici 16** (3) – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 Jak to jest zrobione?

Program przedstawia proces produkcyjny m.in. sprzętu do grillowania, drabin strażackich, robotów edukacyjnych, pasów bokserskich i boksów startowych do rodeo.

23.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2** – dok.
1.00 **NASA – archiwum tajemnic** (16) – dok.
3.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (1) – film dokum., Wielka Brytania 2023
4.00 **Podziemne sekrety**

DOKUMENTALNY



21.00 Szokująca prawda 14 – USA

Młoda kobieta przygotowuje się do romantycznej kolacji walentynkowej, lecz jej plany nagle przerywa brutalne morderstwo. Śledczy zabezpieczają miejsce zbrodni.

22.00 **Moja druga, zła połowa** – serial dok.
23.00 **Ciała w wodzie**
0.00 **Tajemnice jeziora Erie** – dok., USA 2018
1.00 **Szokująca prawda 14** – dok.
2.00 **Sekrety zbrodni**
2.50 **Zbrodnia w sąsiedztwie 2**

DOKUMENTALNY



21.00 Katastrofy pod lupą (2): Droga na skróty

W Nowym Jorku dochodzi do zawalenia dźwigu, we Włoszech runie fragment mostu, a w Korei – centrum handlowe. Eksperci analizują wady konstrukcji.

22.00 **Jak oni to zbudowali?** (10) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.00 **Mega Metro** (2) – serial dok.
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny** (5)
1.00 **Ciemna strona świata** (10) – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 Poszukiwacze historii (7-10)

Lotnisko w Toruniu zostało zbudowane przed I wojną światową. Po zakończeniu kampanii wrześniowej Niemcy przejęli je i wykorzystywali przez cały okres walk.

23.00 **Kulisy historii. Lądowanie w Normandii. Niespodziewane zwycięstwo**
0.00 **Starożytni kosmici** (10) – serial dok., USA
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (21-24) – serial dok.
5.00 **Kołowrotek** (5, 6)

SENSACYJNY



20.00 Oficer (9) – Polska 2005

Kruszon spędza noc z Malwiną. Uświadamia sobie, że ją kocha. Chce wycofać się z akcji, lecz Aldona odmawia. Koledzy Granda sprawdzają wiarygodność Tomka.

21.05 **Zbrodnie sprzed lat** (6) – serial dok., USA
22.00 **Fundusz Obrony Narodowej** (1) – film dokum., Polska 2025
22.55 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
1.05 **Encyklopedia II wojny światowej** – serial dok., Pol. 1993

REALITY SHOW



21.00 Premiera: Klątwa Wyspy Dębów 13 (26) – USA 2025

Badacze dostrzegają związek między budowlami na Azorach i Wyspie Dębów. Zaintrygowani podobieństwami, rozpoczynają prace wykopaliskowe w rejonie Money Pit.

22.00 **Wojny magazynowe 17** (6)
23.00 **Absurdy przeszłości: historie pełne ryzyka** (7)
23.55 **Jak to wyjaśnić? 5** (13) – serial dok., USA
0.50 **Starożytni kosmici 16** (3) – dok.

20

DISCOVERY HISTORIA HD

9.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** (4) – serial dok.
10.00 **Wstęp wzbroniony** (1, 2)
11.00 **Wyprawa w nieznane**
13.00 **Podziemne sekrety**
14.00 **Łowcy staroci: Renowacje** (17, 18) – dok.
16.00 **Brudne skarby** – dok.
18.00 **Łowcy staroci** (8, 9) – dok.
20.00 **Legendarne miejscówki**
22.00 **Tajemnice ziemi – Hiszpania** (6) – dok.
23.00 **Kwatery Hitlera** (3) – dok.
0.00 **Wyprawa w nieznane**
2.00 **Bitwy żołnierza polskiego** (2) – cykl dok.
3.35 **Profesjonaliści** – cykl dok.
4.25 **Europejskie bazary** (6)

PLANETE+ HD

13.45 **Targowiska świata** (3)
14.50 **Zaginione światy** (4)
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 9** (2) – serial dok., Fr.
16.55 **Świat zawarty w obrazie** (4) – serial dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** (70, 71)
18.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** (3)
19.45 **Żydowski nazista** (1)
20.50 **Tutanchamon: wielkie odkrycie** – film dokum., Fr.
22.00 **Osierocone. Dzieci i wojna** (2) – film dok., Fr.
23.10 **Strefa nagości** (5) – dok.
0.20 **Niezwykłe podróże koleją 9** (3) – serial dok., Fr.
1.25 **Polska z góry 2** (2) – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD HD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki** (3)
13.00 **Dzikie miejsca Europy**
14.00 **Najdziwniejsze gatunki**
15.00 **Walki zwierząt** (8) – dok.
16.00 **Cuda Afryki** (1) – dok., Hol.
17.00 **Niedźwiedzi wyścig do zimy** – film dok., RPA
18.00 **Sekrety dzikich Indii: królowie dżungli** (1)
19.00 **Królestwo drapieżników** (3) – dok.
20.00 **Dzika konfrontacja** (12)
21.00 **Niezwykły dr Pol**
0.00 **Niezwykły dr Pol** (1)
1.00 **Niezwykły dr Pol** (19)
2.00 **Dzikie miejsca Europy**

POLSAT VIASAT NATURE HD

10.30 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
11.35 **Rekiny kontra orki** – dok.
12.30 **W okowach mrozu 4** (3)
13.25 **Zabójcza pogoda 2** (3)
14.30 **Rzeczne potwory 3** (1)
15.35 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
16.40 **Dawno temu w Tsavo** (1)
17.55 **Lista drapieżników** (4)
19.00 **Rzeczne potwory 3** (1)
20.00 **W okowach mrozu 4** (4)
21.00 **Ochrona przyrody: od Yellowstone do Jukonu**
22.15 **Wielkie rekiny z Australii** – dok., Australia
23.20 **Lista drapieżników** (4)
0.25 **Zabójcza pogoda 2** (3)

BBC EARTH HD

11.35 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** (3) – serial dok.
12.35 **Malownicze trasy kolejowe 2** (7) – serial dok.
13.35 **Mroźna planeta 2** (6)
14.40 **W okowach mrozu 3**
16.35 **Tajemnice wulkanów** (2) – film dok., Wielka Brytania
17.40 **Attenborough i morski smok** – film dokumentalny
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 3** (5) – serial dok.
19.45 **Morze Śródziemne: przyroda w potrzasku**
20.55 **W okowach mrozu 3**
22.55 **Zdrowa zmiana 2** (11, 12)
0.05 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** (3) – serial dok.

ANIMAL PLANET HD

13.00 **Irwinowie – następne pokolenie 4** – serial dok.
14.00 **Resocjalizacja z Pit Bullem 4** – serial dok., USA
15.00 **Kot z piekła rodem 8**
17.00 **Dwa oblicza survivalu 3**
18.00 **Weterynarz z Gór Skalistych 6** – serial dok.
19.00 **Mieszkanie na pniu**
20.00 **Julia kontra węże** – dok.
21.00 **Weterynarz z Alaski**
22.00 **Baseny z rozmachem 2**
23.00 **Resocjalizacja z Pit Bullem 4** – serial dok., USA
0.00 **Kot na drzewie** – dok.
1.00 **Irwinowie – następne pokolenie 4** – serial dok.
2.00 **Baseny z rozmachem 2**

TVP DOKUMENT HD

13.40 **Zagadkowe życie ptaków miejskich** (2)
14.50 **Rajskie zakątki Europy**
15.45 **Pszczeli dylemat – profity czy ochrona gatunku** – dok., Szwajcaria
16.45 **Magiczny Adriatyk** (4)
17.50 **Sanatorium miłości 4** (9)
18.50 **Lubię wracać tam, gdzie byłem** – film dokumentalny
20.00 **Kto rządzi światem?** (3)
21.05 **Kerkini – grecka przystań ptaków** – dok.
22.10 **Niebezpieczne drogi** (4)
23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
23.20 **Kim Jo Dzong. Czerwona księżniczka**

POLSAT DOKU HD

8.25 **48h. Zaginieni** (124, 125)
10.25 **Polacy za granicą** (19, 20)
12.25 **Wojny kontenerowe**
13.20 **Poszukiwacze historii**
13.50 **Kolaboranci Hitlera** (2)
15.00 **Zaginione złoto II wojny światowej** (6) – serial dok.
15.55 **Top Guns – SuperBroń**
16.50 **Fabryki wojny** (6) – dok.
17.50 **Najpotężniejsze 2** (1, 2)
20.00 **I wojna światowa w liczbach** (6) – serial dok.
21.00 **Hitlerowscy poszukiwacze skarbów** (6) – serial dokum., Australia
22.00 **Skanowanie historii** (6)
23.00 **Koszty wojny** (6) – dok.
0.05 **Piekło na Ziemi** (7) – dok.

POLSAT VIASAT EXPLORE HD

14.10 **Australijscy poszukiwacze złota 6**
16.05 **Ekstremalna pomoc drogowa 2** (1) – serial dok.
17.05 **Zabójczy połów** (3) – dok.
18.00 **Klątwa umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 3** (6)
19.00 **Australijscy poszukiwacze złota 7**
21.00 **Złoto Jukonu 5** (7) – dok.
22.00 **Wielka wędkarska przygoda 3** (1) – serial dok.
23.00 **Internetowy seksbiznes** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Australijscy poszukiwacze złota: na ratunek kopalniom**

POLSAT VIASAT HISTORY HD

15.35 **Jak inżynieria zmieniała świat** (4) – serial dok., USA
16.35 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze** (9)
17.40 **Wojna światowa: 1914-1945** (1) – serial dok.
18.50 **Historia sprawiedliwości** (4)
19.40 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty** (4) – dok., Fr.
20.50 **Świta Hitlera** (5) – dok.
22.00 **1776: niepodległość USA** (4) – serial dokumentalny
22.55 **Naziści: ściśle tajna nauka** (5) – serial dok., USA
23.55 **Zaginione tajemnice piramid** (1, 2) – serial dok.

CI POLSAT HD

14.10 **Morderca z internetu**
15.05 **Ferie, impreza, morderstwo** (6) – dok.
16.00 **Pogrzebani za domem 3**
17.00 **I nie opuścisz mnie aż do śmierci 5** (4) – dok.
18.00 **Z archiwum 997 2** (5, 6)
19.00 **Dowody zbrodni 3** (12)
20.00 **Kobiety, które niosły śmierć 12** (7) – serial dok.
21.00 **Zbrodnia: oszukać prawdę** (6) – serial dokum.
22.00 **Polowanie na pedofila**
23.00 **Najbardziej szokujące pościgi 2** (13, 14) – dok.
23.55 **Kobiety, które niosły śmierć 11** (8) – serial dok.
0.50 **Tajemnica mojej śmierci**

TRAVEL CHANNEL HD

6.00 **Nowe życie w Meksyku**
8.05 **Kobieta na krańcu świata** (8, 1, 3, 4) – dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2-5) – pr. rozr.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie** (35) – mag. kulin.
14.55 **Kobieta na krańcu świata** (8, 1-3) – dok., Pol.
17.15 **Baseny z rozmachem**
19.15 **Ciężarówką przez Stany**
21.35 **Duchy Morgan City** (3, 4)
23.40 **Kobieta na krańcu świata** (5-7) – serial dok.
1.25 **Niezwykłe Stany Prokopa** (4, 5) – pr. rozr.
3.05 **Baseny z rozmachem**
4.45 **Sukces nie zna granic** (8)

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE OGÓLNOTEMATYCZNE

TVP POLONIA

13.50 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (17)
14.40 **Turystyczna jazda**
15.00 **Słowo daję!** – mag.
15.10 **Tamte lata, tamte dni** – magazyn kult.
15.40 **Słownik polsko@polski** (682)
16.10 **Rozrywka retro**
16.30 **Barwy szczęścia** (3339) – serial obycz.
17.00 **Gra słów. Krzyżówka** (1058)
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra**
18.15 **UNESCO: Skarby Polski** – serial dokum.
18.45 **Info Wilno** – pr. inf.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** (129) – program inform.

TVP ROZRYWKA

7.05 **Przepis dnia** – mag.
7.15 **Okrasa łamie przepisy** (353) – mag.
8.20 **Familiada** – telet.
8.55 **Va banque** (940)
9.30 **Koło fortuny** (2049)
10.10 **Makłowicz w podróży** – mag.
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – telet.
13.15 **Matki, żony i kochanki** (20)
14.20 **Pan Mama** (35, 36)
15.30 **Tak to leciało!** (66)
16.30 **Do śmiechu!** (74)
17.25 **Va banque** (941)
18.00 **Koło fortuny** (2050)
18.35 **Okrasa łamie przepisy** – mag. kulin.
19.40 **Makłowicz w podróży** – mag.
20.10 **Postaw na milion**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (69, 70) – serial obycz., Polska
8.00 **halo tu polsat cafe** (3) – mag. poradnikowy
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (47) – reality show
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (107, 108)
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (1, 2) – pr. rozrywk.
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (49) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (328, 329) – reality show, Polska
20.00 **Kolacja w ciemno** (76) – pr. rozrywk.
21.05 **Więzienie kobiet** (140, 141) – dok., Pol.

TV 4 DVB T2

6.00 **Strażnik Teksasu** (10, 11) – serial sens.
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (74)
8.55 **Policjantki i Policjanci** (508, 509)
10.55 **Na ratunek 112** (1166, 1167) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1535, 1536) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (755-757) – paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1398)
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (516)
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1399) – serial obycz., Polska
20.00 **Uroczysko** (203, 204)
21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (128)

TTV HD DVB T2

7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (13, 14)
8.30 **Kartoteka** (12)
9.35 **Kartoteka 2** (1)
10.35 **Detektywi** (25, 26)
12.35 **Zakup w ciemno 7** (34, 35) – reality show
14.35 **Nic do zgłoszenia** (7)
15.35 **Złomowisko PL 5** (5)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, sport**
17.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (1)
18.05 **Nauka jazdy 6** (2)
18.40 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** (2) – rozr.
19.45 **Express** – pr. inform.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (37) – reality show
21.05 **Zakup w ciemno extra** (34)
21.45 **Express** – pr. inform.

TVN STYLE HD

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (7) – reality show
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (4) – serial fab.-dok., Polska 2025
6.45 **Śluby marzeń** (1) – program rozrywkowy
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.20 **Ugotowani** (9, 10) – pr. kulin.-rozrywk.
13.30 **Kuchenne rewolucje** (5, 4) – program rozrywkowy
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (5, 6) – reality show
17.05 **W czym do ślubu?** (3) – program rozrywk.
17.40 **Kuchenne rewolucje** (3-5) – rozr.

20

OBYCZAJOWY



19.15 **Ranczo 3** (27) – Polska 2008

W wyniku pożaru Wioletka zostaje pozbawiona pracy. Michałowa nie chce dopuścić do odbudowy restauracji. Wójt popiera jej wysiłki.

20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**
20.50 **Korona Gór Polski**
21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Profilerka Jastrę** (10)
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 6** – film dokumentalny, Polska

ROZRYWKOWY



22.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (44)

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

22.50 **Kabaret Letnią Porą** (11) – pr. rozrywk.
23.50 **Do śmiechu!** (76) – program rozrywkowy
0.45 **Niepewne sytuacje 3** (5) – rozr.
1.10 **Koło fortuny** (2050, 2042) – telet.

DOKUMENTALNY



22.00 **Ambulans** (2) – Polska 2025

Praca ratownika medycznego to codzienna walka ze stresem i ekstremalnymi sytuacjami. Serial ukazuje również koordynację zgłoszeń przez dyspozytorów.

23.00 **Gry małżeńskie** (156, 157) – reality show, Polska
1.00 **Kolacja w ciemno** (19, 20) – program rozrywkowy
3.05 **Więzienie kobiet** (17, 18) – serial dok.
4.00 **Zdrady** (157, 158) – serial paradokum.

KRYMINALNY



22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1011)

Walczak i Rosa badają sprawę mężczyzny, który podczas wieczoru kawalerskiego wypadł z okna. W mieszkaniu znajdują kobietę oślepioną po zatruciu metanolem.

23.00 **W jak morderstwo**
FILM – komedia kryminalna, Polska 2021, 140 min
1.20 **Love Island. Wyspa miłości** (29)
2.30 **Interwencja** – mag.
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (12) – dok.
3.25 **Lubię disco!** (277)

REALITY SHOW



22.00 **Życie na kredycie 8** (9, 10) – Polska 2026

Wiesia zaskakuje przyjaciółki szczerymi wyznaniami o lękach dotyczących swojego małżeństwa. Jarek postanawia w końcu powiedzieć dzieciom o problemach.

23.05 **Żony Podlasia 3** (6)
0.05 **Ostre cięcie 12** (7)
1.05 **Orzeł czy reszka? 3** (2) – pr. podróżniczy
2.05 **Dobra robota 3** (21)
2.30 **Osadzone. Blok F** (19-21) – paradok., Pol.
3.45 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (7)
4.40 **Diabelnie boskie** (2)

DOKUMENTALNY



20.50 **Jestem z Polski** (11) – Polska 2023

Kasia od dwóch lata mieszka z mężem w Los Angeles. Zarabia na życie, pracując jako fizjoterapeutka w prywatnej klinice. Pokaże widzom m.in. słynne drapacze chmur.

21.50 **Jestem z Polski 16** (21) – serial dokum.
22.50 **Hotel Paradise 6** (25)
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (7) – program rozrywk.
2.20 **Nieoczywiste miejsca** (6) – dok.

TVP HD HD

10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (654, 655)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (78)
13.20 **Komisarz Alex 4** (42)
14.15 **Ranczo 7** (83, 84) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Malta** (3) – magazyn
16.40 **Wyższa Szkoła Jazdy** (5)
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (321)
19.20 **Ranczo 7** (88) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (289, 290)
21.25 **Komisarz Alex 25** (313)
22.20 **Córka trenera** – dramat
FILM obycz., Pol. 2018, 105 min
0.05 **Wykapany ojciec**
FILM – kom., USA 2013, 115 min

TVS HD

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel** – krym., Austria
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** – serial obycz.
19.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Mężczyzna moich marzeń** – obycz., Niemcy/Austria 2007, 120 min
21.50 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Serca na wietrze** – film obyczajowy, Niemcy 2008, reż. Karl Kases, 105 min
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

ZOOM

8.05 **Strażnik Teksasu 9** (8, 9)
9.55 **MacGyver** (5, 6) – sens.
12.05 **Pułapki umysłu** (4) – dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (16, 17)
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** (6)
15.30 **Sensacje XX wieku**
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (2, 3) – sens.
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** (7)
23.00 **Magia nagości. Szwecja**
0.00 **Magia nagości 7** (1) – rozr.
1.05 **Magia nagości. Dania** (5)
1.55 **I love kabaret** (3-5) – rozr.

TLC HD

11.00 **Wiza na miłość: Stephanie i Erika**
12.00 **Miłość bez tłumaczenia**
13.00 **Przyjaźń wielkiej wagi 2**
15.00 **Wiza na miłość 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Pokonać otyłość** (8)
19.00 **Wiza na miłość: rajski romans 4** (2) – reality show
20.00 **Rodzina 10+ 8** (12) – rozr.
21.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show
22.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
23.00 **Skórze na ratunek 7** – serial dok., Wlk. Bryt. 2024
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Rodzina 10+ 8** (12) – rozr.

C+ KUCHNIA HD

14.50 **U sąsiadów w kuchni 13**
15.45 **Z pola na stół 2** (8) – dok.
16.10 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** (1) – serial dokum.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Tajemnice indyjskich smaków** (2) – serial dok.
18.55 **M jak mięso** (4, 5) – dok.
19.50 **Nie bój ryby!** (4) – mag.
20.15 **M jak mięso 10** (8) – mag.
20.40 **M jak mięso 7** (1) – dok.
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 8** (5)
22.05 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7**
23.55 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (3) – dok.

TVN TURBO HD

10.15 **Ciężarówką przez RPA**
11.15 **101 napraw 5** (3, 4) – mag.
12.15 **Jeździć, obserwować** (6)
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo** – mag. inf.
18.15 **Wojny samochodowe**
20.15 **Moto kombat** (2) – mag.
21.00 **Ciężarówką przez Chile** (3) – program rozrywkowy
22.00 **Raport Turbo** – mag. inf.
22.15 **Jeździć, obserwować** (11, 12) – serial dokum., Pol.
23.45 **Zawodowi handlarze** (8)
0.30 **Usterka 16** (1) – fab.-dok.
1.00 **101 gadżetów motoryzacyjnych** (6)

NOWA TV DVB T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (1) – kom., Pol.
10.00 **Miodowe lata** (17) – kom.
10.30 **Więzienie** (122) – dok., Pol.
11.00 **Poirot 13** – serial krym.
14.30 **Świat według Kiepskich** (356) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 8** (175-180)
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (15) – kom., Pol.
18.30 **Miodowe lata** (32-35)
21.00 **Zdrady** (9) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (43, 44, 108) – krym.
1.00 **Łowca pedofilów**
3.00 **TV okazje** (99, 100)
3.50 **Wehikuł czasu** (709, 708)
4.00 **Sala operacyjna 4** (5, 7)

METRO

8.30 **Szpital** (788, 789)
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (357, 358)
12.30 **SOS Ekipy w akcji** (31)
13.30 **Brzydula** (33, 34) – kom.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (16) – obycz.
15.45 **The Floor** (7, 8) – telet.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 7** (5)
19.00 **Kartoteka 2** (11, 12) – serial fab.-dok., Pol. 2012
21.05 **Kryminalni 3** (7, 8) – krym.
23.15 **Kuba Wojewódzki** (7)
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** (8) – dok.
1.25 **Szpital** (781) – paradok.
2.20 **Szkoła** (531, 532)

ANTENA HD DVB T2

11.05 **77 TV 2** (5) – pr. rozrywk.
12.00 **Co Polak potrafi na drodze?** (15) – pr. rozr.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 2** (2) – serial dokum.
14.00 **Klątwa Wyspy Dębów 6**
15.00 **Wojny kontenerowe 2**
15.55 **Australijscy poszukiwacze złota 3**
18.00 **77 TV 5** (3, 2) – pr. rozrywk.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (12) – krym., Fr.
22.05 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (7, 8) – serial kryminalny
0.30 **Nostradamus: proroctwa na XXI wiek**
2.20 **Celnicy 3** (5, 6) – dok.

