

NETFLIX

Disney+

HBO max

prime video

CANAL+

19.06.-25.06.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

tydzień

Nr 25  
15 czerwca 2026  
cena 4,49 zł  
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

WOKÓŁ  
EKRANU:

QUIZ WAKACYJNY  
POLSKIE SERIALE  
KRYMINALNE

PODRÓŻE:

Albania - baśniowe  
plaże i niskie ceny

MUNDIAL  
2026

PIŁKA NOŻNA

SZKOCJA  
- BRAZYLIA

WYWIAD

TELEEXPRESS

MACIEJ  
ORŁOŚ

Z OKAZJI 40-LECIA „TELEEXPRESSU” WSPOMINA  
POCZĄTKI PRACY PRZED KAMERĄ I ZDRADZA,  
JAK WYGLĄDAŁ NAJWIĘKSZY KRZYŻYŚ  
W HISTORII PROGRAMU

WODECKI TWIST  
- TYLKO W KINIE

KONCERTOWE  
7 DNI!

LOMBARD.  
ŻYCIE POD  
ZASTAW

WYWIAD

URSZULA  
KAMIŃSKA

PREMIERA  
W HBO MAX

RÓD SMOKA 3

LATO Z RADIEM  
I TELEWIZJĄ POLSKĄ

WIANKI  
NAD WISŁĄ

KUCHNIA SŁODKO, ŚWIEŻO I OWOCOWO. IDEALNE DESERY NA LATO

Numer  
w sprzedaży  
do 21.06.2026



# Usuwa chwasty

## w 6 sekund i zamienia je w nawóz!

REKLAMA

### Bez wysiłku i toksycznych herbicydów

**C**hwasty 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 reszтка? 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? **Zapominasz 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 wyrывasz 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 wykośnięcia 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 pielienie**

### MULTIFUNKCYJNY!

Za pomocą elektronowego wypalacza pozbędziesz się takich chwastów, jak: podagrycznik, skrzyp, perz, szczawik, pokrzywa, nawłóć, kurdybanek, powój polny czy gwiazdnica. A także usuniesz starą, zeschniętą farbę, rozmroziś lód oraz rozpalisz grill lub kominek.



Szeroka końcówka



Precyzyjna końcówka



Grill



Stare farby



Chwasty

Nie wymaga paliwa ani butelek z gazem; brak emisji CO<sub>2</sub>; 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.

Jakość potwierdzona certyfikatami



W naszej ofercie za

**199 zł**

### 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 zatrzuca** gleby i środowiska
- ✓ Użyźnia glebę naturalnym popiołem



Minimalne zużycie energii elektrycznej

Aby skorzystać z oferty, zadzwoń!

Elektronowy wypalacz chwastów otrzymasz pocztą, nic nie musisz płacić wcześniej – dopiero przy odbiorze przesyłki.

**Zadzwoń dziś: 12 300 39 04**

Pn.–pt. 8:00-20:00, sob., niedz. 9:00-20:00 (standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora).

**DOROTA SZELAŃGOWSKA**

## Młotki w dłoń!

Przyszłedt czas na zupełne szaleństwo! Dorota Szelańska szuka uczestników do swojego nowego programu. Kandydaci muszą przygotować się na odmienione wnętrza, nieoczywiste rozwiązania oraz... totalną demolkę – zgodnie z formatem, właściciele lokum sami pomogą ekipie w przygotowaniu mieszkania pod remont i tym samym pożegnają się ze swoim dotychczasowym życiem. Prowadząca obiecuje projekty szalone, ale i dostosowane do potrzeb i osobowości uczestników, a do ich współtworzenia zaprosi ekspertów, w tym stolarzy, ceramików, metaloplastyków i twórców murali. Chętni mogą zgłaszać się przez stronę TVN.



JK

**WIANKI NAD WISŁĄ**

**Na żywo**

## Powitanie lata



Jak co roku na warszawskim podzamczu w Multimedialnym Parku Fontann odbędzie się koncert, podczas którego będziemy witać nadchodzące lato. Przez całą sobotę 20 czer-

ca odbywać się będą różne imprezy, pikniki, konkursy i warsztaty, będzie można też zwiedzić Wioskę Słowiąńską. A wieczorem na scenie pojawią się muzyczne gwiazdy. Publiczność będzie się bawiła w rytmie przebojów m.in. Beaty i Bajmu (zdj.), Katarzyny Nosowskiej, Piotra Cugowskiego, O.S.T.R., Reni Jusis, Patrycji Markowskiej, Margaret i Anity Lipnickiej. Koncert, który poprowadzi Damian Michałowski, będzie transmitować TVN (SO, 20.06, godz. 19.25)

EGP

**o tym się mówi**

Dla Mikołaja Bukrewicza będzie to aktorski debiut!



**MNIEJ OBCY**

## Cena marzeń

Jan Borysewicz doczeka się filmowej biografii

od Netfliksa! „Mniej obcy” ma opowiadać o drodze rockmana do sławy: pełnej spełnionych marzeń, ale i wyrzeczeń oraz rodzinnych tragedii. – To nie jest historia o tym, że warto ślepo gonić za marzeniami. Raczej o tym, że jeśli

naprawdę nie potrafisz z czegoś zrezygnować, musisz być gotowy ponieść

konsekwencje swoich wyborów – mówi sam Borysewicz. W głównej roli wystąpi młody muzyk Mikołaj Bukrewicz, pozostałych członków Lady

Pank zagrają zaś Krzysztof Oleksyn, Hubert Miłkowski, Mikołaj Matczak oraz Marcel Barra. Premiera już 7 października!

JK



**Muzykowi zależało, by oparty na jego wspomnieniach film niczego nie upiększał.**

**KOCHAM CIĘ, POLSKO!**

## Zmiana kapitana

Reaktywowany show już jesienią wróci na nasze ekrany – nagrania właśnie ruszają. Na planie znów spotkają się Marzena Rogalska i Misiek Koterski, ale niestety zabraknie na nim Filipa Guńtacza. Aktor świetnie sprawdził się jako kapitan drużyny, jednak ze względu na inne zobowiązania zawodowe nie może konty-

nuować tej przygody. Zastąpić go ma Łukasz Kadziewicz, były siatkarz, a dziś prezen-ter i dziennikarz doskonale znany widzom „Pytania na śniadanie”. Nowy kapitan już wcześniej pojawił się zresztą w „Kocham Cię, Polsko!” jako uczestnik – w jednym z odcinków 12. edycji współtworzył drużynę Filipa.

JK



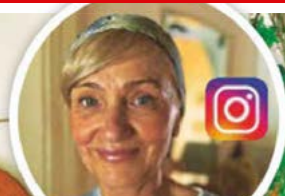
Prezenter już się cieszy na całkiem nowe wyzwanie!

for. AKPA (4), Netflix

okładka: TVP (2), HBO MAX (2), AKPA (4), Getty Images (2), News, Forum

TELETYDZIEŃ 3

Sześć premierowych odcinków do emisji ma trafić jeszcze w tym roku.



Co słysząc u Solejukowej?

## RANCZO. ZEMSTA WIEDZM

# Maszyna ruszyła

Po dziesięciu latach oczekiwań i zapowiedzi kontynuacja „Rancza” stała się faktem – aktorzy rozpoczęli zdjęcia do 11. sezonu! – Cześć, Kazia! Nie sądziłam, że jeszcze się spotkamy! – napisała Katarzyna Żak pod zdjęciem z planu. Oprócz niej do Wilkowskiej powrócili m.in. Ilona Ostrowska, Cezary Żak, Artur

Barciś i Marta Chodorowska (pojawią się też nowe twarze – w tym Daniel Olbrychski!). Scenariusz do nadchodzących odcinków zdążył napisać jeszcze w 2016 roku Andrzej Grembowicz (1958-2018), który serial współtworzył od samego początku. Teraz wystarczyło lekko zaadaptować tekst do nowych czasów. JK

## MAGDALENA CIELECKA

# Pracowity czerwiec

W ostatnich tygodniach Magdalena Cielecka sporo czasu spędziła w Trójmieście. Okazuje się, że nie tylko towarzyszyła Bartoszowi Gelnierowi podczas zdjęć do „Zatoki szpiegów”, ale też prawdopodobnie sama pracowała na planie... Aktorka ma rzekomo pojawić się w trzecim sezonie kostiumowego hitu TVP jako

kochanka głównego bohatera. Zanim jednak nowa seria trafi na ekran (zapewne w 2027 roku), Cielecka czeka nie lada wyzwanie – w ramach poznańskiego Malta Festival wystąpi w trwającym 24 godzin (!) spektaklu „The Second Woman”. Przedstawienie odbędzie się w piątek 26 czerwca. JK



## MAJA CHWALIŃSKA

# Cały naród kibicował

Mało co tak jednoczy Polaków, jak sukcesy naszych sportowców. Ostatnio ta sztuka udało się rzecz jasna Mai Chwalińskiej. Rodacy kibicowali jej przez cały turniej, a podczas finału 6 czerwca w szczytowym momencie transmisję w TVN i Eurosport 1 oglądały ponad 4 mln widzów! Do tej już i tak rekordowej liczby należy dodać tych, którzy mecz śledzili w streamingu albo na miejscu. – Będąc w Paryżu, nie czułam skali tego wszystkiego, co dzieje się w Polsce. Byłam w dużym szoku – przyznała po powrocie do kraju sama tenisistka. Ona zyskała rzeszę fanów (także za granicą), a my – nową bohaterkę narodową. JK



## WYSPA SKARBÓW

# Nadchodzą piraci

Jego najnowszy film, postapokaliptyczny „Gwiazdozbiór psa”, nie trafił jeszcze nawet do kin (polska premiera 28 sierpnia), a Ridley Scott już szykuje się do kolejnej produkcji. I to nie byle jakiej – wieść niesie, że reżyser postanowił zekranizować dla nas „Wyspę skarbów” Roberta Louisa Stevensona. Za scenariusz odpowiada Jack Thorne, któremu zawdzięczamy m.in. „Dojrzewanie”, a w obsadzie ma się znaleźć Hugh Jackman (zdj.) jako „Długi John” Silver. Na razie Scott rozpoczął poszukiwania producenta. Czy dzięki temu projektowi uda mu się wskrzesić zainteresowanie Hollywood i widzów filmami o piratach? Oby. JK



## FUNDACJA TVN

# Dla najmłodszych

Centrum Zdrowia Dziecka i Fundacja TVN znów łączą siły! Organizacja dobroczynna sfinansuje budowę The Brain – innowacyjnego ośrodka diagnostyki i terapii schorzeń mózgu dla dzieci. W jednym miejscu najmłodszy pacjenci będą mogli uzyskać pomoc z zakresu neurologii, neurochirurgii, onkologii i psychiatrii. Do inicjatywy

dołączyła Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, która sfinansowała kluczowy element wyposażenia ośrodka: rezonans magnetyczny 3T, umożliwiający przeprowadzanie badań bezpośrednio w trakcie operacji. 10 czerwca odbyła się uroczystość wmurowania kamienia węgielnego pod nową placówkę. JK

## THE TRAITORS. ZDRAJCY

# Bilet na zamek

Kto chce wygrać 500 tys. zł? I jest gotów kłamać, oszukiwać i „mordować” innych graczy? Iza Chojnacka i Wojciech Matuszak (zdj.) byli i zostali za to sowicie nagrodzeni, a teraz każdy z nas ma okazję spróbować swoich sił w „The Traitors”. Na stronie TVN rozpoczął się nabór do 4. edycji programu prowadzonego

przez Malwinę Wędzikowską (zdj.). Już w zgłoszeniu należy zaznaczyć, czy chce się być lojalnym czy zdrajcą, a także określić, jak dobrym jest się manipulatorem (a swoją odpowiedź uargumentować!)... Ogłoszenie castingu cieszy, choć niektórzy liczyli, że teraz stacja przygotowuje dla nas edycję z udziałem gwiazd. JK



Wydarzenie jest zazwyczaj powiązane ze zbiórką charytatywną.

## WICHROWE WZGÓRZA

# Jak na wrzosowisku

Jest druga połowa czerwca, a więc czas, kiedy fani Kate Bush na całym świecie spotykają się, żeby wspólnie odtańczyć choreografię z jej najśłynniejszego teledysku „Wuthering Heights” (1978). Wystarczą dobre chęci, podstawowa znajomość kroków i oczywiście czerwona sukienka. Tradycja została zapoczątkowana w 2016 roku w Australii i do-

tarła już m.in. do USA, Włoch i Szwecji, a także na wrzosowiska za Haworth – wioską, która zainspirowała powieść Emily Brontë „Wichrowe Wzgórze”. Polska nie doczekała się jeszcze własnej edycji, ale kto wie, może za rok?... Póki co we wtorek 23 czerwca na antenie HBO 2 (godz. 21.15) możemy obejrzeć nową adaptację książki. JK



REKLAMA

**PANNA SCARLET**  
I KOMISARZ

FILMBOX+ one

PON – PT 17:00  
©A&E Television Networks

JESTEM NAJLEPSZA JA, TONYA

FILMBOX+ emotion

13 CZERWCA 20:00  
©Mondolith Films Sp. z o.o.

Goldbergowie

FILMBOX+ comedy

PON – PT 19:30  
©Columbia Pictures Corporation Limited

# NA KAŻDY NASTRÓJ

FILMBOX+ one

FILMBOX+ hits

FILMBOX+ emotion

FILMBOX+ action

FILMBOX+ comedy

FILMBOX+ festival

FILMBOX+ stream

SPRAWDŹ OFERTĘ U SWOJEGO OPERATORA

Z okazji jubileuszu przez wakacje połączenia kolejowe w całym kraju obsługuje lokomotywa w barwach „Teleexpressu”!



Jubileusz programu

TELEEXPRESS • MACIEJ ORŁOŚ

# Dobrze naoliwiona lokomotywa

Krótko, zwięźle i na temat, a kiedy okoliczności pozwolą – z mrugnięciem okiem do widza. Tak reporterzy programu od czterech dekad przekazują nam najnowsze informacje. Maciej Orłoś opowiada m.in. o historii „Teleexpressu” i o tym, że nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem...

➔ TELEEXPRESS PT 19.06  
godz. 17.00 TVP 1

**P**rzede wszystkim gratuluję 40 lat na antenie!

Bardzo dziękuję, w imieniu własnym i całego zespołu. Żyjemy tym jubileuszem już od kilku dobrych miesięcy. Przygotowujemy huczne obchody. Zaczęliśmy w Opolu, a przed nami jeszcze odcinek specjalny 26 czerwca – czyli

w dokładną rocznicę pierwszego wydania – i trasa Łata z Radiem i Telewizją Polską, w której będziemy uczestniczyć. Będą gadzety i spotkania z widzami. Wszystko zakończy się 30 sierpnia specjalnym wydarzeniem w Krynicy Morskiej. Miejsce jest nieprzypadkowe, bo w tym mieście znajduje się ulica „Teleexpressu”. Rozumie Pani, że gdzie jak gdzie,

ale tam by wypadało być w związku z jubileuszem. Uchyli Pan rąbka tajemnicy, czego możemy się spodziewać w odcinku specjalnym? Będą różne niespodzianki, materiały archiwalne, wypowiedzi znanych osób z kręgu kultury i rozrywki, które opowiedzą m.in., z czym im kojarzy się „Teleexpress”. Ale więcej nie będę zdradzał. **40-lecie programu to jedno, ale w czerwcu mija 35 lat od**

**Pana debiutu w roli prowadzącego. Zapamiętał Pan swoje pierwsze wydanie?** Zapamiętałem. Byłem przejęty zasięgiem, tym, że docieramy do kilkunastu milionów widzów, że lampka się zapali i tyle osób mnie zobaczy... Wtedy „Teleexpress” nagrywano z wyprzedzeniem i dopiero ostatnie wejście było na żywo, ale i to

**W KILKU SŁOWACH**  
Ur. 16 lipca 1960 roku w Warszawie. Ukończył studia w Akademii Teatralnej w Warszawie oraz kurs aktorstwa w Teatrze Laboratorium we Wrocławiu; dzięki stypendiom kształcił się też w Londynie i Connecticut. W przeszłości był m.in. aktorem dubbingowym i sprzedawcą kosmetyków, choć my znamy go przede wszystkim jako prezentera i dziennikarza.



wystarczyło... Ledwo, ale jakoś przeżyłem (uśmiech). I od 35 lat Pan to przeżywa. No, z przerwą. Po drodze była mniej więcej 7-letnia przerwa. Ale ponad 27 lat w roli prowadzącego „Teleexpress” to i tak całkiem sporo.

**Po przerwie zmienił Pan coś w prowadzeniu programu?** Nie mam jednoznacznej odpowiedzi. Powrót był nieco surrealistyczny, zwłaszcza że przebiegał w warunkach nieoczywistych, w takim napięciu. Z jednej strony to było dla mnie dziwne, wcześniej żyłem już tą myślą, że przeszedłem do nowych mediów, jestem autorem kanału na YouTube i już tak zostanie, że telewizja to dla mnie przeszłość. A tu nagle taki zwrot akcji. Z drugiej strony czułem, że w pewnym sensie wróciłem do domu. Specyfika tego programu w pewien sposób narzuca sposób prowadzenia. Jest szybko, zwięźle i na temat,

krótkie materiały

i krótkie wejścia ze studia. Bardzo lubię ten format; nazywane to jest infotainmentem, czyli połączeniem informacji z rozrywką. Zostało to wymyślone w połowie lat 80., w dużym, największym stopniu przez Józefa Węgrzyna, i okazuje się, że choć ustrój się zmienił, media i technologie się zmieniły, to ta formuła dalej cieszy się powodzeniem wśród widzów.

**Widzowie nadal nadsyłają propozycje tematów?**

Owszem, przesyłają nam tematy, chociaż nie na tę skalę, co kiedyś. Dawno temu w redakcji była osoba, której głównym – być może nawet jedynym – zadaniem było czytanie listów od widzów. A przychodziło ich bardzo dużo. I ta osoba podsuwała prezenterom wiadomości, które jej zdaniem najbardziej się nadawały do tak zwanej złotej czcionki, czyli śmiesznośc. Dziś ludzie piszą listy, analogowo i mailowo, ale o wiele rzadziej; zdarzają się też komentarze w social mediach. Korzystając z okazji, mogę zachęcić widzów, żeby przysyłali nam tematy. „Teleexpress” ma bardzo pojemną formułę i zawsze znajduje się w nim miejsce antenowe właśnie na to, żeby pokazywać też rzeczy nieoczywiste.

**Było jakieś wydanie, które szczególnie Pan zapamiętał?**

Tego było tak dużo, że trudno coś wybrać. Na pewno zapamiętałem dosyć mocno cały tydzień po katastrofie smoleńskiej, to było traumatyczne przeżycie dla nas wszystkich. Pamiętam też wydanie specjalne z Gdańska z okazji rocznicy Solidarności – mieliśmy studio na dachu słynnej stołówki stoczniowej. Lech Wałęsa odwiedził nas wtedy na żywo w programie. To było niezwykle. No i pamiętam wydanie z Krynicy Morskiej, w którym... no cóż, wpadki w telewizji

*„Choć zmieniły się media i technologie, ta formuła dalej cieszy się powodzeniem wśród widzów.”*

na żywo się zdarzają, nie należy robić z tego wielkiej afery. Ale tego dnia nam po prostu nie wyszło. **Co się stało?**

Zacząło się od tego, że drukarka zawiodła i za wolno drukowała teksty.

Ten jeden szczegół spowodował lawinę konsekwencji. Ja już byłem na stanowisku, a tekstów nie było. Czekaliśmy. Jak w złym śnie. Wreszcie wydruki się pojawiły, ale były nieuporządkowane. A minuty mijały. Koszmar. W końcu ustaliliśmy z realizatorem, że wchodzimy na antenę z tym, co mamy gotowe, a potem będziemy na bieżąco szukać kolejnych zapowiedzi. Przez pierwsze trzy minuty jeszcze jakoś

się to sprawdziło, a potem wszystko się rozjechało totalnie. Zapowiedziałem relację z latarni morskiej, a weszło coś zupełnie innego. A potem... – Monty Python może się schować. Tego pechowego wydania nie ma w internecie. Gdybyśmy zobaczyli to teraz, prawdopodobnie śmiechu byłoby co niemiarą, ale wtedy byliśmy zdruzgotani. Bo taka katastrofa w „Teleexpressie” nigdy wcześniej się nie zdarzyła. Ten program zawsze działa jak dobrze naoliwiona lokomotywa, jeśli już coś nie wyjdzie, to jakaś drobnostka. A tego dnia... no, może postawmy tu kropkę.

**Istnieje coś, czym się jeszcze Pan nie zajmował, a czego chciałby spróbować?**

Zaśpiewałbym kiedyś w Opolu (śmiech). Nie, nie, żartuję. Niech śpiewają ci, którzy się tym zajmują, ja się specjalizuję w mówieniu. Przygotowujemy teraz już piąty sezon mojego programu „Daję słowo. Maciej Orłoś”. Kiedyś bardzo chciałem poprowadzić talk show i w pewnym sensie się to ziściło. A gdybym miał do dyspozycji naprawdę porządną, wręcz nieograniczony budżet, to zrobiłbym cykl programów o Europie. To naprawdę świetny kontynent, pełen ciekawych miejsc, ludzi i historii. Warto o tym mówić.

**Rozmawiała  
JOANNA KOŁAKOWSKA**

Razem z żoną, Pauliną Koziejowską, prowadzi podcast „W związku”. Niedawno wydali też wspólnie książkę.



**TELEEXPRESS (OD 1986)**

Jeżeli nie zdążymy na 17.00, ekipa programu czeka na nas zawsze w serwisie TVP VOD.



W Krynicy Morskiej ulicę „Teleexpressu” znajdziemy niedaleko wejścia na plażę nr 28.



**DAJĘ SŁOWO. MACIEJ ORŁOŚ (OD 2024)**

Do tej pory program odwiedzili m.in. Irena Santor, Anna Dymna i Jan Peszek.

## PROKURATOR (2015)

Jak nazywa się aktor, który zagrał tytułowego bohatera – prokuratora Kazimierza Prochałę?

- a) Wojciech Zieliński
- b) Janusz Michałowski
- c) Jacek Koman

📺 WT 23.06

godz. 20.30 TVP 1



## PROFILERKA JASTRĘ (2025)

Czym zajmuje się profiler w policji?

- a) rysuje profile twarzy podejrzanych
- b) odczytuje dane z profili w mediach społecznościowych podejrzanych
- c) tworzy portrety psychologiczne i behawioralne nieznanymi sprawców przestępstw

📺 CZ 25.06 godz. 22.25 TVP POLONIA

## MŁODE GLINY (2026)

Jak nazywa się technik kryminalistyczny, którego gra Bartosz Obuchowicz?

- a) Ludwik Grudzień
- b) Zbigniew Lato
- c) Jan Kowalski

📺 SO 20.06

godz. 13.30 TVN



## WAKACYJNY QUIZ

# Polskie seriale kryminalne

Zapraszamy do wspólnej zabawy, podczas której sprawdzimy swoją wiedzę o polskich serialach kryminalnych. Czy wiemy, jaka jest ulubiona gra towarzyska księdza Mateusza i czym zajmuje się profilerka? Jeśli znamy odpowiedzi na te pytania, z pewnością poradzimy sobie także z pozostałymi zagadkami naszego quizu.



## GLINIARZE. ŚLĄSK (2026)

Na kiedy zaplanowana jest premiera serialu w Polsce?

- a) na wakacje 2026 roku
- b) na wiosnę 2027 roku
- c) na jesień 2026 roku



### KRYMINALNI (2004-2008)

Które z poniższych zdań jest prawdziwe?

- a) Nadkomisarz Adam Zawada (Marek Włodarczyk) ma świetne relacje z ojcem, emerytowanym lekarzem.
- b) Podkomisarz Marek Brodecki (Maciej Zakościelny) jest samotnym ojcem.
- c) Podkomisarz Barbara Storosz (Magdalena Schejbal) ma alergię na koty.

☎ SO 19.06 godz. 17.50 METRO



### KOMISARZ ALEX (OD 2011)

Ilu aktorów zagrało do tej pory głównego bohatera serialu, czyli łódzkiego detektywa? Na zdj. Antoni Pawlicki i Ireneusz Czop.

- a) siedmiu
- b) pięciu
- c) dziewięciu

☎ PT 19.06 godz. 10.15 TVP 1



### OJCIEC MATEUSZ (OD 2008)

Jaką grę towarzyską szczególnie lubi książdz Mateusz Żmigrodzki (Artur Żmijewski)?

- a) domino
- b) szachy
- c) karty

☎ CZ 25.06 godz. 20.30 TVP 1

ODPOWIEDZI:  
PROKURATOR - c  
KOMISARZ ALEX - a  
KRYMINALNI - b  
MŁODE GLINY - a  
GLINIARZE, ŚLĄSK - c

ODPOWIEDZI:  
PROKURATOR - c  
KOMISARZ ALEX - a  
KRYMINALNI - b  
MŁODE GLINY - a  
GLINIARZE, ŚLĄSK - c



Produkujemy w Polsce



# Twoje mobilne źródło wody

## Szklana butelka filtrująca



# BEZ problemu kaucji

REKLAMA

## ikona kina

**WIEK TO JAKOŚĆ** – Nie ma powodu, dla którego człowiek wraz z wiekiem nie miałby stawać się coraz lepszy – mówił. Udowadniał to przez całe życie jako aktor, reżyser i jedna z największych legend Hollywood.

CLINT EASTWOOD

# Kowboj odkłada kapelusz

Legendarny aktor i reżyser uznał, że nadszedł właściwy moment, by przejść na emeryturę. Zamiast kolejnych planów filmowych wybiera proste przyjemności w otoczeniu dzieci, wnuków i prawnuków.

➔ **ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH**  
**PT 19.06 godz. 20.00**

**TVN FABUŁA**

**C**lint Eastwood zamyka ważny rozdział w historii amerykańskiego kina. Jak ujawnił jego najstarszy syn, Kyle Eastwood, 96-letni twórca „Bez przebaczenia” nie powróci już na plan filmowy – ani jako reżyser, ani jako aktor. Dla fanów to symboliczny koniec pewnej epoki. Eastwood przez dekady był

bowiem jedną z najbardziej wpływowych i rozpoznawalnych postaci w Hollywood.

### Imponujący klan

Odtwórca roli „Człowieka bez imienia” w słynnej „Trylogii dolarowej” pierwszy kontrakt podpisał... 72 lata temu! Choć na ekranie najczęściej wcielał się w samotnych mścicieli, którzy nie tracili czasu na czułości, w życiu prywatnym stworzył jeden z największych ro-

dzinnych klanów w Fabryce Snów. Jest ojcem ośmiorga dzieci – dwóch synów i sześciu córek. Najstarsza, Laurie, przyszła na świat w 1954 roku, najmłodsza, Morgan, urodziła się w 1996 roku.

Znanym spadkobiercą jego filmowej spuścizny jest Scott Eastwood, który odziedziczył po ojcu urodę i charakter. – To twardziel, który potrafi przetrwać wszystko – mówi o tacie. Przyznaje też, że najważniejsza

życiowa rada, jaką od niego usłyszał, brzmiała: „Zawsze słuchaj swojej intuicji”.

Kyle Eastwood wybrał inną drogę. Utalentowany kontrabasista jazzowy i kompozytor przez lata współtworzył muzykę do wielu filmów ojca, między innymi „Rzeki tajemnic”, „Za wszelką cenę” i „Listów z Iwo Jimy”. Wielokrotnie podkreślał, że możliwość pracy u boku Clinta była dla niego przywilejem. Wśród potomków ikony kina są aktorzy, producenci, scenarzyści, muzycy i działacze społeczni – wszyscy ze zrozumieniem przyjmują jego decyzję o przejściu na emeryturę.