WP DVB T

13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (25, 26)
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** (1) – dok.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (1)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5** (29, 30)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 10** (5) – program rozrywkowy
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 11** (3) – program rozrywkowy
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
0.55 **Mistrzowie Kabaretu 15**

C+ DOMO HD

11.55 **Po pierwsze: lokalizacja!** (8)
12.50 **Gardeners' World 14**
14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** (6) – dok., Kan.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Daleko od miasta 14**
16.50 **Gardeners' World 14** (8)
18.00 **Ucieczka na wieś 22** (13)
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** (5) – serial dok.
20.00 **Daleko od miasta 11**
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** (7) – dok., Kan.
22.00 **Monty Don – brytyjskie ogrody** (4) – dok., Wlk. Bryt.

HGTV HD

9.05 **Remontujemy dom na plaży 6** (3) – pr. rozr.
10.00 **Poszukiwacze domów – domy nad wodą 4** (3, 4)
11.00 **Usterka 11** (16, 17)
12.31 **Moje miasto, mój dom 8**
14.35 **Mieszkanie na miarę**
16.30 **Polowanie na ogród 3**
17.40 **Polowanie na ogród 4** (1)
18.15 **Weekendowa metamorfoza 3** (7, 8)
20.05 **Dorota was urządzi!**
21.35 **Zgłoś remont 4** (5) – rozr.
22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** (3-6) – pr. rozr.
0.45 **Kupujemy dom na plaży 20** (4, 5) – dok.

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

STACJE DZIECIĘCE | STACJE INFORMACYJNE

POLSAT 2 HD

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (301) – reality show
7.30 **Na ratunek 112** (927, 928) – serial paradokum., Pol. 2024
8.30 **Sekrety rodziny** (384-386) – paradok.
11.30 **Trudne sprawy** (950) – serial paradokum.
12.30 **Dlaczego ja?** (1350, 1396) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (534-538) – kom., Pol. 2017-2018
17.00 **48h. Zaginieni** (157, 158) – krym., Pol.
19.00 **Gliniarze** (996) – serial paradokum.
20.00 **Ślad** (72) – krym., Pol.
21.00 **Gliniarze** (791) – serial paradokum.

SUPER POLSAT DVB T2

6.05 **Wydarzenia**
6.45 **SuperLudzie Extra** (27) – magazyn
6.55 **Na ratunek 112** (712, 713) – paradok.
7.55 **Doktor Martin** (57, 58) – serial obycz.
10.00 **Wydarzenia**
10.30 **SuperMocni** (4)
11.00 **Świat według Kiepskich** (363-367) – serial kom., Pol. 2011
13.30 **Bitwa o palety** (4)
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (62) – reality show
16.00 **Ninja Warrior Polska** (36)
18.00 **Świat według Kiepskich** (464, 465, 556, 557)
20.00 **Złomiarze** (8) – dok.

TV 6 DVB T

6.00 **Więzienie** (160, 161) – serial dokumentalny, Polska 2023
6.55 **Policjantki i Policjanci** (707, 708) – serial obyczajowy, Polska 2020
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (26, 27) – serial sensacyjny, Niemcy 1997
10.55 **48h. Zaginieni** (145-147) – serial kryminalny, Polska 2022
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1199) – serial obyczajowy, Polska 2024
14.55 **Uroczysko** (43, 44) – serial kryminalny, Polska 2023-2024

BBC FIRST HD

6.00 **Zagadki doktora Blake'a 3** (5) – krym.
6.55 **Death Valley** (3, 4) – serial kom., Wlk. Bryt.
8.40 **Lewis 5** (2) – krym.
9.35 **Ojciec Brown** (3) – krym., Wlk. Bryt. 2013
10.40 **Śmierć pod palmami** (4) – krym.
11.45 **Zagadki doktora Blake'a 3** (5) – krym.
12.55 **Death Valley** (5, 6)
15.00 **Ojciec Brown 7** (8) – krym., Wlk. Bryt. 2019
16.00 **Lewis 5** (2) – krym.
17.00 **My Life is Murder 3** (2) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 21** (4) – krym., Wlk. Bryt. 2019
19.50 **Śmierć pod palmami** (5) – krym.

TVP ABC DVB T2

10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Rodzina Treflików 2** (25, 26) – serial anim.
11.10 **Odo** (37-39) – anim.
11.35 **Stacyjkowo** (5, 6)
11.55 **Pszczółka Maja** (13)
12.25 **Domisie** – dla dzieci
13.00 **Ugotuj nam bajkę**
13.20 **Tru i Tęczowe Królestwo** (13)
13.45 **Świnka Peppa 7**
14.10 **Pająk Lucas 2** (25, 26)
14.30 **Oli i Luna** (25, 26)
14.55 **Oktonauci** (25, 26)
15.20 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?** (13) – mag.
15.40 **Billy – chomik, który został kowbojem** (21, 22) – serial anim.
16.05 **Pat i świat** (37-39)
16.35 **Dino Ranczo**

TVN 24 HD

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.55 **Biznes** – pr. publicyst.
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.55 **Biznes** – pr. publicyst.
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.55 **Biznes** – pr. publicyst.
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
13.55 **Biznes** – pr. publicyst.
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.55 **Biznes** – pr. publicyst.
15.00 **15 na żywo** – inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publ.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – publ.
20.20 **Fakty o świecie**

20

KRYMINALNY



22.00 **Komisarz Mama** (5) – Polska 2021

Zamordowano chorego na białaczkę Stefana. Podejrzenie pada na grupę nielegalnych pokerzystów. Tymczasem romans Marii i Łukasza kwitnie.

23.00 **Świat według Kiepskich** (361, 362) – serial kom., Pol. 2011
0.00 **Ślad** (94) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (13)
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (551, 552)
3.45 **Interwencja** – mag.
4.00 **SuperLudzie** (36, 37)
5.10 **Drwale** (1) – dok., Pol.

DRAMAT HISTORYCZNY



21.00 **Patriota** – USA/ FILM Niemcy 2000, 200 min

Rok 1776. Benjamin Martin nie chce walczyć o wolność kolonii USA. Zmienia zdanie, kiedy Anglicy zabijają jego syna. Rusza na wojnę razem z najstarszym potomkiem.

0.20 **Wydział zabójstw, Hollywood** FILM – komedia sensacyjna, USA 2003, 145 min
2.45 **Świat według Kiepskich** (398, 399) – serial kom., Pol. 2012
3.55 **Nasz nowy dom** (253, 254) – reality show, Polska 2022

SENSACYJNY



16.00 **Kobra – oddział specjalny** (28, 29)

W niewielkim odstępie czasu dochodzi do kilku wypadków. Okazuje się, że kierowcy, którzy brali w nich udział, pili napoje, do których ktoś dodał barbituranów.

18.05 **Strażnik Teksasu** (12, 13) – serial sens.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (47, 48) – serial krym.
22.00 **Czarna lista 2** (24)
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (709, 710) – krym., Pol.

KRYMINALNY



21.00 **Na niebieskich światłach 3** (5, 6)

Grace i Sean zabierają George'a na przesłuchanie. Mężczyzna znajduje się w niebezpieczeństwie. Tymczasem Shane przeprowadza rutynową interwencję.

23.10 **Lynley** (3, 4) – krym.
1.10 **Death Valley** (6) – serial kom., Wlk. Bryt.
2.10 **Morderstwa w Midsomer 21** (4) – krym., Wlk. Bryt. 2019
3.55 **My Life is Murder 3** (2) – serial kryminalny
4.40 **Moja rodzinka 2** (11)
5.10 **Ojciec Brown 7** (8)

ANIMOWANY



17.05 **Pszczółka Maja** (25, 26) – Niemcy/ Francja 2012

Gucio niechcący zjada multiwitaminowy tort przeznaczony dla Królowej. Trzeba odtworzyć przepis i znaleźć wszystkie składniki.

17.30 **Petronix: Obrońcy zwierząt** (25, 26)
18.00 **Mała Marinette** (3, 4)
18.30 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Ptyś i Bill**
19.15 **Czarodziejskie miasteczko Pinokia**
19.25 **Piotruś Królik**
19.50 **Wegezaury 2**
19.55 **Lupin wśród bajek**

MAGAZYN



21.00 **Polska i świat**

Program Marty Kuligowskiej, który podsumowuje wydarzenia, budzące szczególne zainteresowanie wśród obywateli naszego kraju.

22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu** – mag.
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publ.
2.35 **Nowa Maja w ogrodzie** – mag.
3.00 **Akademia ogrodnika** – mag.
3.02 **Fakty po Faktach**
3.30 **Kropka nad i** – publ.

POLSAT PLAY HD

6.00 **Budowlańcy** (8) – dok.
6.30 **Kołowrotek** (202) – mag.
7.00 **Dorwać tuńczyka** (8, 9)
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe** (12, 13) – serial dok., USA
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.05 **Polacy za granicą** (39, 40)
16.05 **Złomiarze** (35, 36) – dok.
18.00 **Poszukiwacze historii** (164, 165) – serial dokum.
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (228-231)
22.00 **Górale** (237) – serial dok.
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (224, 160, 159, 162, 161, 163-168)
4.00 **Starożytni kosmici** (7, 8)

FOOD NETWORK HD

12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** (4, 5) – mag. kulin.
13.10 **Apetyt na miłość** (5)
14.10 **Akcja: Restauracja!** (3)
15.10 **Ogniem i patelnią 3** (9)
16.15 **Kuchenne rewolucje** (8)
17.15 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** (2) – mag. kulin.
17.50 **Miłość od kuchni** (8)
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków 11** (9)
19.50 **Napad na kuchnię** (3)
20.55 **Miasto smaków Guya Fieriego** (3) – reality show
22.00 **Pyszne miejscówki** (6)
23.00 **Akcja: Restauracja! 20**
0.30 **Człowiek kontra jedzenie** (19, 20) – mag.

POLSAT RODZINA HD

12.00 **Bogaty dom – biedny dom** (137) – reality show
13.00 **Rodzina zastępcza** (221, 222) – kom., Pol. 2005
14.55 **Wielkie wycieczkowce**
15.55 **Świat z góry** (4, 5) – dok.
17.10 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (13-15)
18.40 **Pingwiny z Madagaskaru** (1)
19.00 **Rodzina zastępcza** (307) – serial komediowy, Polska
20.00 **Miodowe lata** (6, 7, 98)
21.55 **Nasz nowy dom**
23.50 **Broń w hollywoodzkich filmach** (3, 4) – serial dokumentalny, USA 2017
0.45 **Historia czołgów** (3)

BBC LIFESTYLE HD

13.30 **Bake off: zawodowcy 3**
14.30 **Wielkie brytyjskie wypieki 13** (5) – pr. rozr.
15.40 **Zapraszam do stołu: Wielka porcja 19** (7)
17.50 **Wymarzone domy 2** (4)
18.50 **Mistrzowie ceramiki 4**
19.50 **Wielkie brytyjskie wypieki 13** (6) – pr. rozr.
21.00 **Glukozowa Bogini: rewolucja na talerzu** (2)
22.00 **Kobiety, skalpel i liposukcja** (2) – dok.
23.00 **Wstydliwe choroby: Otyłość – wizyta kontrolna 2** (1) – dok.
23.55 **Kuchenne koszmary USA 9** (5, 6) – serial dok.

NICK JR. HD

17.05 **Rubble i jego ekipa 2** (25)
17.30 **Pan Krokodyl 2** (7, 5)
17.55 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka** (2) – serial anim.
18.10 **Barbapapa i jego rodzinka 2** (2) – anim., Fr.
18.40 **Dora 2** (4) – serial anim.
19.00 **Przygody Misia Paddingtona** (4) – anim.
19.30 **Przygody Misia Paddingtona 2** (1) – anim.
19.55 **Przygody Misia Paddingtona** (5) – anim.
20.07 **Świnka Peppa** (46-49)
20.30 **Małe Królestwo Bena i Holly** (9) – serial anim.
20.55 **Barbapapa i jego rodzinka** (24-26) – anim.

POLSAT NEWS HD

14.55 **Pogoda**
15.00 **W rytmie dnia – serwis informacyjny**
15.30 **Sport, pogoda**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.10 **Więcej „Wydarzeń"** – inf.
16.30 **Punkt widzenia Jankowskiego** – pr. publ.
18.00 **Punkt widzenia Szubartowicza** – pr. publ.
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – publ.
19.50 **Debata Gozdyry** – publ.
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie** – pr. inf.
23.30 **Obraz dnia – serwis informacyjny**
0.00 **Punkt widzenia Jankowskiego** – pr. publ.

TVP KOBIETA DVB T2

14.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy** (17) – teleturniej
14.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka**
15.00 **Operacja zdrowie** (58)
15.30 **Ojciec Mateusz** (9, 10)
17.25 **Najwspanialsze ikony natury** (5) – serial dokum.
18.30 **Żona dla Polaka. Toronto** (5) – reality show
19.30 **Miłość i nadzieja** (299)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (280) – serial obycz., Turcja 2024
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (270) – obycz.
22.30 **Powrót do tamtych dni** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2021, 120 min

E! ENTERTAINMENT HD

8.50 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
10.40 **Plastyczna fuszerka** (19)
12.30 **Z kamerą u Kardashianów** (8, 9)
14.20 **Tyler Henry – medium z Hollywood** – pr. rozrywk.
16.10 **Plastyczna fuszerka**
18.00 **Tylko dla celebrytów**
18.30 **Z kamerą u Kardashianów** (14, 1)
20.30 **Tyler Henry – medium z Hollywood** (1) – pr. rozr.
22.30 **Plastyczna fuszerka**
0.30 **Oglądaj na żywo, co się dzieje!** – program rozrywk.
1.00 **Z kamerą u Kardashianów** (8, 9)

TV TRWAM DVB T

17.15 **Muzyczne chwile**
17.55 **Poczet wielkich Polaków** – pr. hist.
18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone** – pr. publ.
19.30 **Każdy maluch to potrafi** – program dla dzieci
19.45 **Modlitwa** – religijny
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Śladami historii** (6) – dok.
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca** (135) – obycz.
22.45 **Albertynki** – film dokum.

BBC BRIT HD

11.30 **Brytyjskie fabryki jedzenia** (3) – serial dok.
12.40 **Top Gear 8** (3) – mag.
13.40 **Nadzwyczajne maszyny**
14.40 **Cuda inżynierii** (2) – dok.
15.40 **Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 4** (3) – telet.
16.45 **Brytyjskie fabryki jedzenia** (3) – serial dok.
17.50 **Top Gear 8** (4) – mag.
18.55 **Cuda inżynierii** (2) – dok.
20.00 **Brytyjskie fabryki 2** (1)
21.00 **Fenomeny współczesnego życia 2**
22.00 **Tajne bunkry** (2) – dok.
23.05 **Top Gear 8** (3) – mag.
0.05 **Top Gear 19** (6) – mag.

MINI MINI+ HD

10.00 **Baranek Shaun** (20-28)
11.25 **Baczne oczka** (6-9)
11.55 **Marta mówi** (5, 6) – anim.
12.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
12.59 **Marta mówi** (7, 8) – anim.
13.55 **Moje urodziny** – dla dzieci
14.00 **Basia** (3-7) – serial anim.
15.10 **Kicia Kocia 2** (4-8) – anim.
15.55 **Blaze i megamaszyny 3**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny** – dla dzieci
17.57 **Staś i fajna Babcia** (26)
18.15 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia** (12, 13) – serial anim., Jap.
18.40 **Dora i przyjaciele** (12, 13)
19.35 **Kicia Kocia** (5-9) – anim.
20.25 **Mały Charlie** (4-8) – anim.

TVP 3 DVB T2

13.00 **Agrobiznes**
13.20 **Agropogoda**
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
14.20 **Poznaj region**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – program religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów** – inf.
20.13 **Gość Regionów** – pr. publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów** – inf.
22.30 **Złoty chłopak** (191) – serial obycz., Turcja 2022

DVB T DVB T2 – stacje dostępne za darmo w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 8f9391f479

Warto zobaczyć

10.25 TVP KULTURA
W 80 dni dookoła świata
PRZYGODOWY Phileas Fogg zakłada się, że okrąży glob w niecałe trzy miesiące. Towarzyszy mu służący. *Reż.: Michael Anderson, A: David Niven, Cantinflas, Charles Boyer*
USA 1956 **180 min ▶ do godz. 13.25**

14.00 ALE KINO+
Między światami
PSYCHOLOGICZNY Szczęście Corbettów burzy śmierć syna. Matka chłopca oddala się od męża. Nawiązuje znajomość ze sprawcą wypadku. *Reż.: John Cameron Mitchell, A: Nicole Kidman, Aaron Eckhart*
USA 2010 **115 min ▶ do godz. 15.55**

14.40 FILMBOX+ HITS
Talea
OBYCZAJOWY Rodzina zastępcza Jaśminy niebawem jedzie na wakacje. Dziewczyna chce spędzić ten czas ze swoją prawdziwą mamą. *Reż.: Katharina Mückstein, A: Lili Epply, Eva-Maria Gintsberg, Philipp Hochmair*
Austria 2013 **90 min ▶ do godz. 16.10**

15.00 PARAMOUNT NETWORK
Wyścig z czasem
THRILLER SF Nieśmiertelni bogacze żyją kosztem ubogich umierających młodo. Mieszkaniec getta postanawia obalić system. *Reż.: Andrew Niccol, A: Justin Timberlake, Olivia Wilde, Colin McGurk*
USA 2011 **140 min ▶ do godz. 17.20**

17.45 WARNER TV
Rodzinne rewolucje
KOMEDIA Samotni rodzice, Lauren i Jim, mają za sobą nieudaną randkę. Oboje już nigdy nie zamierzają się spotkać. Los jednak płata im figla. *Reż.: Frank Coraci, A: Adam Sandler, Drew Barrymore, Kevin Nealon*
USA 2014 **135 min ▶ do godz. 20.00**

19.10 SCI FI
Biała otchłań
SENSACYJNY Diler wysyła ekipę, by odzyskała znajdujące się we wraku skrzynie. Kiedy próbują wydostać ładunek, pojawiają się rekiny. *Reż.: Anthony C. Ferrante, A: Angela Cole, Ashton Leigh, Johnny Ramey*
USA 2025 **110 min ▶ do godz. 21.00**

20.05 TVP HISTORIA
Szyfry wojny
WOJENNY Amerykanie wykorzystują Indian Nawaho jako szyfrantów. Żołnierz Joe ma ochraniać jednego z nich. Zostaje wystawiony na próbę. *Reż.: John Woo, A: Nicolas Cage, Adam Beach, Christian Slater*
USA 2002 **140 min ▶ do godz. 22.25**

22.10 WARNER TV
Doczekać zmroku
THRILLER W wyniku zbiegu okoliczności do domu niewidomej Susy trafia lalka z paczką zawierającą heroinę. Zabawkę chcą przejąć bandyci. *Reż.: Terence Young, A: Audrey Hepburn, Alan Arkin, Richard Crenna.*
USA 1967 **130 min ▶ do godz. 0.20**

→ filmowe hity


Bilbo porzuca wygodny dom i rusza z krasnoludami w drogę. Ujawnia swoją odwagę.





19.55 POLSAT
Hobbit: Niezwykła podróż

FANTASY Grupa śmiałków bierze udział w misji, która pozwoli ocalić królestwo.

HIT DNIA Mieszkający w sielskim Shire Bilbo nie zdaje sobie sprawy z tego, że niebawem porzuci wszystko, co zna. Pewnego wiosennego dnia wizytę składa mu czarodziej Gandalf, proponując uczestnictwo w wyprawie. Nie czekając na szczegóły, gospodarz odmawia. Wieczorem jednak nachodzi go trzynastu krasnoludów. Po tych odwiedzinach życie hobbita gwałtownie się zmienia. Nieokrzesani goście plądrują jego dom, lecz co ważniejsze – zdradzają cel podróży. Thorin Dębowa Tarcza i jego towarzysze pragną odzyskać Erebor, siedzibę swoich przodków, w której panoszy się smok Smaug. Liczą na pomoc. Będą musieli przejść przez zdradliwe ziemie, a także stawić czoło wrogom. HD **235 min ▶ do godz. 23.50**

USA/Nowa Zelandia 2012 **Reż.:** Peter Jackson **Wyst.:** Ian McKellen, Martin Freeman, Richard Armitage, Ken Stott



20.00 TVN 7
Dom nad jeziorem
MELODRAMAT Rok 2004. Alex (Keanu Reeves) kupuje dom. Poprzednia właścicielka zostawia mu list. Prosi, by przesyłał jej korespondencję do Chicago. Okazuje się, że kobieta żyje w... 2006 r. Szukają sposobu, by się spotkać.
Reż.: Alejandro Agresti Wyst.: Sandra Bullock
USA2006 HD **135 min ▶ do godz. 22.15**



20.00 TVP KULTURA
Mary Reilly
HORROR XIX wiek, Londyn. Wrażliwa Mary (Julia Roberts) pracuje jako służącą doktora Jekylla. Pewnego dnia w domu ekscentrycznego lekarza pojawia się tajemniczy pan Hyde – efekt mrocznego eksperymentu.
Reż.: Stephen Frears Wyst.: John Malkovich
USA 1996 HD **120 min ▶ do godz. 22.00**



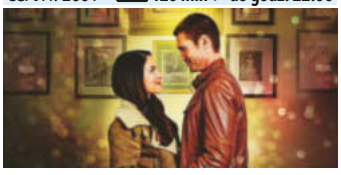
20.00 TV PULS
Pocałunek smoka
SENSACYJNY Stróż prawa Liu Jian (Jet Li), prowadząc śledztwo we Francji, natrafia na dowody korupcji w policji. Wpływowy inspektor wrabia go w zabójstwo. Przybyszowi pomaga Amerykanka zmuszana do prostytucji.
Reż.: Chris Nahon Wyst.: Bridget Fonda
USA/Fr. 2001 HD **120 min ▶ do godz. 22.00**



21.50 KINO POLSKA
Niepokonani
PRZYGODOWY Rok 1940, Syberia. Janusz (Jim Sturgess) trafia do łagru. Wraz z grupą współwięźniów, w tym Walką (Colin Farrell), przedostaje się poza bramy obozu. Uciekinierzy decydują się na przeprawę do Indii.
Reż.: Peter Weir Wyst.: Saoirse Ronan
USA/Pol. 2010 **175 min ▶ do godz. 0.45**



22.05 TV 4
Wyspa strachu
THRILLER Cydney (Milla Jovovich) i Cliff (Steve Zahn) spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Miły nastrój ustępuje miejsca przerażeniu, kiedy na wyspie dochodzi do zbrodni. Atmosfera nieufności i zagrożenia narasta...
Reż.: David Twohy Wyst.: Chris Hemsworth
USA 2009 HD **120 min ▶ do godz. 0.05**



22.15 TVN 7
Kolory miłości
MELODRAMAT Taylor (Jessica Lowndes) powraca do rodzinnego miasta. Po drodze pomaga jej Joel (Chad Michael Murray). Na miejscu okazuje się, że to potentat branży hotelarskiej zagrażający interesom jej brata.
Reż.: Bradley Walsh Wyst.: Dennis Andres
Kanada 2021 HD **105 min ▶ do godz. 0.00**

Oznaczenia: P! Premiera w TV HD Program także w standardzie HD
prasa.pl ef03911479

→ filmowe hity



Bloodsporti jego towarzysze są gotowi na wszystko, aby opuścić mury więzienia.

20.00 TVN

Legion Samobójców 2

PRZYGODOWY Grupa straceńców otrzymuje wymagające zadanie.

HIT DNIA W zakładzie Belle Reve odsiadują wyroki najwięksi złoczyńcy. Z kilkorga z nich zostaje utworzona jednostka uderzeniowa X. Ma ona wypełnić straceńczą misję. Do grupy dołączają m.in. Kapitan Boomerang, Bloodsport, Peacemaker i Harley Quinn. Przestępcy trafiają na wyspę Corto Maltese, gdzie doszło do zamachu stanu. Pod dowództwem pułkownika Flaga więźniowie muszą przedrzeć się przez dżunglę i pokrzyżować plany partyzantów. HD 175 min ▶ do godz. 22.55

Kan./USA/Wlk. Bryt. 2021 **Reż.:** James Gunn **Wyst.:** Idris Elba, Michael Rooker, Viola Davis, John Cena, Joel Kinnaman

→ sport



12.05 POLSAT SPORT 1

Polska – Brazylia

SIATKÓWKA LIVE Przed Biało-Czerwonymi kolejny niezwykle trudny mecz w prestiżowych rozgrywkach LN. Brązowe medalistki ubiegłorocznej edycji mierzą się z utytułowanymi Brazylijkami. Czy Polki będą w stanie zaskoczyć czymś faworytki do końcowego triumfu? HD 115 min ▶ do godz. 14.00



20.00 POLSAT SPORT 2

Diamentowa Liga w Monako

LEKKOATLETYKA LIVE Dziesiąty w sezonie mityng prestiżowego cyklu. Na Stade Louis II kibicom zaprezentuje się m.in. złoty medalista mistrzostw świata z 2025 roku w sprincie Oblique Seville. HD 120 min ▶ do godz. 22.00

→ rozrywka



11.25 TVN

Babski biznes

LIFESTYLE Iza jest właścicielką obiektu noclegowego w Jugowicach. Jej biznes od pewnego czasu przynosi niskie dochody. Poza sezonem budynek stoi pusty, generując koszty utrzymania. Do spłacenia jest ponadto kredyt. Marta Klepka postara się zmienić sytuację. HD 70 min ▶ do godz. 12.35



20.00 TV 4

Gwiazdy Kabaretu

SATYRA Grupa Rewers zaprezentuje scenki „Nauczyciel u lekarza", „W markecie zakupy" czy „Psyt psyt". Wykona również piosenkę „Love Żul Story". Później wystąpi K2 ze skeczem „Manufaktura". Gościem będzie Szymon Łątkowski. HD 120 min ▶ do godz. 22.00



20.00 STOPKLATKA

Wampir w Brooklynie

HORROR KOMEDIOWY Z Karaibów przypływa do Nowego Jorku statek. Na pokładzie jednostki jest wampir (Eddie Murphy). Chce on odnaleźć Ritę (Angela Bassett), z którą łączą go więzy krwi.

Reż.: Wes Craven Wyst.: Allen Payne
USA 1995 HD 125 min ▶ do godz. 22.05



21.00 SUPER POLSAT

Bestia

THRILLER Doktor Samuels (Idris Elba) po śmierci żony pragnie naprawić relacje z córkami. Zabiera je do RPA – w ojczyste strony ich matki. Za sprawą lwa safari zamienia się w dramatyczną walkę o przetrwanie.

Reż.: Baltasar Kormákur Wyst.: Sharlto Copley
USA 2022 HD 115 min ▶ do godz. 22.55



20.30 POLSAT SPORT 1

Polska – Niemcy

SIATKÓWKA LIVE W olsztyńskiej hali Urania zespół prowadzony przez Nicolę Grbicia będzie miał okazję przetestować nowe ustawienia i warianty taktyczne. Przekonamy się, jak wypadnie na tle solidnej reprezentacji Niemiec. HD 150 min ▶ do godz. 23.00



21.00 TLC

Wiza na miłość: Wielka Brytania 3

REALITY SHOW Charlotte wpada w złość, kiedy Johan nie pojawia się na ślubie. Tony jest gotowy przyznać, że popełnił błąd. Umiejętności konwersacyjne Sprite'a stają się przyczyną frustracji Johna. HD 60 min ▶ do godz. 22.00



22.55 TVN

Reminiscencja

SCIENCE FICTION Klienci Nicka (Hugh Jackman) w specjalnej kapsule przeżywają minione chwile. Mężczyzna nawiązuje romans z Mae (Rebecca Ferguson), która zgłosiła się do niego z prośbą o pomoc. Wkrótce kobieta znika.

Reż.: Lisa Joy Wyst.: Thandiwe Newton
USA 2021 HD 140 min ▶ do godz. 1.15



23.30 TVP 1

Ranczo Wilkowyje

KOMEDIA W podlaskiej wsi, którą rządzą wójt i proboszcz (Cezary Żak), zjawia się Louis. Szuka Lucy, która osiedliła się w dworku i wiedzie życie u boku malarza Kusego. Przybysz zamierza nakłonić ukochaną do powrotu.

Reż.: Wojciech Adamczyk Wyst.: Grzegorz Wons
Polska 2007 HD 105 min ▶ do godz. 1.15



20.50 TVP 1

Mistrzostwa świata 2026

PIŁKA NOŻNA LIVE Kibice spodziewali się, że na SoFi Stadium w Los Angeles zaprezentują się Belgowie. Czerwone Diabły napotkały jednak problemy już w grupie i od ćwierćfinału dzieliła ich bardzo daleka droga. HD 160 min ▶ do godz. 23.30

→ dokument



21.00 HISTORY

Wojownicy wszech czasów

REPORTAŻ Historia Navy SEALs. Formacja stawia na wymagające szkolenie. Jej początki sięgają II wojny światowej. Kolejnym ważnym etapem był konflikt w Wietnamie. HD 60 min ▶ do godz. 22.00

eprasa.pl 8f9391f479

TVP 1 HD DVB T2

4.55 **Złoty chłopak** (330) – serial obyczajowy, Turcja 2022
5.50 **Akacjowa 38** (894) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Welon, fura i brawura** (6)
8.00 **Serwis Info** – program inform.
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Janosik** (9) – przyg., Polska 1973
9.15 **Ranczo 6** (78) – obycz., Pol. 2012
10.10 **Komisarz Alex 7** (86) – serial kryminalny, Polska 2015
11.05 **Ojciec Mateusz 15** (197) – serial kryminalny, Polska 2016
12.00 **Serwis Info** – program inform.
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda** – program inform.
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 **Natura w Jedynce: Pelagos. Śródziemnomorskie sanktuarium** – dok., Fr. 2023
14.00 **Złoty chłopak** (331) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program inform.
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** (1064) – teleturniej
16.00 **Dziedzictwo** (974) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – telet. muz.
18.05 **Reporterzy** – mag. reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (909) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publicyst.
20.10 **Sport, pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio LIVE

TVP 2 HD DVB T2

4.35 **Na dobre i na złe** (901): Wiek to tylko liczba – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1791) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Anna Dziaduś – talk-show
6.55 **Barwy szczęścia** (3351) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7.55 **Pytanie na śniadanie** – magazyn
11.30 **Operacja zdrowie** (75) – magazyn medyczny
12.00 **Rodzinka.pl** (38): Dziadkowie – serial komediowy, Polska 2011
12.35 **Koło fortuny** (1885) – teleturniej
13.15 **Panna młoda** (140) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** (1009) – teleturniej
14.35 **Na sygnale** (873) – serial fabularno-dokum., Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (430) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
16.00 **Koło fortuny** (1886) – teleturniej
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (141) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Beyza wpada w panikę na myśl, że prawdziwa przyczyna śmierci Yasemin może wyjść na jaw. Tymczasem ciężarna Yonca, w drodze na dworzec, dostaje nagłych skurczów. Cihan staje u boku załamanego Engina.
18.15 **Va banque** (1010) – teleturniej
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3351) – serial obyczajowy, Polska 2026

POLSAT HD DVB T2

4.55 **Disco Gramy**
5.40 **Telezakupy TV Okazje** – magazyn reklamowy
6.00 **Nowy dzień z Polsat News**
8.30 **Malanowski i partnerzy** (327, 328): Niebezpieczna miłość; Zakazany przyjaciel – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1257, 1258) – serial paradokumentalny, Polska 2024
11.35 **Gliniarze** (874, 875) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1504, 1505) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Julia postanawia zniszczyć nową relację rozwiedzionej matki, Adrianny. Fałszywie oskarża jej ukochanego, Wojciecha, o kradzież drogich kolczyków. Pod wpływem silnego stresu Adrianna traci przytomność.
15.50 **Wydarzenia, pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1071, 1072) – serial paradokumentalny, Polska 2025
Policjanci wyjaśniają sprawę zabójstwa instruktora strzelectwa. Podejrzenia padają na mężczyznę, który wcześniej pobił go, gdy odkrył, że spotyka on się z jego żoną. Ten jednak ma mocne alibi. Tropy prowadzą także do handlarzy bronią.
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.30 **Sport, pogoda**

TVN HD DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1694) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 **Kuchenne rewolucje** (9): Zielona Góra – Hot Italian Pizza – program rozrywkowy
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.25 **Babski biznes** (7) – program rozrywkowy
12.35 **Ukryta prawda** (1477, 1478, 1725) – paradok., Polska
15.45 **Detektywi** (109) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
16.50 **Szpital św. Anny** (65) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zosia i Filip postanawiają adoptować Kalinkę. Zgłaszają się do ośrodka adopcyjnego. Z lekarką niespodziewanie kontaktuje się biologiczny ojciec dziewczynki. Marta czuwa przy Tomku. Zauważa poprawę jego stanu. Niestety, partner wciąż jej nie rozpoznaje.
17.55 **Młode gliny** (18) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjanci przerywają mroczny rytuał na cmentarzu. Michalina i Kacper znajdują zwłoki Jadwigi, które członkowie sekty zamierzali podpalić. W domu ofiary policjanci zastają jej pozostawione bez opieki dzieci. Sekcja ujawnia, że kobieta zmarła wskutek krwotoku po porodzie. Rozpoczynają się dramatyczne poszukiwanie noworodka.
19.00 **Fakty, sport i pogoda**
19.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów

20

PIŁKA NOŻNA



20.50 **Mistrzostwa świata 2026** LIVE – mecz ćwierćfinałowy

Przed mundialem jednym z kandydatów do pojawienia się dziś na SoFi Stadium była Belgia. Czerwone Diabły nienajlepiej jednak rozpoczęły fazę grupową, notując w dwóch pierwszych starciach remisy. Ich dalsze losy stanęły pod znakiem zapytania.

23.30 **Ranczo Wilkowyje** – komedia, FILM Polska 2007, reż. Wojciech Adamczyk, wyk. Ilona Ostrowska, Cezary Żak, Marta Lipińska, Dorota Chotecka, 105 min
1.15 **Tożsamość zdrajcy** – film FILM sensacyjny, Czechy/Szwajcaria/Wielka Brytania 2017, reż. Michael Apted, wyk. Noomi Rapace, Orlando Bloom, Toni Collette, John Malkovich, 105 min
3.00 **To był lipiec 1945** – film dokumentalny, Polska 2019
3.50 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny
4.10 **Pytanie dnia** – publ.
4.30 **Reporterzy** – magazyn reporterów
4.40 **Oko na świat** – magazyn
5.00 **Zakończenie**

ROZRYWKOWY

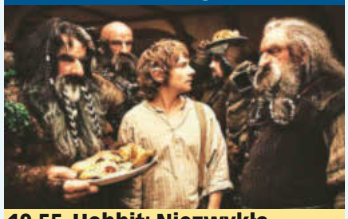


20.05 **Mazurska Noc Kabaretowa 2026. Muszkieterowie...** (1-3)

Kolejna edycja wydarzenia w Mrągowie nad jeziorem Czos. Na scenie pojawią się między innymi Ani Mru-Mru, Katarzyna Pakosińska, Andrzej Grabowski, Kabaret Chyba, Kabaret Małżeński oraz inne cenione grupy. Widowisko poprowadzą Marcin Daniec, Jerzy Kryszak i Marcin „Jabbar” Wójcik.

23.40 **To jest grane – wakacyjnie** (96) – program muzyczny Marek Sierocki prezentuje polskie i zagraniczne przeboje. Rozmawia z gośćmi i omawia premiery albumów.
0.15 **Zawsze z Wami chciałbym być – 30 lat Ich Troje** – koncert
1.20 **Varius Manx & Kasia Stankiewicz na dobry wieczór** – widowisko
2.25 **Złoto dezerterów** – komedia FILM wojenna, Polska 1998, reż. Janusz Majewski, wyk. Marek Kondrat, Wiktor Zborowski, 125 min
4.30 **Rodzinka.pl** (190) – serial komediowy, Polska 2016
4.55 **Zakończenie**

FANTASY



19.55 **Hobbit: Niezwykła podróż** FILM – USA/Nowa Zelandia 2012, 235 min

HIT DNIA

Trzynastu krasnoludów bierze udział w wyprawie, która pozwoli ocalić królestwo Ereboru. Towarzyszy im hobbit Bilbo. Pierwsza część widowiskowej ekranizacji powieści „Hobbit, czyli tam i z powrotem” J.R.R. Tolkiena. Akcja toczy się 60 lat przed wydarzeniami z „Władcy Pierścieni”.

23.50 **Niezniszczalni** – film FILM sensacyjny, USA/Bułgaria/Hiszpania 2010, reż. Sylvester Stallone, wyk. Sylvester Stallone, Jason Statham, Jet Li, Dolph Lundgren, 135 min
Grupa najemników wyrusza na południowoamerykańską wyspę, by obalić dyktatora Garzę. Przebój kinowy zrealizowany z udziałem największych gwiazd kina akcji lat 80. i 90.
2.05 **Słyszeliście o Morganach?** FILM – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Marc Lawrence, wyk. Sarah Jessica Parker, Hugh Grant, Natalia Klimas, Vincenzo Amato, 155 min

PRZYGODOWY



20.00 **Legion Samobójców 2** FILM – Kanada/USA/Wielka Brytania 2021, 175 min

W zakładzie Belle Reve odsiadują wyroki najwięksi złoczyńcy. Z kilkorga z nich zostaje utworzona jednostka uderzeniowa X. Ma ona wypełnić straceńczą misję. Do grupy dołączają m.in. Kapitan Boomerang, Bloodsport, Peacemaker i Harley Quinn. Przestępcy trafiają na wyspę Corto Maltese, gdzie doszło do zamachu stanu. Pod dowództwem pułkownika Flaga muszą przedrzeć się przez dżunglę i pokrzyżować plany partyzantów.

22.55 **Reminiscencja** – film s.f., USA FILM 2021, reż. Lisa Joy, wyk. Thandiwe Newton, Hugh Jackman, Rebecca Ferguson, Cliff Curtis, 140 min
1.15 **Godzilla II: Król potworów** FILM – film s.f., Japonia/USA 2019, reż. Michael Dougherty, wyk. Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown, Ken Watanabe, 145 min
3.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
3.55 **Kuba Wojewódzki** (13) – talk-show
4.50 **Nauka jazdy 5** (18) – program rozrywkowy

eprasa.pl 8f9391f479

TVN 7 HD DVB T2

5.30 Ten moment (55) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (786-788) – serial paradokumentalny, Polska 2020
8.45 Ukryta prawda (1338, 1445, 1446) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (1099-1101): Problem Majki; Bizneswoman; Dużo do stracenia – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
13.55 Kryminalni (5): Bagno – serial kryminalny, Polska 2004
15.00 Szpital (782, 783) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (506): Spłacony dług – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2009-2010
18.00 SOS Ekipy w akcji (18) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Strażacy udzielają pomocy pracownikowi hurtowni. Po odkryciu zaniedbań właściciela firmy konieczne jest wezwanie jednostki chemicznej. Tymczasem funkcjonariusze zauważają półprzytomną dziewczynę. Podejrzewają, że mogła zostać odurzona pigułką gwałtu.
19.00 Ukryta prawda (1529) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Karina opuszcza więzienie. W trakcie odbywania kary ciężko pracowała, zrobiła maturę, zdobyła zawód. Teraz wraca do domu, który obecnie należy do jej brata Marka. Wkrótce zostaje oskarżona o kradzież.

TV PULS HD DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 3 (6, 7): Cień w mroku; Dziadek – serial kryminalny, USA 1986
8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Zespół B; Duchy przeszłości – serial sensacyjny, Niemcy 2017
10.00 Maria z przedmieścia (55, 56) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (114) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Candelaria radzi Marichuy, by walczyła o Juana Miguela. Omar proponuje ukochanej, by wzięli ślub w mieście i znaleźli tu mieszkanie. Elsa dowiaduje się o planach Beatriz i Eduarda.
13.00 Wspaniałe stulecie (48) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (33) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (538, 539) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (34) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman udaje się na wieś, by dostarczyć przesyłkę do Ćwirów. Zostaje przyjęty bardzo gościnnie. Odkrywa, że członkowie rodziny są w konflikcie z sąsiadami. Zamierza ich pogodzić.
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971, 972) – serial obyczajowy, Polska 2026
Klientka szuka prezentu dla partnera z kursu tanecznego. Uważa, że między nimi iskrzy. Tymczasem guru składa Andżelice propozycję udziału w duchowym wyjeździe.

PULS 2 HD DVB T2

5.50 Ale numer! 20 (15) – program rozrywkowy
6.20 Cosie-Ktosie (10) – serial anim.
6.30 Kajko i Kokosz 2 (10) – serial animowany, Polska 2021
6.45 Smerfy 2 (52) – serial anim., Belgia/USA/Fr. 2021
7.00 Blaze i megamaszyny 6 (19) – serial animowany, USA 2020
7.30 Psi Patrol (24) – serial animowany, Kanada/USA 2013
7.50 Superkoty (17) – serial anim.
8.30 Wielkie przygody małego rekina (10): Kraina Mroczka/Średniowieczne czasy – serial dla dzieci, Korea Południowa/USA 2020
8.50 Masza i Niedźwiedź 2 (23, 24) – serial animowany, Rosja 2014
9.20 Straszne historie Maszy (10) – serial animowany, Rosja 2016
9.25 Świnka Peppa 2 (2-4) – serial animowany, Wielka Brytania 2005
9.45 Bing (9, 10) – serial animowany
10.00 Jeżyk i Przyjaciele (11, 10) – serial animowany, Polska
10.35 Spidey i superkumple 2 (46, 45) – serial anim., USA 2022
11.35 Gus. Mały – wielki rycerz (49, 50) – serial anim., Fr. 2021
12.00 Psi Patrol 8 (22) – serial animowany, USA/Kanada 2021
12.35 Marta mówi (17) – serial anim.
13.00 Smerfy (175, 176) – serial anim.
14.00 Monster High (15, 16) – serial animowany, USA 2022
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 (27, 28) – anim., Fr./Jap./Korea Południowa 2017
16.00 Fineasz i Ferb 2 (11, 12) – serial animowany, USA 2007-2011

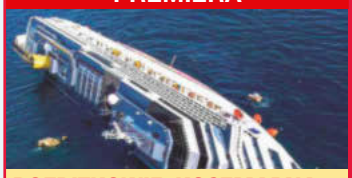
NETFLIX



OAZA

Oaza to elegancki kurort dla bogaczy. Oferuje prywatne plaże i dyskretną, lecz skuteczną ochronę. Sielankowa atmosfera pryska jednak w jednej chwili, w której na teren ośrodka wkracza policja, by wyjaśnić sprawę zaginięcia gościa. Nikt nie może opuścić Oazy, dopóki porywacz nie zostanie ujęty.
►krym. (8 odc.), Hiszpania 2026

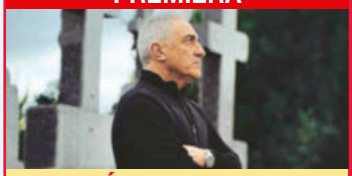
PREMIERA



ROZBITKOWIE: KOSZMARNA KATASTROFA

Rekonstrukcja wypadku wycieczkowca Costa Concordia. Do tragedii doszło 13 stycznia 2012 roku u wybrzeży wyspy Giglio w Toskanii, gdy statek uderzył w podwodne skały. Uszkodzona jednostka częściowo zatonęła i przechyliła się na bok. Zginęły 32 osoby.
►film dokum., Wlk. Bryt. 2026

PREMIERA



MIGUEL ÁNGEL BLANCO: 48 GODZIN, KTÓRE ZMIENIŁO HISZPANIĘ

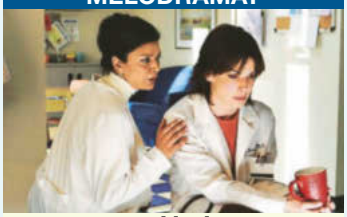
Rok 1997. W trakcie dwóch tragicznych dni próbowano zapobiec zabójstwu polityka z Ermuy, porwanego przez separatystyczną organizację ETA. Po tym zdarzeniu Baskowie zdecydowanie sprzeciwili się działalności terrorystów.
►dokum., Hiszpania 2026; 93 min



ROZGRYWAJĄCA 2

Isla Gordon (Kate Hudson) stoi na czele Los Angeles Waves i chce udowodnić, że zasługuje na to stanowisko. Gdy klub zaczyna wychodzić na prostą, jej brat Cam (Justin Theroux) postanawia odzyskać władzę. Isla musi stworzyć nową strategię, by zapewnić drużynie sukces i utrzymać kontrolę nad klubem.
►serial kom. (10 odc.), USA 2025

MELODRAMAT



20.00 Dom nad jeziorem FILM – USA/Australia 2006, 135 min

Rok 2004. Alex kupuje dom. Poprzednia właścicielka nieruchomości, Kate, zostawia mu list i prosi, żeby przesyłał jej korespondencję do Chicago. Pod podanym adresem dopiero trwa budowa. Kobieta żyje bowiem w 2006 roku. Ona i Alex zakochują się w sobie. Szukają sposobu, żeby się spotkać.