### Dojrzał do roli

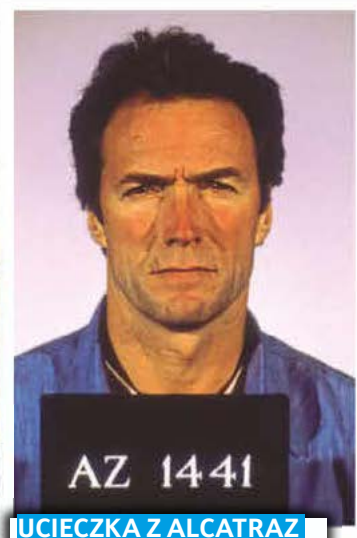
Sam Clint nie zawsze był ideałem. Pochłaniała go praca, nie miał czasu dla bliskich... Z wiekiem



**DUMNY TATA** Premiera filmu „15:17 do Paryża” stała się rodzinnym wydarzeniem. Clintowi na czerwonym dywanie towarzyszyli synowie Kyle i Scott oraz córka Alison.



**DROGA DO NASHVILLE (1982)** Na planie ojcu towarzyszył 14-letni Kyle. Ostatecznie nie wybrał ścieżki aktorskiej. Związał życie z muzyką i dziś należy do najbardziej cenionych jazzmanów swojego pokolenia.



**AZ 1441**

**UCIECZKA Z ALCATRAZ (1979)** Frank Morris istniał naprawdę. Jego dalsze losy po ucieczce pozostają jedną z największych zagadek kryminalnych XX wieku.  
 ➔ **WT 23.06 godz. 20.00**  
**PARAMOUNT NETWORK**



**ZŁOTO DLA ZUCHWAŁYCH (1970)** Jako sierżant Kelly prowadzi oddział śmiałków na najbardziej niecodzienną misję II wojny światowej – po fortunę ukrytą za linią frontu.

jednak coraz bardziej doceniał rodzinę. Kiedy w 1969 roku kręcił „Złoto dla zuchwałych”, był ojcem trojga dzieci, choć wiedział

wiedział natomiast o Laurie – najstarszej córce, oddanej do adopcji tuż po urodzeniu. Odnalazła go sama jako dorosła kobieta.

tylko o dwojgu. Oficjalnie uznanym potomkiem aktora był wówczas roczny Kyle z małżeństwa z Maggie Johnson. Istnienie pięcioletniej Kimber, będącej owocem romansu z tancerką Roxanne Tunis, Eastwood starannie ukrywał przed mediami. Nie

Gdy dekadę później na ekrany kin trafiła „Ucieczka z Alcatraz” (1979), aktor był już ojcem czworga dzieci, a jego małżeństwo z Maggie zbliżało się do końca. Mało kto przypuszczał wtedy, że odtwórca roli Franka Morrisa – recydywista, który marzył o wyrwaniu się zza krat – doczeka się jeszcze czwórki potomstwa, siedmiorga wnuków i czworga prawnuków – przynajmniej tych oficjalnych...

W ostatnich latach nestor rodu coraz rzadziej pokazywał się publicznie. Przekonywał jednak, że nie zamierza zwalniać tempa. Po premierze „Przysięgłego nr 2” (Netflix) wielu fanów liczyło, że przygotuje

następny projekt. Tym większym zaskoczeniem okazały się słowa Kyle’a.

Clint schodzi ze sceny w wyjątkowym momencie. Ma za sobą dziesiątki niezapomnianych ról, pięć Oscarów i status jednej z ostatnich żyjących legend złotej ery Hollywood. A także coś, czego nie da się zmierzyć statuetkami – dużą, wielopokoleniową rodzinę, która jest najcenniejszą częścią jego dziedzictwa.

**MACIEJ MISIORNY**

REKLAMA



**BBC FIRST**

**NA NIEBIESKICH ŚWIATŁACH**

W KAŻDY CZWARTEK O 21:00

**TOM HANKS** Amerykański gwiazdor jest wielkim pasjonatem historii. W serialu o II wojnie światowej wystąpił w podwójnej roli, jako narrator oraz jego producent.



**ALEXANDRA RICHIE**

Kanadyjska historyczka, wykładowczyni Collegium Civitas specjalizująca się w historii II wojny światowej, która występuje w serialu „Tom Hanks: II wojna światowa”.

➔ **TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA WT 23.06**  
**godz. 21.00 HISTORY**

**G**dyby zapytać zwykłego przechodnia na ulicach Wielkiej Brytanii, Francji, a nawet Niemiec, czy wie, kto złamał szyfr Enigmy, zapewne odpowiedziałby, że brytyjscy naukowcy. Tymczasem największe zasługi w tym osiągnięciu ma trzech polskich matematyków. Szacuje się, że bez ich wkładu w złamanie kodu Enigmy pokonanie III Rzeszy mogłoby opóźnić się o co najmniej dwa lata.

Pod koniec I wojny światowej niemiecki inżynier Arthur Scherbius skonstruował maszynę szyfrującą na potrzeby korespondencji handlowo-biznesowej. Po pewnych modyfikacjach, zaczęło z niej korzystać także niemieckie wojsko.

**Nie do złamania**

Wywiady Wielkiej Brytanii i Francji starały się złamać szyfr tajemniczej Enigmy. Bez rezultatu. Uznały więc,

że Niemcy mają „szyfr nie do złamania”. Wtedy na scenie historii pojawili się polscy matematycy. Już w 1932 roku jako pierwsi złamali kod. Był to dopiero początek ich odkryć. Niemcy regularnie udoskonalali swoją maszynę. Nie wiedzieli jednak, że polscy kryptolodzy dotrzymują im kroku.

**Szyfr za szalik**

– Innowacją trzech wybitnych polskich matematy-

ków: Mariana Rejewskiego, Jerzego Różyckiego i Henryka Żygalskiego, było to, że nie zastosowali do rozwiązania problemu podejścia lingwistycznego, na przykład poprzez dopasowywanie liter, lecz zaawansowaną logikę matematyczną – mówi nam historyczka Alexandra Richie. – Latem 1939 roku doskonale wiedzieli, że wybuch wojny jest nieuchronny i że w Polsce efekty ich pracy mogą zostać przejęte

**TOM HANKS: II WOJNA ŚWIATOWA**

# Tajemnica Enigmy

Niemcy do końca wojny wierzyli, że dysponują „szyfrem nie do złamania”. Tymczasem legendarna Enigma została rozszyfrowana dzięki pracy trzech polskich matematyków. O tym przełomowym osiągnięciu opowie amerykański gwiazdor Tom Hanks w serialu dokumentalnym, którego jest też producentem.





**ENIGMA (2001)** Film w reżyserii Michaela Apteda, w którym historia złamania szyfru została pokazana z brytyjskiej perspektywy. Na zdj. Dougray Scott.

przez wroga. Zdawali sobie również sprawę, że niemieckie innowacje zwiększające złożoność Enigmy oznaczają, iż będą potrzebowali pomocy, aby dokończyć zadanie. Ostatecznie polski Sztab Generalny uznał, że należy przekazać cenny materiał Wielkiej Brytanii i Francji, aby w ten sposób umocnić dodatkowo relacje z sojusznikami – wyjaśnia Richie. Nastąpiło to podczas

REKLAMA



**SENSACJE XX WIEKU (2015)**

Czteroodcinkowy cykl poświęcony historii rozszyfrowania tajemnicy Enigmy. Na zdj. Grzegorz Małecki.

☎ **SR 24.06 godz. 15.35 TVP HISTORIA**

tajnego spotkania w Pyrach pod Warszawą w lipcu 1939 roku. Główny brytyjski kryptolog Dilly Knox był oszołomiony, gdy odkrył, jak zaawansowane są polskie metody łamania szyfrów. Wśród historyków znana jest anegdota, że Polacy otrzymali od Brytyjczyków jedwabny szalik z motywem wyścigów konnych – symbol uznania ich za zwycięzców w tej rywalizacji.

**Docenieni po śmierci**

Po wybuchu II wojny światowej polscy kryptolodzy

zostali ewakuowani przez Rumunię do Francji, gdzie nadal prowadzili prace nad dekrypcją niemieckiej korespondencji. Ich dalsze losy potoczyły się różnie. Jerzy Różycki zginął 9 stycznia 1942 roku w katastrofie francuskiego statku pasażerskiego płynącego z Algierii do Francji. Marian Rejewski wrócił w 1946 roku do Polski, gdzie mieszkała jego żona i dzieci. Zmarł w 1980 roku. Zygalski pozostał w Wielkiej Brytanii. Ponieważ nie uznano jego polskiego dyplomu, podjął na nowo studia, a po

ich ukończeniu został wykładowcą na Uniwersytecie Surrey w mieście Guildford. Zmarł w 1978 roku.

Przez kolejne dekady informacje o Enigmie były ściśle tajne. Świat usłyszał o niej po raz pierwszy w 1973 roku, kiedy we Francji ukazały się wspomnienia gen. Gustave'a Bertranda. Opowiedział też o kryptologach znad Wisły. Niestety, Polacy, pozostający za żelazną kurtyną, nie byli w stanie zabiegać o uznanie. – Dopiero od niedawna, szczególnie po upadku komunizmu w 1989 roku, zaczęto na nowo oceniać tamte wydarzenia – mówi Alexandra Richie. Po latach zaniechań w Bletchley Park, dawnej siedzibie brytyjskich kryptologów, postawiono pomnik, upamiętniający polski wkład w ten jeden z największych sukcesów wywiadowczych XX wieku.

**MARZENA JURACZKO**

**NOWY STANDARD W GOJENIU RAN**

maść i spray wyrób medyczny

**KADEFARM**  
www.ranisilver.pl

Dystrybutor w Polsce / Podmiot prowadzący reklamę: Kadefarm Sp. z o.o., Sierosław, ul. Gipsowa 18, 62-080 Tarnobrzeg, Producent: Sakura Italia Srl, Via Mantova, 24-25017 Lonato del Garda (BS), Włochy www.kadefarm.pl

TT\_RSV\_5\_26\_PC

**To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.**



Igor traci zaufanie do Anki.

...pod skrzydła Sandry.

Ku niezadowoleniu Gwiazdy jego żona trafia na staż...



Andrzej próbuje naprawić relacje z synem.

## Na Wspólnej

Smolny podejmuje zaskakującą decyzję odnośnie Marceliny. Julka próbuje poróżnić ojca z partnerką. Rzuca fałszywe oskarżenia.

**TVN, 20.15 PO ODC. 4232**

Julka twierdzi, że Anka podaje Jasiowi krople uspokajające. Przerażony Igor prosi Ewę, by miała jego ukochaną na oku. Andrzej chce wycofać się z nielegalnego procederu sprzedaży fałszywych dyplomów, ale wspólnik nie zamierza zrezygnować z interesu. Wiola zleca de-

tektywowi odnalezienie pewnej osoby. Wieczorem dostaje adres. Włodek szykuje się do wyjazdu do Hiszpanii po Marię. **35 min**

**WT ODC. 4233**

Hofferowie prowadzą bar Ziębów i pomagają przy wnuku. Roman odbiera dziecko z klubu malucha. Na Wspólnej Edward

zauważa, że chłopiec w wózku to nie Tymek. Spanikowani dziadkowie natychmiast wracają do placówki. Anka czuje się zraniona po tym, jak partner uwierzył w kłamstwa Julki. Nastolatka dostaje od Leona kolejną porcję narkotyków. Remek znajduje u narzeczonej bransoletę skradzioną z willi rodziców. **35 min**

**ŚR ODC. 4234**

Brzydga wyznaje ukochanemu, że przyjaciółka jej matki jest złodziejką. Przytłoczony problemami Andrzej szczerze rozmawia z Danielem. Chce wrócić do Warszawy, aby być bliżej rodziny. Wiola zastaje córkę narkomankę w tragicznym stanie. **35 min**

**CZ ODC. 4235**

Smolny przydziela żonie prezesa Gwiazdy staż pod opieką Sandry, co nie podoba się szefowi. Tymczasem ktoś uszkodził wentylację baru i mieszkańcy Wspólnej skarżą się na zapachy z kuchni. Muszko zbiera podpisy pod petycją o zamknięcie lokalu. **35 min**

## Barwy szczęścia

Patryk sprawia, że jego ukochana przeżywa drugą młodość.

**TVP 2, 19.25 PT ODC. 3337**

Diler odkrywa, że Renata jest związana z policjantem. Uzależniona kobieta traci dostęp do narkotyków. Grażyna ponownie umawia się z Patrykiem na randkę. Tomasz, widząc, że Wiracka znalazła szczęście w nowej relacji, czuje zazdrość. **40 min**

**ŚR ODC. 3339**

Łukasz szykuje się na spotkanie z czytelnikami w Feel Good. Kasia testuje alkogogle, które Ksawery pożyczycy od kolegi. Chce wykorzystać je podczas festynu z okazji Dnia Jabłka. Daniel zabiera Emila na quady. **40 min**



Grażyna rozkwita w nowym związku.

**CZ ODC. 3340**

Hubert i Jaworski ustalają plan walki o Zaciszną. Dołącza do nich Lucyna, która staje na czele pikiety i obrzuca Wilka jajkami. Justin odkrywa, że Bruno odwołał niemal wszystkie zaplanowane w hotelu imprezy. Stara się przeciwstawić Stańskiemu. Oliwka koncentruje się na walce o rozwój firmy. Ponownie wyłamuje frustrację na Oli. **40 min**

## Na sygnale

Dobromir i Wanda próbują odkryć rodzinną tajemnicę. Robią testy DNA.

**TVP 2, 22.20 PO ODC. 849, 850**

Doktor Banach ratuje kobiety porażoną prądem. Podczas kolejnej interwencji Romek

orientuje się, że mógł popełnić błąd i podać poszkodowanemu niewłaściwy lek. **65 min**

**WT ODC. 851, 852**

Wychodzi na jaw, że Dobromir i jego wuj mają tę samą wadę genetyczną. Lekarz podejrzewa, że krewny jest jego ojcem. Martyna pomaga ofierze wypadku drogowego. Poszkodowana ma przy sobie pokazaną ilość gotówki. **60 min**

**ŚR ODC. 853, 854**

Testy DNA wskazują, że Dobromir i Wanda nie są rodzeństwem. W ośrodku dla ofiar przemocy dochodzi do zatrucia. Interwieniuje Karolina. Britney odkrywa, że Klis przelał Sylwii sporą sumę. Żąda wyjaśnień. **60 min**



Wyniki badań zaskakują Lisickich.

najpiękniejsze  
melodie

RADIO  
**Pogoda**



*Bonitas &  
polecam  
Ewa Bień*

Warszawa 88,4 FM • Gdańsk 87,8 FM • Bydgoszcz 103,5 FM • Poznań 103,4 FM  
Wrocław 106,1 FM • Opole 104,1 FM • Kraków 102,4 FM • Katowice 94,5 FM



## Szpital św. Anny

TVN, 16.50 **PT-CZ** ODC.50-54

Na SOR trafia pacjentka z powtarzającymi się omdleniami. Kaja podejrzewa problemy kardiologiczne i konsultuje się z Łukaszem. Zyta opiekuje się małżeństwem. Kobieta spodziewa się dziecka, a jej partner czeka na wyniki biopsji. Stalker grozi Marcie śmiercią. Tomek chce, by zgłosiła to na policję, ale Piotrek reaguje sceptycznie.

Olek źle się czuje, a Maciek jest nieosiągalny. Kaśka zabiera chłopca do siebie. Zespół Wojtka jedzie do opuszczonych magazynów, gdzie doszło do bójki. Sytuacja robi się groźna. Bilewicz dołącza do szpitalnego zespołu. Na początek przyjmuje mężczyznę, który może chorować na zapalenie płuc. **65 min**



## Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PT-CZ** ODC.957-961

Listonosz Michał jest podejrzany o kradzież pieniędzy. Andżelika po powrocie do domu nie zastaje Mariusza. Znajduje obrączkę i telefon, a także pozostawiony przez niego list. 46-letni Adam próbuje ułożyć sobie życie po rozwodzie. Zaprasza na randkę koleżankę poznaną na siłowni.

Hania pracuje jako hostessa na imprezach gangstera Szwajcara. Obawia się o swoje bezpieczeństwo. Wspierany przez Becię Kazimierz zamierza wyznać prawdę w sądzie. Izabela odrzuca fakt, że jej syn może być w spektrum autyzmu. Asia planuje uciec od męża, który stosuje przemoc ekonomiczną. **60 min**



## Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 **PT-CZ** ODC.1385-1389

Marek musi odebrać poród. Próbuje z Darią odkryć tożsamość młodej matki i rozwiąć ścieżkę kłamstw. Policja jedzie do kobiety, którą napadnięto w domu. Ktoś na jej lustrze napisał „milcz”. Ani poszkodowana, ani jej mąż, były dziennikarz śledczy, nie rozumieją powodów ataku. Białach boi się o Olę, która znów trafia do szpitala. Lena i Bartosz znajdują poćwiartowane ludzkie szczątki. Trop wiedzie na plan horroru. Podczas ulicznej strzelaniny ranna zostaje dziewczyna. Wiele wskazuje na winę jej partnera, ale Marek i Daria nie dają się zwieść pozorom. Wśród nastolatków krąży nieznaną narkotyk. Ruszają poszukiwania diler. **60 min**



## Uroczyisko

TV 4, 20.00 **PO** ODC. 181, 182

Ktoś pozostawia przy swoich ofiarach wiązki z kwiatów. Filip postanawia działać zdecydowanie w kwestiach uczuciowych. **WT** ODC. 183, 184 W gospodarstwie, gdzie trwają warsztaty rzeźbiarskie, ma miejsce makabryczna zbrodnia. Niebawem znika studentka zamordowanego wykładowcy.

**SR** ODC. 185, 186 Występ magika kończy się śmiercią asystentki. Ktoś mógł nabici zabytkową broń prawdziwą kulą. Nowy trop podsuwają śledczym zeznania siostry ofiary.

**CZ** ODC. 187, 188 Ginie kobieta, a potem dochodzi do serii tajemniczych zaginięć. Policjanci próbują rozpracować schemat, według którego działa sprawca. **30 min**

## Ranczo 5



TVP 1, 9.25

**PT-CZ** ODC.60-65

Witebski jest przerażony planami matrymonialnymi Franceski. Kusy nie radzi sobie z Kingą. Prosi o pomoc Klaudię. Poparcie dla Lucy spada. Były wójt proponuje, że poprze ją w referendum, jeśli ona odwdzięczy mu się przy wyborach. **50 min**

## Komisarz Alex 6



TVP 1, 10.15

**PT-SR** ODC.69-73

Jacek ginie podczas bójki z bratem bliźniakiem. Ten postanawia się pod niego podszyc. Sprawę zabójstwa bada ekipa Orlicza. Kolejne śledztwo dotyczy śmierci dawnego przyjaciela Puchały. Policja szuka też sprawcy zbrodni w okolicy muzeum. **50 min**

## Zmiennicy



TVP 2, 12.00

**SO** ODC.3

Kasia zaczyna mieć dość swojej niewdzięcznej pracy. Ciągłe musi znosić towarzystwo żony Koniuszki i odbierać ze szkoły ich syna. W końcu nie wytrzymuje i rzuca posadę. Przebywający w szpitalu pan Stanisław zaprzyjaźnia się z prezesem Michalikiem. **65 min**

## Rodzinka.pl



TVP 2, 19.25

**SO** ODC.295

Ludwik stara się naprawić relacje z Adelą. Natalia próbuje nakłonić męża do wspólnego joggingu. Sama dzięki towarzystwu Pauli czuje się dużo młodziej. Majka robi wszystko, aby nie iść do szkoły. Kuba natomiast walczy o związek z Sonią. **35 min**

## La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

**PT-CZ** ODC.415-419

Jimena znajduje w hangarze kompromitujące zdjęcia. Kłóci się z bliskimi. Niebawem umiera w dramatycznych okolicznościach. Jej rodzice obwiniają o tragedię rodzinę Cruz i Alonsa. **55 min**

## FBI: International 4



AXN, 21.05

**PO** ODC.10

Rosyjski biochemik ginie podczas ucieczki z wynikami badań nad biotoksynami. W ostatniej chwili przekazuje cenne dane córce Julii, która ma zabrać je do USA. Raines, Smitty i Booth eskortują ją z Lwowa do Krakowa. **60 min**

## Rekrut 8



AXN, 21.05

**WT** ODC.9, 10

Nolan oraz Celina badają sprawę napadu na planie programu „Game Changer”. Policjanci muszą interweniować też w ośrodku psychiatrycznym. Personel został skażony chemikaliami, które wywołują skrajną agresję. **115 min**

## Zabójcza broń 3



AXN, 21.05

**SR** ODC.10, 11

Roger wyjaśnia okoliczności zabójstwa. Może ono mieć związek z ofertą złożoną z ofertą złożoną Trish. Podczas wakacji Murtaugh sądzi, że stał się świadkiem porwania. Jego śledztwo zaczyna się łączyć ze sprawą badaną przez Cole'a. **110 min**

## Akacyjowa 38



TVP 1, 18.25

**PT-CZ** ODC.894-898

Blanca ma wyjechać wraz z Diegiem do Szwajcarii. Ursula jest tym przerażona. Inigo martwi się, że prawdziwy Cervera odzyska pamięć. Arturo, by nie stracić Silvii, próbuje opanować zadróżkę. **65 min**

## Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM,

21.00 **PT** ODC.2

Daniel stara się rozpocząć nowe życie z Viktorem. Pada ofiarą zemsty ze strony Ralpa. Edith decyduje się na stałe wrócić do domu. Wraz z siostrą idzie na wiec wyborczy Vivienne Rook. **60 min**

## Ród smoka 3



HBO, 20.00

**PO** ODC.1

Królestwo Westeros pochłania wojna domowa. Ród Targaryenów wzięła się w bratobójczą walkę o sukcesję po Viserysie. Siły Czarnych i Zielonych zetną się podczas zaciętej bitwy w Gardzieli. **60 min**

## Miniaturowa żona



HBO, 21.00

**PO** ODC.1/10

Les Littlejohn prowadzi badania nad miniaturyzacją przedmiotów. Jego najnowszy wynalazek wpada w ręce żony Lindy. Kobieta przypadkowo ulega zmniejszeniu. Budzi się w... domku dla lalek. **45 min**



## Sprawiedliwi. Trójmiasto

**TV 4, 21.05 PO ODC. 117** Maja i Serafin podążają tropem mordercy kuratorki sądowej Grażyny Kowalik. Trwa również śledztwo dotyczące złodzieja włók. **WT ODC. 118** W szkolnej toalecie zostaje znalezione ciało nauczycielki Karoliny Kozik. Berg i Pietras odkrywają, że w przeszłości kobieta padła ofiarą gwałciela. **SR ODC. 119** Ginie poddany torturom właściciel ubojni. Dąbek i Gzyski ustalają, że wykorzystywał do pracy nielegalnych imigrantów. Jeden z nich mu groził. **CZ ODC. 120** Maja wraca do służby po ataku. Wraz z Serafinem chce dopaść Żałobnika, mężczyznę w masce z ludzkiej skóry. **60 min**



## Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny

**TV 4, 22.05 PO ODC. 1000** Kowalski opowiada w telewizji o schwytanym seryjnym mordercy. Jeden z widzów twierdzi, że złapano niewłaściwego człowieka. **WT ODC. 1001** Paulina i Ryszard badają sprawę porwania Ukrainki Oli. Jej ojciec, Mykoła, prowadzi punkt kurierski. Kubis i Kujawińska chronią świadka koronnego. **SR ODC. 1002** Sprzedawca Daniel Marecki zostaje pobity i okradziony. Może stać za tym oszukany klient. Równolegle Kalicka tropi Gracjana Rodaka **CZ ODC. 1003** Kobieta spada z dziesiątego piętra. Kłos i Rosa ustalają, że prawdopodobnie przed śmiercią była torturowana. **60 min**



## Prokurator

**TVP 1, 20.30 WT ODC. 5** Szkolna wycieczka odkrywa w Muzeum Powstania Warszawskiego zwłoki mężczyzny przebranego w mundur SS. Śledczy znajdują przy nim fotografię zaginionego obrazu „Madonna z Dzieciątkiem”. Denat to Bronisław Okolski, legendarny marszand, który odzyskał wiele przedmiotów zagrabionych w czasie II wojny światowej. Cieszył się nieposzlakowaną opinią, ale teraz okazuje się, że miał wiele na sumieniu. W jego mieszkaniu Proch odkrywa tajny sejf, w którym ukryte są zaginione dzieła sztuki. Nocą ktoś kradnie bezcenne płótna. Prokurator wie, że jeśli znajdzie złodziei, dowie się też, kim jest zabójca. **55 min**



## Ojciec Mateusz 27

**TVP 1, 20.30 CZ ODC. 350** Na posterunku zjawia się Możejko w cywilnym ubraniu. Niepokój wzbudza jego dziwne zachowanie. Szef nie reaguje na przywitanie i mówi po hiszpańsku. Początkowo koledzy uznają, że to żart. Kiedy jednak Morus grozi zawiadomieniem Biura Spraw Wewnętrznych, Nocul i Gibalski zabierają Oresta do lekarza. Dowiadują się, że przełożony mógł doznać urazu, a w jego mieszkaniu znajdują ślady krwi. Trop wiedzie do Renaty, dawnej miłości komendanta. Na plebanię przychodzą przysłany przez Pluskwę Pączek i Hiszpan Pablo, który ma być tłumaczem na pielgrzymce. Obaj wzbudzają spore zainteresowanie. **55 min**

## Stawka większa niż życie

**TVP 1, 8.30 ND ODC.4, 5** Hans Kloss ma zlikwidować w Stambule brytyjskiego agenta. Kontaktuje się z madame Rose, członkinią siatki wywiadowczej. Wkrótce kobieta ginie. Na potrzeby kolejnej misji J-23 zamierza uwieść Benitę, córkę profesora von Henninga. **145 min**



## Dom

**TVP 1, 14.15 ND ODC.21** Rok 1977. Szczepan i Lidka biorą ślub. Zazdrosny o żonę Henio postanawia ją śledzić. Dowiaduje się, że Danusia chodzi na lekcje tańca. Kajtek Talar poznaje Majkę. Stając w jej obronie, wdaje się w szarpaninę z docentem. Musi odejść z uczelni. **105 min**



## Zbrodnie w Ystad

**Ale kino+, 20.10 ND ODC.5, 6** Iris samotnie mierzy się z traumą po śmierci męża. Gdy wraca ze Sztokholmu, dowiaduje się, że śledztwo dotyczące zaginięcia Benjamina zostało zamknięte. Nie zamierza się z tym pogodzić. Jest zdeterminowana, żeby rozwikłać zagadkę sprzed lat. **125 min**



## Daleko od szosy

**TVP 2, 22.25 CZ ODC.3** Leszek spotyka Anię, studentkę z Łodzi, która spędza wakacje na wsi. Zdobywa uznanie dziewczyny, gdy udziela pomocy jej ранней koleżance. Nowa znajoma zachęca go, by podjął naukę w mieście. Uczucie narasta. Chłopak postanawia rozstać się z Bronką. **85 min**



REKLAMA

**NR 1 wśród farmaceutów\***

**MUGGA®**

**INSECT REPELLENT**

**45 nocy\***

**skuteczna ochrona**

→ **Ochrona przed:**  
- komarami do 12 h  
- kleszczami do 8 h

→ **Najmocniejszy repelent na rynku: 50% DEET**

\* Nagroda przyznana przez „Apteka Media” Sp. z o.o. w ramach publikacji „Świat farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów.



PREMIERA 22.06

## Ród Smoka 3

## ➔ SERIAL FANTASY

Czas na kolejny sezon epickiej sagi rodu Targaryenów, rozgrywającej się 200 lat przed wydarzeniami z „Gry o tron”. Tym razem Westeros stawi czoła jednej z najbardziej zacieklej bitew

w historii – między Zielonymi a Czarnymi – dwiema frakcjami Targaryenów walczących o Żelazny Tron po śmierci króla Viserysa I. Czas pokaże, na którą stronę przeważy szala zwycięstwa – sprzymierzeńców Rhaenyry

(Emma D’Arcy) czy Aegona II (Tom Glynn-Carney)? W tych rozgrywkach o władzę Daemon Targaryen (Matt Smith) będzie musiał zmierzyć się z konsekwencjami swoich wyborów oraz lojalnością wobec Rhaenyry.