22.15 Kolory miłości – melodramat, FILM Kanada 2021, reż. Bradley Walsh, wyk. Jessica Lowndes, Chad Michael Murray, Dennis Andres, Michael Brown, 105 min
0.00 Kocha, lubi, szanuje – komedia FILM romantyczna, USA 2011, reż. Glenn Ficarra, wyk. Steve Carell, Ryan Gosling, Julianne Moore, Emma Stone, 145 min
2.25 Żyjąc z potworem 9 (3) – serial dokumentalny, USA 2024
3.15 Fachowcy (11) – serial paradokumentalny, Polska 2017
3.50 Usterka 11 (7) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.25 Dorota was urządzi! (5) – program rozrywkowy

DRAMAT SENSACYJNY

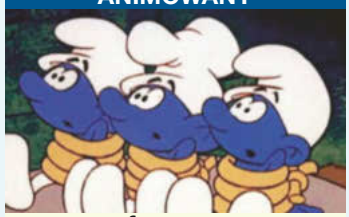


20.00 Pocałunek smoka FILM – USA/Francja 2001, 120 min

Liu Jian podczas tajnego śledztwa w Paryżu natrafia na dowody korupcji w policji. Inspektor Richard wrabia go w morderstwo kolegi po fachu. Oskarżony musi dowieść, że jest niewinny. Wsparcia udziela mu Jessica, którą szantażem zmuszono do prostytucji. W zamian funkcjonariusz obiecuje jej pomoc w uwolnieniu porwanego dziecka.

22.00 Najwyższy wyrok – film FILM sensacyjny, USA 2012, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Michael Paré, Steve Austin, Ian Robison, 120 min
Grupa najemników napada na zakład karny. Strażnicy Cross i Manning robią wszystko, by odeprzeć ich atak.
0.00 Zakon – film sensacyjny, USA/ FILM Aruba 2001, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vernon Dobtcheff, Charlton Heston, Sofia Milos, 115 min
1.55 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967) – serial obyczajowy, Polska 2026
2.55 Zobacz to! – pr. powtórkowe

ANIMOWANY



17.00 Smerfy (177, 178) – Belgia 1988

Gargamel każe Nicponiowi wstąpić na służbę do Baltazara i zdobyć czarodziejską księgę zaklęć, która może wybawić go z długów. Smerf Dumało trafia do zamku Baltazara. Zostaje schwytany wraz z innymi skrzatami.

18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 (29, 30) – serial animowany, USA
19.00 Kacze opowieści (5, 6) – anim.
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (959) – serial obyczajowy, Polska 2026
21.00 Dzielnica strachu 10 (441, 442) – serial kryminalny, Polska
23.00 Zabójcze mokradła – horror, FILM Wielka Brytania 2025, reż. Brad Watson, wyk. Andonis Anthony, Athena Strates, 115 min
0.55 Małgosia i Jaś – horror, Irlandia/ FILM Kanada/USA 2020, reż. Oz Perkins, wyk. Sophia Lillis, 95 min
2.30 Dzielnica strachu 9 (407) – serial kryminalny, Polska 2025
3.30 Lombard. Życie pod zastaw 12 (642) – serial obyczajowy, Polska 2023
4.25 Niesamowite! (6) – serial dok.
5.00 Kręcimy z gwiazdami (9)

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

AXN HD
6.00 **FBI: Most Wanted 3** (22) – serial kryminalny
6.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (1) – serial kryminalny, USA/Kan.
7.25 **Ostry dyżur** (5, 6) – serial obyczajowy
9.25 **Castle 3** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2010
11.25 **MacGyver 3** (1, 2) – serial akcji, USA
13.20 **Dowody zbrodni** (7, 8) – serial krym.
15.25 **Agenci NCIS: Hawaje** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2021
17.20 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 4** (2, 3) – serial krym.
19.10 **Castle 3** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2010

TVP SERIALE HD
5.25 **Rodzinka.pl** (103, 104) – kom., Pol.
6.30 **Na sygnale** (486, 487) – serial fab.-dokum.
7.35 **Ojciec Mateusz 3** (36) – krym., Pol. 2010
8.35 **Komisarz Alex 2** (25) – serial krym., Polska
9.30 **Rodzinka.pl** (105) – serial kom., Pol. 2013
10.05 **Klan** (1452, 1453) – telenowela, Pol. 2008
11.05 **Ranczo 8** (103, 104)
12.45 **Komisarz Alex 2** (26)
13.40 **Ojciec Mateusz 30** (387, 388) – krym., Pol.
15.40 **Komisarz Alex 3** (27) – serial krym., Polska
16.25 **Na sygnale** (488, 489) – serial fab.-dokum.
17.35 **Ranczo 9** (105, 106) – serial obycz., Polska

TVP KULTURA HD
10.25 **W 80 dni dookoła świata** – film przyg., USA 1956, 180 min
13.25 **Kim Novak – buntowniczka z Hollywood** – film dokum., Francja 2023
14.25 **Zbigniew Wodecki – Niech nam się szczęści** – koncert
14.55 **Teatr STU. Benefis Zbigniewa Wodeckiego** (2)
15.35 **Kramarz** – dramat obyczajowy, Polska 1990, 105 min
17.20 **Szaleństwa panny Ewy** (1) – film obycz., Polska 1984, 65 min
18.25 **Video Killed the Radio Star** – dok.
18.55 **Rawhide** (5) – przyg.

ALE KINO+ HD
6.30 **Polska z góry 5** (10) – serial dok., Pol. 2020
7.00 **The Hero** – film krótkometraż.
7.40 **Grzyby** – thriller, Polska 2023, 100 min
9.20 **Wolna krowa** – film krótkometraż.
10.00 **Patience** (3, 4) – krym., Belgia/Niemcy/Wlk. Bryt. 2025
12.05 **Vera 6** (4) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.
14.00 **Między światami** – dramat psychologiczny, USA 2010, 115 min
15.55 **Pokuta** – melodramat, Wielka Brytania/Fr./USA 2007, 140 min
18.15 **Vera 7** (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt.

CANAL+ PREMIUM HD
11.30 **Królowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003, 80 min
12.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (5) – serial krym., Belgia
13.45 **Riefenstahl** – film dokum., Niemcy 2024
15.40 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012, 110 min
17.30 **Premierowa jazda**
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr.
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012, reż. Peter Berg, 130 min
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (6) – serial fantasy, USA 2025
20.45 **Premierowa jazda**

HBO HD
6.00 **Po prostu uwierz** – dramat obyczajowy, USA 2024, 105 min
7.45 **Pan Aznavour** – dramat biograficzny, Francja 2024, 130 min
9.55 **Jane Austen zrujnowała mi życie** – komedia romant., Francja 2024, 95 min
11.30 **Na planie 23** (28)
11.55 **Król rozrywki** – musical, USA 2017, 105 min
13.40 **Karate Kid** – film przygodowy, USA/Chiny 2010, 135 min
15.55 **Vinci 2** – kom. krym., Polska 2025, 120 min
17.55 **Kaskader** – komedia sensacyjna, USA 2024, 125 min

20

SENSACYJNY



21.05 Świat w ogniu – USA/Wielka Brytania/Portugalia 2019, 140 min

Prezydent USA pada ofiarą zamachu. W wyniku spisku oskarżony o zorganizowanie ataku zostaje agent Banning. Mężczyzna próbuje dowieść swojej niewinności.

23.25 **Robin Hood: Początek** – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018, reż. Otto Bathurst, 145 min
1.50 **Castle 3** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2010

KRYMINALNY



19.35 Ojciec Mateusz 30 (389) – Polska 2023

Ginie para kochanków. Do redakcji gazety wpływa anonim. Tajemniczy Zodiak ostrzega, że jeśli jego wiadomość nie zostanie wydrukowana w prasie, pojawią się kolejne ofiary.

20.30 **Ojciec Mateusz 3** (37) – krym., Pol. 2010
21.30 **Ranczo 9** (107, 108)
23.25 **Ojciec Mateusz 30** (390) – krym., Pol. 2023
0.25 **U Pana Boga w Królowym Moście** (5) – obycz.
1.25 **Oficerowie** (6, 7)
3.25 **Stulecie Winnych** (7)

HORROR



20.00 Mary Reilly – USA 1996, 120 min

Doktor Jekyll przygotowuje służącą do wyjawienia jej swojej mrocznej tajemnicy.

22.00 **Powrót Sherlocka Holmesa** (6) – krym.
23.05 **Czekając na wyrok** – dramat obycz., USA/Kanada 2001, 120 min
1.05 **Czwartkowy klub filmowy** – mag. film.
1.10 **Wielki Tydzień** – dramat wojenny, Polska 1995, 110 min
3.00 **Afonia** – film krótkometrażowy, Polska 2022, 10 min

SENSACYJNY



20.10 Sztuka zbrodni – Wielka Brytania/USA/Niemcy 2020, 130 min

Psychopata pozbawia życia młode pary. Wśród ofiar są córka i zięć detektywa Jacoba Kanona. W śledztwie pomaga mu Dessie, która może być kolejnym celem zabójcy.

22.20 **Brygada** (1, 2) – serial sensacyjny, Fr. 2023
0.35 **Anatomia zemsty** – komedia kryminalna, USA 2013, 115 min
2.30 **Król** (6) – serial sens.
3.40 **Ultima Thule** – dramat obyczajowy, Polska 2023, 85 min

OBYCZAJOWY



21.00 Rok za rokiem (5) – Wielka Brytania 2019

Z dniem objęcia przez Viv Rook stanowiska premiera zmienia się oblicze Wielkiej Brytanii. Edith stara się zgłębić informacje dotyczące osób znikających bez śladu.

22.05 **The Killer** – thriller, USA/Kanada/Korea Płd. 2024, 125 min
0.10 **Anora** – komediodramat, USA 2024, 135 min
2.25 **Dziewczyna z igłą** – dram. obycz., Dania/Pol./Szwecja 2024, 120 min

HORROR



20.00 Uciekaj! – Japonia/USA 2017, 100 min

Czarnoskóry pasjonat fotografii Chris ma poznać rodziców ukochanej Rose. Choć ona zapewnia, że jej bliskim obce są uprzedzenia rasowe, napięcie coraz bardziej wzrasta.

21.40 **Źródło** – dramat psychologiczny, USA/Kanada 2006, 95 min
23.15 **Oddaj ją** – horror, Australia/USA 2025, reż. Danny Philippou, 100 min
0.55 **Ognie** – thriller, Islandia 2025, reż. Ugla Hauksdóttir, 105 min

AXN WHITE
8.10 **Szpital nadziei 4** (9)
9.10 **Blondynka 3** (6, 7)
11.10 **Agenci NCIS 20** (13-15)
14.05 **Szpital nadziei 4** (10)
15.05 **Świąteczne tarapaty** – komedia romantyczna, USA 2021, 115 min
17.00 **W poszukiwaniu świętego mikołaja** – komedia romantyczna, USA 2022, 120 min
19.00 **Dr House 3** (10) – obycz.
20.00 **Dowody zbrodni 2** (11, 12) – serial kryminalny
22.00 **Rekrut** (5) – serial krym.
22.55 **Agenci NCIS 20** (13-15)
1.35 **Dowody zbrodni 2** (11, 12) – serial kryminalny

AXN BLACK
8.45 **Zagadki z przeszłości 2** (5) – przyg., Fr./Niemcy/Kan.
9.45 **Gwiezdne wrota 4** (6-8)
12.45 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (10) – sens., USA
13.45 **Renegat 5** (13) – sens.
14.45 **Drużyna A 3** (2) – sens.
15.50 **Nieustraszony** (17)
16.55 **Zagadki z przeszłości 2** (6) – przyg., Fr./Niemcy/Kan.
17.55 **Gwiezdne wrota 4** (9-11)
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (9-12) – krym.
0.40 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 4** (10) – sens., USA
1.40 **Nieustraszony** (17)
2.40 **Ekstradycja 2** (3) – sens.
3.45 **Sfora** (9) – sens., Pol. 2002

WARNER TV
8.35 **Bajer z Bel-Air 5** (8, 9)
9.35 **Prawo Agaty 3** (2)
10.35 **Pełna chata 8** (11, 12)
11.35 **Teraz albo nigdy!** (11, 12)
13.35 **Bajer z Bel-Air 5** (8-11)
15.35 **Pełna chata 8** (11-14)
17.45 **Rodzinne rewolucje** – komedia, USA 2014, reż. Frank Coraci, 135 min
20.00 **Szeregowiec Benjamin** – kom., USA 1980, 130 min
22.10 **Doczekać zmroku** – thriller, USA 1967, 130 min
0.20 **Upadek** – dramat sensacyjny, 1993, 130 min
2.30 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (13, 14) – serial krym., USA/Kanada

POLSAT SERIALE HD
6.00 **Gliniarze** (157-159, 735-738) – serial paradok.
13.00 **Kowalscy kontra Kowalscy** (9-12) – serial obyczajowy, Polska 2022
15.00 **Świat według Kiepskich** (389-392) – serial komediowy, Polska 2012
17.00 **Columbo** (1, 17) – serial kryminalny, USA
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (136-139) – serial krym., USA/Kanada
0.50 **Ślad** (48, 49) – serial krym.
2.50 **Święty** (208, 209) – serial komediowy, Polska 2022
4.00 **48h. Zaginieni** (105, 106) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM HD
6.00 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
6.05 **Miss mokrego podkoszulka** – komedia, Polska 2002, 55 min
7.00 **Kiler-ów 2-óch** – komedia, Polska 1999, 115 min
8.55 **Dziki robot** – film animowany, 2024, 100 min
10.35 **Benek** – komediodramat, Polska 2007, 100 min
12.15 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokumentalny, Niem. 2024
13.10 **Długi weekend** – film obycz., Polska 2004, 70 min
14.20 **Premierowa jazda** – mag.
14.35 **Kiedy nadchodzi jesień** – dramat obyczajowy, Francja 2024, 100 min
16.15 **Chopin, Chopin!** – dramat biograf., Pol. 2025, 130 min
18.25 **Peacock** – thriller, USA 2010, reż. Michael Lander, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page, 90 min
19.55 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
20.00 **Wierny ogrodnik** – thriller, Wielka Brytania/Niemcy 2005, 125 min
22.05 **Dziedzictwo Bourne'a** – film sens., 2012, 130 min
0.15 **Fiber** – film krótkometraż.
0.35 **Pornografia** – film obycz., Pol./Fr. 2003, 115 min
2.30 **Imago** – dramat biograf., Polska 2023, 110 min
4.20 **Trzy miłości** – thriller erotyczny, Polska 2025

CANAL+ SERIALE HD
9.50 **Siedem cudów świata z Bettany Hughes** (1) – serial dok., Wlk. Bryt. 2025
10.40 **Łapu capu** – program rozrywkowy
11.00 **Naruto 3** (3-5) – anime, Jap.
12.30 **The Office PL 2** (4-6) – serial komediowy, Polska
14.15 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
14.30 **Captain Tsubasa** (16-18) – serial anime, Japonia 2018
16.00 **Hollywood Buzz** – magazyn filmowy
16.30 **W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2) – film dok., Niem. 2025
18.25 **The Office PL 3** (7-9) – serial komediowy, Polska
20.00 **Wywiad z wampirem** (7) – serial fantasy, USA 2022
20.55 **Wywiad z wampirem 2** (1) – serial fantasy, USA
21.50 **Łapu capu** – program rozrywkowy
22.00 **The Walking Dead: Dead City** (1, 2) – serial grozy, USA 2023
23.40 **Kiedy ślub?** (1, 2) – serial komediowy, Polska 2024
1.25 **Premierowa jazda** – magazyn
1.45 **Mały Zgon** (9, 10) – serial kryminalny, Polska 2020
3.45 **Byłem królem** (5) – serial dokum., Polska 2022-2025
4.45 **Łapu capu** – pr. rozrywk.
5.05 **Miasta rytm** (3) – serial dokumentalny, Pol. 2020

CANAL+ 360 HD
8.00 **Porzucone konstrukcje** (8) – serial dok., Wlk. Bryt.
9.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (4) – serial dok., Niem. 2023
10.00 **Co poszło nie tak** (3)
11.00 **Rekruci** (3, 4) – dok., Pol.
13.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5) – serial dok., Niem. 2023
14.00 **Wykrywacz historii 4** (5)
15.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (7)
16.00 **Supersamoloty bojowe 11** (6) – serial dok.
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (4) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (9) – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii 4** (4) – serial dokumentalny, 2021
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 9** (5) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 4** (4)
21.55 **Projekt Fighter** (1)
23.00 **Supersamoloty bojowe 11** (4) – serial dok.
0.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (3) – serial dok., Niem. 2014
1.00 **Moscow Noir** (8) – krym.
2.00 **Mam zamek** (6) – dok.
2.35 **Czarna domena** (1) – dok.
3.40 **Survivalowa rodzina** (4, 5) – serial dok., Pol. 2019

HBO 2 HD
12.40 **I tak po prostu 3** (2)
13.25 **Policja zastępcza** – kom. sens., 2010, 105 min
15.10 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, reż. Chris Weitz, 130 min
17.20 **La Grazia** – dramat obycz., Włochy 2025, 130 min
19.30 **Istoty fantastyczne** – komediodramat, USA 2024, 100 min
21.10 **Dziki kot** – dramat biograficzny, 2023, 105 min
22.55 **Macierzyństwo inaczej** – film dokumentalny, 2024
0.15 **Wieczne Wartości: Kult piękna** (1) – dok., 2026

HBO 3 HD
10.15 **Genialna przyjaciółka 4** (8) – serial obycz., Wł./USA
11.10 **Longing** – komediodramat, 2024, 110 min
13.00 **Millerowie** – komedia kryminalna, 2013, 110 min
14.50 **Co będzie dalej?** – komediodramat, USA 2023, 100 min
16.30 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (4)
17.25 **Nasz syn** – dramat obyczajowy, 2023, 105 min
19.10 **Ktoś, gdzieś 2** (6, 7) – serial komediowy, USA
20.05 **Rzym 2** (2) – serial hist.
21.00 **Czysta krew 4** (1-6)

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE FILMOWE I SERIALOWE

POLSAT FILM HD

6.00 **Jedziemy na ryby!** (23) – serial dokum.
6.55 **Na ratunek 112** (861) – serial paradokum.
7.25 **Doktor Martin** (36) – serial obyczajowy
8.25 **Przyjaciółki** (135, 136) – obycz., Pol.
10.25 **Świat według Kiepskich** (172, 174, 173, 191, 83, 238)
13.55 FILM **Moja dziewczyna wychodzi za mąż** – kom. romant., USA/Wielka Brytania 2008, 125 min
16.00 FILM **Logan Lucky** – komedia krym., USA/Chiny 2017, 150 min
18.30 FILM **Jumanji: Następny poziom** – film przyg., USA 2019, 150 min

COMEDY CENTRAL HD

6.00 **Tata ma plan 2** (17, 18) – serial komediowy, USA 2017
7.00 **Dwóch i pół 5** (15-18) – serial komediowy, USA 2007-2008
8.55 **Przyjaciele 7** (19-24) – serial komediowy, USA 2001
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (11-16) – serial komediowy, USA 2013-2014
14.30 **Dwóch i pół 5** (19) – serial komediowy, USA 2007-2008
15.00 **Dwóch i pół 6** (1-3) – serial komediowy, USA 2008-2009
16.30 **Przyjaciele 8** (1-6) – serial komediowy, USA 2001-2002

TVN FABUŁA HD

5.10 **Szkoła** (782) – serial paradokum.
6.00 **Filmowe duety** (5)
6.30 **Seriaale Top 5** (2)
6.45 **Zakochani po uszy** (93, 94) – telen., Polska
7.45 **Detektywi** (85-88) – serial fab.-dok., Pol.
9.50 **Prawo Agaty 4** (1) – serial obycz., Polska
10.55 **Szpital św. Anny** (71)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (39, 40)
13.55 **Prawo Agaty 3** (13)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok.
16.00 **Po drugiej stronie kamery** (1) – dok., Pol.
17.05 FILM **Bella i Sebastian 3** – film familijny, Francja 2017, 115 min
19.00 **Szpital św. Anny** (72) – serial obycz., Polska

13 ULICA

6.00 **Blanca 3** (7, 8) – serial kryminalny, Włochy 2025
8.10 FILM **Morderstwo w Guilvinec** – film kryminalny, Francja 2024, reż. Jean-Marc Thérin, wyk. Evelyne Bouix, 125 min
10.15 **Mentalista** (13-16) – serial krym., USA
14.00 **Blanca 3** (9, 10) – serial kryminalny, Włochy 2025
16.20 FILM **Morderstwo w Wandei** – film kryminalny, Francja 2023, reż. Christophe Lamotte, wyk. Léonie Simaga, 120 min
18.20 **Mentalista** (17-20) – serial krym., USA

KINO POLSKA

6.00 **Zwierzęta Wajraka 3** (8, 9) – dok.
6.55 **Polska Kronika Filmowa** – serial dok.
7.25 **Przygody Myszki** (1, 2) – serial anim.
7.50 **Reksio** (40, 42)
8.15 **Stawiam na Tolka Banana** (2, 3) – obycz.
9.55 **Podróże Pana** FILM **Kleksa** (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1986, 95 min
11.30 **To nie ze mną** (8, 9) – serial obyczajowy
12.55 **Ranking naj polskiego kina** (1)
13.40 **Chłopi** (1/2, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1973, 240 min
17.40 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny

STOPKLATKA DVB T2

6.00 **Złoty interes** (9)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (122, 159) – mag. kulin.
9.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (8) – serial krym., Australia
10.55 **Górski lekarz** (6, 7) – serial obycz., Niemcy
12.55 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9)
14.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 8) – serial dok., Kan.
17.00 **MacGyver 4** (9) – sens., USA/Kan. 1989
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada** (9, 10)
19.10 **Aukcja w ciemno 2** (9, 10) – serial dokum.

KRYMINALNY



21.00 FILM **Gwiazdorski piątek: Zakładnik z Wall Street** – USA 2016, 120 min

Nadawany na żywo program o finansach przerywa uzbrojony mężczyzna. Grozi, że zabije jego gospodarza Lee Gatesa, jeśli akcje, w które zainwestował, nie pójdą w górę.

23.00 FILM **Predator** – film sensacyjny, USA 1987, reż. John McTiernan, 130 min
1.10 **Ślad** (10-13) – serial krym., Pol. 2018-2019
5.15 **Na ratunek 112** (865) – serial paradokum.

KOMEDIOWY



19.30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (17-22)

Howard zaprasza Sheldona na wycieczkę do Houston. Raj prosi Amy o poradę w sprawie poderwania dziewczyny. Penny dostaje rolę w podrzędnym filmie.

22.00 **The Office PL 3** (7, 8)
23.05 **Comedy Club 6** (5, 6)
0.05 **Miasteczko South Park 2** (15, 16)
1.00 **Pracoholicy 3** (15, 16)
2.00 **Śmieszniej nie będzie 6** (19, 20, 18)
3.15 **Miasteczko South Park 2** (12-14)
4.20 **Comedy Club 8** (2-5)

KOMEDIA KRYMINALNA



20.00 FILM **Zwyczajna przysługa** – USA/Kanada 2018, 155 min

Emily prosi Stephanie o odebranie dziecka ze szkoły, gdyż ma sprawę do załatwienia. Po kilku dniach okazuje się, że zniknęła. Na jaw wychodzą jej kolejne sekrety.