CHCESZ  
WIEDZIEĆ  
WIĘCEJ?  
CZYTAJ  
NETFILM

HBO  
max

PREMIERA 24.06

## Avatar: Ogień i popiół

## ➔ FANTASY

W trzecim filmie ze słynnej serii Jamesa Camerona, Jake (Sam Worthington) i Neytiri (Zoe Saldana) muszą zmierzyć się z nowym, przybywającym z Ziemi zagrożeniem. Otóż zamieszkującym Pandorę istotom grozi niszczycielski ogień, który obraca

w pył wszystko, co spotyka na swojej drodze. Aby ochronić swych bliskich, Jake i Neytiri, ryzykując wszystko, wyruszają do klanu wojowników zamieszkujących od pokoleń wulkaniczną część Pandory. Ale czy uda im się przekonać ich do tego, żeby zgodzili się zawrzeć sojusz?

PREMIERA 17.06

## Kopnięci w czasie

## ➔ KOMEDIA

Francja, lata 50. Michel Dupuis (Didier Bourdon) ma dobre, spokojne życie. Pracuje w banku, podczas gdy jego żona Héléne (Elsa Zylberstein) zajmuje się domem. Ale kiedy pewnego dnia, na skutek niefortunnego zbiegu okoliczności i porażenia prądem, para

przenosi się w czasie do roku 2025, wszystko to, w co do tej pory wierzyli, rozpada się na kawałki. Żyjąca dotychczas w cieniu męża Héléne jest zszokowana, gdy widzi jak żyją przyszłościowe niezależne kobiety. I z każdym dniem zaczyna jej się to coraz bardziej podobać.



JESZCZE WIĘCEJ  
**VOD**  
DO WYBORU



**PREMIERA 20.06**

## Wicked: Na dobre

➔ **MUSICAL FANTASY**

Czas powrócić do Krainy Oz na epicki finał historii dwóch najsłynniejszych czarownic-przyjaciółek. Po kłótni z Glindą (Ariana Grande), Elphabą (Cynthia Erivo), okrzyknięta Złą Czarownicą z Zachodu, ukrywa się w lesie Oz, próbując znaleźć dowody przeciwko Czarodziejowi

(Jeff Goldblum). Z kolei Glinda, uchodząca za symbol Dobra, zapewnia mieszkańców Oz, że pod rządami Czarodziejki są bezpieczni. W wolnych chwilach Glinda przygotowuje się do ślubu z Fiyero (Jonathan Bailey) i coraz bardziej zdręcza się rozłąką z Elphabą. Ale czy pojednanie jest jeszcze możliwe?

skySHOWTIME

**PREMIERA 19.06**

## Wiadomości dla Isabelle

➔ **KOMEDIA ROMANTYCZNA**

Jill (Zoey Deutch), po śmierci siostry, zostawia na jej poczcie głosowej serię nagrań będących kroniką jej bawnego życia w San Francisco. Młoda kobieta, próbując poradzić sobie z żałobą, nagrywa się siostrze nie mając świadomości, że z czasem numer Isabelle (Ciara

Bravo) zostaje przypisany do kogoś innego. W ten oto sposób nietypowe nagrania zaczynają trafiać na pocztę Wesa (Nick Robinson) – agenta nieruchomości z Austin. Im więcej zabawnych wiadomości mężczyzna dostaje, tym większą ochotę ma poznać tajemniczą Jill.



NETFLIX

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej



**PREMIERA 17.06**

## Twoja wina: Londyn

➔ **MELODRAMAT**

Ścieżki życiowe Nicka (Matthew Broome) i Noah (Asha Banks) coraz bardziej się rozchodzą. On zajmuje się rodzinnym biznesem, podczas gdy ona musi skupić się na nauce i pierwszym roku studiów na Oksfordzie. Wszystko to sprawia, że szalenie do tej pory

w sobie zakochani młodzi ludzie spędzają ze sobą coraz mniej czasu i powoli zaczynają się od siebie oddalać. Nowe znajomości, nowe pokusy i odmienne tryby życia stawiają łączące ich uczucie pod dużym znakiem zapytania. Film jest 2. częścią brytyjskiej adaptacji poczytnej trylogii Mercedes Ron.

prime video

**PREMIERA 19.06**

## Sugar 2

➔ **SERIAL THRILLER SF**

Wiemy już, kim tak naprawdę jest tajemniczy detektyw działający na terenie Los Angeles, John Sugar (Colin Farrell). Po odnalezieniu ukochanej wnuczki hollywoodzkiego producenta, pochodzący z kosmosu śledczy będzie musiał się skupić na nowej sprawie. Bez

ślądu zniknie bowiem siostra odnoszącego spektakularne sukcesy boksera. Wszystko skomplikuje się, gdy wyjdzie na jaw, że dochodzenie powiązane jest nie tylko z pewną kryminalną zagadką sprzed lat, ale również z niejednoznaczną przeszłością Sugara i jego pozaziemskim pochodzeniem.



apple tv

## MOTORYZACJA I TECHNIKA

Nasz hit

Tanio i modnie – twórcy zdradzają, czym okupiony jest wyrób ubrań z bawełny.

# Wytwórz i wyślij

**PT Planete+, 22.20** Za przedmiotami, bez których nie wyobrażamy sobie życia, kryje się rozsiany po całym globie skomplikowany łańcuch produkcji. Pociąga to za sobą koszty społeczne i degradację środowiska.

Każdy ma w szafie przynajmniej kilka T-shirtów, które stały się podstawowym elementem garderoby. Są tanie i dostępne w setkach wariantów. Na drogi wyjeżdżają codziennie miliony samochodów, do których części wytwarzane są w firmach ulokowanych w różnych zakątkach świata. Każdego dnia w ruch idzie kilka miliardów komputerów, a ich wyprodukowanie to wieloetapowy proces, zaczynający się w kopalniach. Leki natomiast dostarcza

branża farmaceutyczna – jedna z najprężniej rozwijających się gałęzi przemysłu.

### Cena konsumpcji

Masowa produkcja dóbr ma swoją mroczną stronę. Wyzysk pracowników fabryk, w których powstają bawełniane koszulki, jest na porządku dziennym. Dochodzą do tego ogromne zużycie wody i hałdy tekstyliów na wysypiskach śmieci. Komputery mają krótką żywotność – szybko lądują

wśród elektrośmieci, a tylko niewielka część odpadów nadaje się do recyklingu. Samochód składa się z około 30 tysięcy części. Jedynie 15% pochodzi od producenta – reszta powstaje w innych, często odległych firmach. Stąd branża motoryzacyjna, podobnie jak przemysł farmaceutyczny, jest zależna od łańcucha dostaw. Jego zakłócenia to jedno z największych globalnych wyzwań, podobnie jak kwestie ekologii i eksploatowania taniej siły roboczej.

### Naprawy nie do naprawy

**SO TVN Turbo, 9.45**



Do warsztatu Adama Klimka trafia Dawid ze Skodą Superb kombi. Na wyświetlaczu pojawiają się komunikaty o niesprawnych systemach. Mechanik czeka nie lada wyzwanie.

20 TELETYDZIEŃ

### Technologie jutra

**ND Fokus TV, 15.00**



Eksperti próbują odpowiedzieć na pytanie, jak będzie wyglądała branża motoryzacyjna za pół wieku. Możliwe, że stacje paliw, kierowcy czy wypadki drogowe na zawsze przejdą do historii.

### Mobilni mechanicy

**CZ TVN Turbo, 19.00**



W Szczecinie mechanicy pomagają klientce, która straciła hamulce w swojej Kii Ceed. Adam i Tomek dostają pilne wezwanie do Volkswagena TC z 1979 roku, który nagle zgasł.

## PRZYRODA I PODRÓŻE

### Muszle: rzeźby natury

**SO National Geographic Wild, 15.00**



Tajemnice afrykańskich muszli i historia ewolucji kunsztownych form wyrzeźbionych przez naturę. Nie tylko ozdobią one plaże i głębinę – dawniej służyły jako waluta, dziś inspirowały artystów.

### Niedźwiedzie...

**PO TVP Dokument, 21.00**



Żyjące w Alpach drapieżniki są zagrożeniem dla turystów i mieszkańców. W Trydencie ich populacja przekracza sto osobników. Eksperti szukają sposobu na pokojowe współistnienie.

### W poszukiwaniu 9. planety

**WT Planete+, 22.00**



Od czasu degradacji Plutona w 2006 roku sądzono, że w Układzie Słonecznym jest osiem planet. Badania wskazują, że może istnieć jeszcze jedna, większa od Ziemi.

### Dlaczego giną wieloryby?

**CZ BBC Earth, 19.45**



Biolog Ella Al-Shamahi zauważa ogromny wzrost liczby wielorybów osiadłych na mieliźnie wzdłuż wybrzeży Wielkiej Brytanii. Zastanawia się nad przyczynami tego zjawiska.

## HISTORIA I BIOGRAFIE

### Piraci z Morza Śródziemnego

**PT** Polsat Viasat History HD, 20.00



Przed wiekami w basenie Morza Śródziemnego kwitło piractwo i niewolnictwo, a handel ludźmi regulowany był prawem. Stanowił narzędzie do zdobywania władzy i bogactwa.

### Céline Dion. Tak rodzi się...

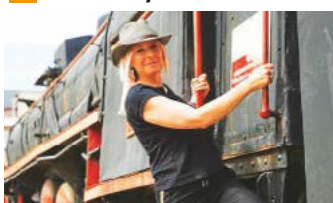
**ND** Planete+, 19.45



Droga wielkiej diwy na szczyt nie była usiana różami. Twórcy filmu przybliżają jej historię, ukazując również liczącą ponad cztery dekady relację z René Angéilem, mężem i menedżerem.

### Pociągiem przez...

**SR** BBC Earth, 19.45



Alice Roberts kontynuuje swoją fascynującą podróż po Grecji. Po dotarciu do Salonik poznaje lokalne historie o Aleksandrze Wielkim, a także jego ojcu, królu Macedonii Filipie II.

### Przeznaczenie: Historia...

**CZ** HBO, 22.00



Pogány Induló zaczynał karierę od występów na popularnych portalach, by po latach zostać gwiazdą węgierskiego hip-hopu. Życie artysty naznaczone jest walką z nałogami i depresją.

## CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

### Lombard

**SO** Planete+, 23.15



Wyróżniona Orłem opowieść o największym w Europie lombardzie. Prowadzą go w Bytomiu Jola i Wiesiek. Próbują ratować swój podpadający biznes i pogrążony w kryzysie związek.

### Oto Ameryka XXL – głosy...

**ND** Fokus TV, 22.00



Filmowcy pokazują, jak tradycja, religia i lokalne zwyczaje kształtują poglądy mieszkańców południowo-wschodnich Stanów Zjednoczonych. Wielu z nich popiera Donalda Trumpa.

### Larger Than Life: Złota...

**WT** CANAL+ PREMIUM, 21.45



Przez ponad pięć dekad boysbandy kształtowały popkulturę. Autorzy analizują ten fenomen – od The Beatles i The Jackson 5 po erę \*NSYNC oraz Backstreet Boys. Ukazują cenę sławy.

### W oku cyklonu: łowcy burz

**WT** Discovery Channel, 22.00



Grupa śmiazków dokumentuje tornado w Południowej Dakocie. Gdy potężny żywioł uderza w farmę, bez wahania przerywają nagranie i ruszają z pomocą jej mieszkańcom.

## DOM I KUCHNIA

### Elitarny turniej wypieków

**PT** Food Network, 20.45



Szesnastu zdolnych cukierników staje do rywalizacji. Na początek stworzą desery w oparciu o wylosowane profile smakowe i tekstury. Po każdej rundzie odpadają najłabsi uczestnicy.

### Adres: rezydencje marzeń

**SO** CANAL+ DOMO, 19.50



Billy Nash zanurza się w gwarne uliczki Medyny. Znajomy pokazuje mu, czym jest riad – tradycyjny miejski dom z dziedzińcem, wokół którego kupia się życie mieszkańców.

### Maximum Foodie 5

**ND** CANAL+ KUCHNIA, 11.50



Wizyta na Bali, wyspie słynącej z rajskich plaż i egzotycznej kuchni. Sashi De skosztuje dań serwowanych w restauracjach, jak i tych przyrządzanych w domach czy na ulicach.

### Zbudujemy fajny dom

**WT** HGTV, 14.00



Luke i Clint mogą kupić dom z pięknym widokiem w dzielnicy Central Rim w Boise. Trzeba jednak zapłacić 350 tysięcy dolarów w gotówce, a na remonty wydać prawie drugie tyle.

## MOCNE OPowieści

### Danger Zone

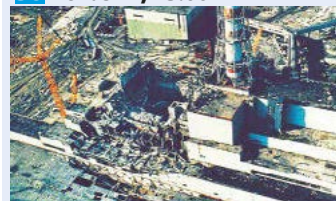
**PT** TVP Dokument, 23.15



Reżyserka Vita Maria Drygas opowiada o turystyce wojennej. Moralnie dwuznaczna branża prowadzi do zderzenia dwóch światów: żądnych wrażeń przybyszów i ofiar konfliktów zbrojnych.

### Poza kontrolą: Czarnobyl

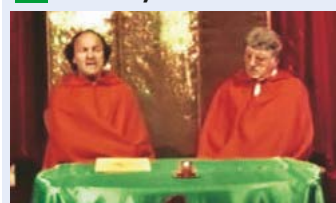
**SO** Fokus TV, 23.00



Próba odpowiedzi na pytanie, co naprawdę stało się w Czarnobylu 26 kwietnia 1986 r. Wypowiedzą się ludzie, którzy przeżyli katastrofę i ją badali. Wykorzystano archiwalia i animacje 3D.

### Sekta

**ND** Planete+, 22.00



W 1994 roku w szwajcarskiej wiosce wybuchł pożar. W pogorzeliisku znaleziono zwłoki 25 członków Zakonu Świątyni Słońca. Dokument przybliża historię sekty i jej przywódców.

### Szukająca prawda 14

**CZ** ID, 21.00



Na odludnym kempingu myśliwi natrafiają na ciało byłej żołnierki. Od początku pojawia się wiele pytań, a cała sprawa okazuje się bardzo zawiła. Śledczy starannie analizują miejsce zbrodni.

## FAMILIJNY

## KOMEDIA

## KOMEDIA ROMANTYCZNA

## DRAMAT

PIĄTEK



### Dzielną bandę i tajemnicę zaginionego wujka

**PT HBO, 10.45**

Tom i Mary przybywają do Nowego Jorku na spotkanie z wujkiem. Krewny nie zjawia się w porcie... W polskiej wersji językowej usłyszymy m.in. Cezarego Pazurę.

**85 min** Hiszpania 2024 reż. J. J. Garcia Galocha, P. García, dub. K. Sienkiewicz, L. Breszka



### Na twoim miejscu

**PT TVN 7, 20.00**

Mażeńskie kłopoty z dużą dawką humoru. Krzysiek i Kasia stale się kłócą. Gdy ich związek ma się rozpaść, w magiczny sposób zamieniają się ciałami. W końcu zaczynają rozumieć siebie nawzajem.

**135 min** Pol. 2023 reż. A. Galdamez Munoz, wyk. P. Gałązka, M. Jagńewski, O. Grzegorzewski



### Stylowa miłość

**PT TVP Kobieta, 22.35**

Losy stylistki łączące miłosną historię z refleksją o tym, co jest w życiu ważne. Po przeprowadzce do Chicago Rose otwiera własny biznes. Zatrudnia fotografa. Staje przed trudną decyzją.

**100 min** Kanada 2022 reż. M. Ouellet, wyk. R. Bles, D. Andres, C. Lee, K. Maloney, I. D. Clark



**NA FAKTACH**

### Kokainowy Rick

**PT Polsat 2, 22.00**

Detroit, lata 80. Zbuntowany Rick mieszka wraz z ojcem, który handluje bronią. Angażuje się w nielegalne interesy. Jego dobra passa z czasem się kończy. Historia najmłodszego informatora FBI.

**135 min** USA 2018 reż. Y. Demange, wyk. M. McConaughey, B. Powley, J. J. Leigh, RJ Cyler

SOBOTA



### Rodzina Addamsów

**SO Polsat Film, 16.20**

Rezydencja Gomeza i jego bliskich nie pasuje do mającego powstać w pobliżu osiedla. Pełna humoru i nawiązań do kina grozy animowana wersja przygód ekscentrycznego klanu.

**100 min** USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2019 reż. C. Vernon, G. Tiernan, dub. A. Grochowska



### Bodyguard i żona zawodowca

**SO TV Puls, 21.55**

Sequel przebojowej komedii z 2017 roku. Ochroniarz Bryce postanawia odpuścić od ryzykownej profesji. Urlop przerywa mu Sonia, której mąż, płatny zabójca Kincaid, wpadł w ręce mafii.

**135 min** USA/Wlk. Bryt./Bułgaria 2021 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. L. Jackson



### Ostrożnie z dziewczynami

**SO Polsat 2, 22.35**

Cameron Diaz, Christina Applegate oraz Selma Blair w znakomitym tercecie. Wytrawna uwodzicielka sama wpada w sidła miłości. Wyrusza w ślad za mężczyzną swego życia, który wyjechał z miasta.

**100 min** USA 2002 reż. R. Kumble, wyk. C. Diaz, C. Applegate, S. Blair, T. Jane, F. Grillo



**PREMIERA W TV**

### Anora

**SO CANAL+ PREMIUM, 23.00**

Syn rosyjskiego oligarchy, pod wpływem impulsu, żeni się w Las Vegas z tancerką erotyczną. Naraża się przez to rodzinie. Obraz został nagrodzony pięcioma Oscarami, w tym za najlepszy film.

**135 min** USA 2024 reż. S. Baker, wyk. M. Madison, M. Eydelshteyn, Y. Borisov, I. Wolk

NIEDZIELA



### Kosmiczny mecz

**ND TVN Fabuła, 15.05**

Bohaterowie kreskówek pod wodzą Michaela Jordana muszą wygrać mecz koszykówki z obcymi. W 2021 roku powstała kontynuacja, w której drużynie animatorów towarzyszy LeBron James.

**115 min** USA 1996 reż. J. Pytka, wyk. M. Jordan, W. Knight, T. Randle, M. Washington



### Men in Black: International

**ND AXN, 20.00**

W strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg. Agenci M i H mają za zadanie go zdemaskować. Sequel serii zapoczątkowanej w 1997 roku z nową obsadą.

**145 min** Chiny/USA 2019 reż. F. G. Gray, wyk. C. Hemsworth, T. Thompson, R. Ferguson



### Przychodzi facet do lekarza

**ND TVN 7, 17.40**

Hipochondryk Faubert uprzykrza życie doktorowi Zvence. Ten, mając już dość natręta, realizuje własny plan jego wyleczenia dzięki miłości. Bezpretensjonalna komedia twórcy „Nic do oclenia”.

**140 min** Francja/Belgia 2014 reż. D. Boon, wyk. D. Boon, K. Merad, A. Pol, J. Berteloot



**NA FAKTACH**

### Bank

**ND Super Polsat, 21.00**

Duet śledczych ujawnia międzynarodową intrygę, w którą zamieszani są przedstawiciele elit finansowych. Scenariusz nawiązuje do głośnego skandalu bankowego z lat 80. XX wieku.

**150 min** Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009 reż. T. Tykwer, wyk. C. Owen, N. Watts, U. Thomsen

## SENSACJA I THRILLER



### 22 kule

**PT TV Puls, 20.00**

Gangsterskie porachunki w słonecznej Marsylii. W roli mściciela – niezapomniany „Leon zawodowiec”. Były gangster Charly Mattei cudem przeżywa zamach. Po rekonwalescencji planuje odwet.

**135 min** Francja 2010 reż. R. Berry, wyk. J. Reno, K. Merad, J. Darroussin, M. Fois

## AKCJA I PRZYGODA



### Piraci z Karaibów: Na krańcu świata

**PT Polsat, 19.55**

Nominowana do Oscara za efekty wizualne i charakteryzującą kontynuacja przygód morskich wilków. Will, Elizabeth i kapitan Barbosa próbują uratować Jacka Sparrowa.

**215 min** USA 2007 reż. G. Verbinski, wyk. J. Depp, G. Rush, O. Bloom, K. Knightley

## HORROR I SF



### BattleShip: Bitwa o Ziemię

**PT TV 4, 22.05**

Superprodukcja inspirowana grą. Naukowcy odkrywają planetę, na której panują warunki zbliżone do ziemskich. Wysyłają tam sygnał. W odpowiedzi obcy przypuszczają atak na ludzi.

**165 min** USA/Japonia 2012 reż. P. Berg, wyk. T. Kitsch, L. Neeson, Rihanna, A. Skarsgard

## KLASYKA



### Ogień świętego Elma

**PT TVP Kultura, 20.00**

Kultowy film Joela Schumachera o grupie przyjaciół z koledżu. Po zakończeniu studiów nadal spotykają się w barze St. Elmo's. Nowe doświadczenia weryfikują i zmieniają ich system wartości.

**120 min** USA 1985 reż. J. Schumacher, wyk. E. Estevez, R. Lowe, A. McCarthy, D. Moore



### Dzień Bastylii

**SO TVN 7, 20.00**

W Paryżu dochodzi do ataku bombowego. Podejrzany jest kieszonkowiec, ale agent Briar nie daje się zwieść pozorom. Wciągające kino z Richardem Maddenem („Gra o tron”) i Idrisem Elbą („Luther”).

**120 min** Wlk. Bryt./Francja/USA 2016 reż. J. Watkins, wyk. I. Elba, R. Madden, C. Le Bon



### Aquaman

**SO TVN Fabuła, 20.00**

Jason Momoa wciela się w potomka władczyny mitycznej Atlantydy. Tylko on może powstrzymać przyrodniego brata przed zniszczeniem świata ludzi. By zapobiec wojnie, musi odnaleźć magiczny trójząb.

**185 min** USA/Australia 2018 reż. J. Wan, wyk. J. Momoa, A. Heard, W. Dafoe, P. Wilson, L. Lin



### Escape Room: Najlepsi z najlepszych

**SO Super Polsat, 23.05**

Zoey i Ben chcą zdemaskować ludzi stojących za morderczą grą. Zamiat tego wpadają w pułapkę i znowu muszą walczyć o życie. Sequel głośnego horroru z 2019 r.

**110 min** RPA/USA/Węgry 2021 reż. A. Robitel, wyk. T. Russell, L. Miller, D. A. Woll, T. Cocquereel

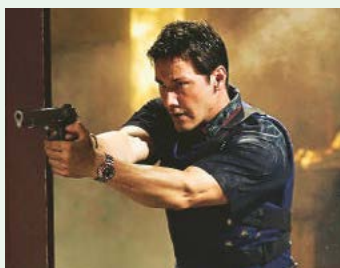


### Szczęki

**SO STOPKLATKA, 20.00**

Pierwszy wielki przebój Stevena Spielberga. Klasyczne kino grozy nagrodzone zostało trzema Oscarami. Rekin ludoład sieje grozę u wybrzeży Amity Island. Mierzy się z nim grupa śmiałków.

**160 min** USA 1975 reż. S. Spielberg, wyk. R. Schneider, R. Shaw, R. Dreyfuss, L. Gary



### Królowie ulicy

**ND STOPKLATKA, 20.00**

Policjant bada sprawę śmierci znajomego po fachu. Odkrywa, że jego koledzy są skorumpowani. Współautorem scenariusza jest popularny pisarz James Ellroy, autor m.in. „Czarnej Dalii”.

**130 min** USA 2008 reż. D. Ayer, wyk. K. Reeves, F. Whitaker, Common, M. Higareda

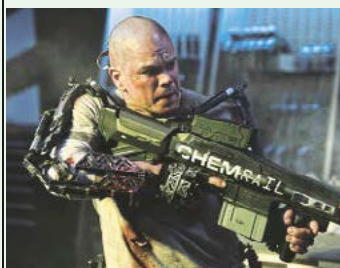


### Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki

**ND TVN, 19.45**

Archeolog rusza do Peru na poszukiwania tajemniczego artefaktu. W drogę wchodzi mu Sowiet. Czwarta część przygód bohatera, w którego wciela się Harrison Ford.

**155 min** USA 2008 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, C. Blanchett, K. Allen, S. LaBeouf



### Elizjum

**ND Polsat 2, 20.55**

Rok 2154. Ludzkość walczy o byt na zniszczonej Ziemi, wybrańcy natomiast żyją w luksusowej stacji kosmicznej. Umierający robotnik Max wypowiada wojnę systemowi. Dzieło twórcy „Dystryktu 9”.

**130 min** USA 2013 reż. N. Blomkamp, wyk. M. Damon, J. Foster, S. Copley, A. Braga



### Zielona mila

**ND Polsat, 20.00**

Były strażnik przedstawia poruszającą historię więźnia obdarzonego mocą uzdrawiania. Adaptacja prozy Stephena Kinga w reżyserii Franka Darabonta – twórcy „Skazanych na Shawshank”.

**240 min** USA 1999 reż. F. Darabont, wyk. T. Hanks, D. Morse, B. Hunt, M. C. Duncan

## FAMILIJNY

## KOMEDIA

## KOMEDIA ROMANTYCZNA

## DRAMAT



### Alvin i wiewiórki 3

**PO TVN Fabuła, 17.20**

Muzykalne gryzonie wybierają się w rejs. Pech sprawia, że lądują na bezludnej wyspie. W tej części przygód niezwyklego tria sympatyczne zwierząt wykonują przeboje Lady Gagi, Pink czy Destiny's Child.

**100 min** USA 2011 reż. M. Mitchell, wyk. J. Lee, D. Cross, J. Slate, A. Buckley, S. Aguiar



### Mayday

**PO TVN 7, 22.15**

Taksówkarz Janek ma dwie żony. Do perfekcji opanował sztukę lawirowania między domami. Kruchą stabilizację bigamisty komplikuje wypadek samochodowy. Adaptacja popularnej sztuki Raya Cooneya.

**140 min** Polska 2020 reż. S. Akina, wyk. P. Adamczyk, A. Woronowicz, A. Dereszowska



### Dziewczyna warta grzechu

**PO TVP Kobieta, 22.30**

Reżyser spędza noc z prostytutką. Wkrótce kobieta otrzymuje angaż w spektaklu, w którym główną rolę gra jego żona. Spora dawka humoru w wykonaniu takich gwiazd jak Owen Wilson czy Jennifer Aniston.

**95 min** Niemcy/USA 2014 reż. P. Bogdanovich, wyk. I. Poots, I. Douglas, G. Carter, O. Wilson



**NA FAKTACH**

### Niezlomny

**PO Polsat, 22.00**

Poruszająca, nominowana do Oscara w trzech kategoriach opowieść o losach olimpijczyka Louisa Zamperiniego. Trafił on do obozu jenieckiego po wielu dniach dryfowania na oceanie. Na podstawie książki Laury Hillenbrand.

**175 min** USA 2014 reż. A. Jolie, wyk. J. O'Connell, D. Gleeson, G. Hedlund, Miyavi



### Dawid i elfy

**WT Polsat Film, 12.50**

Jedenastolatek postanawia przypomnieć zapracowanym rodzicom, jaki jest prawdziwy sens Bożego Narodzenia. Pomaga mu w tym elf Albert. Solidna produkcja, której nie brakuje świątecznego czaru.

**130 min** Polska/USA 2021 reż. M. Rogalski, wyk. J. Zajac, C. Grabowski, A. Smołowik



### Pokaż, kotku, co masz w środku

**WT Kino Polska, 20.00**

Produkcja z udziałem m.in. Jacka Borusińskiego – autora tekstów grupy Mumio. Andrzej poręba dziewczynę, którą podejrzewa o kradzież oszczędności swego ojca. Zakochuje się w niej.