22.35 **Polityka** – film obycz., Polska 2019, 155 min
1.10 FILM **MachoCry Macho** – dramat obyczajowy, USA 2021, 120 min
3.10 **Seriaale: rozmowy 2** (1) – mag.
3.45 **Top 100: filmy wszech czasów** (6)

KRYMINALNY



22.00 **Podróżnik** (4) – Francja 2021

Kierowca, który parkuje auto przed hotelem, zostaje oskarżony przez pewną kobietę o nękanie na drodze. Yanń Kandinsky musi ustalić, kto mówi prawdę.

0.00 FILM **Worricker – Ostateczna rozgrywka** – dramat kryminalny, Wielka Brytania 2014, 120 min
2.00 FILM **Morderstwo w Wandei** – krym., Francja 2023, 120 min
4.00 **Blanca 3** (9, 10) – serial kryminalny, Wł.

KOMEDIA



20.00 FILM **Wtorek** – 2001, 110 min

Maniek, Dawid i Jerzy, zamiast spłacić swój dług zaciągnięty u gangstera, otwierają lokal ze striptizem o nazwie „Eden". Wkrótce jednak wpadają w tarapaty.

21.50 FILM **Niepokonani** – dram. przyg., USA/Polska/ZEA 2010, 175 min
0.45 **Prawo ojca** FILM – dramat sensacyjny, 1999, 135 min
3.00 **Dom zły** – dramat krym., 2009, 155 min
5.35 **Patrzę w niebo** – film krótkometraż.

HORROR KOMEDIOWY



20.00 FILM **Wampir w Brooklynie** – USA 1995, 125 min

Z Karaibów przypływa do Nowego Jorku frachtowiec wiozący na pokładzie wampira Maximilliana. Chce on odnaleźć detektyw Ritę Veder, z którą wiążą go więzy krwi.

22.05 FILM **Nietykalni** – dramat kryminalny, USA 1987, 155 min
0.40 FILM **Piła: Dziedzictwo** – horror, Kanada/USA 2017, 125 min
2.45 FILM **Przepraszam, czy tu biją?** – film sens., Polska 1976, 95 min

CINEMAX HD

13.15 FILM **Jak zostałam perliczką** – komediodramat, 2024, 100 min
14.55 FILM **Kundel** – obycz., Tajwan/Singapur/Fr. 2024, 130 min
17.05 FILM **Paprika** – film anime, Japonia 2006, 90 min
18.35 FILM **Jutro o świcie** – dramat obyczajowy, Islandia/Hol./Chorwacja 2024, 85 min
20.00 FILM **Niepowstrzymany** – dramat biograficzny, USA 2024, 120 min
22.00 FILM **Tenet** – thriller s.f., USA/Wlk. Bryt. 2020, 150 min
0.30 FILM **Conan Barbarzyńca** – film fantasy, USA/Meksyk 1982, 130 min

POLSAT COMEDY CENTRAL EXTRA HD

13.25 **Święty** (39, 40) – kom., Pol.
14.25 **Spadkobiercy 4** (5) – rozr.
15.25 **Co ludzie powiedzą? 5** (7) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.05 **Jedną nogą w grobie 3** (4) – serial kom., Wlk. Bryt.
16.55 **Czarna Żmija 4** (4) – kom.
17.35 **Bob kocha Abisholę 3** (4-6) – kom., USA 2021-2022
19.00 **Dwóch i pół 5** (15-18)
21.00 **Świat według Kiepskich** (14, 15, 1) – serial kom., Pol.
22.30 **Co ludzie powiedzą? 5** (8) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.05 **Jedną nogą w grobie 3** (5) – serial kom., Wlk. Bryt.
23.50 **Czarna Żmija 4** (5) – kom.
0.30 **Comedy Club 3** (7) – rozr.

SCI FI

10.00 **Kroniki Shannary 2** (7, 8) – serial fantasy, USA 2017
11.50 **Zagubiona tożsamość 2** (14, 15) – serial s.f., Kanada
13.40 **Podziemny wstrząs** FILM – film katastroficzny, Wielka Brytania/USA 2024, 110 min
15.30 **Kroniki Shannary 2** (9, 10) – serial fantasy, USA
17.20 **Zagubiona tożsamość 2** (16, 17) – serial s.f., Kanada
19.10 **Biała otchłań** FILM – film sensacyjny, 2025, 110 min
21.00 **Push** – thriller s.f., USA/Kanada/Wielka Brytania 2009, 135 min
23.15 FILM **Bałkańska vendetta** – film sens., 2017, 115 min

FX HD

9.00 **Z archiwum X 2** (23) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)
13.45 **Agenci NCIS 10** (10, 11)
15.35 **Skymed 2** (7) – obycz.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym.
18.20 **Z archiwum X 2** (24) – s.f.
19.15 **FBI 4** (11) – serial krym.
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8)
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (17) – obycz.
22.55 **Bez twarzy** – dramat FILM sensacyjny, 1997, 165 min
1.40 **Z archiwum X 2** (24) – s.f.

FILMBOX+ ONE HD

9.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3) – krym.
11.00 **Panna Marple: Uśpione morderstwo** FILM – krym., Wlk. Bryt. 2006, 130 min
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (4) – krym.
16.40 **Panna Scarlet i komisarz 3** (4) – krym.
17.50 **Poirot** (5, 6) – serial krym.
20.00 **Fenomen** – komediodram., USA 1996, 160 min
22.40 **Pocałunek śmierci** FILM – dramat kryminalny, USA 1995, 125 min
0.45 **Za linią wroga** – film FILM sensacyjny, 2001, 135 min

ROMANCE TV HD

16.15 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Pralinki na śniadanie** – film obyczajowy, Niemcy 2019, 110 min
18.05 **Górski lekarz** (148, 149)
20.00 **Statek marzeń – Coco** FILM **Island** – film obyczajowy, Niemcy 2022, 115 min
21.55 **Wydział zabójstw** FILM **Stambuł: Cena życia** – film kryminalny, Niemcy/Turcja 2011, 115 min
23.50 **Wydział zabójstw** FILM **Stambuł: Więzy krwi** – film krym., 2012, 115 min
1.45 **Wydział zabójstw** FILM **Stambuł: Tranzyt** – film krym., Niem. 2012, 115 min

CINEMAX 2 HD

13.15 **Jerry Maguire** – dramat obyczajowy, 1996, 140 min
15.35 **Witamy na Hawajach** FILM – komedia romantyczna, USA 2015, 105 min
17.20 **Twarzą w twarz** – film FILM obyczajowy, Hiszpania/Belgia 2025, 95 min
18.55 FILM **Jajo larwa motyl** – film obycz., Cypr 2023, 95 min
20.30 P! FILM **Niebiosa obiecane** – film obyczajowy, Tunezja/Francja/Katar 2025, 95 min
22.05 FILM **Dźwięki miłości** – dramat obycz., Hiszp. 2025, 100 min
23.45 FILM **Między słowami** – komediodramat, USA/Japonia 2003, 105 min

VIASAT EPIC DRAMA HD

9.05 **Poirot 5** (5, 6) – serial krym.
11.20 **Zatraceni w miłości** (37, 38) – telen., Turcja 2023
13.25 **Agenci NCIS 18** (15, 16)
15.15 **Lekarze na start** (37, 38)
16.45 **Poirot 5** (7, 8) – serial krym.
19.00 **Zatraceni w miłości** (39, 40) – telen., Turcja 2023
21.00 **Tajemnicza historia w Styles** FILM – film krym., Wlk. Bryt. 1990, 135 min
23.15 **Projekt Błękitna Księga** (7) – serial s.f., Kanada/USA
0.10 **Zatraceni w miłości** (39, 40) – telen., Turcja 2023
2.00 **Tajemnicza historia w Styles** FILM – film krym., Wlk. Bryt. 1990, 110 min

NOVELAS+ HD

10.00 **Cud miłości** (32) – telen.
11.00 **Otchłań namiętności** (117) – telen., Meksyk 2012
12.00 **Za wszelką cenę** (87)
13.00 **Róże i grzechy** (16)
14.00 **Historia Juany** (44, 45)
16.00 **Róże i grzechy** (17)
17.00 **Za wszelką cenę** (88)
18.00 **Otchłań namiętności** (118) – telen., Meksyk 2012
19.00 **Macocha** (27) – telenowela
20.00 **Cud miłości** (33) – telen.
21.04 **Historia Juany** (45)
22.00 **Róże i grzechy** (17)
23.00 **Za wszelką cenę** (88)
0.00 **Otchłań namiętności** (118) – telen., Meksyk 2012
1.00 **Macocha** (27) – telenowela

FX COMEDY HD

13.00 **Sposób użycia 6** (9, 10)
14.00 **Wszyscy kochają Raymonda 6** (8-11) – kom.
16.00 **Simpsonowie 31** (1-4)
18.00 **Jak poznałem waszą matkę 2** (21, 22) – kom.
19.00 **Jak poznałem waszą matkę 3** (1) – serial kom.
19.30 **Współczesna rodzina 7** (22) – kom., USA 2015-2016
20.00 **Współczesna rodzina 8** (1, 2) – serial komediowy
21.00 **Family Guy: Głowa rodziny 18** (18, 19) – serial animowany dla dorosłych
22.00 **Jackass – świry w akcji** FILM – kom., USA 2002, 100 min
23.40 **Simpsonowie 36** (15, 16)

FILMBOX+ HITS HD

13.10 **10 rzeczy do zrobienia, zanim zerwiemy** FILM – kom. romant., 2020, 90 min
14.40 **Talea** – dramat obycz., FILM Austria 2013, 90 min
16.10 **Pokonać górę** – dramat FILM przygodowy, 2024, 110 min
18.00 **Wyścig o życie** – dramat FILM przygodowy, 2023, 120 min
20.00 **Granica** – dramat fantasy, FILM Szwecja/Dania 2018, reż. Ali Abbasi, 120 min
22.00 **Londyn w ogniu** – film FILM sensacyjny, 2016, 110 min
23.50 **Morze Czarne** – thriller, FILM 2014, 125 min
1.55 **Trzy dni w piekle** – film FILM przygodowy, 2023, 115 min

PARAMOUNT NETWORK HD

10.25 **Jak stracić chłopaka** FILM **w 10 dni** – komedia romant., 2003, 155 min
13.00 **Czarodziejki 3** (15, 16)
15.00 **Wyścig z czasem** FILM – thriller s.f., USA 2011, reż. Andrew Niccol, 140 min
17.20 **Terminator: Genisys** FILM – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, 160 min
20.00 **Terminal** – komedia FILM romant., USA 2004, 170 min
22.50 **Immortals. Bogowie i herosi** – film fantasy, USA 2011, 125 min
0.55 **Szeregowiec Ryan** FILM – dramat wojenny, USA 1998, 180 min

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE SPORTOWE

EUROSPORT 1 HD
6.30 **Snooker:** Turniej Players Championship – mecz finałowy: John Higgins – Zhao Xintong
8.30 **Kolarstwo:** Tour de France – 6. etap
10.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Rio 2016** – mag.
11.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020** – magazyn sportowy
12.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 6. etap
13.00 **Kolarstwo:** Tour
LIVE de France – 7. etap
18.00 **Kolarstwo górskie:**
LIVE Zawody PŚ w Vallnord/Pal-Arinsal – short track kobiet i short track mężczyzn

POLSAT SPORT 1 HD
5.45 **Siatkówka kobiet:**
LIVE Liga Narodów – mecz: USA – Turcja
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
11.00 **Halo, tu Wimbledon** – magazyn tenisowy
12.05 **Siatkówka kobiet:**
LIVE Liga Narodów – mecz: Polska – Brazylia
14.00 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn
16.00 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn
18.00 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – studio

CANAL+ SPORT HD
6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa
8.20 **Premier League Stories** (26) – mag.
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt CF – Girona FC
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Sevilla FC – Atletico Madryt
13.30 **Premier League Stories** (48) – mag.
14.15 **Liderzy. W centrum gry** (2) – dok., Pol.
15.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt CF – Girona FC
17.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – KS Toruń

TVP SPORT DVB T2 HD
6.00 **Karate tradycyjne:** Mistrzostwa Polski Pruszków 2026
7.00 **Retro TVP Sport** (46) – magazyn sportowy
9.00 **Mundialowy poranek** (29) – mag.
10.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
12.35 **Strongman:** Super Series – Świebodzin 2026
13.35 **Koszykówka mężczyzn:** Eliminacje mistrzostw świata: Polska – Holandia
15.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – ćwierćfinał
18.00 **Dzień na mundialu** (29) – mag. piłkarski
19.30 **Piłka nożna:** MŚ
LIVE 2026 – studio

ELEVEN SPORTS 1 HD
6.00 **Najlepsi napastnicy Bundesligi lat 90.** – magazyn piłkarski
6.45 **Bundesliga Clubs** – magazyn piłkarski
7.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – TSG 1899 Hoffenheim
9.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter
11.00 **Formuła 3:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
12.30 **Formuła 2:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
13.40 **Made in Italy** (20) – magazyn piłkarski
14.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: US Sassuolo Calcio – Inter

DISCOVERY CHANNEL HD
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 7**
10.00 **Stacja Alaska** – dok.
11.00 **Przetrwać nad Jukonem** – serial dok.
12.00 **Włoska kontrola celna** (9) – dok., Wł.
13.00 **Pojedynki Eda Stafforda** (3) – dok.
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita 3**
15.00 **Złomowisko PL 6** (8) – serial dok., Pol. 2018
16.00 **Teorie spiskowe pod lupą** – serial dok.
17.00 **Na straży duńskiego lotniska 2** (6) – dok.
18.00 **Lotnisko** (2) – dok.
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 10** – serial dokum., USA

20

KOLARSTWO GÓRSKIE



18.45 **PŚ w Vallnord/**
LIVE **Pal-Arinsal** – short track mężczyzn

W bieżącym sezonie bardzo dobre wyniki w tej konkurencji osiąga m.in. Luca Martin.

19.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w La Thuile
20.15 **Snooker:** Turniej Players Championship
22.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 7. etap
23.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Vallnord/Pal-Arinsal
0.00 **Snooker:** Turniej World Open – finał

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN



20.30 **Mecz towarzyski:**
LIVE Polska – Niemcy

Biało-Czerwoni zmierzą się z reprezentacją Niemiec w olsztyńskiej Hali Urania. Kibice mogą liczyć na emocjonujące widowisko, ponieważ rywalizacja obu drużyn od lat jest wyrównana. Polscy siatkarze mają na koncie m.in. zwycięstwo 3:2 nad naszymi zachodnimi sąsiadami w ubiegłorocznym Memoriale Huberta Jerzego Wagnera.

23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Polska – Brazylia
1.00 **Boks**

SPORTY WALKI



20.30 **Sporty walki: ONE Friday Fights 161**

W walce wieczoru o pas MMA w wadze słomkowej zmierzą się Joshua Pacio i Mansur Malachiev.

23.45 **Premier League Stories** (48) – magazyn piłkarski
0.30 **Liga+ Extra** – magazyn piłkarski
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Korona Kielce
5.00 **Ligomistrzowe historie** (5): Inter Mediolan 2009/2010

PIŁKA NOŻNA



20.50 **Mistrzostwa świata 2026**
LIVE – mecz ćwierćfinałowy

Hiszpanie to aktualni mistrzowie Starego Kontynentu. Jednak ostatnio w światowych czempionatach szło im gorzej. Ostatni raz do czołowej ósemki awansowali w 2010 roku.

0.30 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
2.35 **Boks:** Gala w San Juan – podsumowanie
4.35 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

PIŁKA NOŻNA



18.00 **Liga niemiecka** – mecz: Borussia Dortmund – Bayern

Przegrywając z Augsburgiem (1:2) i remisując z HSV (2:2), Bayern sprawił, że wyścig o mistrzostwo nabrał rumieńców. Zadyszkę lidera z Monachium spróbuje wykorzystać ekipa BVB.

20.00 **Calcio Masters...**
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
22.40 **Ligue1 Season Review** (36) – mag.
23.45 **Ligue 1 Show** (35)
0.25 **Bundesliga Original Series** (3, 4)

DOKUMENTALNY



21.00 **Specjalistki** (7) – Polska 2020

Kobiety coraz częściej próbują swoich sił w zawodach, które dawniej wykonywali tylko mężczyźni. Bohaterki programu wybrały właśnie taką drogę zawodową.

22.00 **Bimbrownicy 14**
23.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
1.00 **Hot rod wg Kindiga**
2.00 **Mistrzowie logistyki** (2) – dok.
2.50 **Alarmowy 091 – policjanci z Hiszpanii** (9) – dok.

EUROSPORT 2 HD
15.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps
17.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Krakowie – speed kobiet i mężczyzn – finały
18.00 **Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong
20.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 7. etap
22.00 **Golf:** ISCO Championship
LIVE – 2. runda
1.00 **Kolarstwo:** Tour de France – 7. etap
1.30 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans

POLSAT SPORT 2 HD
6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon
8.00 **Siatkówka kobiet:** LN
10.00 **Siatkówka kobiet:** LN
12.00 **Kronika Wimbledonu** – magazyn tenisowy
13.00 **Tenis:** Turniej
LIVE Wimbledon – studio
14.00 **Siatkówka kobiet:** LN
16.00 **Siatkówka kobiet:** LN
18.00 **Siatkówka kobiet:** LN
19.30 **Mistrzostwa Polski – wielki finał Kinder Joy of Moving w Gliwicach**
20.00 **Lekkoatletyka:**
LIVE Diamentowa Liga w Monako
22.00 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** FEN

CANAL+ SPORT 2 HD
8.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – finał: Jessica Pegula – Linda Nosková
11.20 **8 wspaniałych** (3, 2)
13.00 **Dart:** Elten Safety Shoes
LIVE European Darts Open w Leverkusen – 1. runda
17.20 **8 wspaniałych** (5, 1) – serial dok., Pol. 2025-2026
19.00 **Dart:** Elten Safety Shoes
LIVE European Darts Open w Leverkusen – 1. runda
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Linzu – finał: Mirra Andriejewa – Anastazja Potapowa
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Legia Warszawa

EXTREME CHANNEL HD
7.00 **Action Sports World**
8.00 **WWE Highlights**
9.00 **Summer X Games** (5)
10.00 **AMA Motocross Series Highlights** (14)
11.00 **X Games – Aspen 2020**
12.00 **Blue World 3** (2, 3)
13.00 **Action Sports World** (14)
14.00 **WWE Highlights** (26, 28)
15.20 **WWE Classic Gold** (6, 36)
17.00 **KPW Kombat TV** (18, 27)
19.00 **WWE Classic Gold**
20.00 **AEW Dynamite** (2626)
22.00 **PTW Wrestling** (16)
0.45 **New Japan Wrestling – Highlights** (21, 20)
2.00 **AMA Motocross Series Highlights** (14)

ELEVEN SPORTS 2 HD
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Cremonese – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – TSG 1899 Hoffenheim
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Wielkiej Brytanii
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Pisa SC
22.00 **Calcio Masters: Gdy taktyka decyduje o losach** – mag. piłkarski
22.55 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2) – mag.
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Le Havre AC – Paris Saint-Germain

DISCOVERY LIFE HD
6.45 **Klinika urody gwiazd**
7.15 **Nowa Maja w ogrodzie**
8.15 **Szpital** (519, 520)
10.15 **Nowa Maja w ogrodzie**
11.15 **Idealna niania 3** (5, 6)
12.45 **Klinika bez tajemnic**
14.45 **Szpital** (518, 519)
16.45 **Idealna niania 3** (4-7)
19.45 **Zrób coś z tym dzieckiem** (1) – mag.
20.15 **De Frogers: przygoda na kółkach** (1)
21.15 **Dr Pryszczylla 3** (13)
22.15 **Chirurgia otyłości** (13)
23.15 **Intruz w moim ciele** (3)
0.15 **Sekrety lekarzy** (2)
1.15 **Wycieczkowiec** (6)
2.15 **Eks-tra zmiana** (2) – rozr.

POLSAT SPORT FIGHT HD
14.20 **Boks:** Rocky Boxing Night w Sopocie: Nikodem Jeżewski – Marko Calic
16.50 **K.O. TV Weekly** (28) – magazyn bokserski
17.20 **Sporty walki:** First Step Championship 11 w Bytowie – waga półśrednia: Rafał Błachuta – Wallison Henrique
18.55 **Sporty walki:** Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu – walka: Rafał Błachuta – Krystian Szczęsny
20.50 **Boks:** Rocky Boxing Night w Żukowie: Mateusz Polski – Luis Romero Mendoza
23.50 **Strzelnica Navala** (10)

POLSAT SPORT 3 HD
6.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
8.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
10.45 **Siatkówka kobiet:** LN:
LIVE Ukraina – Dominikana
14.15 **Siatkówka kobiet:** Liga
LIVE Narodów: Belgia – Włochy
16.15 **Siatkówka kobiet:** Liga
LIVE Narodów: Bułgaria – Czechy
19.00 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
19.45 **Siatkówka kobiet:** LN
LIVE – mecz: Niemcy – Holandia
22.30 **Tenis:** Turniej Wimbledon – półfinał gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

CANAL+ SPORT 5 HD
6.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Korona
9.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Hunters PSŻ Poznań
12.00 **Snooker:** Championship
LIVE League – 2. runda
16.45 **Premier League Stories**
17.30 **Snooker:** Championship
LIVE League – 2. runda
22.15 **Górnik. Chłopcy z Zabrza** (5) – serial dok.
23.15 **Boks:** BKFC Liberty Brawl: Philadelphia
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Legia Warszawa
3.00 **Przerwa techniczna**

ELEVEN SPORTS 4 HD
12.00 **Made in Italy**
13.00 **Bundesliga Special**
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: BVB – Mainz
16.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Paris FC – Lens
18.00 **Bundesliga Special** (21)
19.00 **Ligue1 Season Review**
20.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: SL Benfica – FC Alverca
22.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Milan – Como
0.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – 1. FC Köln
2.00 **HHH – Hamburger SV**
2.45 **Werder Double** – dok.

ELEVEN SPORTS 3 HD
11.00 **Made in Italy** – mag.
12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Como 1907 – Torino FC
14.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: RC Strasbourg – RC Lens
16.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4) – mag.
17.00 **Serie A** – mag. piłkarski
18.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Genoa – Napoli
20.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Lipsk – BVB
22.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Marsylia – Olympique Lyon
0.00 **Birds of paradise** – dok.

CANAL+ DOKUMENT HD
14.25 **Skandynawia. Nowa zimna wojna** – film dok.
15.30 **24 godziny na kole podbiegunowym** – dok.
16.25 **Mate Grande. Życie pod wulkanem** – dok., Austria
17.25 **Matterhorn: Śmiercionośny szczyt**
18.25 **Odległości** – film dokum.
20.00 **Triumf i upadek. Historia Michaela Jacksona** (1) – serial dok.
21.00 **Dwadzieścia lat później: C.K.O.D.3** – film dok., Pol.
22.15 **KarakoRun** – film dokum.
23.15 **Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa**
0.05 **Prost** (1-3) – serial dok., Fr.

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE POPULARNONAUKOWE

DISCOVERY SCIENCE HD

6.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** – dok.
8.00 **NASA – archiwum tajemnic** – serial dok.
11.00 **Poszukiwacze dinozaurów** – dok.
13.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu** (1, 2)
15.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (2) – film dokum., Wielka Brytania 2023
16.00 **Gwiezdne bitwy**
18.00 **Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki** (19, 20) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.30 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15** – dok.

ID HD

6.00 **Podejrzany przy telefonie** – serial dok.
8.00 **Tajemnice jeziora Erie 2** – serial dok.
10.00 **Zbrodnia w sąsiedztwie 2** – serial dokumentalny
12.00 **Taśmy zbrodni**
14.00 **Viralowe zbrodnie 2**
14.30 **Viralowe zbrodnie 4**
15.00 **Viralowe zbrodnie 2** – serial dokumentalny
15.30 **Viralowe zbrodnie 4** – serial dokum.
16.00 **Przerwana sielanka** – serial dokumentalny
18.00 **Spowiedź mordercy: akta strażnika z Teksasu** – serial dokumentalny
20.00 **Sekrety zbrodni** – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC HD

12.00 **Przetrwanie w kanadyjskiej dziczy** (1) – serial dok.
13.00 **Wcielenia zła** – dok.
15.00 **Alarm na lotnisku: Peru** (16) – serial dok.
16.00 **Morski patrol: Hiszpania** (2) – dok.
17.00 **Zagadka zaginionych grobowców** – film dok., Wlk. Bryt. 2020
18.00 **Sztuka obrony: Wojny w Europie** (2): Brytania – serial dok.
19.00 **Wojna widziana z powietrza** (5) – dok.
20.00 **Katastrofa w przestworzach** (8) – serial dok., Kan.
21.00 **Korea Północna: Cyberprzestępcy**

FOKUS TV DVB T2

6.00 **Wehikuł czasu** (710)
6.05 **48h. Zaginieni** (64) – serial krym., Polska
7.00 **Byli sobie wynalazcy** (7-10)
8.55 **Wehikuł czasu** (710)
9.00 **Starożytni kosmici** (4) – serial dok., USA
10.00 **Gwiazdy lombardu** (15, 16) – reality show
12.00 **I wojna światowa w liczbach** (5) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (7, 8) – dok.
14.00 **Tajne bazy nazistów** (3, 4) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka 3** (16) – serial dok., USA
17.00 **Dorwać tuńczyka** (1) – serial dokumentalny
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (18, 19) – serial dok.

TVP HISTORIA DVB T2

6.00 **Był taki dzień**
6.10 **Zakochaj się w Polsce** – magazyn
7.45 **Flesz historii** (769)
8.20 **Czterdziestolatek** (18) – obycz., Pol. 1977
9.35 **Plaże Europy** (2)
10.35 **Tajemnice kultowych seriali** (3)
11.30 **Fenomen Fogga**
12.35 **Starożytne mocarstwa** (5) – dok.
13.35 **Królowie** (55) – hist.
14.10 **Czterdziestolatek** (19) – obycz., Pol. 1977
15.15 **Sensacje XX wieku**
18.00 **Tajemnica twierdzy szyfrów** (4) – wojenny
18.50 **Wołyń – zapis zbrodni**
19.30 **Przed sierpniem był lipiec** – dok., Pol. 2000

HISTORY HD

13.05 **Starożytni kosmici 16** (9) – dok.
14.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 4** (8) – serial dok., USA
14.50 **Największe tajemnice świata 6** (18) – serial dok., USA
15.45 **Gwiazdy lombardu 13** (7)
16.15 **Jak to wyjaśnić? 5** (18) – serial dok., USA
17.10 **Tajemnice, które miały trwać wiecznie 2** (16) – dok.
18.10 **Największe tajemnice świata 6** (7) – serial dok., USA
19.05 **Starożytni kosmici 13** (25) – dok.
20.00 **Starożytni kosmici 16** (4) – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 Tajemnice starożytnych mumii (8, 6) – USA 2019

Ramy Romany sprawdzi, czy mumia faraona Tutanchamona uległa spaleniu wskutek zmian zachodzących w procesie mumifikacji, a może powodem jest coś zupełnie innego.

23.00 **Kosmiczna mapa skarbów** – serial dok.
1.00 **The Ocean Race: Żeglarska obsesja** (2) – film dokum., Wielka Brytania 2023
2.00 **Gwiezdne bitwy**
4.00 **Poszukiwacze dinozaurów** – dok.

DOKUMENTALNY



21.00 Premiera: Zabójczy blond 2: Zabójstwo reżysera – USA 2025

W 2007 r. w Dallas Township w Pensylwanii dochodzi do pożaru domu. W zgliszczach strażacy odnajdują pozbawione głowy ciało reżysera filmów pornograficznych.

22.00 **Mroczne sekrety Playboya** – serial dok.
23.00 **Influencerzy śmierci: jak zabijają social media 2** – dok.
0.00 **Koleżanki na zabój** – serial dok., USA 2023
1.00 **Zabójczy blond 2**
2.00 **Sekrety zbrodni**

DOKUMENTALNY



22.00 Korea Północna: Reżim za zamkniętymi drzwiami – USA 2017

Kim Ir Sen doszedł do władzy w burzliwych latach po II wojnie światowej. Stworzył jeden z najbrutalniejszych reżimów w dziejach i zdołał całkowicie odizolować społeczeństwo.

23.00 **Utracone bomby zimnej wojny** (1)
0.00 **Wcielenia zła** – dok.
1.00 **Korea Północna: Cyberprzestępcy**
2.00 **Plemienna szkoła przetrwania: Amazonia** (1) – dok.

DOKUMENTALNY



20.00 Największe wynalazki starożytności (7)

Starożytni Grecy wynaleźli robotykę. Widzowie dowiedzą się, która z technologii, od promieni śmierci Archimedesa po drzwi Herona, była najbardziej zaawansowana.

21.00 **Największe mity historii** (5) – dok.
22.00 **Apokalipsa – bitwa pod Verdun** (1, 2)
0.00 **Korea Północna: następny przywódca**
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (25-28) – serial dok.

DRAMAT WOJENNY



20.05 Szyfry wojny – USA FILM 2002, reż. John Woo, wyk. Nicolas Cage, Adam Beach, 140 min

Kryptolodzy tworzą kod na podstawie języka Nawaho. Indianie stają się szyfrantami. Enders i Anderson nie mogą pozwolić, aby ich podopieczni wpadli w ręce wroga.

22.25 **Historia w postaciach zapisana** – cykl dok.
0.35 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
2.45 **Encyklopedia II wojny światowej** – serial dok., Pol. 1993

DOKUMENTALNY



21.00 Wojownicy wszech czasów (1) – USA

Eksperci przedstawiają historię i ewolucję elitarnej jednostki Navy SEALs. Dzięki wymagającemu szkoleniu żołnierze tej formacji byli gotowi prowadzić operacje na morzu, lądzie oraz w powietrzu.

22.00 **W poszukiwaniu potwora 5** (8)
23.00 **Jak to wyjaśnić: tajemnice UFO** (1) – serial dokumentalny
23.55 **Jak to wyjaśnić? 5** (18) – serial dok., USA
0.50 **Starożytni kosmici 16** (4) – dok.

DISCOVERY HISTORIA HD

7.00 **Zoom na architekturę**
9.00 **Tajemnice wraków Bałtyku** (5) – serial dok.
10.00 **Wstęp wzbroniony** (3, 4)
11.00 **Wyprawa w nieznane**
13.00 **Podziemne sekrety**
14.00 **Łowcy starociNowe Renowacje** (19, 20) – dok.
16.00 **Brudne skarby** – dok.
18.00 **Łowcy starociNowe** (10, 11)
20.00 **Legendarne miejscówki**
22.00 **Klub odkrywców** – dok.
0.00 **Wyprawa w nieznane**
2.00 **Bitwy żołnierza polskiego** (4) – cykl dok.
3.35 **Pasja – sposób na życie**
4.25 **Europejskie bazary** (7)
5.10 **Łowcy starociNowe** (2) – dok.

PLANETE+ HD

13.45 **Targowiska świata** (4)
14.50 **Wiatr. Niewidzialna siła**
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 9** (3) – serial dok., Fr.
16.55 **Świat zawarty w obrazie** (5) – serial dok.
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** (72, 73)
18.40 **Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi** (4)
19.45 **Ewangelia dobrobytu. Historia kapitalizmu** (1)
20.50 **Berlusconi. Początki imperium** (2) – serial dok.
22.00 **Wytwórz i wyślij** (4)
23.10 **Strefa nagości** (6) – dok.
0.20 **Niezwykłe podróże koleją 9** (4) – serial dok., Fr.
1.25 **Polska z góry 2** (3) – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD HD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki** (1)
13.00 **Dzikie cuda Europy** (1)
14.00 **Najdziwniejsze gatunki**
15.00 **Królestwo drapieżników** (1) – dok.
16.00 **Cuda Afryki** (2) – dok., Hol.
17.00 **Niedźwiedzia zima**
18.00 **Nilgiri: błękitne góry Indii** – film przyrod., Indie
19.00 **Królestwo drapieżników** (4) – dok.
20.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze** (1) – serial dok.
21.00 **Niezwykły dr Pol** (4, 5)
23.00 **Niezwykły dr Pol** (2, 3)
1.00 **Niezwykły dr Pol** (15)

POLSAT VIASAT NATURE HD

10.35 **Nowa Anglia: cuda natury** – film dokum., USA
11.40 **Wielkie rekiny z Australii** – dok., Australia
12.45 **W okowach mrozu 4** (4)
13.40 **Zabójcza pogoda 2** (4)
14.40 **Rzeczne potwory 3** (2)
15.50 **Nowa Anglia: cuda natury** – film dokum., USA
16.55 **Dawno temu w Tsavo** (2)
18.00 **Drapieżniki** – serial dok.
19.00 **Rzeczne potwory 3** (2)
20.00 **W okowach mrozu 4** (5)
21.00 **Nowa Anglia: cuda natury** – film dokum., USA
22.15 **Rekin alfa** – film dokum.
23.20 **Drapieżniki** – serial dok.
0.10 **Zabójcza pogoda 2** (4)

BBC EARTH HD

13.25 **Mroźna planeta II: kulisy 2** – dok., Wlk. Bryt.
14.30 **W okowach mrozu 3**
16.25 **Londyn Davida Attenborough** – film dok.
17.40 **Attenborough i olbrzymi dinozaur z Patagonii** – film dokum.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 3** (6) – serial dok.
19.45 **Indie z Alexandrem Armstrongiem** (2) – dok.
20.35 **Potęga ssaków: kulisy** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
20.55 **W okowach mrozu 3**
22.55 **Na krawędzi katastrofy** (2) – serial dok., Wlk. Bryt.
23.55 **Zabójcza pogoda 5** (5)

ANIMAL PLANET HD

13.00 **Irwinowie – następne pokolenie** – serial dok.
14.00 **Resocjalizacja z Pit Bullem 4** – serial dok., USA
15.00 **Kot z piekła rodem**
17.00 **Dwa oblicza survivalu 3** – serial dokumentalny, USA
18.00 **Weterynarz z Gór Skalistych 6** – serial dok.
19.00 **Mieszkanie na pniu**
20.00 **Michael Phelps oswaja rekiny** – film dokum.
21.00 **Weterynarz z Alaski**
22.00 **Baseny z rozmachem 2**
23.00 **Resocjalizacja z Pit Bullem 4** – serial dok., USA
0.00 **Alaska: Ostatni przystanek** – serial dok.

TVP DOKUMENT HD

12.35 **Kto rządzi światem?** (3)
13.35 **Zagadkowe życie ptaków miejskich** (3)
14.45 **Rajskie zakątki Europy**
15.40 **Woda na świecie – wysychające źródło**
16.45 **Magiczny Adriatyk** (5)
17.45 **Sanatorium miłości 4**
18.45 **Bob Fosse: show czas zacząć!** – film dokum.
20.00 **Kto rządzi światem?** (4)
21.05 **Loara, dzika kraina**
22.10 **Niebezpieczne drogi** (5)
23.15 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
23.20 **Adopcje zagraniczne – światowy skandal**
0.30 **Sanatorium miłości 4** (9)

POLSAT DOKU HD

10.05 **Polacy za granicą** (21, 22)
12.05 **Wojny kontenerowe**
13.10 **Poszukiwacze historii**
14.00 **I wojna światowa w liczbach** (6) – serial dok.
15.05 **Hitlerowscy poszukiwacze skarbów**
16.00 **Skanowanie historii** (6)
17.05 **Koszty wojny** (6) – dok.
18.10 **Podglądacze przyrody**
19.50 **Tajemnice Bałtyku i Morza Północnego** (2)
20.55 **David Attenborough i cuda natury** (3, 4) – dok.
22.00 **Niezwykły świat ryb**
23.05 **Świat z góry. Parki narodowe** (6) – serial dok.
0.05 **Kroniki Hitlera** (12) – dok.

POLSAT VIASAT EXPLORE HD

16.05 **Ciężarówką po lepsze życie** (2) – serial dokum.
17.05 **Bohaterowie z St. John's** (10) – serial dok.
18.00 **Klątwa umarlaka: W poszukiwaniu zaginionego złota 3** (7)
18.55 **Australijscy poszukiwacze złota 7**
21.00 **Złoto Jukonu 5** (8) – dok.
22.00 **Australijscy poszukiwacze złota 10** (8) – serial dokum., Australia
23.00 **Katastrofy w przestworzach 3** (5)
0.00 **Australijscy poszukiwacze złota: na ratunek kopalniom**

POLSAT VIASAT HISTORY HD

15.35 **Jak inżynieria zmieniała świat** (7) – serial dok., USA
16.30 **Najważniejsze wydarzenia II wojny światowej w kolorze**
17.35 **Wojna światowa: 1914-1945** (2) – serial dok.
18.50 **Historia sprawiedliwości** (5)
19.40 **Wezuwiusz: historia zaginionych zwojów**
20.55 **Świta Hitlera** (6) – dok.
22.00 **1776: niepodległość USA** (5) – serial dokumentalny
22.55 **Naziści: ściśle tajna nauka** (6) – serial dok., USA
23.55 **Wielkie budowle Rzymian** (1-3) – serial dok.

CI POLSAT HD

13.15 **Zbrodnia prawie doskonała 4** (1) – dok.
14.10 **Morderca z internetu**
15.05 **Ferie, impreza, morderstwo** (7) – dok.
16.00 **Pogrzebani za domem 3**
17.00 **I nie opuścisz mnie aż do śmierci 5** (5) – dok.
18.00 **Z archiwum 997 2** (7, 8)
19.00 **Dowody zbrodni 3** (14)
20.00 **Kobiety, które niosły śmierć 12** (9) – serial dok.
21.00 **Psy na służbie z Jimem Belushim** (3, 4) – dok., USA
22.00 **Fentanyl: Morderca gwiazd** (1) – film dokum.
23.55 **Kobiety, które niosły śmierć 11** (9) – serial dok.

TRAVEL CHANNEL HD

8.05 **Walka o bagaż**
10.10 **Kulinarne podróże z Guyem Fierim** (7-10)
12.15 **Kamperem przez świat**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie** (36) – mag. kulin.
14.55 **Niezwykłe Stany Prokopa** (2-5) – pr. rozr.
17.00 **Śladami Wielkiej Stopy** (9, 10) – serial dokum., USA
19.00 **Niezwykłe Stany Prokopa** (4, 5) – pr. rozr.
21.05 **Nagi instynkt przetrwania** (12) – dok.
23.00 **Kobieta na krańcu świata** (8, 1, 2) – dok., Pol.
0.45 **Kamperem przez świat**
2.35 **Śladami Wielkiej Stopy**

eprasa.pl 8f9391f479

STACJE OGÓLNOTEMATYCZNE

TVP POLONIA

15.10 **Wszystko przed nami** (94) – obycz.
15.40 **Gwiazdy opolskich kabaretonów** – rozr.
16.00 **Jerzy Stuhr. Sam ze sobą** – dok., Pol. 2014
17.00 **Gra słów. Krzyżówka** (1059)
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra**
18.15 **Stacja Arktyka**
18.45 **Info Wilno** – pr. inf.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** (130) – program inform.
19.15 **Wyspa dzieci, czyli muzyczni spadkobiercy zespołu 2 plus 1** (1)
20.10 **Program informacyjny 19.30**

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (253) – mag.
6.40 **Gra słów. Krzyżówka** (1071)
7.10 **Okrasa łamie przepisy** – mag. kulin.
8.20 **Familiada** – telet.
8.50 **Va banque** (941)
9.25 **Koło fortuny** (2050)
10.05 **Makłowicz w podróży** – mag.
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – telet.
13.15 **Matki, żony i kochanki** (21)
14.15 **Pan Mama** (36, 37)
15.20 **Program rozrywkowy**
15.30 **Tak to leciało!** (67)
16.30 **Do śmiechu!** (75)
17.25 **Va banque** (942)
18.00 **Koło fortuny** (2051)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (71, 72)
8.00 **halo tu polsat cafe** (4) – mag. poradnikowy
11.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (48) – reality show
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (109, 110)
14.30 **10 lat młodsza w 10 dni** (3) – pr. rozrywk.
15.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (32) – pr. rozr.
16.00 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (50) – reality show
18.00 **Nasz nowy dom** (330, 331)
20.00 **Kolacja w ciemno** (77) – pr. rozrywk.
21.05 **Więzienie kobiet** (142, 143) – dok., Pol.

TV 4 DVB T2

6.00 **Strażnik Teksasu** (12, 13) – serial sens.
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (75)
8.55 **Policjantki i Policjanci** (510, 511) – serial obycz., Polska
10.55 **Na ratunek 112** (1168, 1169) – paradok.
11.55 **Dlaczego ja?** (1537, 1538) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (758-760) – paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1399) – serial obycz., Polska
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (517) – reality show
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1400) – serial obycz., Polska

TTV HD DVB T2

6.00 **24 godziny** (23) – inf.
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 13** (15, 16)
8.30 **Kartoteka 2** (2, 3)
10.35 **Detektywi** (27, 28)
12.35 **Zakup w ciemno 7** (36, 37) – reality show
14.35 **Nic do zgłoszenia** (8)
15.35 **Złomowisko PL 5** (6)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, sport**
17.05 **Usterka 14** (10)
17.45 **Życie na kredycie 8** (9, 10) – reality show
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (5)
19.45 **Express** – pr. inform.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (38) – reality show
21.05 **Zakup w ciemno extra** (36)
21.45 **Express** – pr. inform.

TVN STYLE HD

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (8) – reality show
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 9** (5) – serial fab.-dok., Polska 2025
6.50 **Będzie pięknie** (5) – program rozrywkowy
7.45 **Dzień dobry wakacje** – magazyn
11.25 **Ugotowani** (11, 12) – program kulinarno-rozrywkowy
13.30 **Kuchenne rewolucje** (7, 6) – program rozrywkowy
15.35 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (7, 8) – reality show
17.05 **W czym do ślubu?** (4) – program rozrywkowy

20

OBYCZAJOWY



20.50 Echo serca (6) – Polska 2019

Podczas wyścigu Krzysiek doznaje poważnych obrażeń. Jan, by go ratować, usuwa mu nerkę. Rodzina pacjenta oskarża go o handel organami. Magda wspiera lekarza.

21.40 **Na sygnale** (651, 652) – serial fab.-dokum.
22.40 **Moje przeboje** (5)
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Matki, żony i kochanki** (17)
0.40 **Rodzinka.pl** (268)
1.10 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** (3)

MAGAZYN KULINARNY



18.35 Okrasa łamie przepisy

Prowadzący wybierze się do nadleśnictwa Rytel. Znajduje się tam stara wyłuszczarnia nasion. Karol podzieli się m.in. przepisem na placek z mąki żołędziowej.

19.40 **Makłowicz w podróży** – mag.
20.15 **Postaw na milion**
22.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (45) – pr. rozr.
22.50 **Kabaret Letnią Porą** (12) – pr. rozrywk.
23.50 **Do śmiechu!** (77)

REALITY SHOW



22.00 Gry małżeńskie (211, 158, 159)

Tym razem widzowie zobaczą poczynania Wiktorii, która szuka swojej drugiej połówki. Na randki zaproszą ją Karol, Jan i Filip. Dziewczyna musi odgadnąć, który z nich wciąż jest singlem.

1.00 **Kolacja w ciemno** (21, 22) – program rozrywkowy
3.05 **Więzienie kobiet** (19, 20) – serial dokumentalny, Polska
4.00 **Zdrady** (159, 160) – serial paradokum., Polska 2021

ROZRYWKOWY



20.00 Gwiazdy Kabaretu (175, 164) – program

Artyści z Kabaretu Rewers zaprezentują skecze: „Nauczyciel u lekarza", „W markecie zakupy" i „PSyt psyt". Wykonają piosenkę „Love Żul Story".

22.05 **Wyspa strachu** FILM – thriller, USA 2009, 120 min
0.05 **STOP Drogówka**
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (30)
2.05 **Hardkorowy lombard 3** (22) – dok.
2.40 **Interwencja** – mag.
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (1)

ROZRYWKOWY



22.00 Ostre cięcie 12 (8)

Matka i córka, Gabriela i Graziella, wspólnie prowadzą salon w stolicy Dolnego Śląska. Dzieli je ognisty temperament. Prowadzący są świadkami pełnych napięcia sytuacji.

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (6)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 18** (1)
1.00 **Diabelnie boskie 2** (9, 10) – reality show
1.55 **Damy i wieśniaczki. Za granicą 2** (3, 4)
3.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (514)
4.20 **Szpital** (606)

ROZRYWKOWY



17.40 Kuchenne rewolucje (6, 5, 7)

Magda Gessler szuka pomysłu na przyciągnięcie gości do restauracji lzy w Grodzisku Wielkopolskim. Współpraca z macedońskimi przyjaciółmi nie zapewniła jej sukcesu.