**115 min** Polska 2011 reż. S. Kryński, wyk. J. Borusiński, K. Stelmazyk, M. Dziędziel



### Żona na niby

**WT Polsat Film, 23.10**

Chirurg zabiega o względy atrakcyjnej kobiety. Obmyśla intrygę z udziałem asystentki. Osadzona w egzotycznej scenarii historia miłosnej mistyfikacji. Adam Sandler i Jennifer Aniston dają popis komediowego talentu.

**145 min** USA 2011 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, J. Aniston, N. Kidman, N. Swardson



### Eskorta

**WT Ale kino+, 22.35**

Farmerka i jej towarzyszy podejmują się niebezpiecznego zadania. Czekają ich wyprawa przez odludne tereny. Kobięcy western w reżyserii i według scenariusza Tommy'ego Lee Jonesa, który stanął po obu stronach kamery.

**140 min** USA/Francja 2014 reż. T. L. Jones, wyk. T. L. Jones, H. Swank, G. Gummer, M. Otto

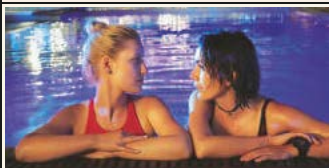


### Moje wakacje z Rudym

**ŚR Polsat Film, 14.35**

Jedenastoletni Mick zostaje wysłany na farmę dziadka. Jest pełen obaw. W jego życiu pojawia się jednak pies o niezwykłym kolorze sierści. Osadzony w latach 60. XX wieku w Australii prequel kinowego hitu z 2011 roku.

**100 min** Australia 2016 reż. K. Stenders, wyk. L. Miller, B. Brown, J. Isaacs, H. M. Lawrence



### Volta

**ŚR Polsat, 22.30**

Wiki znajduje w ścianie kamienicy zaginioną koronę Kazimierza Wielkiego. Partner jej znajomej, cyniczny Volta, z pomocą ochroniarza chce przejąć skarb. Trafia na trudną przeciwniczkę. Dzieło twórcy „Seksmisji”.

**135 min** Polska 2017 reż. J. Machulski, wyk. A. Zieliński, O. Boładz, A. Domańska, M. Żurawski



### Seks w wielkim mieście

**ŚR TVN Fabuła, 20.00**

Pełnometrażowa kontynuacja miłosnych perypetii wyzwolonych kobiet z Nowego Jorku. Carrie znów przeżywa sercowy zawód. W trudnych chwilach wspierają ją przyjaciółki. Razem wyruszają w podróż do Meksyku.

**185 min** USA 2008 reż. M. P. King, wyk. S. J. Parker, K. Cattrall, K. Davis, C. Nixon, C. North



### Wspomnienie lata

**ŚR TVP Kultura, 21.05**

Koniec lat 70. Piotrek spędza wakacje z matką w prowincjonalnym miasteczku. To lato okaże się dla niego przełomem. Doświadczy zarówno pierwszej przyjaźni i miłości, jak i straty. Upany debiut aktorski Maks Jastrzębskiego.

**100 min** Polska 2016 reż. A. Guziński, wyk. U. Grabowska, R. Więckiewicz, M. Jastrzębski



### Co wiesz o swoich dziadkach?

**CZ TVN Fabuła, 16.55**

Kontynuacja komedii z 2015 roku. Dusty i Brad, ojczym jego dzieci, chcą pokazać maluchom piękno świata. Przybycie dziadków burzy ich spokój.

**125 min** USA 2017 reż. S. Anders, wyk. W. Ferrell, M. Wahlberg, M. Gibson, J. Lithgow



### Równi goście

**CZ TVN Fabuła, 22.30**

Los Angeles, lata 70. Ginie aktorka porno. Jej ciotka wynajmuje detektywa. Wchodzi mu w drogę prowadzący to samo śledztwo Healy. Kino kumpelskie z gwiazdorską obsadą.

**135 min** USA 2016 reż. S. Black, wyk. R. Crowe, R. Gosling, A. Rice, M. Bomer, K. David



### Nie wszystko złoto, co się świeci

**CZ TVN, 22.00**

Finnegan szuka okrętu pełnego złota. W poszukiwaniach towarzyszy mu była żona, którą nadal kocha. W roli głównej zdobywca Oscara za „Witaj klubie”.

**130 min** USA 2008 reż. A. Tennant, wyk. M. McConaughey, K. Hudson, D. Sutherland



**PREMIERA W TV**

### Sny o miłości

**CZ Ale kino+, 20.10**

Johanne zakochuje się w nauczycielce. Przelewa swoje uczucia na papier, ujawniając talent literacki. Kameralna historia nagrodzona Złotym Niedźwiedziem na festiwalu w Berlinie.

**135 min** Norwegia 2024 reż. D. J. Haugerud, wyk. E. Overbye, S. Emmet, A. D. Torp

## SENSACJA I THRILLER



**Nikt**  
**PO Polsat, 20.00**  
 Hutch wydaje się spokojnym mężem i ojcem. Kiedy dochodzi do włamania w jego domu, budzą się w nim mroczne instynkty. Pełen przemocy obraz z Bobem Odenkirkiem, adwokatem Saulem w serialu „Breaking Bad”.  
**120 min** USA/Jap./Chiny 2021 reż. I. Naishuller, wyk. B. Odenkirk, A. Sieriebriakow, C. Nielsen

## AKCJA I PRZYGODA



**Premiera w TV**  
**Morze śmierci**  
**PO TVN, 22.00**  
 Kaya i jej znajomi mają wypadek na skuterach wodnych. Pomocy udziela im kapitan kutra. Ratunek okazuje się początkiem koszmaru. Wciągające i angażujące kino dla widzów o stalowych nerwach.  
**105 min** USA 2024 reż. P. Volken, wyk. I. Gravit, G. Walton, K. Tom, G. Wareing

## HORROR I SF



**Reminiscencja**  
**PO TVN Fabuła, 22.05**  
 Pełnometrażowy debiut reżyserski autorki serialowego hitu „Westworld”. Klienci Nicka w specjalnej kapsule na nowo przeżywają minione chwile. Mężczyzna musi odnaleźć zaginioną Mae, która skorzystała z jego usług.  
**140 min** USA 2021 reż. L. Joy, wyk. T. Newton, H. Jackman, R. Ferguson, C. Curtis, M. de Tavora

## KLASYKA



**Zabić na końcu**  
**PO TVP 2, 23.25**  
 Dwaj pracownicy łódzkiej fabryki postanawiają okraść zakładowy sejf. Akcję wzorują na scenariuszu filmowym. Wojciech Wójcik przeniósł na polski grunt wzorce kina zachodniego.  
**100 min** Polska 1990 reż. W. Wójcik, wyk. W. Malajkat, P. Siwkiewicz, J. Nowak, E. Telega



**Bóg zemsty**  
**WT TV Puls, 20.00**  
 Zona Willa Gerarda zostaje zgwałcona. Przedstawiciel tajnej organizacji proponuje, że ukarze sprawcę. Wciągające kino z Nicolasem Cage'em, nagrodzonym Oscarem za rolę w „Zostawić Las Vegas”.  
**125 min** USA 2011 reż. R. Donaldson, wyk. N. Cage, G. Pearce, J. Jones, H. Perrineau



**Bez litości 2**  
**WT Polsat, 20.00**  
 Kontynuacja trzymającego w napięciu hitu z 2014 roku, opartego na popularnym serialu telewizyjnym. Były agent, Robert McCall, dowiadyuje się, że jego przyjacielkę zabito. Postanawia wymierzyć sprawiedliwość.  
**160 min** USA 2018 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, P. Pascal, B. Pullman, M. Leo



**Ludzkie dzieci**  
**WT FILMBOX+ One, 22.40**  
 Alfonso Cuarón, twórca „Grawitacji”, przeniósł na ekran niepokojącą wizję przyszłości według P.D. James. Na Ziemi przestają się rodzić dzieci. Ostatnią nadzieją staje się ciężarna emigrantka, której strzeże Theodore.  
**130 min** Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. A. Cuarón, wyk. C. Owen, J. Moore, M. Caine



**NA FAKTACH**  
**Ucieczka z Alcatraz**  
**WT Paramount Network, 20.00**  
 Recydywista Frank trafia do najlepiej strzeżonego więzienia w Ameryce. Do brawurowej ucieczki przygotowuje się wraz z kompanami dwa lata. Na podstawie powieści autorstwa J. Campbella Bruce'a.  
**150 min** USA 1979 reż. D. Siegel, wyk. C. Eastwood, P. McGoohan, R. Blossom, F. Ward



**Zabójcy**  
**SR TVN 7, 22.30**  
 Morderca Rath ma zlikwidować świadka. Ubiega go Bain. Między mężczyznami rozpoczyna się walka na śmierć i życie. Oparty na ciekawym pomysłe, doskonale zagrany film ze scenariuszem rodzeństwa Wachowskich.  
**150 min** USA/Fr. 1995 reż. R. Donner, wyk. A. Banderas, S. Stallone, J. Moore



**Plan ucieczki 3**  
**SR Polsat Film, 21.00**  
 Sylvester Stallone w roli specjalisty od zabezpieczeń ma do sforsowania mury pilnie strzeżonego więzienia. Musi dostać się do zakładu karnego na Łotwie, zwanego Stacją Diabła, by uratować córkę miliardera.  
**120 min** USA 2019 reż. J. Herzfeld, wyk. S. Stallone, 50 Cent, D. Bautista, D. Sawa, J. King



**World War Z**  
**SR TVN, 23.05**  
 Na świecie rozprzestrzenia się wirus zamieniający ludzi w dzikie bestie. Były pracownik ONZ, Lane, trafia na okręt. Zebrani na pokładzie eksperci próbują stworzyć antidotum. Brad Pitt w ekranizacji powieści Maksa Brooksa.  
**140 min** USA/Malta 2013 reż. M. Forster, wyk. B. Pitt, M. Enos, D. Kertesz, J. B. Dale, L. Boeken



**Bullitt**  
**SR Warner TV, 20.00**  
 Policjant bada sprawę śmierci świadka, którego miał chronić. Naraża się skorumpowanym kolegom po fachu i mafii. Steve McQueen w klasycznym gatunku, który zapisał się w historii kina legendarną sceną pościgu.  
**135 min** USA 1968 reż. P. Yates, wyk. S. McQueen, R. Vaughn, J. Bisset, D. Gordon



**King's Man: Pierwsza misja**  
**CZ Polsat, 22.30**  
 Szpiegowska opowieść z udziałem fikcyjnych i historycznych postaci. Początek XX wieku. Książę Orlando zakłada agencję wywiadowczą, która mierzy się ze zbrodniczą organizacją.  
**160 min** USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. Vaughn, wyk. D. Hounsou, R. Fienness, S. McKee, P. York



**Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia**  
**CZ TV Puls, 20.00**  
 Druga odsłona bestsellerowej trylogii. Mija rok od czasu, gdy Katniss i Peeta wygrali turniej. Ponownie muszą stanąć do morderczej rywalizacji.  
**180 min** USA 2013 reż. F. Lawrence, wyk. J. Lawrence, L. Hemsworth, J. Hutcherson



**Terminator: Ocalenie**  
**CZ TV 4, 23.05**  
 Światem rządzą maszyny. Do zbuntowanych ludzi dołącza nieznajomy. Okazuje się on kluczem do przyszłości. Kontynuacja cyklu, którego atutem są rewelacyjne efekty specjalne.  
**145 min** USA/Niem./Wlk. Bryt. 2009 reż. McG, wyk. C. Bale, S. Worthington, A. Yelchin



**Brunet wieczorową porą**  
**CZ Kino Polska, 22.00**  
 Stanisław Bareja z charakterystycznym dla siebie humorem oddaje klimat PRL. Przedstawia absurdalne perypetie mężczyzny, którego wróżba Cyganki zmieniła w domniemanego zabójcę.  
**115 min** Polska 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora, R. Pietruski



Virgil van Dijk przez lata był uznawany za najlepszego stopera na świecie.

Viktor Gyökeres strzelił gola na wagę awansu Szwedów do MŚ.

Denzel Dumfries wkrótce zostanie piłkarzem Realu Madryt.

**PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026**

# Z polskim akcentem

☉ **HOLANDIA – SZWECJA**  
SO 20.06 godz. 18.50 TVP 1

Szwedzi dostali się na mundial tylnymi drzwiami. Nie wygrali żadnego meczu w kwalifikacjach, będąc w nich jedynie tłem dla rywali pokroju Kosowa czy Słowenii. Na nasze nieszczęście przebudzili się w barażach, pokonując w nich Biało-Czerwonych 3:2 i Ukrainę 3:1.

**Próba ognia**

Starcie z Holandią, która w eliminacjach dwukrotnie

W tym meczu w Houston miała wystąpić kadra Jana Urbana. Z naszymi dobrymi znajomymi z eliminacji zagra jednak ekipa Trzech Koron.

zremisowała z Polską 1:1, w drugiej serii spotkań grupy F zweryfikuje, czy Trzy Korony stać na to, by namieszać w MŚ. Pomarańczowi imponują solidnością w wielkich imprezach. Cztery lata temu znaleźli się wśród ośmiu najlepszych ekip katarskiego mundialu, a później dotarli do półfinału Euro 2024. Potencjał kadry Ronald Koemana pozwala

jej mierzyć równie wysoko podczas turnieju w USA, Meksyku i Kanadzie.

**Powtórka z historii?**

Szwedzi mają dobre skojarzenia ze Stanami Zjednoczonymi. Z poprzedniego rozgrywanego tam mundialu (w 1994 r.), wrócili z brązowym medalem. Żaden z członków obecnej kadry nie może pamiętać tamtego turnieju.

Na świecie był wówczas tylko Ken Sema (miał niespełna rok). Z kolei kapitan Victor Lindelöf urodził się 17 lipca, czyli dzień po meczu o trzecie miejsce, w którym Szwedzi pokonali Bułgarię (4:0). Czy zespół pod wodzą Grahama Pottera napisze równie piękny rozdział w mundialowej historii jak drużyna Tommy'ego Svenssona sprzed 32 lat? **TJ**

**PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026**

## Zwycięstwo na urodziny

☉ **ARGENTYNA – AUSTRIA**  
PO 22.06 godz. 18.50 TVP 2

Nie jest sztuką wejść na szczyt. Trudniej się na nim utrzymać. Do tej pory tylko Włochom (w 1938 roku) i Brazylijczykom (w 1962) udało się obronić tytuł mistrzów świata. Tego lata wyzwanie podejmie Argentyna. W drugiej kolejce gier w grupie J czeka ją teoretycznie najtrudniejszy mecz w fazie zasadniczej turnieju. Okaże się, jak Albicelestes

poradzą sobie z pressingiem stosowanym przez ekipę Ralfa Rangnicka. Na szczęście dla selekcjonera Lionela Scalonięgo raczej będzie on mógł liczyć na Lionela Messiego, który przed mundialem zmagął się z urazem. Rozgrywający szósty mundial napastnik zrobi wszystko, by poprowadzić swoich kolegów do wygranej z Austriakami. Sprawiliby sobie w ten sposób prezent na 39. urodziny, które będzie obchodził 24 czerwca. **TJ**



Marcel Sabitzer to kluczowy gracz w austriackiej ekipie.

Lionel Messi podczas MŚ może rozegrać 200. mecz w drużynie narodowej.

## Rzemieślnicy i artyści

☉ SZKOCJA – BRAZYLIA  
SR 24.06 godz. 23.50 TVP 1

Canarinhos starają się grać zawsze pięknie i z polotem, tak, by ręce kibiców same składały się do oklasków. Przekonamy się, czy piłkarscy artyści z Kraju Kawy zdołają rozwinąć skrzydła na Miami Stadium w ostatnim grupowym meczu, w którym za rywali będą mieć szkockich rzemieślników. Tartanowa Armia dostała się na mundial pierwszy raz od 28 lat i zrobi wszystko,

by przedłużyć swoją przygodę w tegorocznym turnieju. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że będzie jej do tego potrzebny korzystny wynik w starciu z Brazylią (w MŚ w 1998 roku przegrała z nią 1:2). Wyspiarze pokładają ogromne nadzieje w Scotcie McTominayu. Na co dzień piłkarz Napoli w eliminacjach poprowadził Szkotów m.in. do arcyważnego triumfu nad Danią (4:2), strzelając pięknego gola z przewrotki. Tj



Scott McTominay rozegrał już ponad 70 meczów w szkockiej kadrze.

Marquinhos jest kapitanem Canarinhos.

## Orły kontra Słonie

☉ NIEMCY – WYBRZEŻE  
KOŚCI SŁONIOWEJ SO 20.06  
godz. 21.50 TVP 1

Piłka nożna to gra, w której 22 mężczyzn biega za piłką, a na końcu i tak wygrywają Niemcy. Ta maksyma przez lata funkcjonowała w futbolu, ale się zdezaktualizowała. Orły bowiem w dwóch poprzednich mundialach nie wyszły nawet z grupy. Zespół Juliana Nagelsmanna ma sprawić, by słowa

Gary'ego Linekera znów stały się prawdziwe. Przed nim starcie z lworyjczykami. Mimo że ekipa Emery'ego Faé jest najmłodsza na MŚ (średnia wieku to niemal 26 lat), powinna walczyć o pierwsze miejsce w grupie E. Franck Kessié i spółka są mocni w obronie i groźni w kontrataku. Do tego nie pękają w bojach z potęgami – w czerwcu pokonali w sparingu Francję 2:1. Czy Słonie zaskoczą też Niemców? Tj



Kai Havertz zadebiutował w reprezentacji Niemiec w wieku 19 lat.

Yan Djanogly znalazł się na celowniku PSG.

REKLAMA

## Obniżyłam poziom cukru we krwi



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

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.

Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.

„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się.”

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

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

## Liście morwy - przełom!

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



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



Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty obniżające poziom cukru” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o **Zuccarin**™ skandynawskiej firmy **New Nordic**

Dostępny w aptekach i na [www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl) w opakowaniach 60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.

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

Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



[www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



SUPLEMENT DIETY

## MISTRZOSTWA ŚWIATA

- PT** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Grupa D: USA – Australia
- PT** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 23.50 Mecz grupy C:  
Szkocja – Maroko
- PTISO** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 2.20 Mecz grupy C:  
Brazylia – Haiti
- PTISO** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 4.50 Grupa D: Turcja – Paragwaj
- SO** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 18.50 Mecz grupy F:  
Holandia – Szwecja



- SO** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 21.50 Mecz grupy E: Niemcy  
– Wybrzeże Kości Słoniowej
- SOIND** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 1.50 Mecz grupy E:  
Ekwador – Curaçao
- SOIND** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 5.50 Grupa F: Tunezja – Japonia
- ND** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 17.50 Mecz grupy H: Hiszpania  
– Arabia Saudyjska
- ND** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 20.50 Mecz grupy G: Belgia – Iran
- ND** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 23.50 Grupa H: Urugwaj – Repu-  
blika Zielonego Przylądka
- NDIPO** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 2.50 Mecz grupy G:  
Nowa Zelandia – Egipt
- PO** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 18.50 Mecz grupy J:  
Argentyna – Austria

- PO** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 22.50 Mecz grupy I: Francja – Irak
- POWIT** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 1.50 Mecz grupy I:  
Norwegia – Senegal
- POWIT** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 4.50 Grupa J: Jordania – Algieria
- WIT** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 18.50 Mecz grupy K:  
Portugalia – Uzbekistan
- WIT** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 21.50 Grupa L: Anglia – Ghana
- WIT** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2; TVP Sport
- 0.50 Mecz grupy L:  
Panama – Chorwacja
- WTSR** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1; TVP Sport
- 3.50 Mecz grupy K: Kolumbia  
– DR Konga
- SR** Mistrzostwa świata 2026  
TVP Sport
- 20.50 Mecz grupy B: Bośnia  
i Hercegowina – Katar
- SR** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1
- 20.50 Mecz grupy B:  
Szwajcaria – Kanada
- SR** Mistrzostwa świata 2026  
TVP Sport
- 23.50 Grupa C: Maroko – Haiti
- SR** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1
- 23.50 Grupa C: Szkocja – Brazylia
- SRICZ** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 2
- 2.50 Mecz grupy A:  
Czechy – Meksyk
- SRICZ** Mistrzostwa świata 2026  
TVP Sport
- 2.50 Mecz grupy A:  
RPA – Korea Południowa
- CZ** Mistrzostwa świata 2026  
TVP Sport
- 21.50 Mecz grupy E: Curaçao  
– Wybrzeże Kości Słoniowej
- CZ** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1
- 21.50 Grupa E: Ekwador – Niemcy
- CZ** Mistrzostwa świata 2026  
TVP 1
- 0.50 Grupa F: Japonia – Szwecja
- CZ** Mistrzostwa świata 2026  
TVP Sport
- 0.50 Mecz grupy F:  
Tunezja – Holandia

## PIŁKA NOŻNA

- SO** 2. liga hiszpańska  
Eleven Sports 1
- 20.55 Finałowy mecz barażowy

## BOKS

- PT** BKFC Fight Night:  
Nashville CANAL+ Sport
- 3.00 Waga lekka: Tony Soto  
– Juan Carlos DeLeon

## KOLARSTWO

- PT** Ⓟ Wyścig dookoła  
Słowenii Eurosport 1
- 13.00 3. etap
- PT** Ⓟ Tour de Suisse Eurosport 1
- 15.35 3. etap
- SO** Ⓟ Wyścig dookoła  
Słowenii Eurosport 1
- 13.30 4. etap
- SO** Ⓟ Tour de Suisse Eurosport 1
- 15.30 4. etap
- ND** Ⓟ Wyścig dookoła  
Słowenii Eurosport 1
- 13.00 5. etap
- ND** Ⓟ Tour de Suisse Eurosport 1
- 15.20 5. etap

## KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

- PT** 🇵🇱 ORLEN Basket Liga  
Polsat Sport 1
- 19.45 6. mecz finałowy fazy play-  
off: ORLEN Zastal Zielona  
Góra – Legia Warszawa
- ND** 🇵🇱 ORLEN Basket Liga  
Polsat Sport 1
- 18.30 7. mecz finałowy fazy  
play-off: Legia Warszawa  
– ORLEN Zastal Zielona Góra

## LEKKOATLETYKA

- PT** Ⓟ Diamentowa Liga  
w Dosze Polsat Sport 1
- 18.00 Jétoir Doha Meeting
- ND** World Athletics  
Continental Tour Gold  
– Hengelo 2026 Polsat Sport 1
- 15.00 FBK Games

## SIATKÓWKA KOBIEC

- PT** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 9.45 Mecz: Dominikana – Serbia
- PT** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 11.45 Mecz: Ukraina – Holandia
- PT** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 14.45 Mecz: Francja – Chiny
- SO** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 9.45 Mecz: USA – Włochy
- SO** 🇵🇱 Liga Narodów  
Polsat Sport 1
- 11.45 Mecz: Holandia – Polska
- SO** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 14.45 Mecz: Chiny – Brazylia
- SO** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 18.15 Mecz: Turcja – Niemcy
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 5.45 Mecz: Serbia – USA
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 7.45 Mecz: Bułgaria – Ukraina
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 11.15 Mecz: Belgia – Francja

## ND 🇵🇱 Liga Narodów

- Polsat Sport 1
- 11.45 Mecz: Kanada – Polska
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 13.45 Mecz: Japonia – Włochy
- ND** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 18.15 Mecz: Turcja – Chiny

## SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

- SR** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 12.45 Mecz: Chiny – Turcja
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 12.45 Mecz: Bułgaria – Włochy
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 13.15 Mecz: Serbia – Japonia
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 16.15 Mecz: Kuba – USA
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 16.15 Mecz: Argentyna – Niemcy
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 16.45 Mecz: Ukraina – Brazylia
- SR** 🇵🇱 Liga Narodów  
Polsat; Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Polska – Belgia
- SR** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 20.15 Mecz: Francja – Iran
- CZ** Liga Narodów Polsat Sport 1
- 16.15 Mecz: Ukraina – Włochy
- CZ** Liga Narodów Polsat Sport 3
- 16.15 Mecz: Chiny – Belgia
- CZ** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 16.45 Mecz: Iran – USA
- CZ** 🇵🇱 Liga Narodów  
Polsat; Polsat Sport 1
- 19.45 Mecz: Polska – Turcja



- CZ** Liga Narodów Polsat Sport 2
- 20.15 Mecz: Francja – Kuba

## SIATKÓWKA PLAŻOWA

- ND** Turniej ORLEN Beach  
Volley Tour w Staszowie  
Polsat Sport 3
- 9.00 Mecz ćwierćfinałowy kobiet
- ND** Turniej ORLEN Beach  
Volley Tour w Staszowie  
Polsat Sport 3
- 10.00 Mecz ćwierćfinałowy  
mężczyzn

- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 11.00 Mecz półfinałowy kobiet
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 12.00 Mecz półfinałowy mężczyzn
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 13.00 Mecz o 3. miejsce kobiet
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 14.00 Mecz o 3. miejsce mężczyzn
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 15.00 Mecz finałowy kobiet
- ND** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie **Polsat Sport 3**
- 16.00 Mecz finałowy mężczyzn

## SPORTY WALKI

- PT** Babilon MMA 58 w Nowym Sączu **Super Polsat**
- 20.00 R. Dudek – C. Melhuish
- SO** XT B KSW 119 w Radomiu **CANAL+ Extra 1**
- 19.00 P. Kaczmarczyk – L. Brichta
- SO** UFC Fight Night **Polsat Sport 1**
- 2.00 Walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi

## TENIS

- PT** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2; Polsat Sport Premium 1**
- 11.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**
- 12.00 Mecz półfinałowy gry podwójnej
- PT** Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**
- 16.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- PT** Turniej ATP w Londynie **Polsat Sport Premium 2**
- 16.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- SO** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 11.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- SO** Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**
- 14.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

- SO** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2**
- 15.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej
- SO** Turniej ATP Challenger w Poznaniu **Polsat Sport 3**
- 16.00 Mecz finałowy gry podwójnej
- ND** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 12.00 Mecz finałowy gry pojedynczej
- ND** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 2**
- 15.30 Mecz finałowy gry pojedynczej
- PO** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej



- PO** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- PO** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- WT** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

- SR** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- CZ** Turniej ATP na Majorce **Polsat Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej Wimbledon **Polsat Sport 1**
- 12.00 Eliminacje
- CZ** Turniej ATP w Eastbourne **Polsat Sport 3**
- 13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
- CZ** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecz ćwierćfinałowy
- CZ** Turniej WTA w Bad Homburg **CANAL+ Sport 2**
- 17.00 Mecz ćwierćfinałowy

## ŻUŻEL

- PT** PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5**
- 17.30 Mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno

- PT** PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**
- 20.00 Mecz: Gezet Stal Gorzów – GKM Grudziądz
- SO** GP Polski **Eurosport 3**
- 14.00 Kwalifikacje
- SO** GP Polski **Eurosport 3**
- 18.30 Stadion Olimpijski we Wrocławiu
- ND** Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**
- 12.30 Mecz: Moonfin Malesa Ostrów Wlkp. – Cellfast Wilki Krosno
- ND** Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**
- 15.00 Mecz: Polonia Bydgoszcz – INNPRO ROW Rybnik
- ND** PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**
- 16.45 Mecz: Stelmet Falubaz Zielona Góra – Betard Sparta Wrocław
- ND** PGE Ekstraliga **CANAL+ Sport**
- 19.15 Mecz: KS Toruń – ORLEN OIL Motor Lublin
- CZ** Metalkas 2. Ekstraliga **CANAL+ Sport 5**
- 18.30 Mecz: INNPRO ROW Rybnik – H. Skrzydłowska Orzeł

# TOLEK®

Rehabilitacyjne rowery trójkołowe



Rowery mogą być z napędem elektrycznym

Rower jako wyrób medyczny jest częściowo refundowany przez Centrum Pomocy Rodzinie oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

## ROWERY POLECANE SĄ:

- Osobom z niedowładem nóg z napędem ręcznym
- Nieumiejącym jeździć na rowerze dwukołowym
- Osobom starszym mniej sprawnym ruchowo
- Dzieciom
- Osobom z zachwianiem równowagi

Więcej informacji: [www.rowertolek.pl](http://www.rowertolek.pl)

e-mail: [biuro@rowertolek.pl](mailto:biuro@rowertolek.pl)

adres: ul. 3 Maja 2A, 87-850 Choceln k. Włocławka

tel. 54 284 65 40 Emilia  
kom. 723 881 675 Michał

kom. 600 790 138 Teofil  
kom. 600 467 513 Anna

Kultowe kino



Kevin (Andrew McCarthy) to ironiczny obserwator życia swoich przyjaciół.

Grupa przyjaciół po zakończeniu nauki nadal spotyka się w ulubionym pubie St. Elmo's.

OGNIE ŚWIĘTEGO ELMA

# Kopalnia skandali

Od premiery głośnego filmu Joela Schumachera w czerwcu 1985 roku nie cichną prośby o jego kontynuację. Co na to gwiazdy, które dzięki „Ogniom świętego Elma” stały się ikonami kina?

➤ **OGNIE ŚWIĘTEGO ELMA**  
PT 19.06 godz. 20.00  
TVP KULTURA

Czy to możliwe, że powstanie nowa wersja tego kultowego filmu? Demi Moore, Rob Lowe, Emilio Estevez i Andrew McCarthy przyznają, że są otwarci na powrót – z jednym zastrzeżeniem. Nie powinien to być remake, lecz kontynuacja losów grupy przyjaciół, którzy 31 lat temu wkroczyli w dorosłość. Prace nad scenariuszem podobno już trwają!

## Miłosna karuzela

Wokół „Ogni świętego Elma” narosło zaskakująco dużo skandali i plotek. Część dotyczy filmu, a część życia prywatnego młodych gwiazd, które w połowie lat 80. były równie sławne, jak dzisiejsi influencerzy. Najwięcej emocji budzi historia Demi Moore. Aktorka miała wtedy poważne problemy z alkoholem i narkotykami. Reżyser Joel Schumacher postawił sprawę jasno:

leczenie albo utrata roli. Studio opłaciło jej nawet „sober companion”, czyli osobę pilnującą jej trzeźwości. Moore przyznała, że obsesyjnie bała się porażki. To właśnie dzięki temu filmowi udało jej się wrócić na właściwe tory i stać się jedną z największych gwiazd kina. Opowiedziała o tym w autobiografii „Intymnie. Moje wspomnienia”.

Z kolei Rob Lowe ujawnił, że plan zdjęciowy przypominał „wielką miłosną karuzelę”. Aktor przez pewien czas spotykał się z Demi Moore, która była wtedy związana z Emilio Estevezem. Moore i Estevez poznali się na castingu, ślub był już zaplanowany, zaproszenia rozesłane – jednak Demi... odwołała ceremonię.

Film stał się wizytówką tzw. „Brat Pack” – grupy młodych aktorów, którzy w latach 80. byli ulubieńcami Hollywood. Sami zainteresowani nie znosili tego określenia. Po pu-

blikacji głośnego artykułu w magazynie „New York” zaczęto postrzegać ich jako rozpieszczonych imprezowiczów. Część z nich uważała nawet, że ta etykieta zaszkoziła ich karierom.

## Oburzenie i zachwyt

Nie myślcie jednak, że kłopoty dotyczyły tylko gwiazd. Akcja rozgrywa się wokół absolwentów Georgetown University, ale Schumacherowi odmówiono prawa do zdjęć na kampusie – oficjele uczelni uznali scenariusz za gorszący. Dlatego większość scen uniwersyteckich powstała na oddalonym o 15 km Uniwersytecie Maryland. Po pokazach prasowych film oskarżono o promowanie toksycznych zachowań. Wielu krytyków uznało bohaterów za egoistycznych i narcystycznych. Nie podobał im się zwłaszcza wątek Kirby'ego (Emilio Estevez), który obsesyjnie śledził starszą kobietę. A jednak po premierze – co za para-



Jules (Demi Moore) tylko pozornie jest beztrzeska.



Dziś to Rob Lowe i Demi Moore najchętniej opowiadają o kontynuacji filmu.

doks! – miazdzące opinie recenzentów okazały się bez znaczenia. Ludzie tłumnie ruszyli do kin. Produkcja zarobiła prawie czterokrotność swojego budżetu, stając się dziełem kultowym i ważnym dokumentem o mentalności młodych Amerykanów.

Na koniec ciekawostka. Kompozytor David Foster został poproszony o stworzenie głównego motywu muzycznego do filmu. O pomoc przy tekście poprosił Johna Parra. Niestety, scenariusz żadnego z nich nie zainspirował. Wtedy Foster pokazał Parrowi materiały o lekkoatlecie Ricku Hansenie, który po wypadku rozpoczął w 1985 roku podróż dookoła świata na wózku inwalidzkim. Ten wyczyn natchnął obu artystów i tak zrodziła się piosenka „St. Elmo's Fire (Man in Motion)”. Trudno wyobrazić sobie, by w kontynuacji losów paczki przyjaciół mogło jej zabraknąć.

**MACIEJ MISIORNY**



Nowość  
w TV!

Wśród wykonawców  
zobaczymy Mietka  
Szcześniaka.

Olga Szomańska po  
raz kolejny pojawi  
się na Wodecki Twist  
Festiwal.

**WODECKI TWIST – TYLKO W KINIE**

## Piosenki mistrza

➔ **WODECKI TWIST**  
– TYLKO W KINIE **PT 19.06**  
**godz. 20.05** **TVP 2**

„Tylko w kinie / Świat jest,  
jaki być powinien / Wszystko  
dobrze się układa / Idealnie”  
– to słowa z piosenki, którą  
Zbigniew Wodecki wykonywał  
w oryginalnej wersji z Haliną  
Frąckowiak i napisał do niej  
muzykę. Ten utwór stał się in-  
spiracją dla twórców galowego  
koncertu tegorocznej odsłony

Wodecki Twist. Usłyszymy  
kochane przez publiczność  
piosenki, spośród których  
wiele miało swoje „pięć minut”  
w historii polskiego filmu.  
Na scenie, w otoczeniu  
minimalistycznej czarno-białej  
scenografii, pojawią się  
m.in. Mietek Szcześniak, Reni  
Jusis, Natalia Przybysz czy  
Olga Szomańska. Artystom  
towarzyszyć będzie Orkiestra  
Tomasza Szymusia. **MJ**

**ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH**

## Narodziny legendy

➔ **ODDZIAŁ DLA**  
**ZUCHWAŁYCH** **PT 19.06**  
**godz. 22.10** **ALE KINO+**

Wiosną 1941 roku brytyj-  
skie siły w Afryce Północnej  
ponoszą kolejne straty pod  
naporem niemieckiego Afrika  
Korps. Oficer David Stirling  
bierze udział w nieudanych  
ćwiczeniach wojskowych,  
zaś Paddy Mayne pokonuje  
w walce wręcz trzech żołnierzy  
brytyjskiej żandarmerii woj-

skowej. W tym czasie Jock Le-  
wes wraz ze swoim oddziałem  
kradnie spadochrony należące  
do australijskiej jednostki. Gdy  
drogi tych trzech mężczyzn  
się krzyżują, wpadają oni na  
pomysł utworzenia elitarnego  
oddziału spadochroniarzy,  
który atakowałby niemieckie  
konwoje zaopatrzeniowe.  
Serial opowiada prawdziwą  
historię narodzin legendarnej  
formacji SAS. **MAM**



Od 1.  
odcinka

David Stirling (Connor  
Swindells) i Jock  
Lewes (Alfie Allen)  
mają plan.

REKLAMA

Tłuszcz wpływa  
na wygląd całego ciała.  
Prawidłowe spalanie  
tłuszczu i jego skuteczny  
rozkład to podstawa  
dobrego samopoczucia.

## Za dużo dobrego?

**Nadużywasz uroków życia?**

Wątroba ma kluczowe znacze-  
nie dla metabolizmu, wyglądu  
i samopoczucia. Zbyt dużo wę-  
głowodanów, alkoholu i tłu-  
stych potraw mocno ją obciąża  
i wpływa na funkcjonowanie  
układu żółciowego.

W diecie naszych przodków  
33% kalorii pochodziło z biał-  
ka, podczas gdy dziś to jedy-  
nie 15%. Białko wspiera funk-  
cjonowanie wątroby, a nadmiar  
węglowodanów i alkoholu zwięk-  
sza jej obciążenie, sprzyjając od-  
kładaniu się tłuszczu. Przy złej  
diecie warto wspierać pracę wą-  
troby i metabolizm tłuszczów.  
Pomocne mogą być składniki  
preparatu **Active Liver** na bazie  
ostropestu plamistego. Zawiera  
on również cholinę, sub-  
stancję podobną do witamin  
z grupy B, która wspomaga roz-  
kład tłuszczów i ich zamianę  
w energię.

**„Witamina” dla wątroby**

Skandynawski suplement diety  
**Active Liver** powstał na podsta-  
wie badań wpływu ostropestu  
na funkcjonowanie wątroby.  
To preparat roślinny, który dla  
wielu osób może być wspar-  
ciem jako codzienna „witami-  
na” dla wątroby. **Wystarczy  
jedna tabletką dziennie.**



Model Image

**ŻYJĘ PEŁNIĄ ŻYCIA!**

Jette i jej mąż kochają dobre  
jedzenie. „Lubimy dobre jedze-  
nie i wino, często jemy poza  
domem. Wiemy, że to nie jest  
najzdrowszy styl życia, dla-  
tego codziennie przyjmujemy  
tabletki **Active Liver**.”

To naturalny sposób, który po-  
maga utrzymać prawidłową  
funkcję wątroby i metabolizm  
tłuszczów. Biorę jedną tabletkę  
codziennie do śniadania.  
Dzięki temu czuję się dobrze.  
Chcę być aktywna przez wiele  
lat i w pełni cieszyć się życiem.  
Z całego serca polecam **Active  
Liver** każdemu, kto chce za-  
dbać o wątrobę i sylwetkę” –  
mówi Jette.



- ✓ Ostropest pomaga utrzymać prawidłową funkcję wątroby.
- ✓ Karczoch wspiera trawienie.
- ✓ Cholina przyczynia się do prawidłowej funkcji wątroby i metabolizmu tłuszczów.

Zapytaj o **ACTIVE LIVER™** skandynawskiej firmy **New Nordic**

Dostępny w aptekach i na [www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl)  
w opakowaniach zawierających 30 tabletek.  
W przypadku braku może być zamówiony  
specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.

Kod BLOZ 3795421

ułatwi zamówienie produktu.



[www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



**TVP 1 TVP 1 DV3 T2**

- 5.30 63. KFPP w Opolu – Debiuty** – skrót koncertu, Polska 2026
- 5.50 Akacja 38 (881)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Welon, fura i brawura (3)** – reality show, Polska 2023
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda info**
- 8.15 Czerdziesiątolatek (15)** – serial obyczajowy, Polska 1976
- 9.25 Ranczo 5 (60)** – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.15 Komisarz Alex 6 (69)** – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14 (177)** – serial kryminalny, Pol. 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.55** Natura w Jedynce: **Dzika Praga** – film dokumentalny, Niemcy 2022, reż. Jan Hošek
- 14.00 Złoty chłopak (316)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo (953)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38 (894)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**20.50 SPORT Piłka nożna**

Współgospodarze mundialu mierzyli się z ekipą z Australii jesienią ubiegłego roku. Wówczas wygrali 2:1. Reprezentacja USA w trzech poprzednich mundialach, w których wzięła udział, dotarła do 1/8 finału. Rywale 4 lata temu także zakończyli zmagania na tym etapie. **165 min**



**23.35 KOMEDIODRAM. Między oczy**

Dwa małżeństwa znajomych ze studiów spotykają się po latach. **110 min**



**23.35 FILM MISTRZOSTWA ŚWIATA LICZA SIĘ BARDZIEJ**

**TVP 2 TVP 2 DV3 T2**

- 4.35 Na dobre i na złe (894):** Dług – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 M jak miłość (1778)** – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Anna Dymna – spotkajmy się:** Paulina Bujok – talk-show
- 6.55 Barwy szczyścia (3337)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Operacja zdrowie (71):** Histeroskopia – magazyn medyczny, Polska 2025
- 12.00 Rodzinka.pl (17):** Człowiek uczy się całe życie – serial komediowy, Polska 2011
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (858)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (415)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (125)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Hancer próbuje pojednać się z Beyzą. Nie ma pojęcia, że w tym samym czasie paparazzi robi im zdjęcie. O całej aferze dowiaduje się ojciec Sinem. Postanawia działać – chce zabrać córkę oraz wnuczkę do siebie. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczyścia (3337)** – serial obyczajowy, Polska 2026



**20.05 KONCERT Wodecki Twist – Tylko w kinie**

Motywnym przewodnikiem festiwalu organizowanego w holdzie słynnemu artyście jest utwór „Tylko w kinie”. Wystąpią m.in. Natalia Muianga, Reni Jusis (zdj.), Natalia Przybysz, Mietek Szczeniak, Olga Szomańska, Aleksander Debicz oraz Krzysztof Iwaneczko. **125 min**



**22.10 WIDOWISKO 25 lat „Na dobre i na złe” – urodziny w Leśnej Górze**

Przypomnienie specjalnego programu jubileuszowego, który poprowadzili m.in. Katarzyna Bujakiewicz i Mateusz Janicki (oboje na zdj.). **85 min**

**polSAT POLSAT DV3 T2**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.30 Gliniarze (844, 845):** W ostatniej chwili! Niedaleko jabłoni – serial paradokumentalny, Polska 2023
- Na oczach matki ktoś porwał dwoje jej dzieci. Podejrzana Algierda padają na mieszkającego w pobliżu mężczyznę, karanego za pedofilię. Tymczasem w telefonie ojca upozorowany zostaje znaleziona niepokojąca historia wyszukiwania. **130 min**
- 13.40 Dlaczego ja? (1474, 1475):** Moc sztuki; Cień w internecie – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Agata porzucza malarską pasję, której nie akceptuje mąż. Koneser sztuki Karol jest jednak zachwycony jej dziełami. Zamawia kopię obrazu słynnego flamandzkiego artysty i wysyła ją jako oryginał. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- Twórcy programu prezentują materiały ukazujące problemy zwykłych ludzi. Pojawiają się tam, gdzie potrzebna jest pomoc. Zwracają uwagę na błędy urzędników i szukają rozwiązań problemów poszkodowanych. **15 min**
- 16.40 Gliniarze (1041, 1042)** – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**



**17.40 PARADOKUM. Gliniarze (1041, 1042)**

Policjanci zatrzymują producenta podrabianych papierosów. Oferuje on pomoc w schwytaniu zabójcy. Druga sprawa dotyczy morderstwa mężczyzny. Natalia i Kuba (Piotr Mróz, zdj.) przeświadczenia jego otoczenia. Odkrywają, że wiódł on podwójne życie. **70 min**



**19.55 PRZYGODOWY Piraci z Karaibów: Na krańcu świata**

Kapitan Jack Sparrow (Johnny Depp, zdj.) przebywa w niewoli. Aby go uratować, przyjaciele jednoczą siły z dawnym wrogiem. Muszą zdobyć magiczną mapę. **215 min**

REKLAMA



**WYDANIE SPECJALNE toSOWO TV NA MUNDIAL**  
dostępne we wszystkich punktach STS na terenie całego kraju

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 20.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: USA – Australia (live) (patrz obok)
- 23.35 Między oczy** – komediodramat, Polska 2020, reż. Piotr Weresniak, wyk. Bartłomiej Kasprzykowski, Bartosz Opania, Tamara Arciuch (patrz obok)
- 1.25 63. KFPP w Opolu – Superjedynki** – skrót koncertu, Polska 2026
- 2.05 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 2.20 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Brazylia – Haiti (live) (patrz obok)
- 4.55 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Pol. 2025-2026
- 5.10 Pytanie dnia** – pr. publ., Polska 2026 **▶ 5.30**



**2.20 SPORT Piłka nożna**

Brazylijczycy dwa poprzednie mundialy zakończyli na etapie ćwierćfinału. Pięciokrotni mistrzowie świata z pewnością marzą o tym, by w końcu ponownie znaleźć się w strefie medalowej. **155 min**

- 20.05 Wodecki Twist – Tylko w kinie (1, 2)** – koncert, Polska 2026 (patrz obok)
- Wokalista, kompozytor i autor piosenek, Zbigniew Wodecki, jest bohaterem wydarzenia, które co roku w połowie czerwca odbywa się w Krakowie. Na scenie wykonawcom towarzyszy Orkiestra Tomasza Szumusia. **125 min**
- 22.10 25 lat „Na dobre i na złe” – urodziny w Leśnej Górze** – widowisko, Polska 2024 (patrz obok)
- 23.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 23.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Szkocja – Maroko (live) (patrz obok)
- 2.30 Nocne graffiti** – film sensacyjny, Polska 1996, reż. Maciej Dutkiewicz **▶ 4.10**



**23.50 SPORT Piłka nożna**

Zespół Steve'a Clarke'a marzy o wyjściu z grupy, czego wcześniej nie udało się osiągnąć na mundialu. Krokiem do tego ambitnego celu będzie pokonanie faworyzowanej ekipy Maroka. **160 min**

- 19.55 Piraci z Karaibów: Na krańcu świata** – film przygodowy, USA 2007, reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Geoffrey Rush, Orlando Bloom, Keira Knightley (patrz obok)
- Trzecia odsłona perypetii ekscentrycznego korsarza. Charakterystycę i efekty specjalne wyróżniono nominacjami do Oscara. **215 min**
- 23.30 Dzień Niepodległości. Odrodzenie** – film s.f., USA 2016, reż. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth, Jeff Goldblum, Jessie T. Usher, Bill Pullman (patrz obok)
- 2.05 Hot Shots 2** – komedia sensacyjna, USA 1993, reż. Jim Abrahams
- 3.55 Kabaretowa Ekstraklasa (106)** – program rozrywkowy, Polska 2017



**23.30 FILM SF Dzień Niepodległości. Odrodzenie**

Po 20 latach ludzie znów stają w obliczu inwazji kosmitów. Do walki z najeźdźcami ruszają m.in. piloci Jake (Liam Hemsworth, zdj.) i Dylan. Muszą zapamiętać o tym, co ich dzieli. **155 min**

**TVN** DV3 T2

**TVN** DV3 T2

**TV PULS** DV3 T2

**TVN 7** DV3 T2

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów  
**5.55 Ukryta prawda** (1673) – serial paradokumentalny, Polska 2025  
**6.50 Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywk., Pol. 2024  
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn (patrz obok)  
**11.25 Kuchenne rewolucje** (13, 3) – program rozrywkowy, Polska



**7.45 MAGAZYN**

**Dzień Dobry TVN** (5751)  
 W każdym wydaniu inna para prowadzących, między innymi Ewa Drzyzga i Krzysztof Skórzyński (oboje na zdj.), w luźnej atmosferze wita z widziami nowego dnia. Program wypełnia interesujące rozmowy z gośćmi, pasjonujące reportaże, ciekawostki i porady. **220 min**

**13.40 Ukryta prawda** (1655, 1656, 1710) – serial paradokumentalny, Polska  
 Irena i Zbigniew żyją w podwarszawskiej miejscowości. Syn wyprowadził się do miasta i rzadko ich odwiedza, natomiast córka została z nimi. Pewnego dnia na skutek zwarcia instalacji w ich domu wybuchł pożar. **190 min**

**21.00 HORROR SF**  
**World War Z**  
 Na świecie rozprzestrzeniła się tajemniczy wirus, zamieniający ludzi w bezrozumne bestie. Byli pracownicy ONZ, Gerry Lane (Brad Pitt, zdj.), dowiaduje się o uprowadzeniu syna jego biologicznego ojca. Jednak to zachowanie narzeczonego kobiety zwraca uwagę śledczych. **65 min**

**16.50 Szpital św. Anny** (50) – serial obyczajowy, Polska 2025  
 Ratownicy pomagają czterem nastoletnim potrąconemu przez samochód. Jego stan pogarsza się podczas transportu. Na SOR trafia pacjentka z powtarzającymi się omdleniami. Kaja konsultuje jej wyniki z Wrocławskim. **65 min**



**21.00 HORROR SF**

**17.55 Detektywi** (174) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025  
 W parku dochodzi do porwania chłopca. Świadcami tego zdarzenia są Katarzyna Kowalik i jej przyjaciel Miłosz. Matka oskarża o uprowadzenie syna jego biologicznego ojca. Jednak to zachowanie narzeczonego kobiety zwraca uwagę śledczych. **65 min**

**19.00 Fakty**  
**19.30 Sport, Pogoda**  
**19.50 Uwaga!** – magazyn reporterów

**20.00 World War Z** – horror s.f., USA/Malta 2013, reż. Marc Forster, wyk. Brad Pitt, Mireille Enos, Daniella Kertesz, James Badge Dale (patrz obok)  
**22.30 Od kołyski aż po grób** – film sensacyjny, USA 2003, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Jet Li, DMX, Anthony Anderson (patrz obok)

**22.00** **World War Z**  
 Na świecie rozprzestrzeniła się tajemniczy wirus, zamieniający ludzi w bezrozumne bestie. Byli pracownicy ONZ, Gerry Lane (Brad Pitt, zdj.), dowiaduje się o uprowadzeniu syna jego biologicznego ojca. Jednak to zachowanie narzeczonego kobiety zwraca uwagę śledczych. **65 min**

**0.35 Specjalista** – film sensacyjny, USA/Peru 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone, Sharon Stone, James Woods  
**2.55 Kuba Wojewódzki** (11) – talk-show, Polska 2025  
**4.10 Uwaga!** – magazyn reporterów  
**4.25 Nauka jazdy 5** (4) – program rozrywkowy, Polska 2022  
**4.55 Recepta na stary dom 3** (14) – program rozrywkowy, USA 2018



**22.30 SENSACYJNY**

**6.00 Policjanci z Miami 2** (14, 15): Dla pieniędzy; Bilet w jedną stronę – serial kryminalny, USA 1985  
 Przyjaciółka Crocetta umiera z powodu przedawkowania narkotyków. Przemyciała towar w balonikach, które wcześniej polknęła. **120 min**



**17.00 FAB-DOKUM.**

**8.00 Kobra – oddział specjalny** (13, 14): Kod widmo; Król złodziei – serial sensacyjny, Niemcy 2015  
 Na autostradzie rozbija się awionetka. Pasażerowie uchożą z życiem dzięki spadochromom. Jednym nich jest blogger Anwar Shahin. **120 min**

**10.00 Maria z przedmieścia** (25, 26) – telenowela, Meksyk 1995  
**12.00 Nie igraj z aniołem** (99) – serial obyczajowy, Meksyk 2008  
 W trakcie przesłuchania Blanca atakuje strażników, zabiera im broń, celuje do zebranych. Juan Miguel namawia kobietę do oddania pistoletu. **60 min**

**17.00 FAB-DOKUM.**  
**Kurierzy** (19)  
 Dorota dostarcza rękawice bokserskie małemu Łukaszkowi. To prezent od ojca. Choć chłopiec jest zachwycony, matka odsłania przed kurierką kulisy rodzinnej sytuacji. Gabi próbuje pomóc Adamowi (Patrik Cebulski, zdj.) ustalić, dlaczego strażnicy miejscy go przesładują... **60 min**

**13.00 Wspaniałe stulecie** (33) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013



**20.00 SENSACYJNY**

**14.00 Kurierzy** (18) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023  
**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (508, 509) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 Lena i Stach chcą się pobrać. Postępowo rodzice chłopaka zapraszają do swego domu jego przyszłych teściów, którzy są konserwatywni. Młodzi obawiają się spotkania. Nabywają serwis obiadowy. **120 min**

**17.00 Kurierzy** (19) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)  
**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (956, 957) – serial obyczajowy, Polska 2026  
 Bartek Wołski opiekuje się siostrą i matką. By zdobyć gotówkę, zastawia w lombardzie zegarek, który przyciąga uwagę zegarmistrza. Inny klient przynosi samowar. Sprzęt budzi ciekawość Vanessy. **120 min**

**20.00 SENSACYJNY**  
**22 kule**  
 Były gangster Charly Mattei (Jean Reno, zdj.) wieździe spokojne życie u boku żony i dzieci. Pewnego dnia ktoś do niego strzela. Choć 22 kule sięgają celu, on uchodzi z życiem. Po rekonwalescencji szuka zemsty. Podejrzewa, że za zamechem stał jego dawny przyjaciel, bezwzględny Tony (Kad Merad). **135 min**

**20.00** **22 kule** – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Richard Berry, wyk. Jean Reno, Kad Merad, Marina Foys, Jean-Pierre Darroussin, Joey Starr (patrz obok)  
 Francuska produkcja łączy w sobie najlepsze cechy amerykańskiego kina akcji i dramatów społecznych. Richard Berry stanął po obu stronach kamery. **135 min**



**22.15 THRILLER**

**22.15 Prawo zemsty** – thriller, USA 2009, reż. F. Gary Gray, wyk. Jamie Foxx, Gerard Butler, Colm Meaney, Bruce McGill (patrz obok)  
**0.30 Prowokacja** – film sensacyjny, USA 2005, reż. Don E. FauntLeRoy  
**2.20 Lombard. Życie pod zastaw 18** (952) – serial obyczajowy, Polska 2026  
**3.20 Zobacz to!**

**5.20 Ten moment** (40) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
**5.55 Szkoła** (735-737) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
**8.45 Ukryta prawda** (1323, 1414, 1415) – serial paradokumentalny, Polska



**14.00 FAB-DOKUM.**

**11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1054-1056) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013  
**14.00 Detektywi** (107) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)  
**15.00 Szpital** (753) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
 Pod opiekę doktora Jarosza trafia pilot z podejrzeniem zawału. Na oddziale towarzyszą mu dwie kochanki. Kobiety porzucają wybrankę, gdy dowiadują się, dlaczego znalazł się w szpitalu. **60 min**

**16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (490, 491) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010  
 Łukaszkowi Bednarczukowi zarzuca się zgwałcenie jego dziewczyny. Ukochana zreważa z nim, ponieważ miała dość zazdrości i podejrzeń o romans. Oskarżony nie przyznaje się do winy. **120 min**

**14.00 FAB-DOKUM.**  
**Detektywi** (107)  
 Zaginiała przyjaciółka Katarzyny Kowalik (Daria Brudnias, zdj.), Malwina Misztal. Napadnięto ją w taksówce obok pustostanu, gdzie śledczy odnajdują nieprzytomną nastolatkę pod wpływem narkotyków. Detektywi zdobywają dostęp do nagrania z monitoringu. **60 min**

**18.00 SOS Ekipy w akcji** (3) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
 Na numer alarmowy dzwoni przerażony ośmiolatek, który błaga o pomoc dla swojej nieprzytomnej mamy. Kiedy służby przyjeżdżają na miejsce, słyszą od opiekuna chłopca, że to pomyłka. Ratownicy nie dają jednak wiary jego słowom. **60 min**



**20.00 KOMEDIA**

**19.00 Ukryta prawda** (1514) – serial paradokumentalny, Polska 2023  
 U Michała, właściciela warsztatu, zjawiają się Krystyna i ksiądz. Córka kobiety, Aleksandra, rzekomo spodziewa się jego dziecka. Wszyscy oczekują, że weźmie on z nią ślub. Testy DNA potwierdzają ojcostwo. **60 min**

**20.00 Na twoim miejscu** – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Olivier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok)  
**22.15 Wyspa** – thriller s.f., USA 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok)  
 Brawurowo zrealizowana antyutopia twórcy "Twierdzy" i "Armageddonu". **165 min**

**20.00 KOMEDIA**  
**Na twoim miejscu**  
 Pracujący w korporacji Krzysiek (Miron Jagniewski, zdj.) i przedszkolanka Kasia (Paulina Gałązka, zdj.) wychowują małego Tadzia (Oliwier Grzegorzewski). Ich związek przechodzi kryzys. Pewnego dnia w magiczny sposób zamieniają się ciałami. Z czasem zacinają rozumieć siebie nawzajem. **135 min**

**20.00** **Na twoim miejscu** – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz, wyk. Paulina Gałązka, Miron Jagniewski, Olivier Grzegorzewski, Maria Pakulnis (patrz obok)  
**22.15 Wyspa** – thriller s.f., USA 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok)  
 Brawurowo zrealizowana antyutopia twórcy "Twierdzy" i "Armageddonu". **165 min**



**22.15 THRILLER SF**

**1.00 Sherlock Holmes: Gra cieni** – film kryminalny, USA 2011, reż. Guy Ritchie  
**3.40 Fachowcy 2** (8) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
**4.20 Dorota was urządzi!** (6) – program rozrywkowy, Polska 2017 **5.00**

TVP 3 TVP 3 DVB-T
12.00 Telekurier - mag., Polska
12.30 Rączka gotuje - mag.