20.50 **Jestem z Polski** (15) – serial dok., Pol. 2023
21.50 **Jestem z Polski 16** (20) – serial dokum.
22.50 **Hotel Paradise 6** (26)
23.50 **Ślub od pierwszego wejrzenia: Australia 9**
1.35 **Dorota was urządzi!** (8) – program rozrywk.

TVP HD HD

8.55 **Ojciec Mateusz 21** (268, 269) – krym., Pol. 2019
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (656, 657)
12.25 **Ojciec Mateusz 6** (79)
13.20 **Komisarz Alex 4** (43)
14.15 **Ranczo 7** (85, 86) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 25** (322)
19.20 **Ranczo 7** (89) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (291, 292)
21.25 **Ojciec Mateusz 34** (437)
22.20 **Pole rażenia** – thriller, FILM USA 1993, reż. Rowdy Herrington, 115 min
0.15 **Profilerka** (10-12)

TVS HD

5.30 **Pasmo ciekawostek**
6.00 **Telesprzedaż**
10.05 **Dzisiaj w regionie** – inf.
10.15 **Pogoda**
10.20 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Wochenblatt TV** – pr. inf.
11.10 **Dzisiaj w regionie** – inf.
11.15 **Pogoda**
11.25 **Muzyczne dzień dobry**
12.45 **Klachy i Lachy** – pr. rozr.
14.15 **Spotkanie z balladą**
16.45 **Muzyczne podróże**
17.50 **Weekend z TVS** – pr. rozr.
18.00 **Koncert życzeń**
19.05 **Weekend z TVS** – pr. rozr.
19.15 **Koncert w TVS** – pr. muz.
23.05 **Szlagierowa lista** – muz.
1.05 **Program muzyczny**

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 9** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
10.00 **MacGyver 3** (6, 7) – sens.
12.05 **Pułapki umysłu** (5) – dok.
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (17, 18)
14.25 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** (7)
15.30 **Sensacje XX wieku**
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 24** (3, 4) – sens.
22.00 **Pod pokładem: Morze Śródziemne 9** (8)
23.00 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** (8) – rozr.
0.00 **Magia nagości. Szwecja**

TLC HD

11.00 **Rodzina 10+ 8** (12) – rozr.
12.00 **Wielkie lato małych ludzi** – reality show
13.00 **Cztery żony i mąż 12**
15.00 **Wiza na miłość 11**
16.00 **Historie wielkiej wagi**
18.00 **Wiza na miłość: rajski romans 4** (3) – reality show
19.00 **Mega-sknery** – serial dok.
20.00 **Baylen – życie na głos 3** (5) – serial dokumentalny
21.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 **Sekta Mary** (1/3) – dok.
23.00 **Dr Pryszczylla 5** – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Baylen – życie na głos 3** (5) – serial dokumentalny

C+ KUCHNIA HD

14.55 **U sąsiadów w kuchni 13**
15.55 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (1)
16.10 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** (2) – serial dokum.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
18.30 **Tajemnice indyjskich smaków** (3) – serial dok.
18.55 **M jak mięso** (5, 6) – dok.
19.50 **Nie bój ryby!** (5) – mag.
20.15 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków**
21.10 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 7**
23.50 **Kolacja z Gavinem Rossdale'em** (4) – dok.

TVN TURBO HD

8.20 **Nic do zgłoszenia** (3)
9.15 **Samochód marzeń – kup i zrób 7** (2) – mag.
10.15 **Ciężarówką przez RPA**
11.15 **101 napraw 5** (5, 6) – mag.
12.15 **Jeździć, obserwować** (8)
13.00 **Mobilni mechanicy**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
18.00 **Raport Turbo** – mag. inf.
18.15 **Naprawy nie do naprawy** (1-5) – mag.
22.00 **Raport Turbo** – mag. inf.
22.15 **Wojny samochodowe**
0.10 **Niebezpieczne dzielnice** (3, 4) – serial dok., Pol. 2024
1.40 **Najpopularniejsze auta świata** (9) – mag. motor.

NOWA TV DVB T

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (2) – kom., Pol.
10.00 **Miodowe lata** (18) – kom.
10.30 **Więzienie** (123) – dok., Pol.
11.00 **Poirot 13** – serial krym.
12.55 **Poirot** (1) – serial krym.
14.00 **Świat według Kiepskich** (357, 358) – kom., Pol. 2011
15.00 **Świat według Bundych 8** (178-183)
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (16) – kom., Pol.
18.30 **Miodowe lata** (36-39)
21.00 **Zdrady** (10) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (44, 45, 109) – krym.
1.00 **Łowca pedofilów**
3.00 **TV okazje** (113, 114)
3.50 **Wehikuł czasu** (710, 709)

METRO

12.30 **SOS Ekipy w akcji** (32)
13.30 **Brzydula** (35, 36) – kom.
14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (17) – obycz.
15.45 **The Floor** (9, 10) – telet.
17.00 **Fani czterech kółek 17**
18.00 **Prawo Agaty 7** (6)
19.00 **Kartoteka 2** (13)
20.05 **Akademia policyjna** FILM – kom., USA 1984, 120 min
22.05 **Oszukać przeznaczenie 5** FILM – horror, USA/Kanada 2011, reż. Steven Quale, 115 min
0.00 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 5** (9) – dok.
1.00 **Formuła E:** ePrix Chin – podsumowanie

ANTENA HD DVB T2

12.00 **Co Polak potrafi na drodze?** (16) – pr. rozr.
13.05 **Ciężarówką przez śniegi 2** (3) – serial dokum.
14.00 **Klątwa Wyspy Dębów**
15.00 **Wojny kontenerowe 2**
16.00 **Australijscy poszukiwacze złota 3**
18.00 **77 TV 5** (5) – pr. rozrywk.
20.00 **Morderstwa we Francji – Lille** FILM – film kryminalny, Francja 2018, 125 min
22.05 **Morderstwa we Francji – Correze** FILM – film krym., Francja 2019, 120 min
0.05 **Zabójca z autostrady I-5** FILM – thriller, Kanada 2011, reż. Allan Kroeker, 110 min

WP DVB T

12.00 **Wariaci za kierownicą 6**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.05 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** (2, 3) – dok.
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** (23) – dok.
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 6** (2)
19.00 **Strażacy z sąsiedztwa**
20.00 **Policjanci w akcji** (9, 10)
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**
23.00 **Przebojowe kabarety** (2)
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 17** (6) – program rozrywkowy
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 7**
2.00 **Mistrzowie Kabaretu** (4)

C+ DOMO HD

14.05 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** (7) – dok., Kan.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Przekopiemy Ci ogródek** (2, 3) – dok., Pol.
16.50 **Gardeners' World 14** (9)
18.00 **Ucieczka na wieś 22** (14)
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 3** (6) – serial dok.
20.00 **Daleko od miasta 11**
21.00 **Cudotwórcy: zakochaj się w swoim domu na nowo** (8) – dok., Kan.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 11** (1) – dok.
23.05 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** (17, 18) – dok.

HGTV HD

10.00 **Letnia chata na lata** (8, 9)
11.50 **Usterka 11** (14) – fab.-dok.
12.30 **Usterka 10** (2) – fab.-dok.
13.00 **Moje miasto, mój dom 9**
15.05 **Mieszkanie na miarę**
17.00 **Polowanie na ogród 4**
18.15 **Weekendowa metamorfoza 4** (1, 2)
20.10 **Będzie pięknie** (1) – rozr.
21.15 **Zgłoś remont 4** (5) – rozr.
22.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 10** (7, 8) – pr. rozr.
23.20 **House Hunters – Poszukiwacze domów** (2, 3) – program rozrywk.
0.25 **Usterka 11** (10, 12, 16) – serial fab.-dok., Pol. 2019

eprasa.pl 8f9391f479

P! Premiera w TV

POLSAT 2 HD

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (302) – reality show
7.30 Na ratunek 112 (929, 930) – serial paradokum., Pol. 2024
8.30 Sekrety rodziny (387-389) – paradok.
11.30 Trudne sprawy (951) – serial paradokum.
12.30 Dlaczego ja? (1352, 1353) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (539-543) – serial kom., Polska
17.00 48h. Zaginieni (159, 160) – krym., Pol.
19.00 Gliniarze (997) – serial paradokum.
20.00 Ślad (73) – krym., Pol.
21.00 Gliniarze (792) – serial paradokum.

SUPER POLSAT DVB T2

6.45 SuperLudzie Extra (28) – magazyn
6.55 Na ratunek 112 (714, 715) – paradok.
7.55 Doktor Martin (59, 60) – serial obycz.
10.00 Wydarzenia
10.30 Świat według Kiepskich (368, 369)
11.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (194) – rozr.
13.30 Bitwa o palety (5)
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (63) – reality show
16.00 Ninja Warrior Polska (37)
17.55 Świat według Kiepskich (466, 467)
19.00 Rolniczki (13) – dok.
20.00 Kolacja w ciemno (12) – pr. rozrywk.

TV 6 DVB T

6.00 Więzienie (162, 163) – serial dok., Pol. 2023
6.55 Policjantki i Policjanci (709, 710) – serial obycz., Polska
8.55 Kobra – oddział specjalny (28, 29) – serial sens., Niemcy
10.55 48h. Zaginieni (148-150) – serial kryminalny, Pol. 2022
13.55 Policjantki i Policjanci (1200) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (45, 46) – krym., Pol. 2023-2024
16.00 Kobra – oddział specjalny (30, 31) – serial sens., Niemcy
18.05 Strażnik Teksasu (14, 15) – serial sensacyjny, USA 1999

BBC FIRST HD

6.00 Zagadki doktora Blake'a 3 (6) – krym.
6.55 Death Valley (5, 6) – serial kom., Wlk. Bryt.
8.40 Lewis 5 (3) – krym.
9.40 Ojciec Brown (4)
10.40 Śmierć pod palmami (5) – krym.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 3 (6) – krym.
12.55 Zabójcze arcydzieła (1, 2) – krym., Irlandia
15.00 Ojciec Brown 7 (9) – krym., Wlk. Bryt. 2019
16.00 Lewis 5 (3) – krym.
17.00 My Life is Murder 3 (3) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1) – krym., Wlk. Bryt. 2020
19.50 Śmierć pod palmami (6) – krym.

STACJE DZIECIĘCE

TVP ABC DVB T2

11.10 Odo (40-42) – anim.
11.35 Stacyjkowo (7, 8)
11.55 Pszczółka Maja (14)
12.25 Domisie – dla dzieci
13.00 Kocie kalamburki (6, 7) – pr. dla dzieci
13.20 Tru i Tęczowe Królestwo (14)
13.45 Świnka Peppa 7
14.10 Pająk Lucas 2 (27, 28)
14.30 Oli i Luna (27, 28)
14.55 Oktonauci (27, 28)
15.20 Cześć, czy mogę Cię zjeść? (14) – mag.
15.40 Billy – chomik, który został kowbojem (23, 24) – serial anim.
16.10 Pat i świat (40-42)
16.35 Dino Ranczo
17.05 Pszczółka Maja
17.30 Petronix: Obrońcy zwierząt (27, 28)

STACJE INFORMACYJNE

TVN 24 HD

7.30 Jeden na jeden
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.55 Biznes – pr. publicyst.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.55 Biznes – pr. publicyst.
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.55 Biznes – pr. publicyst.
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
13.55 Biznes – pr. publicyst.
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.55 Biznes – pr. publicyst.
15.00 15 na żywo – inf.
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest – pr. publ.
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach – program inform.

DRAMAT SENSACYJNY



22.00 Na linii ognia
FILM – USA 1993, 165 min

Były ochroniarz Frank dowiaduje się, że zawodowy zabójca planuje zamach na prezydenta. Zatrudnia się w obstawie polityka. Nawiązuje romans z agentką Lilly.

0.45 Sąsiedzi – komedia,
FILM USA 2014, 120 min
2.45 Wydarzenia
3.25 Ewa gotuje (553) – magazyn kulinarny
4.00 Strzelnica Navala (7) – magazyn sportowy
5.10 Drwale (2) – dok., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje – mag. rekl.

THRILLER



21.00 Bestia – Islandia/Jap./
FILM USA 2022, reż. Baltasar Kormákur, 115 min

Doktor Nate Samuels po śmierci żony chce naprawić relacje z córkami. Zabiera je do RPA. Wyprawa zamienia się w walkę o przetrwanie, gdy stają się oni celem lwa.

22.55 21 Jump Street
FILM – komedia kryminalna, USA 2012, 140 min
1.15 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – kom.
1.45 Świat według Kiepskich (400-403)
3.55 Nasz nowy dom (255, 256)

KRYMINALNY



20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (49, 50) – USA 2004

W most uderza jacht ze zwłokami jednego z najbogatszych ludzi w Miami. Okazuje się, że syn ofiary został uprowadzony. Zespół rozpoczyna poszukiwania.

21.55 Kości (111, 112) – serial kryminalny
23.55 Resident Evil:
FILM Zaświaty – horror, Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2010, 125 min
2.00 Krejzi patrol (28-32)
4.35 Kochane pieniądze (6) – serial paradok.

KRYMINALNY



21.00 Lynley (5, 6) – Irlandia/ Wielka Brytania 2025

Thomas postanawia spędzić dzień wolny od pracy w parku krajobrazowym Norfolk Broads. Nieoczekiwanie znajduje tam ciało mężczyzny. Rozpoczyna śledztwo.

23.05 Tajemnice Brokenwood 12 (2)
0.55 Annika (2) – krym.
2.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1)
3.45 My Life is Murder 3 (3) – serial kryminalny
4.30 Moja rodzinka 2 (12)
5.00 Zagadki doktora Blake'a 3 (6) – krym.

ANIMOWANY



18.00 Mała Marinette (5, 6) – Francja 2017

We wsi nadszedł czas zbiorów. Marinette chce, by Jacek pomógł im w pracy, ale dziadek, który nie lubi chłopca, nie zgadza się na to.

18.30 Idefiks i Nieugięci
19.00 Ptyś i Bill
19.10 Czarodziejskie miasteczko Pinokia
19.25 Piotruś Królik
19.50 Wegezaury 2
19.55 Lupin wśród bajek
20.05 Grizzy i lemingi
20.20 Opowieści z zielonego lasu
20.55 The Garfield Show

PUBLICYSTYCZNY



20.00 Bez kitu

Przy jednym stole spotkają się przedstawiciele różnych ugrupowań, instytucji i urzędów, aby prowadzić dyskusje dotyczące polityki, społeczeństwa i gospodarki.

21.00 Polska i świat – inf.
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu – mag.
23.40 Biznes – pr. publicyst.
0.00 Fakty po Faktach
0.45 Bez kitu – pr. publ.
1.50 Tak jest – pr. publ.
2.35 Nowa Maja w ogrodzie – mag.
3.00 Akademia ogrodnika – mag.

POLSAT PLAY HD

6.00 Budowlańcy (9) – dok.
6.30 Kołowrotek (203) – mag.
7.00 Dorwać tuńczyka (10, 11)
9.05 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe (14, 15) – serial dok., USA
10.55 Hardkorowy lombard (52-57) – serial dokum., USA
14.00 Polacy za granicą (41, 42)
16.00 Złomiarze (37, 38) – dok.
18.05 Poszukiwacze historii (249, 250, 245, 246) – dok.
20.05 Chłopaki do wzięcia (491, 492, 469, 470) – dok.
22.00 Zawód glina (2) – dok.
22.55 Łowca pedofilów (168, 170, 211, 190, 187-189)
4.00 Starożytni kosmici (9, 10)

FOOD NETWORK HD

13.10 Apetyt na miłość (6)
14.10 Akcja: Restauracja! (4)
15.10 Miasto smaków Guya Fieriego (3) – reality show
16.15 Kuchenne rewolucje (9)
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler (3) – mag. kulin.
17.50 Miłość od kuchni (9)
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków 11 (10)
19.50 Napad na kuchnię (4)
20.50 Elitarny turniej wypieków (4)
21.55 Pyszne miejscówki (7)
22.55 Akcja: Restauracja! 20 (5) – reality show
23.55 Człowiek kontra jedzenie (22-25) – mag.

POLSAT RODZINA HD

12.05 Bogaty dom – biedny dom (138) – reality show
13.00 Rodzina zastępcza (223, 224) – kom., Pol. 2006
15.00 Wielkie wycieczkowce
16.00 Świat z góry (6, 7) – dok.
17.15 Pingwiny z Madagaskaru 3 (15)
17.45 Pingwiny z Madagaskaru (1-3)
19.10 Rodzina zastępcza (308) – serial komediowy, Polska
20.05 Miodowe lata (8, 9, 96)
22.05 Gonitwa – dramat obycz.,
FILM Australia 2011, 135 min
0.20 Broń w hollywoodzkich filmach (5, 6) – serial dokumentalny, USA 2017

BBC LIFESTYLE HD

12.30 Najdroższe bufety świata – dok., Wlk. Bryt.
13.30 Bake off: zawodowcy 3
14.30 Wielkie brytyjskie wypieki 13 (6) – pr. rozr.
15.40 Zapraszam do stołu: Wielka porcja 19 (8)
17.50 Wymarzone domy 2 (5)
18.50 Mistrzowie ceramiki 4
19.50 Wielkie brytyjskie wypieki 13 (7) – pr. rozr.
21.00 Kobiety, skalpel i liposukcja (2) – dok.
22.00 Oblicza seksu 2 (3) – dok.
23.00 Wstydliwe choroby: online (1) – serial dokum.
23.55 Kuchenne koszmary USA 9 (7, 8) – serial dok.

NICK JR. HD

17.30 Pan Krokodyl 2 (7, 5)
17.55 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka (3) – serial anim.
18.10 Barbapapa i jego rodzinka 2 (3) – anim., Fr.
18.40 Dora 2 (5) – serial anim.
19.00 Przygody Misia Paddingtona (5) – anim.
19.30 Przygody Misia Paddingtona 2 (2) – anim.
19.55 Przygody Misia Paddingtona (5) – anim.
20.07 Świnka Peppa (51, 52)
20.17 Świnka Peppa 2 (1, 2)
20.30 Małe Królestwo Bena i Holly (10) – serial anim.
20.55 Barbapapa i jego rodzinka 2 (3-5) – anim.

POLSAT NEWS HD

14.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny
14.55 Pogoda
15.00 W rytmie dnia – serwis informacyjny
15.30 Sport, pogoda
15.50 Wydarzenia 15:50
16.10 Więcej „Wydarzeń" – inf.
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego – pr. publ.
18.00 Najważniejsze pytania
19.15 Gość „Wydarzeń" – publ.
19.50 Debata Gozdyry – publ.
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie – pr. inf.
23.30 Obraz dnia – serwis informacyjny
0.00 Najważniejsze pytania

TVP KOBIETA DVB T2

14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Po prostu na wieś 2 (1)
15.30 Ojciec Mateusz (11, 12)
17.25 Najwspanialsze ikony natury (6) – serial dokum.
18.30 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – koncert
19.30 Miłość i nadzieja (300)
20.30 Wichrowe wzgórze (281) – serial obycz., Turcja 2024
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (271) – obycz.
22.30 Czego pragną kobiety
FILM – komedia, USA 2000, reż. Nancy Meyers, 140 min

E! ENTERTAINMENT HD

10.40 Plastyczna fuszerka
12.30 Z kamerą u Kardashianów (10, 11)
14.20 Tyler Henry – medium z Hollywood (1) – pr. rozr.
16.10 Plastyczna fuszerka
18.00 Oglądaj na żywo, co się dzieje! – program rozrywk.
18.30 Z kamerą u Kardashianów (2, 3)
20.30 Tyler Henry – medium z Hollywood (2, 3) – rozr.
22.30 Plastyczna fuszerka
0.30 Oglądaj na żywo, co się dzieje! – program rozrywk.
1.00 Z kamerą u Kardashianów (10, 11)
3.00 Plastyczna fuszerka

TV TRWAM DVB T

16.30 Słuszna walka
17.30 Łączy nas historia
17.55 Poczet wielkich Polaków – program hist.
18.00 Anioł Pański
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte młodych
19.00 Msza święta
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Śladami historii (7) – dok.
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Opowiedzieć taki pontyfikat. Dziennikarze o Janie Pawle II – film dok., Pol.

BBC BRIT HD

9.25 The Best of Top Gear 2021/2022 (4) – mag.
10.30 Nadzwyczajne maszyny
11.25 Brytyjskie fabryki 2 (1)
12.30 Top Gear 8 (4) – mag.
13.30 Nadzwyczajne maszyny
14.35 Cuda inżynierii (3) – dok.
15.40 Who Wants to Be a Millionaire z Jeremym Clarksonem 4 (4) – telet.
16.45 Brytyjskie fabryki 2 (1)
17.50 Top Gear 8 (5) – mag.
18.55 Cuda inżynierii (3) – dok.
20.00 Brytyjskie fabryki 2 (2)
21.00 Inżynierowie Hitlera: budowa III Rzeszy (1, 2)
23.00 Top Gear 8 (4) – mag.
0.00 Top Gear 19 (7) – mag.

MINI MINI+ HD

10.00 Baranek Shaun (29-37)
11.25 Baczne oczka (10-13)
11.55 Marta mówi (9, 10)
12.50 Moje urodziny – dla dzieci
12.59 Marta mówi (11, 12)
13.55 Moje urodziny – dla dzieci
14.00 Basia (8-12) – serial anim.
15.10 Kicia Kocia 2 (9-13)
15.55 Blaze i megamaszyny 3
17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny – dla dzieci
17.57 Staś i fajna Babcia (29)
18.15 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia (1, 2) – serial anim., Japonia
18.40 Dora i przyjaciele (13, 14)
19.35 Kicia Kocia (10-13, 1)
20.25 Mały Charlie (9-13)

TVP 3 DVB T2

12.30 Rączka gotuje
13.00 Agrobiznes
13.20 Agropogoda
13.30 Niebezpieczne związki
14.20 Niezwykłe miejsca
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – program religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa... – mag.
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów – inf.
20.13 Gość Regionów – pr. publ.
20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – pr. publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów – inf.
22.30 Złoty chłopak (192)

eprasa.pl 8f9391f479

USTAWIENIA TELEFONU, KTÓRE WARTO WŁĄCZYĆ



UKRYTE MOCE SMARTFONA

Android skrywa funkcje, które po włączeniu w Ustawieniach zwiększą twoje bezpieczeństwo i komfort korzystania z telefonu. Pozwalają też uruchomić lektora odczytującego SMS-y i artykuły ze stron www. Pokażemy, jak to zrobić, na przykładzie Motoroli Edge 40 Neo – w innych modelach nazwy opcji mogą się różnić, ale warto poszukać ich na własną rękę.