TVP POLONIA TVP POLONIA
13.50 Polonia 24 Tygodnik
15.00 Słowo daje! - magazyn

TV 4 DVB-T2
6.00 Strażnik Teksasu (4, 5)
- serial sensacyjny, USA

PULS 2 DVB-T2
8.50 Masza i Niedźwiedź 3
- serial animowany

TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy

TTV HD DVB-T2
7.10 Express - pr. inform.
7.35 DeFacto 9 (12, 13)



22.30 Złoty chłopak (177)
Eva zaprasza Ferita do siebie i próbuje go uwieść.



20.50 Echo serca (3)
Do szpitala trafia 5-latek z wrodzoną wadą serca.



20.00 Gwiazdy Kabaretu (172, 180) - Polska
Pierwszy w tym programie pojedynek stand-up.



18.00 Pingwiny z Madagaskaru
Skipper musi przekonać kolegów, że wcale nie zmienił się w potwora.



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (42) - Polska
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki.



22.00 Ostre cięcie 12 (5) - Pol.
W niewielkim Koscieszynie salon Moniki ma bogatą konkurencję.

23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30

21.40 Na sygnale (645, 646)
22.40 Moje przeboje (2) - rozr.
23.15 Dziennik regionów

22.05 Battleship: Bitwa
FILM o Ziemię - film s.f., USA/Japonia 2012
0.50 STOP Drogówka - mag.

19.00 Kacze opowieści
- serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (964) - obycz.

22.45 Kabaret Letnią Porą (6)
23.50 Do śmiechu! (71) - rozr.
0.45 Niepewne sytuacje (3) - pr. rozr., Polska 2026

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (11, 12)
- pr. rozrywk., Pol. 2023
1.00 Diabelnie boskie (15, 16) - reality show, Polska 2023

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE
BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta
17.20 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach

ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem 17.30
Pracownia reportażu 17.45 Wykrywca kłamstw
18.05 Za szybą

TVP HD TVP HD
7.55 Rodzinka.pl (183, 184)
8.55 Ojciec Mateusz 18 (226, 227) - krym., Pol. 2017

TVP KULTURA TVP KULTURA
12.05 Diament Radzy - film
FILM obyczajowy, Polska 1971
12.50 Gatsby w Connecticut: historia niezna - dok.

antena ANTENA HD DVB-T2
11.50 Wojciech Cejrowski - bosy przed świat (90, 91) - cykl reportaży, Pol.
12.55 Klątwy Wyspy Debow 6 (3) - reality show, USA 2018

TV 6 DVB-T2
6.00 Wieżenie (204, 205) - dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (679, 680) - serial obycz.

KATOWICE 16.45 Dzień z bliska
17.30 Chodźmy do teatru 17.45
Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności

WARSZAWA 17.18 MediaLab
17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat
18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki

BBC FIRST BBC FIRST
12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (9, 10) - krym.

ROMANCE TV ROMANCE TV
12.20 Wszyscy lekki stuknięci
FILM - komedia, Niemcy 2024
14.15 Inga Lindström:
FILM Spotkanie nad morzem

COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL
8.55 Przyjaciele 4 (2-7) - kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywcy 3 (16-21) - kom.

TVN FABUŁA TVN FABUŁA
9.50 Prawo Agaty 2 (12)
10.55 Szpital św. Anny (78)
11.55 Miłość czy pomyłka (9, 10) - telen., Turcja 2020

**STOPKLATKA**

6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2023

6.50 **Złoty interes** (2) – rozr.

7.50 **Wojciech Cejrowski – bosy przez świat** – cykl reportaży

9.05 **Rybi Makłowicz** (144, 150) – mag. kulin.

10.55 **Górski lekarz** (7, 8) – obycz., Niemcy/Austria

13.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 3) – serial dokum., Kanada

16.00 **MacGyver 3** (13, 14) – serial sens., USA/Kanada

18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (30, 31) – reality show, Kan. 2014

19.05 **Aukcja w ciemno** (15, 16) – serial dok., USA

**POLSAT 2**

5.50 **Wydarzenia**

6.30 **Nasz nowy dom** (284) – reality show, Pol. 2023

7.30 **Na ratunek 112** (899, 900) – paradok., Pol.

8.30 **Sekrety rodziny** (342-344) – paradok., Pol.

11.30 **Trudne sprawy** (936) – serial paradokumentalny

12.30 **Dlaczego ja?** (1502, 1503) – paradok.

14.30 **Świat według Kiepskich** (464-468) – serial kom., Polska 2015

17.00 **48h. Zaginieni** (129, 130) – serial kryminalny, Polska

19.00 **Gliniarze** (982) – serial paradokumentalny, Polska

20.00 **Ślad** (58) – serial krym.

21.00 **Gliniarze** (777) – paradok.

**TVP SERIALE**

5.20 **Rodzinka.pl** (88, 89) – serial kom., Polska 2013

6.20 **Na sygnale** (471, 472)

7.30 **Ojciec Mateusz 2** (21)

8.25 **Komisarz Alex** (10)

9.20 **Rodzinka.pl** (90) – kom.

9.55 **Klan** (1437, 1438) – telen.

10.50 **Ranczo 7** (88, 89) – obycz.

12.30 **Komisarz Alex** (11)

13.25 **Ojciec Mateusz 29** (372, 373) – serial krym.

15.25 **Komisarz Alex** (12) – serial kryminalny, Polska

16.20 **Na sygnale** (473, 474) – serial fabularno-dokum.

17.30 **Ranczo 7** (90, 91) – obycz.

19.30 **Ojciec Mateusz 29** (374) – serial kryminalny, Polska

20.30 **Ojciec Mateusz 2** (22) – serial kryminalny, Polska

**KINO POLSKA**

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (7) – serial dokumentalny

6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (3) – pr. rozrywk.

7.15 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (8) – serial dokumentalny

7.45 **Ranking naj polskiego kina** (2) – pr. rozrywk.

8.25 **W zawieszaniu** – dramat polityczny, 1986, wyk. Krystyna Janda

10.10 **Ziemia obiecana** – dramat obycz., 1974

13.50 **C.K. Dezerterzy** (1, 2-ost.) – komedia, kryminalny/Węgry 1985

17.15 **Pogranicze w ogniu** (18, 19) – serial sensacyjny

**AXN**

6.00 **FBI: Most Wanted 2** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2020

7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (7, 8) – serial kryminalny

9.10 **Castle** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2009

11.10 **MacGyver** (15, 16) – serial akcji, USA 2016-2017

13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (9, 10) – serial kryminalny

15.05 **Agenci NCIS 19** (17, 18) – serial sensacyjny, USA

17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada

19.05 **Castle 2** (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010

**CANAL+ PREMIUM**

12.00 **Balony** – film krótkometr.

12.30 **Ida** – dramat obyczajowy, POL./Dania/Fr. 2013

13.50 **To nie jest zagadka kryminalna** (5) – serial kryminalny, Belgia 2025

14.45 **Fukushima: atomowy koszmar** – film dokum.

16.15 **Mamma Mia!** – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008

18.05 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

18.10 **Mamma Mia! Here We Go Again** – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Chiny 2018

20.00 **Czarownice Mayfair 2** (3) – serial fantasy, USA

20.45 **Premierowa jazda** – magazyn

**KOMEDIA**

20.00 **Wreszcie piątek: Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz** – Polska 1978

Karierowca Krzakoski (Krzysztof Kowalewski, zdj.) zamierza poślubić córkę prominenta, która zaszła z nim w ciąży. Najpierw jednak musi dostać rozwód. Wymyśla sprytną intrygę. 145 min

22.25 **American Pie** – komedia, USA 1999, wyk. Jason Biggs, Jennifer Coolidge

0.25 **Pokój grozy** – thriller, FILM USA 2016, wyk. Mel Raido

2.30 **Śługi boże** – film kryminalny, Polska 2016

4.40 **Moja** – film krótkometr.

4.55 **Obroncy skarbow** – film dokum., Wlk. Bryt.

**DRAMAT KRYMINALNY**

22.00 **Kokainowy Rick** – Dżama FILM 2018, rez. Yann Demange

Detroit, lata 80. XX wieku. Nastoletni Rick (Richie Merritt, zdj.), syn oszusta Richarda (Matthew McConaughey, zdj.), angażuje się w nielegalne biznesy. Wzburza zainteresowanie FBI. 135 min

0.15 **Pitch Perfect** – komedia FILM USA 2012

2.45 **Wydarzenia**

3.25 **Ewa gotuje** (532) – magazyn kulinarny

4.00 **Sztrzelcina Navala** (6) – magazyn sportowy

5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczad** (195) – serial dokum., Pol.

5.30 **Teleszkupy TV Okazje**

**OBYCZAJOWY**

23.30 **Ranczo 8** (92, 93) – Polska 2014

Biskup Sadecki przywozi na plebanie w Wilkowyjach dawnego wikarego. Jego powrót prowadzi do konfliktów z Michałową, która stawia proboszczowi kategorię: nie postuluje placowe. 110 min

23.20 **Ojciec Mateusz 29** (375, 376) – serial kryminalny, Polska 2023

1.20 **Oficerowie** (3, 4) – serial sensacyjny, Polska 2006

3.15 **Gra z Cieniem** (11) – serial kryminalny, Polska

4.10 **Klan** (1437) – telenowela, Polska 2008

4.35 **Pan Mama** (10) – serial komediowy, Polska 2025

**DRAMAT SENSACYJNY**

20.00 **Prawo ojca** – 1999, rez. FILM Marek Kondrat

Szesnastoletnia córka Michała Korda (Marek Kondrat, zdj.) zostaje zgwałcona. Ojciec, widząc opieszałość policji i prokuratury, sam zamierza wymierzyć sprawiedliwość sprawcom. 125 min

22.05 **Psy** – dramat sensacyjny, FILM 1992, wyk. Bogusław Linda, Marek Kondrat, Janusz Gajos

0.35 **Ziarno prawdy** – thriller, FILM 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela, Magdalena Walach

5.35 **Moje Stare** – etiuda filmowa, 2023, wyk. Dorota Pomykała

**KOMEDIA SENSACYJNA**

21.05 **Bad Boys for Life** – USA/Meksyk 2020

Marcus (Martin Lawrence, zdj.) porzuca myśl o emeryturze. Wróż z kolega po fachu, Mikkiem (Will Smith, zdj.), ma powstrzymać szefowa kartelu narkotykowego przed dokonaniem zemsty. 145 min

23.30 **Faceci w czerni 3** – komedia s.f., USA 2012, wyk. Will Smith, Tommy Lee Jones

1.40 **Castle 2** (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010

3.30 **FBI 2** (17) – serial krym.

4.20 **Walker: Strażnik Teksasu** (17) – serial kryminalny, USA 2021

5.05 **Blok promocyjny AXN**

**OBYCZAJOWY**

21.00 **Rok za rokiem** (2)

Daniel stara się rozpocząć nowe życie z Viktorem. Pada ofiarą zemsty ze strony Ralpha. Edith wraca do domu. Idzie z siostrą na wiec wyborczy Rook. 60 min

22.00 **Follemente. W tym szaleństwie jest metoda** – kom., Wł. 2025

23.35 **Everest** – film katastrof., FILM Wielka Brytania/USA/Islandia 2015

1.35 **Zabójczy lot** – komedia sens., USA/Wlk. Bryt. 2024

3.15 **To się nie dzieje** – thriller, Polska 2025

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

**13 ULICA**

6.20 **Balthazar 4** (3, 4) – serial kryminalny, Francja 2022

8.35 **Grace 3** (1) – serial krym.

10.30 **Chicago P.D.** 10 (16, 17) – serial kryminalny, USA

12.20 **Magnum: Detektywy z Hawajów 4** (9, 10) – serial sensacyjny, USA

14.10 **Balthazar 4** (5, 6) – krym.

16.25 **Grace 3** (2) – serial krym.

18.20 **Chicago P.D.** 10 (18, 19) – serial kryminalny, USA

20.10 **Magnum: Detektywy z Hawajów 4** (11, 12) – serial sensacyjny, USA

22.00 **Podróżnik** (1) – serial krym.

0.00 **Pan i pani Smith** – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt

2.25 **Grace 3** (2) – serial krym.

4.05 **Balthazar 4** (5, 6) – krym.

**POLSAT FILM**

6.00 **Jedziemy na ryby!** (20)

6.55 **Na ratunek 112** (858) – serial paradok., Pol. 2023

7.25 **Doktor Martin** (21)

8.25 **Przyjaciółki** (297, 298)

10.25 **Świat według Kiepskich** (143, 144, 209, 210, 150, 151, 207) – serial kom., Pol.

14.45 **Mr. Deeds – milioner z przypadku** – komedia romantyczna, USA 2002

16.45 **8 części prawdy** – thriller, FILM USA 2008, wyk. William Hurt

18.35 **Kowboje i obcy** – film s.f., FILM USA 2011, wyk. Daniel Craig

21.00 **Świat w płomieniach** – film sensacyjny, USA 2013

23.45 **60 sekund** – film FILM sensacyjny, USA 2000

2.05 **Ślad** (109, 110, 1) – krym.

5.10 **Na ratunek 112** (844)

**HBO HBO**

12.10 **Na planie 23** (25) – mag.

12.35 **Saga „Zmierzch”** – film fantasty, USA 2012

14.30 **Dziki kot** – dramat FILM biograficzny, USA 2023

16.15 **Wielka, odważna, piękna podróż** – dramat fantasty, Irlandia/USA 2025

18.00 **Kolejna zwyciężajna przysługa** – czarna komedia, USA 2025

20.00 **Victor Frankenstein** – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2015

21.50 **Lisa Frankenstein** – kom. fantasty, USA 2024

23.30 **Piękna i rzeźnik** – horror komediowy, Kan./USA 2020

1.10 **I.S.S.** – thriller s.f., USA, FILM 2023, wyk. Ariana DeBose

**WARNER TV**

8.25 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (21) – serial sens.

9.20 **Bajer z Bel-Air 4** (4, 5) – serial komediowy, USA

10.20 **Prawo Agaty** (15) – obycz.

11.25 **Pełna chata 7** (5, 6) – kom.

12.25 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (22, 23) – sens.

14.10 **Bajer z Bel-Air 4** (4-7)

16.10 **Pełna chata 7** (5-8) – kom.

18.15 **Taxi 2** – komedia sensacyjna, Francja 2000

20.00 **Taxi 3** – komedia sensacyjna, Francja 2003

21.40 **Przyjemniaczek** – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997

23.35 **Komorówka** – film sensacyjny, USA/Niem. 2004

1.25 **Firewalk** – thriller, FILM USA/Australia 2006

**Alie kino+ ALE KINO+**

9.20 **The Hero** – film krótkometr.

10.00 **Patience** (5, 6-ost.) – krym.

12.05 **Vera 3** (1) – krym., Wlk. Bryt.

14.00 **Exodus** – dramat obyczajowy, Szwecja 2023

16.10 **Klub wtkorkowy** – komediodramat, Szwecja 2021

18.15 **Vera 3** (2) – krym., Wlk. Bryt.

20.10 **Podwójna tożsamość** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2007

0.40 **Pokusa** – thriller, USA

21.10 **2012**, wyk. Matthew McConaughey

2.40 **Kruk. Jak tu ciemno** (5)

3.25 **Zurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003

4.40 **Być kimś** – film krótkometr.

**CANAL+ FILM CANAL+ FILM**

11.45 **Piękna ląka kwietna**

12.15 **Masz ci los!** – komedia, FILM Polska 2023

13.40 **Listy do Julii** – komedia romantyczna, USA 2010

15.25 **Wolna krowa**

15.55 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026

16.00 **Riefenstahl** – film dokum.

17.55 **Warcraft: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

19.55 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026

20.00 **Kraina mroku** – horror, USA 2025

21.45 **Guns up. Nie zadzieraj** – komedia, USA 2025, wyk. Kevin James

23.15 **Dziki** – dramat przygodowy, Polska 2025

1.30 **Wiarołom** – dramat obyczajowy, Polska 2021

**SCI FI**

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (1) – krym.

7.00 **Kroniki Spiderwick** (4-6)

10.00 **Bibliotekarze 4** (1, 2)

11.50 **Czarodziejki 8** (19, 20)

13.40 **Grimm 5** (15, 16) – fantasty

15.30 **Bibliotekarze 4** (3, 4)

17.20 **Czarodziejki 8** (21, 22) – serial fantasy, USA 2006

19.10 **Grimm 5** (17, 18) – fantasty

21.00 **Underworld: Wojny krwi** – horror s.f., USA 2016

22.55 **Szok czarownic** – horror, USA 1996

1.00 **Zakazane królestwo** – przyg., USA/Chiny 2008

3.05 **Czarodziejki 8** (21, 22)

5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (1) – krym.

**PARAMOUNT NETWORK**

9.30 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster

13.00 **Czarodziejki 2** (7, 8)

15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (29) – serial animowany

15.30 **Krokodyl Dundee 2** – komedia przygodowa, USA/Australia 1988

17.55 **Przypadkowa dziewczyna** – kom. romant., USA/Brytania 1998

20.00 **Lodowy szlak** – film sensacyjny, USA/Kan. 2021

22.20 **Ciche miejsce 2** – horror, FILM USA 2020, wyk. Emily Blunt

0.00 **Zakładnik** – film sensacyjny, USA 2004

2.30 **Uprowadzona 2** – film sens., Fr./USA/Turcja 2012

**FX FX**

9.00 **Z archiwum X** (8) – s.f.

10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA

11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (20, 21)

13.45 **Agenci NCIS** (19, 20)

15.35 **SKyMed** (1) – obycz., Kan.

16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (13, 14) – krym., USA

18.20 **Z archiwum X** (9) – s.f.

19.15 **FBI 3** (11) – krym., USA 2020

20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (22, 23)

22.00 **Grey's Anatomy: Chirurgzy** (14) – obycz.

22.55 **Pojutrze** – dramat katastroficzny, USA 2004

1.25 **Z archiwum X** (9) – s.f.

2.20 **Zabójcze umysły 14** (1, 2)

**FILMBOX+ ONE**

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (13) – krym.

9.50 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (1) – krym.

11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3, 4) – krym.

13.10 **Poirot** – serial kryminalny

15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (2, 3) – serial krym., Australia

17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (5, 6) – krym.

20.00 **Mechanizm. Konfrontacja** – film sensacyjny, Francja/USA/Bulgaria 2016

22.05 **Peacemaker** – film sensacyjny, USA 1997

0.40 **Zdrójca** – dramat kryminalny, USA 2008

**CANAL+ SERIALE**

9.50 **Dzika fauna śródziemnomorska** (1)

10.50 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026

11.00 **Naruto** (11-13) – anime

12.30 **The Office PL** (7-9) – kom.

14.10 **Hollywood Buzz** – mag.

14.45 **Captain Tsubasa** (7-9)

16.00 **Premierowa jazda** (4)

16.20 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (3, 4) – serial komediowy, Polska

20.05 **Wywiad z wampirem** (1, 2) – serial fantasy, USA

22.00 **DNA 2** (1, 2) – serial krym.

23.35 **Scarlet Hill** (3, 4) – krym.

1.45 **Polityka** (1-4) – obycz., Pol.

5.05 **Miasta rytm: Zbrabowane dzieła sztuki** – film dok.

**CANAL+ 360**

13.00 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (3) – dok.

14.00 **Wykrzyżowane historii** (5)

15.00 **Co poszło nie tak** (2, 4)

16.00 **Supersamoloty bojowe** (7) – serial dokumentalny

17.00 **Zholowani: ciężarówk w opalach 8** (9) – dok.

17.55 **Porzucone konstrukcje 4** (14) – dok., Wlk. Bryt.

18.50 **Wykrzyżowane historii** (4)

19.50 **Zholowani: ciężarówk w opalach 8** (10) – dok.

20.50 **Kolejną przez świat** (3)

21.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (2) – serial dokum.

23.00 **Supersamoloty bojowe** (5) – serial dokumentalny

**TLC**

10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, począłowe rozmowy 7

11.00 Rodzina 10+ 8 (9) – rozr.

12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (14)

14.00 Cztery żony i mąż 12

15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, począłowe rozmowy 7 – reality show, USA

16.00 Historie wielkiej wagi

18.00 Pokonać otyłość (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show

**POLSAT CAFÉ**

6.00 Przyjaciółki (41, 42) – serial obycz., Pol. 2014

8.00 Co ludzie powiedzą (27, 28) – kom., Wlk. Bryt.

9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (21, 22) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (110, 111)

14.30 Kolacja w ciemno (51, 52) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (35)

18.00 Nasz nowy dom (286, 287) – reality show

20.00 Randka w ciemno (12) – pr. rozr., Pol. 2025

**TVN STYLE**

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6-ost.) – reality show, Polska 2016

5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (4) – serial fab.-dok.

6.45 Będzie pięknie (2) – rozr.

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.25 Ugotowani (6, 7) – pr. kulin.-rozrywk., Polska

13.30 Kuchenne rewolucje (1, 13-ost.) – pr. rozr., Pol.

15.35 Babski biznes (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025

16.35 Jestem z Polski 14 (12) – serial dokum., Pol. 2024

17.40 Kuchenne rewolucje (3-5) – pr. rozr., Pol. 2020

**DISCOVERY CHANNEL**

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow 6

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetwrać nad Jonukem

12.00 Fani czterech kółek 16

13.00 Nagi instytnk przetrwania: Elita

15.00 Złomowisko PL 5 (9)

16.00 Gorączka złota 16

17.00 Nic do zgłoszenia (3)

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (2)

19.00 Nagi instytnk przetrwania 11

**TVP HISTORIA**

11.35 Świat w filiżance herbaty (6) – serial dok.

12.40 Starożytnie mocarstwa (2) – serial dok., Wlk. Bryt.

13.35 Sen o Królowym Moście – reportaż

13.55 Królowie (40) – hist., Pol.

14.35 Czerdziesiątołatek (4)

15.30 Sensacje XX wieku

17.25 Czas honoru.

Powstanie (1) – serial wojenny, Polska 2014, wyk. Antoni Pawlicki, Jakub Wesołowski

18.15 Encyklopedia II wojny światowej: Eben Emael

19.25 Królowie (79) – hist., Pol.

**FOKUS TV**

8.55 Wehikuł czasu

9.00 Starożytni kosmici (4) – serial dokum.entalny

10.00 Gwiazdy lombardu (5, 6) – reality show, USA

12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (3) – dok., Fr.

13.00 Poszukiwawce historii (2, 3)

14.00 Czolgi: Evolucja maszyny wojennej (5, 6)

16.00 Dorwać tuńczyka 2 (1, 2) – serial dokum., USA

18.00 Rolnicy. Podlasie (30, 31) – serial dokum.

20.00 Największe wynalazki starożytności (4) – dok.

20.00 Premiera: Baylen – życie na głos 3 (2) – serial dok.

21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporalmi – reality show

23.00 Dr Pryszczyla 5

0.00 Dr Pryszczyla – kulisy

21.00 Kolacja w ciemno (97) – pr. rozrywk., Pol. 2025

22.00 Gry małżeńskie – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (51, 52) – pr. rozr., Polska

3.00 Wzięcie kobiet (82, 83) – serial dok., Pol.

4.00 Zdrady (117, 118) – serial paradokum.entalny, Pol.

20.50 Bazarzy Europy (2) – dok.

21.50 Jestem z Polski 16 (11) – serial dokum., Pol. 2025

22.50 Jestem z Polski 14 (16) – serial dokum., Pol. 2024

23.45 Hotel Paradise 6 (3, 4)

1.45 Apetyt na miłość 5 (9)

2.45 Co nas truje (1, 2) – rozr.

4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (9) – mag.

21.00 Specjalistki (4)

22.00 Bimbrowistki 14

23.00 Nagi instytnk przetrwania: Mistrzostwa świata

1.00 Hot rod wg Kindiga (7)

2.00 Militarria na warsztat 5 (8) – serial dok.

3.00 Królowie asfaltu 11 (3)

4.00 Zoom na architekturę

20.00 Kochając Pabla, nienawidząc Escobara – dram. biograficzny, Hiszpania/Bulgaria 2017

22.10 Historia w postaciach zapisana: Ragnar – wiking, który złupił Paryż

0.20 Sensacje XX wieku

2.25 Encyklopedia II wojny światowej

21.00 Największe mity historii (2) – serial dok.

22.00 Apokalipsa Hitlera – front zachodni (1, 2) – film dok., Francja 2020

0.00 Oto Ameryka XXL – życie bez umiaru (5-8)

1.00 Rolnicy. Podlasie (30, 31) – serial dokum., Pol. 2026

5.00 Kolowrotek (8, 9) – mag.

**METRO**

8.30 Szpital (760, 761) – paradok.

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (329, 330)

12.30 Szkoła (705) – paradok., Pol.

13.30 Brzydula (5, 6) – serial kom.

14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (2) – serial obycz., Turcja 2023

15.45 The Floor – teletur.entalny, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 17

18.00 Prawo Agaty 6 (4) – obycz.

19.00 Kartoteka 11 (13) – fab.-dok.

20.00 Ocean strachu 2

FILM – thriller, Niemcy 2006

22.00 Osużak przeznaczenie 2

FILM – horror, USA 2003

0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.

1.00 Szpital (756) – paradok., Pol.

2.00 Szkoła (858, 859) – paradok.

**ZOOM**

8.00 Strażnik Tekasus 8 (20, 21) – serial sensacyjny, USA 1999

9.50 MacGyver 2 (13, 14) – sens.

11.55 Pułapki umysłu

12.55 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.

14.10 Pod pokładem 11

15.25 Sensacje XX wieku – hist.

17.50 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat

20.00 Eksperyment: Odsiadka

21.00 Kobra – oddział specjalny 23 (8) – sens.

22.00 Pod pokładem 11

23.00 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.

0.00 Magia nagości. Szwecja

1.00 Magia nagości.

Najsmaczniejsze kaski

**FOOD NETWORK**

11.00 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 – pr. rozr.

12.05 Człowiek, ogień i wyzkerka 6 – magazyn kulin.

13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.

14.10 Akcja: Restauracja!

15.05 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.

16.10 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.10 Magda gotuje internet

17.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.

18.45 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

19.45 Bójka na plaży – serial dok.

20.45 Elitarny turniej wypieków – reality show

22.50 Akcja: Restauracja!

23.50 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny

**DISCOVERY SCIENCE**

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Inżynieria ekstremalna

13.00 Szyfry i spiski 2

14.00 Jak działa wszechświat?

15.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen

16.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

20.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

21.00 Tajemnice starożytnych mumii: Plemie przekłętą kuzmii – serial dokum.entalny

23.00 Kosmiczna mapa skarbow

1.00 Gwiezdne bitwy: Wielki sen

2.00 Jak działa wszechświat?

4.00 Kosmiczna mapa skarbow

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Odludna wyspa

13.00 Wielkie konstrukcje

III Rzeczy: Wojna z Ameryką

14.00 Tajemnice wojennych wraków

15.00 Strzegąc granic

16.00 Złapać przemysłnika

17.00 Egipt: Tajemnica grobowca (1) – film dokum.

17.55 Ołchali: Powstanie i upadek nazizmu

19.00 Złoto Hitlera

20.00 Katastrofa w przestworzach: Śmiertelne zderzenie

21.00 Wojna koreańska (1) – dok.

22.05 Kimowje: Rodzina dyktatura (1) – film dokum.entalny

23.00 Wojna widziana z powietrza

**BBC EARTH**

12.15 Pociąg przez Nową Zelandię – serial dokum.

13.15 Serengeti 3 – serial dokum.

14.25 W okowach mrozu 2 – dok.

15.25 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.