TWÓJ OSOBISTY LEKTOR



Wejdź w „Ustawienia", przewiń ekran do sekcji „Ułatwienia dostępu", a następnie wybierz „Skrót: Przeczytaj na głos" – i zezwól na działanie usługi. Otwórz ponownie „Skrót: Przeczytaj na głos" i zaznacz opcję „Przycisk ułatwień dostępu". Aby lektor odczytał tekst, kliknij ikonę głośnika, która od tej pory będzie widoczna na ekranie – następnie zaznacz treść SMS-a lub fragment artykułu, którego chcesz posłuchać. Możesz ustawić szybkość i ton mowy oraz wybrać głos jednego z 7 lektorów dostępnych w języku polskim.

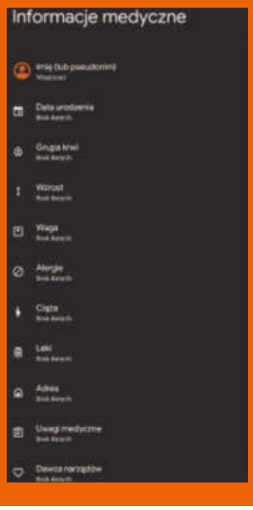
NA RATUNEK



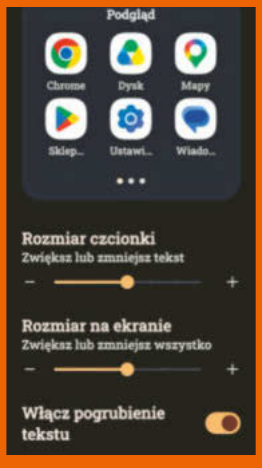
Smartfon może automatycznie zadzwonić na numer alarmowy lub wysłać SMS-a z lokalizacją do wybranych osób po 5-krotnym naciśnięciu przycisku zasilania. Aby włączyć tę funkcję, wejdź w „Ustawienia", wybierz „Bezpieczeństwo i tryb alarmowy", potem „Otwórz aplikację Bezpieczeństwo osobiste". Zaloguj się do konta Google, na dole ekranu kliknij „Funkcja", w sekcji „Połączenia alarmowe" wybierz „Zarządzaj ustawieniami" i włącz „Połączenia alarmowe". Kontakty dodasz tak jak w ramce „Na wszelki wypadek".

NA WSZELKI WYPADEK

W „Ustawieniach" otwórz „Bezpieczeństwo i tryb alarmowy", a następnie wybierz „Informacje medyczne". Możesz tam wpisać m.in. przyjmowane leki, alergie oraz inne ważne dane zdrowotne – ratownicy zobaczą je bez odblokowania ekranu. Przejdź do „Bezpieczeństwo i tryb alarmowy", wybierz „Kontakty alarmowe", kliknij „Dodaj kontakt" i wskaż osobę z listy kontaktów, aby w razie potrzeby można było do niej zadzwonić bez odblokowywania twojego telefonu.



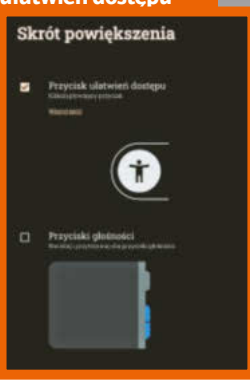
CZYTANIE, KTÓRE NIE MĘCZY



Niezależnie od wielkości ekranu telefonu możesz dodatkowo powiększyć i pogrubić tekst, co wyraźnie poprawia jego czytelność i komfort korzystania. Wejdź w „Ustawienia", wybierz „Ułatwienia dostępu", a następnie przewiń w dół do opcji „Rozmiar na ekranie i tekst". W tym miejscu zwiększysz rozmiar czcionki oraz elementów wyświetlanych na ekranie – wystarczy przesunąć suwaki w prawo. Po włączeniu opcji „Pogrubienie tekstu" litery staną się bardziej wyraziste.

CYFROWA LUPA

Litery są za małe i trudno przeczytać treść SMS-a lub artykuł w internecie? Wejdź w „Ustawienia", przewiń ekran w dół i wybierz „Ułatwienia dostępu", potem kliknij „Powiększenie" oraz „Skrót powiększenia". Włącz „Przycisk ułatwień dostępu" – na ekranie pojawi się ikona lupy, dzięki której w każdej chwili powiększysz wybrany fragment. Dotknij jej, a potem dwukrotnie stuknij miejsce, które chcesz przybliżyć. Aby wrócić do standardowego widoku, ponownie kliknij ikonę lupy.



FOT: MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI, MATERIAŁY PRASOWE (5)

eprasa.pl 8f9391f479



Na pytania Czytelników odpowiada
INŻ. JAROSŁAW KUCHAREK,
absolwent Politechniki Łódzkiej od 30 lat związany z branżą satelitarną

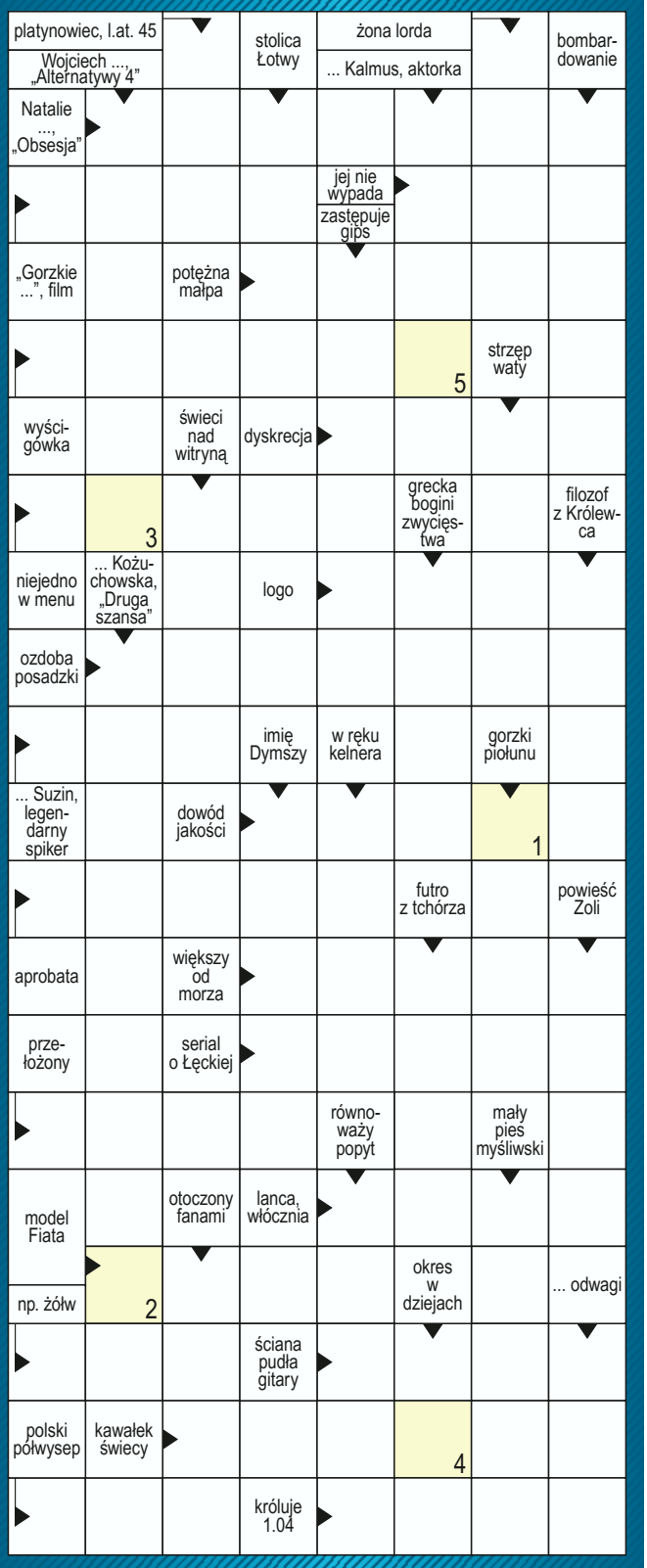
Prosimy o przysyłanie pytań z opisem problemu e-mailem na adres: inzynier@toiowo.pl

TELEWIZOR ODBIERA FONIĘ, ALE BRAK OBRAZU

PAN TADEUSZ ma telewizor 20", Sony KDL 20S4000 z 2008 roku. Nigdy go nie zawiódł, a korzystał z TV kablowej, osiedlowej, potem z Orange światłowodowej, a teraz znów z osiedlowej, tyle że ma problem z odbiorem. Telewizor odbiera fonię, ekran w górnej części pokazuje napisy, a dolna część jest ciemna, brak wizji. Wygląda na to że nie jest przystosowany do odbioru aktualnego sygnału. Czytelnik pamięta, że przed laty informowano o zmianach w TV naziemnej. Pyta, jak przywrócić odbiór wizji? Słyszał, że ktoś dostał jakąś „kostkę" do wkładania w port HDMI.

JK Faktycznie telewizor jest już „pełnoletni". Wprawdzie posiada dekoder cyfrowej TV naziemnej, ale systemu MPEG-2. Jeśli tuż po zakupie telewizora korzystał Pan z telewizji osiedlowej, która retransmituje kanały naziemne, to telewizor odbierał je bez problemu, bo ma wbudowany tuner telewizji analogowej. Odkąd w 2013 roku TV naziemna w Polsce przeszła na system cyfrowy w standardzie MPEG-4, Pański telewizor przestał odbierać kanały naziemne, bo nie ma w sobie dekodera MPEG-4. Gdyby nie miał tunera DVB-T / MPEG-2, to nie wyszukałby kanałów cyfrowych i nie słyszałby Pan przekazu fonii, która nadal kompresowana jest w MPEG-2. Odbiór telewizji Orange z pewnością odbywał się za pomocą zewnętrznego dekodera połączonego z telewizorem kablem HDMI. Sam telewizor w takim przypadku pełnił funkcję monitora i o użyciu wewnętrznego tunera telewizora nie było mowy. Podobnie mogło być z dekoderem telewizji kablowej. Jeśli teraz wrócił Pan do odbioru kanałów z „kablówki' i pojawił się opisany problem, to dość prosto można go rozwiązać. Zacząłbym jednak od ustalenia, co z „kablówki" chce Pan oglądać i co w niej jest dostępne w przekazie niekodowanym, bo wszystkie sieci kablowe większość swoich kanałów kodują. Jeśli interesuje Pana tylko niekodowana TV naziemna, to wystarczy zakup zewnętrznego dekodera DVB-T2 w sklepie telewizyjnym. Jeśli z oferty sieci kablowej interesuje Pana coś więcej, to należy podpisać stosowną umowę z operatorem sieci, wybrać abonament i pobrać od operatora właściwy dekoder. Dekoder łączymy kablem HDMI z telewizorem, a kanały wybieramy z pilota dekodera.

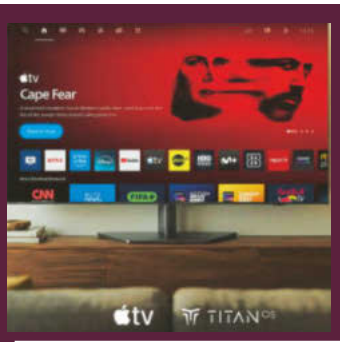
ROZWIĄŻ DLA PRZYJEMNOŚCI



LITERY Z PONUMEROWANYCH PÓL UTWORZĄ HASŁO

1	2	3	4	5

NEWS MEDIA



TITAN OS SIĘ ROZWIJA

SMART TV W systemie Titan OS, obecnym w telewizorach Philips, będzie dostępny serwis Apple TV, z takimi hitami jak np. „Ted Lasso", „Rozdzielenie". Najpierw pojawi się w wybranych modelach z 2025 roku i nowszych, a potem w kolejnych. Co więcej, Titan OS trafi do nowych telewizorów Sharp.

HEAVY METAL I ROCK



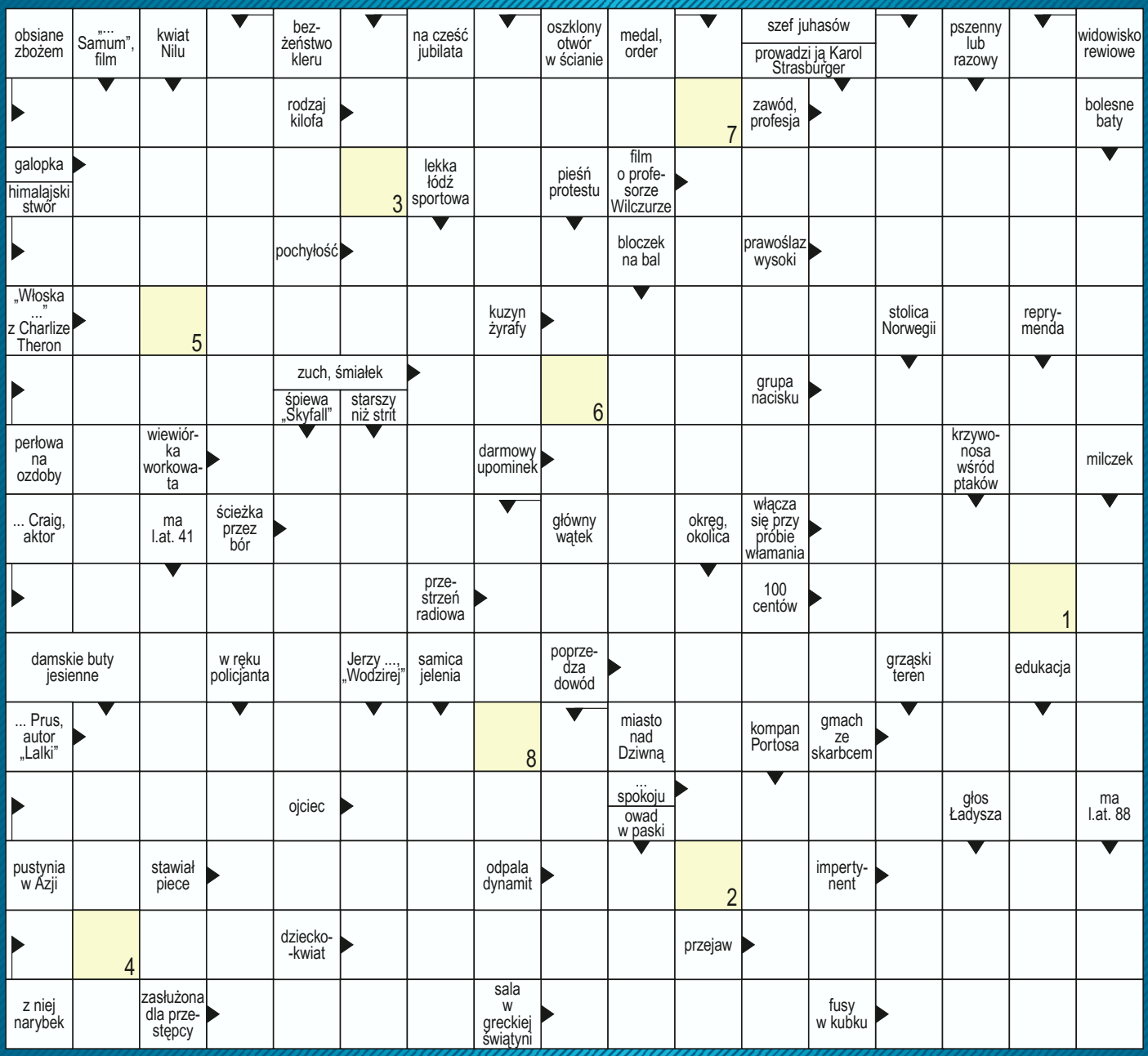
STREAMING Prawdziwa gratka dla wielbicieli ciężkiego grania – mogą obejrzeć dziesiątki koncertów z festiwalu Hellfest 2026 (18-21 czerwca) na platformie Arte.tv całkowicie za darmo. Wystarczy wejść na stronę, wybrać zespół, np. Anthrax, Papa Roach, Sepultura, i poczuć klimat tego muzycznego święta.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8f9391f479

BAW SIĘ Z NAMI!

Rozwiąż dla przyjemności!



LITERY Z PONUMEROWANYCH PÓL UTWORZĄ HASŁO

1	2	3	4	5	6	7	8

REDAKCJA & WYDAWNICTWO

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, adres mailowy: redakcja@toiowo.pl
Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzający:** Artur Kosiński **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

Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j.
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
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

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

Dyrektor biura reklamy: Izabela Sarnecka
Dyrektor segmentu pism telewizyjnych: Aneta Rym-Gałka, e-mail: Aneta.Rym@bauer.pl
www.bauer.pl/reklama/

Dyrektor ds. dystrybucji i obsługi klienta: Piotr Ludwicki, e-mail: kolportaz@bauer.pl

Druk: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp.j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j.

Program TV – AKPA

Adres do korespondencji:
Redakcja TO&OWO TV
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa

Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. 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.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

eprasa.pl 8f9391f479

SUDOKU

PUSTE POLA WYPEŁNIJ TAK, ABY W KAŻDEJ KOLUMNIE, KAŻDYM RZĘDZIE I KWADRACIE OBWIEDZIONYM POGRUBIONĄ LINIĄ ZNALAZŁY SIĘ CYFRY OD 1 DO 9.

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

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

... Bonaparte, generał

prowadzi „Sprawę dla reportera”

ogół gatunków roślin

... Dylan, muzyk

gatunek sera

wypukłość

wnęka

wieś z „M jak miłość”

dodane do piernika

cyfra binarna

czeskie miasto

niegdyś haracz

zamiast guzika

pod nią śpioch

przyjęcie listu

najmłodsze pokolenie

2

narząd głosowy

6

zmowa

ciężki metal, l.at. 92

portiera

obok Jastarni

... Collette, aktorka

skóra z meszkiem

1

kamerdyner

rzucony czar

„Pan i ... Smith” z Jolie i Pittem

płynie przez Jakuck

ogół księży

sąsiad Jemenu

„Kto sieje ...”, film Kramera

niemieckie auto

wyborca

5

Sharon ..., „Kasyno”

4

ssak z Peru

... Orlich Gniazd

ptasi przełyk

ogłoszenie w czasopiśmie

... Południowa z Seulem

3

uraz wymagający opatrunku

LITERY Z PONUMEROWANYCH PÓL UTWORZĄ HASŁO

1	2	3	4	5	6

eprasa.pl 8f9391f479

REKLAMA

Usuwa chwasty

w 6 sekund i zamienia je w nawóz!



Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

Chwasty zarastają Ci działkę, trawnik lub podjazd przed domem? Ciągle je pielisz, uważając na to, by nie uszkodzić korzeni kwiatów czy młodych drzewek? A one wciąż odrastają i to się nigdy nie kończy! Ale – jest na to rozwiązanie. Dzięki temu innowacyjnemu urządzeniu będziesz mógł usunąć chwasty w ogrodzie już w **kilka sekund!**

Elektronowy wypalacz został wyposażony w precyzyjną końcówkę, która dociera dokładnie tam, gdzie wyrósł chwast – między kostkami, wzdłuż krawężników czy pod ogrodzeniem – **nie uszkadzając przy tym sąsiednich roślin.** A wypalona resztka? Zamienia się w naturalny popiół, który dodatkowo użyźnia glebę.

Dzięki zastosowaniu technologii płomieniowej ***SafeFlame*** dysza urządzenia rozgrzewa się do temperatury **600°C.** Wytworzone elektrony wysokoenergetyczne działają bezpośrednio na żywe komórki roślinne, wypalając chwast aż do korzenia. Zniszczeniu ulegają też nasiona chwastów. Efekt? **Zapomnisz o chwastach na długo!**

Urządzenie jest wielofunkcyjne i idealnie nadaje się do usuwania chwastów m.in. z:

- **podjazdów i chodników,**
- **ścieżek ogrodowych,**
- **grobów, żwirowych rabat i wysypanych kamyków.**

Z elektronowym wypalaczem chwastów już nie będziesz wydłubywał zielska i mchu spomiędzy kostek brukowych. Nie będziesz musiał stosować środków chwastobójczych. Praca w wyprostowanej pozycji oznacza ulgę w bólu pleców i kolan, który męczy Cię, gdy mozolnie wyrywasz chwasty za pomocą szpachelki i motyki lub pielisz rękoma.

Jak to działa?

Urządzenie jest lekkie i bardzo proste w obsłudze. Wystarczy skierować dyszę na chwast. Przytrzymać ją nad nim przez 5–6 sekund i już! Po upartym zielsku nie ma śladu! Urządzenie jest też bezpieczne – ma wbudowane palniki elektryczne bez otwartego ognia (w przeciwieństwie do tradycyjnych urządzeń na gaz ziemny).

Używając elektronowego wypalacza chwastów:

1. **Oszczędzasz czas** (w kilka sekund znikają nawet trudno dostępne chwasty).
2. Nie potrzebujesz trującej chemii – tym samym **zapewniasz bezpieczeństwo zwierzętom domowym i dzieciom**, dbasz o glebę i inne rośliny.
3. **Oszczędzasz swoje plecy i kolana** (nie musisz się schylać, siedzieć w kuckach ani wykonywać prac ogrodowych na klęczkach).

Elektronowy wypalacz chwastów to obecnie **bardzo skuteczna i jedna z najmniej wysiłkowych metod wykorzeniania chwastów.** To również idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ogrodnictwem. Wypróbuj go!

➔ lżejszy w użyciu niż **kosiarka**
➔ bez **chemicznych oprysków**
➔ szybszy niż **tradycyjne pielenie**

MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłoć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmrozisz lód oraz rozpalisz grill lub kominek.



Szeroka końcówka

Precyzyjna końcówka

Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO_2. Przepływ powietrza: 300 l/min. Napięcie: 230 V; moc: 1200 W. Niewielka waga: 1,1 kg; długość: 116 cm; dł. kabla: 35 cm. 2 ustawienia temperatury: 50° i 600°. Rozkłada się na 2 części, co ułatwia przechowywanie.

Ekologiczna metoda

Minimalne zużycie energii elektrycznej

TWÓJ OGRÓD BĘDZIE ZACHWYCAŁ!

- ✓ **Usuwa chwasty** bez szkody dla innych roślin
- ✓ Sprawdza się w **trudno dostępnych miejscach**, gdzie inne metody zawodzą
- ✓ Wypala chwasty **łącznie z nasionami i korzeniami**
- ✓ **Nie zatruwa** gleby i środowiska
- ✓ Użyźnia glebę naturalnym popiołem

W naszej ofercie za

189 zł

Produkt dostępny w różnych kolorach

CE *Niezawodna jakość potwierdzona certyfikatem*

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń! Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

Zadzwoń dziś: 61 300 32 75

Pn.–pt. 8:00-20:00, sob., niedz. 9:00-20:00 (standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora).

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy i Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

epiasa.pl 8193921479