16.25 Wielkie koty 24/7 2 – dok.

17.40 Azja – serial dokum.entalny

18.45 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.

19.45 Ben Fogle: Wycięg do źródła Nilu – serial dok.

20.45 Mroźna planeta II: kulisy 2

20.55 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.

21.55 W okowach mrozu 2 – dok.

22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.

23.55 Zabójcza pogoda 5 – dok.

1.00 Azja – serial dokum.entalny

**WP**

10.00 Rejsy z piekła rodem – dok.

11.00 Porzucone budowle 9

12.00 Wariacje z kierownicą 4

13.00 Makłowicz w podróży

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

16.55 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (2)

19.00 Policjanci z sąsiedztwa 8

20.55 Policjanci w akcji (5)

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 12

23.00 Mistrzowie Kabaretu

0.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021

1.00 Mistrzowie Kabaretu 14

2.00 Mistrzowie Kabaretu 15

**NOWA TV**

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (3) – kom.

10.30 Wieżenie – serial dokum.

11.00 Polrot 10 – serial kryminalny

15.00 Świat według Bundych 7 (133-138) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (108-110)

22.00 Zdrady (118) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (29, 30, 94) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.55 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

4.30 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą – magazyn

**HGTV HOME & GARDEN**

9.05 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy

10.05 Letnia chata na lata – rozr.

11.55 Usterka 10 (5, 6) – fab.-dok.

13.00 Zbudujemy większy dom

14.00 Zbudujemy fajny dom

15.00 Mieszkanie na miarę 2

17.00 Polowanie na ogród 6

18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.

19.10 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.

20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.

22.10 Złóż remont 4 – pr. rozr.

22.10 House Hunters – Poszukiwawce domów 3

0.15 Sprzątaczk 2 (1-3) – obycz.

2.25 Nowa Maja w ogrodzie 5

**TRAVEL CHANNEL**

6.00 Nowe życie na Bahamach

8.05 Walka o bagaż – serial dok.

10.10 Tu jest pięknie – pr. rozr.

12.15 Kamperem przez świat

14.20 Człowiek kontra jedzenie

14.55 Niezwykłe Stany Prokopa

17.00 Ślady Wielkiej Stopy – serial dokum.entalny

19.00 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokum.entalny

21.05 Nagi instytnk przetrwania – serial dokum.entalny

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.entalny

0.55 Kamperem przez świat – serial dokum.entalny

3.00 Ślady Wielkiej Stopy

5.05 Człowiek kontra jedzenie

**NATIONAL GEOGRAPHIC WILD**

8.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Zwierzęta zombie

13.00 Wyzwania natury

14.00 Niedźwiedź zima – dok.

15.00 Walki zwierząt

16.00 Olsniwiająca Ameryka: W krainie gadów (1) – dok.

17.00 Wilki z Yellowstone

18.00 Dzikie królestwo Chin

19.00 Zwierzęki w amoku

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt

3.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

**POLSAT WIASAT HISTORY**

12.20 Podziemna armia – dok.

13.20 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji

14.30 Sekrety Watykanu: papież i diabeł: zemsta diabła – dok.

15.35 Życie prywatne przywódców Rzeszy

16.35 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (2) – dok., Wlk. Bryt.

17.50 II wojna światowa: cena imperium: Nieślawną data

18.55 Podziemna armia – dok.

20.00 Piraci z Morza Śródziemnego – film dok.

21.00 Królówce: korzenie zła

23.10 Niołowie areny: kobiety-gładiatorki – dok.

**CANAL+ KUCHNIA**

14.50 Włoskie życie Sophie...

15.45 Luke Nguyen w Indiach

16.15 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny

16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

18.30 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny

18.55 M jak mięso 10 – mag. kulin.

20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok.

21.10 Anthony Bourdain – miejsca niezbrane – dok.

23.55 Jakubiak rozgryza Wietnam

**CANAL+ DOMO**

12.50 Gardeners' World 16

14.50 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Patent na zielen – mag.

16.50 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.

18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 14 – dok.

20.55 Letnie inspiracje – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

21.55 Wielkie projekty: transformacja – serial dok.

23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

1.00 Generalna odbudowa 2

**SUPER POLSAT**

11.35 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2023

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021

17.55 Świat według Kiepskich (485, 486) – serial komediowy

19.00 Rolniczeki – serial dokum.

20.00 Sporty walki: Babilon MMA 58 w Nowym Sączu (live)

0.00 Biski zigoło

FILM – komedia, USA 1999

1.50 Backdoor. Wyjęcie awaryjne (3) – serial kom.

**TVP KOBIECI**

14.30 Omnibus – szybci i mądry – dogrywka

15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.

15.30 Ojciec Mateusz 32 (415, 416) – serial kryminalny

17.30 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem

18.30 Świat w obłokach – muzyczny spadkobiercy Marka Grechuty – koncert

19.30 Miłość i nadzieja (279)

20.30 Wichrowe wzgórze (260)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (256) – serial obycz.

22.35 Stylowa miłość – komedia romantyczna, Kanada 2022

**PLANETE+**

12.30 Świat zwierząt. Najlepsze rodzice – film dokum.entalny

13.40 Krajobrazy świata – dok.

14.40 Piesze wędrowki po świecie 2 – serial dokum.

15.40 Niezwykłe podróże kolejk 7: Finlandia – dok.

16.45 360° Świat bez granic

18.00 Dział dziać? 4 – dok.

18.50 1312. Afrika odkrywa Amerykę – film dokum.

20.00 Homo plasticus – film dok.

21.15 Materiały przyszłości (3) – film dokum.entalny

22.20 Wytwórz i wyslij – dok.

23.25 Planeta Seks – serial dok.

**TVP DOKUMENT**

12.45 Wyspa Świętej Heleny

13.45 Kanadyjskie parki narodowe

14.50 Dobre wieści z planety Ziemia: Strażnicy lasów

16.50 Dzik Australia Zachodnia z Billem Baileym – serial dokum.entalny

17.50 Sanatorium miłości 2

18.50 Enzo Ferrari. Czerwoncy i Czarny – film dok., Wł./Fr.

20.00 Katedry na Korsyce – dok.

21.05 Dzik ogród – film dok., Fr.

22.10 Królówce mafii: Laura Longobardi – serial dokum.

**TVP SPORT**

**6.05 Mundial 2026**  
- Legenda miejskie

**6.40 Piłka nożna: MS 2026:** Czechy - RPA

**9.00 Mundialowy poranek**

**10.30 Piłka nożna: MS 2026:** Szwajcaria - Bośnia i Hercegowina

**12.45 Mundial 2026**  
- Legenda miejskie

**13.20 Piłka nożna: MS 2026:** Kanada - Katar

**15.35 Mundial 2026**  
- Legenda miejskie

**16.10 Piłka nożna: MS 2026:** Meksyk - Korea Płd.

**18.30 Dzień na mundialu**



**20.00 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026 - mecz grupy D: USA - Australia (live)

**23.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026: Szkocja - Maroko (live)

**2.20 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026: Brazylia - Haiti (live)

**EUROSPORT 1**

**9.35 Kolarstwo górskie:** Zawody PS w Leogang

**10.05 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse - 3. etap (live)

**12.30 Kolarstwo:** Wyciąg dookoła Słowenii - 2. etap

**13.00 Kolarstwo:** Wyciąg dookoła Słowenii - 3. etap (live)

**15.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse - 2. etap

**15.35 Kolarstwo:** Tour de Suisse - 3. etap (live)

**17.45 Kolarstwo górskie:** Zawody PS w Lenzerheide - short track kobiet i mężczyzn (live)



**19.15 Jeździectwo:** League of Nations - Rotterdam (live)

**21.00 Kolarstwo:** Wyciąg dookoła Słowenii - 3. etap

**22.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse - 3. etap

**23.00 Szczerlika:** Mistrzostwa Europy - Antony 2026 - 4. dzień

**POLSAT SPORT 1**

**6.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów - mecz: Ukraina - Polska

**9.00 Polsat Mundial Cast** - magazyn piłkarski

**10.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów - mecz: Bułgaria - Polska

**11.45 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów - mecz: Ukraina - Holandia (live)

**14.45 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów - mecz: Francja - Chiny (live)

**18.00 Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Dosze (live)



**19.45 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: ORLEN Zastal Zielona Góra - Legia (live)

**22.00 Siatkówka kobiet:** LN - mecz: Ukraina - Polska

**1.00 Boks:** Rocky Boxing Night 19 w Karlinie - waga półśrednia: J. Łodzik - M. Polski 2 08.06.2024

**TVP ABC**

**9.00 Tru i Tęczowe Królestwo**

**9.30 Domisie**

**10.00 Ugoty nam bajkę**

**10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat**

**10.45 Reksio**

**10.55 Pamiętnik Florki**

**11.05 Male i duże przygody Miffy**

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Strazak Sam**

**12.25 Domisie**

**13.00 Zaczarowany świat...**

**13.20 Szczółka Majja**

**13.50 Lupin wśród bajek**

**14.05 Lassie i przyjaciele**



**14.45 Kid Lucky**

**15.15 Al-chemik**

**15.35 Bella i Sebastian**

**16.05 Krecio**

**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Dino Ranczo**

**17.30 Piotruś Królik 2**

**18.00 Kucharz Shane**

**18.25 Leo da Vinci 2**

**19.00 Tyciaki**

**MINIMINI+**

**10.25 Ciekawski George 7**

**10.51 Basia 2**

**11.17 Koci domek Gabi**

**11.45 Mush-Mush i Grzybaszki**

**12.10 Strazak Sam 16**

**12.25 Blaze i megaszyn 2**

**12.50 Moje urodziny**

**13.00 Blaze i megaszyn 2**

**13.30 Koci domek Gabi**

**13.55 Moje urodziny**

**14.03 Kicia Kocia 2**

**14.22 Cloudy & Stormy**

**14.45 Gazu, pieski, gazu!**

**15.10 Baranek Shaun**

**15.36 Jeżyk Happy**

**15.55 Mały Charlie**



**16.05 Mega Ekspres**

**16.30 Ciekawski George**

**17.00 Strazak Sam 16**

**17.25 Staś i fajna Babcia**

**17.50 Moje urodziny**

**17.56 Smerfy**

**18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**

**18.50 Baczące oczka**

**19.05 Kicia Kocia 2**

**TVN 24**

**7.30 Jeden na jeden** - poranny wywiad TVN 24

**8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**15.00 15 na żywo**

**16.00 Fakty po południu**

**18.00 Tak jest - pr. publicyst.**

**19.15 Serwis informacyjny**

**19.25 Fakty po Faktach**



**20.00 Bez kitu** - pr. publicyst.

**21.00 Polska i świat**

**22.00 Szkoła kontaktowe**

**23.00 Dzień po dniu**

**23.40 Biznes** - pr. publicyst.

**0.00 Fakty po Faktach**

**0.45 Bez kitu** - pr. publicyst.

**1.50 Tak jest** - pr. publicyst.

**2.45 Nowa Majja w ogrodzie**

**3.15 Szkoła kontaktowe**

**CANAL+ SPORT**

**11.15 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Athletic - Atletico

**13.30 Prawo derbów (5, 6)**

**15.50 Premier League: The Big Interview (41)**

**16.20 Premier League Stories (45)**

**16.55 Speedway+**

**17.30 Żużel:** PGE Ekstraliga - mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa - FOGO Unia Leszno (live)

**20.00 Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów - BAYERSYSTEM GKM Grudziądz (live)

**23.00 Sporty walki:** ONE Friday Fights 159

**2.15 Premier League Stories (45)**

**CANAL+ SPORT 2**

**8.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - mecz 2. rundy gry pojedynczej

**11.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)

**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał (live)

**15.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał (live)

**17.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał (live)

**19.45 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał gry pojedynczej

**22.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał gry pojedynczej

**0.15 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał gry pojedynczej

**EUROSPORT 2**

**11.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet - finały

**13.00 FIA WEC:** Wyciąg 24-godzinny w Le Mans

**16.00 Szczerlika:** ME - Antony 2026 - 3. dzień

**17.40 Szczerlika:** ME - Antony 2026 - 4. dzień (live)

**21.00 Formula E:** ePrix Monako - podsumowanie

**22.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet - finały

**23.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering mężczyzn - finały

**1.00 Snooker:** Tour Championship - mecz finałowy

**POLSAT SPORT 2**

**6.00 Tenis:** Turniej ATP w Halle - mecz 2. rundy

**8.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle - mecz 2. rundy

**11.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle - mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)

**13.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle - ćwierćfinał (live)

**15.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle - ćwierćfinał (live)

**17.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle - ćwierćfinał (live)

**20.00 Siatkówka kobiet:** LN

**22.30 Siatkówka kobiet:** LN

**1.00 Sporty walki:** FEN 44 w Ostrowie Wielkopolskim - walka: Piotr Kuberski - Marcin Filipczak 28.01.2023

**NICKELODEON**

**8.10 Marsupilami**

**8.40 Harmidom 6**

**9.30 Harmidom**

**9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2**

**10.25 Niebezpieczny Henryk**

**11.20 That Girl Lay Lay 2**

**11.50 Harmidom 5**

**12.45 Harmidom 3**

**13.05 SpongeBob**

**14.30 Harmidom 2**

**15.30 Smerfy 2**

**16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3**

**16.30 SpongeBob**

**16.30 Kanciastoparty 16**

**17.00 Marsupilami**

**17.30 Harmidom 5**

**18.25 Harmidom 4**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dzungli - na ratunek!**

**8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3**

**9.25 Dodo**

**9.55 Charlotte i trzy muszkieterki**

**10.26 Angelo rzadzi**

**10.52 Siostry 2**

**11.22 Polly Pocket 6**

**12.16 Charlotte i trzy muszkieterki**

**12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3**

**13.13 Kumple z dzungli - na ratunek!**

**13.39 Polly Pocket 6**

**14.22 Dinuś i Lusja**

**14.50 Siostry 2**

**TVP Info\_**

**15.45 Panorama**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrywacz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 Forum**

**19.10 Serwis Info Wieczór**

**19.30 Program informacyjny 19.30**

**20.18 Kłamstwo nie przejdzie**

**21.00 Kwiatki polskie**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na świat**

**22.30 Program informacyjny 19.30**

**22.45 112. Magazyn kryminalny**

**23.00 Panorama dnia**

**CANAL+ SPORT 2**

**8.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - mecz 2. rundy gry pojedynczej

**11.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)

**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał (live)

**15.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał (live)

**17.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał (live)

**19.45 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał gry pojedynczej

**22.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał gry pojedynczej

**0.15 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - ćwierćfinał gry pojedynczej

**ELEVEN SPORTS 1**

**10.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Villarreal - Barcelona

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter - Fiorentina

**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka - mecz: FC Bayern Monachium - FC St. Pauli

**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska - mecz: Inter Mediolan - Milan

**18.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska - mecz: FC Barcelona - RCD Mallorca

**20.00 F2: Chasing the Dream**

**20.20 Made in Italy (8)**

**20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii**

**22.40 GP Confidential**

**23.20 Ligue 1 Show (35)**

**POLSAT SPORT 3**

**8.00 Siatkówka kobiet:** LN

**9.45 Siatkówka kobiet:** LN: Dominikana - Serbia (live)

**12.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu - półfinał (live)

**14.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu - półfinał (live)

**16.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu - półfinał (live)

**18.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu - półfinał (live)

**20.00 Siatkówka kobiet:** LN

**22.30 Sześć Superligi (11)**

**23.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu - półfinał

**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA 55 w Radomiu: Marcin Łazarz - Szymon Kolecki 21.11.2025

**NICK JR.**

**7.54 Świnka Peppa 4**

**8.20 Pan Krokodyl**

**8.45 Barabapka i jego rodzinka 2**

**9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2**

**10.10 Przygody Misia Paddingtona**

**11.05 Małe Królestwo Bena i Holly**

**11.30 Dora 3**

**11.55 Rubble i jego ekipa 4**

**12.25 Psi Patrol 3**

**12.54 Świnka Peppa**

**13.30 Świnka Peppa 2**

**13.40 Barabapka i jego rodzinka 2**

**14.10 Barabapka i jego rodzinka**

**14.35 Zwierzęce zagadki**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 2**

**8.30 Klub Myski Miki Plus**

**9.00 Klub przyjaźni Myszki Miki**

**10.00 Blue 2**

**11.00 Superkoty 3**

**11.30 Psia Brygada**

**12.00 Jej Wysokość Zosia**

**12.30 Blue 2**

**13.30 Klub Myski Miki Plus**

**14.00 Superkoty 2**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 2**

**16.00 Blue 2**

**17.00 Klub Myski Miki Plus**

**17.30 Jej Wysokość Zosia**

**18.00 Spidey i superkumple**

**18.30 Iron Man i super ekipa**

**POLSAT NEWS**

**8.00 Nowy dzień**

**10.00 W rytmie dnia**

**12.50 Wydarzenia 12:50**

**13.30 W rytmie dnia**

**15.30 Sport**

**15.50 Wydarzenia 15:50**

**16.10 Więcej „Wydarzeń”**

**16.30 Punkt widzenia Jankowskiego**

**18.00 Najważniejsze pytania**

**19.15 Gość „Wydarzeń”**

**19.50 Debatą Gozdyry**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Najważniejsze pytania**

**1.25 Punkt widzenia Jankowskiego**

**CANAL+ SPORTS**

**11.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**

**12.30 Speedway+**

**13.00 Dart:** PDC World Series w Bratysławie - mecz 1. rundy (live)

**17.30 Żużel:** PGE Ekstraliga - mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa - FOGO Unia Leszno (live)

**20.00 Dart:** PDC World Series w Bratysławie - mecz 1. rundy (live)

**23.00 Sporty walki:** ONE Friday Fights 159

**2.15 Ligomistrzowe historie (1)**

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern - Freiburg

**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska - mecz: Inter Mediolan - Lazio

**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: 1. FC Union Berlin - Bayern

**18.00 Ligue 1 Show (35)**

**18.40 Made in Italy (9)**

**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska - mecz: Hellas Weronia - Inter

**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska - mecz: FC Barcelona - Real Oviedo

**23.00 Ligue 1 Season Review (36)**

**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Lorient - Paris Saint-Germain

**POLSAT PLAY**

**6.00 Dorwać tuńczyka**

**9.05 Woyny magazynowe**

**10.05 Woyny kontenerowe**

**11.00 Hardkorowy lombard**

**14.00 Polacy za granicą** - serial dokumentalny

**16.00 Złomiarze** - serial dokumentalny

**18.05 Poszukiwacze historii** - serial dokumentalny

**20.05 Chłopaki do wzięcia** - serial dokumentalny

**22.00 Zawód glina** - serial dokumentalny

**23.05 Łowca pedofilów**

**4.05 Starożytni kosmici**

**TVP TURBO**

**10.15 Złomowisko PL**

**11.15 Złomowisko PL 9**

**12.15 Naprawy nie do naprawy**

**13.00 Zawodowi handlarze**

**14.30 Woyny samochodowe**

**16.30 Jeździć, obserwować**

**18.00 Raport Turbo**

**18.15 Jeździć, obserwować**

**19.45 Moto kombat**

**20.30 Mobilni mechanicy**

**21.15 Duda kontra Szafranski**

**22.00 Raport Turbo**

**22.15 Z drugiej ręki**

**23.00 Zawodowi handlarze**

**23.45 Moto Fachuery**

**0.25 Woyny samochodowe**

**TVP**

**10.05 Dzisiaj w regionie**

**10.20 Przy muzyce po Śląsku**

**10.50 Wochenblatt TV**

**11.10 Dzisiaj w regionie**

**11.25 Muzyczne dzieła dobrej**

**12.55 Klachy i Lachy**

**13.25 Spotkanie z balladą**

**15.50 Muzyczne podróże**

**16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treil**

**18.00 Koncert zyczeń**

**19.05 Koncert w TVS**

**21.05 Koncert w TVS**

**22.55 Szlagierowa lista**

**0.55 Program kulinarny**

**3.00 Pasma ciekawostek**

**TRWAM**

**18.05 Informacje dnia**

**18.15 Westerplatte młodych**

**19.00 Warto zauważyć...** - w mijającym tygodniu

**19.30 Historie Starego Testamentu**

**19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**

**20.00 Informacje dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Myśląc Ojczyzna**

**21.00 Apel Jasnogórski**

**21.20 Informacje dnia**

**21.40 Polski punkt widzenia**

**22.00 Maestro - film dokum., Pol.**

**22.50 Powrót i Odnowa**

Na żywo

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ

# Wakacje pełne muzyki



Każdy występ Dody przyciąga rzesze jej wiernych fanów.

Dwanaście koncertów, wielkie gwiazdy, a do tego fascynująca podróż po Polsce w poszukiwaniu ciekawych, pełnych atrakcji miejsc, regionalnych smaków i niezwykłych historii.



Izabela Trojanowska wróciła do swojej starej fryzury i znowu jest na topie!



Ciekawe, w czym w Bielsku-Białej wystąpi Maryla Rodowicz?

➔ **LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ SO**  
20.06 godz. 20.00 TVP 2

Pierwszym przystankiem tegorocznej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską” będzie Bielsko-Biała – na lotnisku w Aleksandrowicach obok wielkich gwiazd polskiej sceny muzycznej pojawią się także lokalni artyści. Kolejne koncerty odbędą się w Radomiu, Zakopanem, Elku, Chełmie, Grudziądzu, Poddębicach, Lublinie, Mrozach, Tarnowie oraz Gołdapi. Potrwają aż do 5 września, kiedy to w Białych Błotach zostanie zorganizowany wielki finał wakacyjnej trasy!

## Kto wystąpi?

Jak wspomnieliśmy, na początek odwiedzimy Bielsko-Białą – malownicze miasto u stóp szczytów Klimczok i Szyndzielnia, w którym znajduje się legendarne Studio Filmów Rysunkowych będące miejscem narodzin „Bolka

i Lolka” oraz „Reksia”. Na scenie zobaczymy wokalistów, których nikomu nie trzeba przedstawiać. Będzie więc Maryla Rodowicz, która zawsze pojawia się w oryginalnych kreacjach, dzięki czemu jej każdy występ jest niezapomnianym widowiskiem. W jakiej stylizacji zabyśnie tym razem popularna artystka? To jedna z niespodzianek, które czekają na widzów. Wśród gwiazd zobaczymy także Dodę, która od lat nieustannie przyciąga uwagę fanów swoją charyzmą i energią. Na pewno będzie rockowo i z pazurem.

Swoje hity zaśpiewa też Izabela Trojanowska. Karierę muzyczną zaczęła od współpracy z Budką Suflera w 1980 roku. Tego samego roku wyśpiewała na festiwalu w Opolu dwa przeboje „Tyle samo prawd, ile kłamstw” oraz „Wszystko, czego dziś chcę”. Furorę w tamtych latach robiła jej „postrzępiona” fryzura, która narodziła się w salonie Vidala

Sassoon w Londynie. Po latach Izabela Trojanowska wróciła zarówno do niej, jak i do regularnego koncertowania.

W Bielsku-Białej pojawi się też Filip Lato – z wykształcenia prawnik, którego kariera muzyczna rozkwitła od momentu współpracy z chórem Sound'n'Grace. Wystąpił m.in. w „Tańcu z gwiazdami” oraz programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”, zyskując wielką sympatię widzów. Ciekawie zapowiada się występ Kaery, a właściwie Caroline Baran, polsko-amerykańskiej piosenkarki, która urodziła się w Chicago. Od najmłodszych lat związana jest z muzyką. Jako sześciolatka zaczęła naukę gry na pianinie, gitarze, flecie poprzecznym oraz na skrzypcach! Później rozpoczęła naukę śpiewu, a dziś, mając 25 lat, koncertuje na całym świecie, w tym także w Polsce. W ubiegłym roku była nominowana w dwóch kategoriach do nagrody

On Air Music Awards, przyznawanej przez polskie rozgłośnie radiowe.

## Nie tylko koncert

Zanim wieczorem będziemy bawić się przy dźwiękach największych polskich przebojów, przed południem artyści odwiedzą plenerowe studio „Pytania na śniadanie”, gdzie uchylą rąbka tajemnicy na temat niespodzianek przygotowanych na wieczorny koncert.

Jak pokazały poprzednie edycje wakacyjnej serii koncertów, na każdym przystanku trasy można liczyć na świetną zabawę, wyjątkową atmosferę i występy największych gwiazd polskiej sceny muzycznej. Już dziś możemy zdradzić, że w sobotę 27 czerwca ekipa „Lata z Radiem i Telewizją Polską” przybędzie do Radomia, a 8 sierpnia – do Lublina. Wszystko wskazuje na to, że gwiazdą lubelskiego koncertu będzie Kayah!

**MARZENA JURACZKO**

Finał

Ten koncert to ich wielki dzień.

Prowadzący Anna Dymna i Mateusz Janicki.

## FESTIWAL ZACZAROWANEJ PIOSENKI

## Tu liczą się marzenia

➔ FESTIWAL ZACZAROWANEJ PIOSENKI SO 20.06 godz. 16.15 TVP 2

Finałisti 18. Festiwalu Zaczarowanej Piosenki po raz kolejny udowodnią, jak wielką siłą w ich życiu są talent, pasja i marzenia. W Krakowie sześcioro uczestników w wieku 10-16 lat zmierzy się z piosenkami Marka Dutkiewicza. Widzowie poznają także ich poruszające historie – dzięki

rozmowom z Anną Dymną, zarejestrowanym w formie filmów. Artystów oceni jury złożone m.in. z Jacka Cygana, Urszuli Dudziak i Mietka Szcześniaka. Wystąpią także gwiazdy polskiej sceny muzycznej: Alicja Majewska, Kaśka Sochacka, Julia Pietrucha, Krzysztof Cugowski, Igo i Ralph Kaminski. Część 2. zobaczymy już w niedzielę w TVP 2 o godz. 16.15. MAM

## CZTERY PORY ROKU W HAWANIE

## Cienie i blaski Kuby

➔ CZTERY PORY ROKU W HAWANIE SO 20.06 godz. 21.30 TVP KOBIECI

Zanim Mario Conde (Jorge Perugorria Rodríguez) został porucznikiem policji, chciał być pisarzem. Ale życie potoczyło się inaczej – dziś jako nostalgiczny, a chwilami cyniczny stróż prawa próbuje utrzymać porządek w mieście nękanym przez mafijne układy i handel narkotykami. Bo Hawana

lat 90. XX wieku nie jest spokojnym miejscem... – Chciałem stworzyć postać zmagającą się z rzeczywistością, w której przyszło jej żyć – powiedział w wywiadzie Leonardo Padura, autor kryminalnej tetralogii, na której oparto serial. Chyba dobrze mu to wyszło, skoro w 2017 roku ekranizacja zdobyła nagrodę Platino dla najlepszego iberoamerykańskiego serialu telewizyjnego. HM

Od 1. odcinka

W pierwszym odcinku serii Conde traci głowę dla pięknej rudowłosej...

REKLAMA

## Więcej niż lifting twarzy

Skandynawski preparat **Skin Care™ Wypełniacz Kolagenowy** to przełom w pielęgnacji skóry. Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek, poprawia jędrność i sprężystość oraz nawilża skórę. Poprawia jej wygląd bez konieczności stosowania igieł i inwazyjnych zabiegów liftingujących. Wystarczy jedna tabletkę dziennie.

**Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** skutecznie działa na głębsze warstwy znajdujące się pod powierzchnią starzejącej się skóry. Kremy przeciwzmarszczkowe, działają powierzchownie, nie docierają tak głęboko i nie przyczyniają się do produkcji kolagenu w głębszych warstwach skóry.

**Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** to mocno skoncentrowany naturalny suplement diety dla każdego, komu zależy na wygładzeniu drobnych linii i zmarszczek. Zawiera kolagen pochodzenia morskiego podobny do kolagenu naturalnie występującego w skórze, a także ekstrakty z owoców granatu, pomidora oraz astaksantynę. Zawiera również witaminę C, która przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Składniki zawarte w **Skin Care** przedostają się przez układ krwionośny do wszystkich żywych komórek organizmu. Badania kliniczne **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** wykazały zmniejszenie widoczności drobnych linii i zmarszczek już po 14 dniach.



## IRYTOWAŁY MNIE ZMARSZCZKI MIMICZNE

Lone, 58 lat.

„Chciałam coś wreszcie zrobić z moimi zmarszczkami na czole. Kiedy koleżanka powiedziała mi o preparacie **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy** zaintrygowało mnie to, że produkt ten zawiera zarówno kolagen jak i witaminę C, która pomaga skórze go wytwarzać. Kupiłam więc pierwsze opakowanie i zaczęłam codziennie rano brać jedną tabletkę. Stosuję **Skin Care** od kilku miesięcy i nie tylko widzę, ale też czuję, że moja skóra stała się bardziej jędrna, gładka i nawilżona. Mam też poczucie, że zmarszczki mimiczne stały się mniej widoczne. Jestem bardzo zadowolona i na pewno będę nadal codziennie brać **Skin Care Wypełniacz Kolagenowy**.” - mówi Lone

## Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty z kolagenem”  
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach i na [www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl) w opakowaniach zawierających 60 tabletek. W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. Kod BLOZ 3149241 – ułatwi zamówienie produktu.



[www.newnordic.pl](http://www.newnordic.pl)  
tel.: +48 22 212 54 10

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



## TVP 1

- 5.50 Słownik polsko

olski

 (668)**
- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2025
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1170)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (443)
- 8.20 Pełnosprawni** (657) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 5** (61): Honor i zęby trzonowe – serial obyczajowy, Polska 2011
- 9.45 Komisarz Alex 6** (70): Powstały z martwych – serial kryminalny, Polska 2014
- 10.40 Ojciec Mateusz 14** (178): Poza światem – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.35 Natura w Jedyńce: Mali mieszkający Półwyspu Iberyjskiego** (3) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
- 13.00 Gwiazdy w południe: Powrót siedmiu wspaniałych** – western, USA/Hiszpania 1966, reż. Burt Kennedy, wyk. Robert Fuller, Emilio Fernández, Yul Brynner, Julián Mateos (patrz obok)
- 14.45 Okrasa lamie przepisy: Smaki Trójmiasta** – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 15.20 Rozmowy na medal** (2) – magazyn sportowy, Polska 2026
- 16.00 Dziedzictwo** (954) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- Cansel, przerażona, że Sahin zaczyna odzyskiwać pamięć, opróżnia kapsułki z lekami, aby opóźnić jego powrót do zdrowia. **60 min**
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.35 Rolnik szuka żony 12** (3) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
- 18.40 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – 1. połowa meczu grupy F: Holandia – Szwecja (live) (patrz obok)
- 19.50 Program informacyjny 19.30**
- 20.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – 2. połowa meczu grupy F: Holandia – Szwecja (live)
- 21.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz grupy E: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej (live) (patrz obok)
- 0.30 Bez litosci** – film sensacyjny, Polska 2002, reż. Wojciech Wójcik
- Stanisław (Olaf Lubaszenko) i inni przyjaciele zabitego komendanta policji poprzysięgają zemstę. Chcą dopaść mafiosa, który wydał wyrok śmierci. **130 min**
- 2.40 Kanał tajemnic** – film kryminalny, Francja/Belgia 2020, reż. Julien Zidi
- 4.30 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 **▶ 4.55**



**13.00 WESTERN**

### Powrót siedmiu wspaniałych

Bogaty farmer Francisco Lorca (Emilio Fernández) wraz z bandą rewolwerowców napada na meksykańską wioskę. Uprawdza mężczyzn, którzy mają dla niego pracować. Chris (Yul Brynne, zdj.) ponownie zbiera grupę smiaków. **105 min**



**18.50 SPORT**

### Piłka nożna

Pogromcy Polaków w barażach zagrają w Houston z Pomańcami, który w eliminacjach mistrzostw świata dwukrotnie zremisowali z Białą-Czerwonymi. Za faworytów uchodzą Holendrzy. Memphis Depay (zdj.) i jego koledzy muszą uważać zwłaszcza na duet Viktor Gyökeres – Alexander Isak. **60 min**



**21.50 SPORT**

### Piłka nożna

Jedynie dotąd spotkanie Niemców z Wybrzeżem Kości Słoniowej odbyło się w 2009 r. Wówczas w towarzyskim meczu padł remis 2:2. Jak będzie tym razem, gdy stawką będą beczenne punkty? **160 min**

## TVP 2

- 4.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz grupy D: Turcja – Paragwaj (live)
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Górna półka smaku** (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.00 Zmiennicy** (3): Dziewczyna do bicia – serial komediowy, Polska 1986
- Przebywający w szpitalu pan Stanisław i prezes Michalik zaprzyjaźniają się. Krashan zostaje przemysłnikiem. Przywozi do Polski całą łobzę kielbasy nafaszerowanej narkotykami. **65 min**
- 13.05 Panna młoda** (125) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026** (7): Ich Troje – widowisko, Polska 2025
- Wokaliści amatorzy wykonują utwory formacji Ich Troje. Powstały w latach 90. zespół został założony przez Michała Wiśniewskiego i Jacka Łągwe. Żeński skład tria wielokrotnie się zmieniał. **60 min**
- 16.15 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy** (1) – Polska 2026 (patrz obok)
- 17.20 Panna młoda** (126) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Hancer odwiedza Cemila w szpitalu. Natarczywy dziennikarz próbuje wyciągnąć od niej informacje. Cihan wdaje się w bójkę z reporterem. Zostaje zatrzymany. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.45 Wyższa Szkoła Jazdy** (3) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 19.10 Słowo na niedzielę**
- 19.25 Rodzinka.pl** (295): Czasznica – serial komediowy, Polska 2025
- 20.00 Lato z Radiem i Telewizją Polską: Bielsko-Biała** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.10 Gabi Drzewiecka zaprasza** (2) – talk-show
- 23.00 Wszystko albo nic** – komedia romantyczna, Czechy/Słowacja/Polska 2017, reż. Marta Ferencová, wyk. Tatiana Pauhofová, Klára Issová, Michał Zebrowski, Lubo Kostelný (patrz obok)
- W roli byłego profesora Aladára występuje polski aktor Krzysztof Tyniec. **115 min**
- 0.55 Rodzinka.pl** (276) – serial komediowy, Polska 2019
- 1.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – studio (live)
- 1.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026** – mecz grupy E: Ekwador – Curacao (live) **▶ 4.20**



**16.15 KONCERT**

### Festiwal Zaczarowanej Piosenki – finał

13 czerwca 2026 roku w Krakowie sześciu finalistów konkursu, młodych artystów z niepełnosprawnościami, wykonało utwory do słów autorstwa Marka Dutkiewicza. Wydarzenie poprowadziła m.in. aktorka Anna Dymna (zdj.). **65 min**



**20.00 WIDOWISKO**

### Lato z Radiem i Telewizją Polską

Koncert w Bielsku-Białej otworzy tegoroczną trasę. Wydarzenie odbędzie się na lotnisku w Aleksandrowicach. Wystąpią m.in. Maryla Rodowicz (zdj.), Michał Szpak, Doda, Izabela Trojanowska, Filip Lato, Psio Crew i Big Day. Finał zaplanowano na 5 września w miejscowości Białe Błota. **130 min**



**23.00 KOMEDIA**

### Wszystko albo nic

Linda (Tatiana Pauhofová, zdj.) prowadzi księgarnię. Pewnego dnia poznaje czarującego dewelopera Jakuba (Michał Zebrowski). Wkrótce wychodzi na jaw, że nie jest on tym, za kogo się podaje. **115 min**

## POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tv polsat** – magazyn, Polska 2026
- 11.20 Dziennik cwaniaczka 3** – komedia, Kanada/USA 2012, reż. David Bowers, wyk. Zachary Gordon, Steve Zahn, Robert Capron, Devon Bostick (patrz obok)
- Pełna humoru kontynuacja przygód bohatera książek Jeffa Kinneya. Autor bestsellerów dla młodzieży, które okazały się światowym fenomenem, zasłynął również jako grafik i twórca gier. **125 min**
- 13.25 Pan i władca: Na krańcu świata** – dramat przygodowy, USA 2003, reż. Peter Weir
- Czasy wojen napoleońskich. Angielski kapitan Aubrey (Russell Crowe) ma powstrzymać francuską jednostkę Acheron. Jego okręt zostaje uszkodzony podczas bitwy, ale Brytyjczyk nie zamierza się poddać. Po remoncie statku kontynuuje pójść za wrogiem. Stawką w tej walce jest nie tylko życie talerza, ale i dobre imię dowódcy. **200 min**
- 16.45 8 rzeczy, których nie wiesz o facetach** – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Sylwester Jakimow
- Kilku mężczyzn szuka miłości oraz szczęścia. Czeka ich lekcja dorosłości. Tomasz (Mikołaj Roznerski) dowiaduje się, że Basia (Alicja Bachleda-Curus) spodziewa się bliźniąt. W ich związku pojawiają się napięcia, gdy przyszła matka oświadcza, że po porodzie wróci do pracy. Ricky (Zbigniew Zamachowski) zmaga się z kryzysem twórczym. **125 min**
- 18.50 Wyznania**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.36 Sport, Pogoda**
- 19.55 Neo-Nówka. XX-lecie** – program rozrywkowy, Polska 2022 (patrz obok)
- 22.50 Szybcy i wściekli 6** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster (patrz obok)
- Kontynuacja serii łączącej wartką akcję z popisami kaskaderskimi. Jedną z ostatnich ról w karierze Paula Walkera, który zginął kilka miesięcy po premierze filmu. Niedokończona ujęcia z siódmej części cyklu dograno po śmierci aktora dzięki efektom specjalnym oraz pomocy jego braci. **165 min**
- 1.35 Gorący towar** – komedia kryminalna, USA 2013, reż. Paul Feig
- 4.15 Kabaretowa Ekstraklasa** (114) – program rozrywkowy, Polska 2017



**11.20 KOMEDIA**

### Dziennik cwaniaczka 3

Greg (Zachary Gordon, zdj.) swoje zmagania ze światem z humorem opisuje w pamiętniku. Zamiast błogiego lenistwa w wakacje czeka go bezpłatny w staż firmie ojca. Z pomocą kumpła Rowleya (Robert Capron, zdj.) realizuje pewien plan. **125 min**



**19.55 ROZRYWKA**

### Neo-Nówka. XX-lecie

Artyści z wrocławskiego kabaretu w 2022 roku obchodzili jubileusz swojej działalności. Roman Zurek (zdj.), Radek Bielecki i Michał Gawliński zaprezentowali z tej okazji nowe wersje skeczy, które niegdyś zapewniły im popularność. Ponownie rozbowili widzów m.in. „Wigilia” oraz „Niebem”. **175 min**



**22.50 SENSACYJNY**

### Szybcy i wściekli 6

Hobbs (Dwayne Johnson) składa Dominicowi (Vin Diesel), Brianowi (Paul Walker, zdj.) oraz ich kompanom kuszącą ofertę. Zostaną uwolnieni od ciążących na nich zarzutów, jeżeli rozbiją gang. **165 min**



**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów  
**5.55 Ukryta prawda** (1674) – serial paradokumentalny, Polska 2025  
**6.50 Pogromcy chaosu** (7) – program rozrywk., Pol. 2025 Graficzka oraz malarka Wiola mieszka wraz z synami i mężem w słynnym gdańskim falowcu. Tata chłopców cały dobytek trzyma w plecaku, ponieważ ma problemy ze znalezieniem miejsca na swoje rzeczy. **55 min**

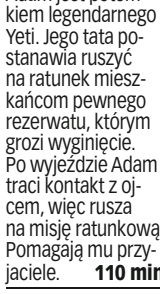


**14.35 ANIMOWANY**

**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn  
**11.30 Na Wspólnej** (4228-4231) – serial obyczajowy, Polska 2026  
 Cieslik wychodzi z aresztu. Brygida i Remek planują skromny ślub. Michał jest poruszony tą wiadomością. Tymczasem matka Brygidy żąda od Kluskowej pieniędzy za to, że przekonała Bożydara do sprzedaży firmy. **120 min**

**Maia Wielka Stopa 2...**  
 Adam jest potomkiem legendarnego Yeti. Jego tata postanawia ruszyć na ratunek mieszkańcom pewnego rezerwatu, którym grozi wyginięcie. Po wyjeździe Adam traci kontakt z ojcem, więc rusza na misję ratunkową. Pomagają mu przyjaciele. **110 min**

**13.30 Młode gliny** (4) – serial kryminalny, Polska 2026  
 Uczestnik wyjazdu integracyjnego zostaje znaleziony martwy w hotelu. Zeznania pracowników ujawniają, że był on postrzegany jako niekompetentny oszust i dopuszczał się mobbingu. Podejrzania padają na jedną z jego ofiar. **65 min**



**19.50 KOMEDIA**

**14.35 Maia Wielka Stopa 2:**  
**W rodzinie siła**  
 – film animowany, Belgia/Francja 2020, reż. Jeremy Degruson (patrz obok)

**16.25 Indiana Jones i ostatnia krucjata** – film przygodowy, USA/Włochy/Hiszpania 1989, reż. Steven Spielberg  
 Rok 1938. Indiana Jones (Harrison Ford) rusza na ratunek ojcu (Sean Connery), którego porwali naziści. Mężczyzna ma im pomóc w odnalezieniu Św. Graala. Misję komplikuje Jonesowi agentka Hitlera. **155 min**

**Włoskie wakacje**  
 Jack (Micheál Richardson, zdj.) namawia ojca Roberta (Liam Neeson, zdj.) do sprzedaży rezydencji w Toskanii. Na miejscu przekonują się, że posiadłość przypomina raczej ruinę niż dom z ich wspomnień. Muszą go wyremontować. Pobyt w słonecznej Italii staje się okazją do odnowienia zerwanych więzi. **115 min**

**19.00 Fakty**  
**19.25 Wianki nad Wisłą. Miastogra** (1) – koncert, Polska 2026  
**19.30 Sport, Pogoda**

**19.50 Włoskie wakacje**  
 – komedia, Wielka Brytania/Włochy 2020, reż. James D'Arcy, wyk. Liam Neeson, Micheál Richardson, Valeria Bilello, Lindsay Duncan (patrz obok)

**21.45 Wianki nad Wisłą. Miastogra** (2) – koncert (patrz obok)  
**23.40 Podwodna pułapka 2: Labirynt śmierci** – thriller, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Johannes Roberts



**21.45 KONCERT**

**1.25 Szpital św. Anny** (118) – serial obyczajowy, Polska 2026  
**2.30 Wallander** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2008, wyk. Kenneth Branagh, Richard McCabe  
**4.30 Uwaga!** – mag. reporterów  
**4.45 Nauka jazdy 5** (5) – pr. rozr.  
**5.10 Recepta na stary dom 4** (1) – program rozrywk., USA 2021

**Wianki nad Wisłą. Miastogra** (2)  
 Koncert tworzy opowieść o stolicy jako miejscu pełnym energii, uczuć i aspiracji. Program dzieli się na trzy części. Na scenie wystąpią m.in. Bajm, O.S.T.R. i Margaret (zdj.). **115 min**

**6.00 Kobra – oddział specjalny** (10-12) – serial sensacyjny, Niemcy 2015  
 Semir bierze udział w akcji, przyjmując tożsamość Masaada – byłego pracownika tureckiego wojska, a obecnie jednego z najgroźniejszych przestępców w Europie. Dochodzi do wypadku. **180 min**



**20.00 SENSACYJNY**

**9.00 Takci świąt 11**  
 – program informacyjny, Polska 2026  
 Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. **25 min**

**9.25 Boso przez świat:**  
 Polowanie – cykl reportaży, Polska 2009  
 W tym odcinku zobaczymy polowanie na największego węża Ameryki Południowej, relację z łowów na wenezuelskie krokodyły i połów Amazonkujących dorzecz Amazonki piranii. Na koniec degustacja mięsa żółwia. **35 min**

**Uprawdazona**  
 Były agent służb specjalnych Bryan Mills (Liam Neeson, zdj.) rusza do Paryża, by ratować córkę Kim (Maggie Grace) i jej przyjaciółkę. Nastolatki porwał gang Albańczyków handlujących żywym towarem. Bandyci polują na turystki, by później zmuszać je do prostytucji. **115 min**

**10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (501, 503, 505, 507, 509) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 Urodziwa Emilka jest utrzymywana przez Erwina Klosa. Kilka miesięcy po użyciu żelu powiększającego biust dziewczyna skarży się na dyskomfort w piersiach. Partner kończy ich związek. Emilka musi zdobyć pieniądze na pokój w hotelu i telefon. **300 min**



**21.55 KOM. SENS.**

**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (953-957) – serial obyczajowy, Polska 2026  
 Kamil ma problemy w relacjach z dziewczynami. Razem z kolegami zaczyna nękać Kasię, która go odrzuca. Sytuacja wymyka się spod kontroli. Tymczasem Kazimierz otrzymuje zaskakujące pismo sądu. Beton i Babuła spotykają się z Kapicą. Mają dla niego złą wiadomość. W rozgrzywkę włącza się jego żona. **300 min**

**Bodyguard i żona zawodowca**  
 Ochroniarz Michael Bryce (Ryan Reynolds, zdj.) potrzebuje wakacji. Urlop przerywa mu Sonia (Salma Hayek, zdj.), której mąż, płatny zabójca Kincaid (Samuel L. Jackson), wpadł w ręce mafii. Akcja jego odbicia kończy się sukcesem, ale dzielne trio musi stawić czoło nieobliczalnemu terrorystyście. **135 min**

**20.00 Mocne sobotnie kino: Uprawdazona**  
 – film sensacyjny, Francja 2008, reż. Pierre Morel, wyk. Liam Neeson, Maggie Grace, Famke Janssen (patrz obok)  
 Scenariusz współtworzył Luc Besson. W 2012 i 2014 r. powstały sequele filmu. **115 min**



**0.10 SENSACYJNY**

**21.55 Bodyguard i żona zawodowca** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania/Bułgaria 2021, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds, Salma Hayek, Samuel L. Jackson, Antonio Banderas (patrz obok)  
**0.10 Żąda śmierci** – film sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Dmitrij Czepoweki, Igor Żizikin, Robert Wisden (patrz obok)  
**2.10 Zobacz to!**

**Żąda śmierci**  
 Mafioso Ruslan (Steven Seagal, zdj.) chce zrezygnować z przestępczego fachu. Dowiaduje się jednak, że jego była żona została zamordowana, a córka leży ranna w szpitalu. Postanawia się zemścić. **120 min**

**5.55 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (20) – program rozrywkowy, USA 2018  
**6.50 Nowe Zwariowane Melodie** (30, 31) – serial animowany, USA 2018  
**7.20 Scooby-Doo** – komedia przygodowa, USA/Australia 2002, reż. Raja Gosnell  
 Fred (Freddie Prinze Jr.), Daphne (Sarah Michelle Gellar), Velma (Linda Cardellini), Shaggy (Matthew Lillard) oraz gadający pies jadą do popularnego kurortu, zwanego Wyspą Strachów. Jego właściciel (Rowan Atkinson) uważa ośrodek za nawiedzony. **105 min**



**17.15 FILM SF**

**9.05 Zgłoś remont 11** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026  
**10.10 Bitwa o gości** (4) – reality show, Polska 2026  
**11.10 Ukryta prawda** (1406-1408) – serial paradokumentalny, Polska 2022  
**14.15 Szpital św. Anny** (9, 10) – serial obyczajowy, Polska 2025

Na SOR trafia małżeństwo po wypadku samochodowym. Kaja podejrzewa u poszkodowanej zawał, lecz kolejne badania tego nie potwierdzają. Wroński oskarża lekarzkę o błędą diagnozę. **120 min**

**16.15 Detektywi** (325) – serial fab.-dok., Polska 2026  
 Właścicielka restauracji chce odnaleźć mężczyznę, z którym planowała przyszłość. Ukochany oświadczył się jej, lecz wyszło na jaw, że wziął już ślub. Śledczy trafiają na trop jego żony. Zastają ją nieprzytomną. **60 min**

**Kosmiczni kowboje**  
 Rosja prosi USA o pomoc w naprawie satelity. W kosmos leci Frank Corvin (Clint Eastwood, zdj.) – twórca systemu, z którego korzysta obiekt – oraz jego trzej koleadzy: Hawkins (Tommy Lee Jones), O'Neill (Donald Sutherland) i Sullivan (James Garner, zdj.). **165 min**



**20.00 DRAM. SENS.**

**17.15 Kosmiczni kowboje**  
 – film s.f., USA 2000, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Tommy Lee Jones, Donald Sutherland, James Garner (patrz obok)  
 Nominacja do Oscara za montaż dzięki. Na potrzeby filmu aktorzy odbyli treningi na symulatorach, a także w laboratoriach NASA. W trakcie kręcenia zdjęć nie brakowało jednak kontuzji. **165 min**

**Dzień Bastyllii**  
 Paryż. Kieszonkowiec Michael (Richard Madden, zdj.) zostaje powiązany z zamachem na stacji metra. Zatrzymuje go agent CIA (Idris Elba). Funkcjonariusz doprowadza podejrzanego do tajnego pokoju przesłuchań. Ten przekonuje, że za atakiem stoi ktoś inny. Obaj mają dobrą, by odnaleźć sprawców. **120 min**

**20.00 Dzień Bastyllii** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/Francja/USA 2016, reż. James Watkins, wyk. Idris Elba, Richard Madden, Charlotte Le Bon, Kelly Reilly (patrz obok)  
**22.00 Liga Sprawiedliwości**  
 – film przygodowy, USA/Kan./Wlk. Bryt. 2017, reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams, Gal Gadot (patrz obok)  
 Obraz na podstawie komiksowego świata DC planowano jako animację, ale porzucono ten pomysł. **150 min**



**22.00 PRZYGODOWY**

**0.30 Matrix Reaktywacja**  
 – film s.f., USA 2003, reż. Andy Wachowski  
**3.20 Żyjąc z potworem 8** (9) – serial dokumentalny, USA 2020  
**4.15 Dorota was urządzi!** (7) – program rozrywk., Pol. 2017

**Liga Sprawiedliwości**  
 Ziemi zagraża armia dowodzona przez Steppenwolfa. Batman (Ben Affleck, zdj.) i Wonder Woman (Gal Gadot, zdj.) wraz z sojusznikami stają do pojedynku z wrogiem. **150 min**

**TVP 3** **TVP 3** **DG 17**

- 7.35 Agrobiznes weekend
- 8.05 Kryminalna siódemka
- 8.25 Dobre historie - mag.
- 9.00 Zielnik regionalny
- 9.25 Telekurier - mag., Polska
- 9.50 Polskie parki narodowe - serial dok.
- 10.25 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser (2) - mag.
- 11.00 Tajemnice kulturowych seriali (2) - serial dok.
- 11.55 Fascynujące migracje (1) - serial dokum., Francja
- 12.55 Regiony na TAK - mag.
- 13.25 Łato na ROD'os - dok.
- 14.00 Rączka gotuje - mag.
- 14.30 Program lokalny
- 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny
- 15.20 Program lokalny

**TVP POLONIA** **TVP POLONIA**

- 6.20 SerialLove wspomnienia - cykl felietonów
- 6.30 Kulturalni - magazyn
- 7.15 Turystyczna jazda
- 7.30 Pytanie na śniadanie - pobudka - magazyn
- 7.55 Pytanie na śniadanie
- 11.20 Podróże z historią (11)
- 12.05 Gruby (3, 4) - przyg., Pol.
- 13.15 UNESCO: Skarby Polski
- 13.45 Echo serca (3) - obycz.
- 14.35 Na sygnale (645, 646)
- 15.35 Okrasa lamie przepisy
- 16.05 Błotniak stawowy z Doliny Wisłoki - dok.
- 17.05 Ja wam pokaże! (5)
- 17.55 Telexpress
- 18.20 Wejna domowa (5, 6)
- 19.25 Muzyczne NAJ - mag.
- 20.10 World News Flash - inf.

**TV 4** **DG 17**

- 6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (187) - reality show, Polska 2023
- 7.00 Galileo (1161, 1162) - pr. popularnonaukowy
- 9.05 Jesteśmy dla dzieci - magazyn
- 9.30 Galileo (1163) - program popularnonaukowy
- 10.30 Mini Galileo (22) - pr. popularnonaukowy
- 10.50 Galileo (1204, 1205) - pr. popularnonaukowy
- 12.50 Dziś 13, jutro 30 **FILM** - komedia romantyczna, USA 2004, wyk. Jennifer Garner, Mark Ruffalo
- 14.55 Policjanci i Policjanci (1371-1375) - serial obyczajowy, Polska 2026

**puls 2** **DG 17**

- 6.00 Ale numer! 19 (11) - rozr.
- 6.35 Smerty - serial anim.
- 7.35 Kacze opowieści - serial animowany
- 8.40 Safari - film animowany, **FILM** Niemcy 2010
- 10.30 Asterix i Obelix. **FILM** Tajemnica magicznego wywaru - film anim., Francja/Belgia 2018
- 12.10 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj (3-5) - dok.
- 13.55 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (5)
- 15.00 7 krasnoludków: **FILM** Historia prawdziwa - komedia, Niemcy 2004
- 17.15 Bilećki do kontroli **FILM** - komedia, Fr./Belgia 2023

**TVP ROZRYWKA** **TVP ROZRYWKA**

- 9.30 Koło fortuny - telet., Pol.
- 10.10 Tańcząca ze światem - Malta (2) - magazyn
- 10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (5)
- 11.45 Przyrodnik na tropie (34) - serial dokumentalny
- 12.20 Prywatne życie zwierząt 14 (5) - przyrod.
- 12.45 Program rozrywkowy
- 13.00 Daję słowo - Maciej Orłoś 2 (28) - talk-show
- 13.55 Postaw na milion
- 15.50 Va banque - teleturniej
- 16.50 Koło fortuny - telet., Pol.
- 17.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (6)
- 18.45 Olga Lipińska zaprasza - talk-show
- 19.30 Program rozrywkowy

**TTV HD** **DG 17**

- 8.20 Raport końcowy (822)
- 8.45 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (7)
- 9.45 Express, Pogoda - inf.
- 10.05 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (9)
- 11.05 Nic do zgłoszenia 6 (5)
- 12.05 Zakup w ciemno extra (21) - reality show, Polska
- 12.35 Zakup w ciemno 7 (22-24) - reality show, Pol.
- 15.45 Express, Pogoda - inf.
- 16.05 Idź na całość 2 (8) - rozr.
- 17.05 Usterka 14 (4) - fab.-dok.
- 17.45 Express - pr. inform.
- 18.00 Pogoda, Sport
- 18.10 Zakup w ciemno 7 (21)
- 19.05 Zakup w ciemno extra (20) - reality show, Polska
- 19.45 Express, Pogoda - inf.

**DOKUMENT**

19.30 Lato na ROD'os  
Kulisy życia byławców rodzinnych ogródkach działkowych. Kamery rejestrują rozmowy, spotkania i codzienne aktywności kłosa familii działkowców. 30 min

- 20.00 Dziennik regionów
- 20.13 Gość Regionów - publ.
- 20.30 Piosenka od Ciebie
- 21.00 Program lokalny
- 22.00 Dziennik regionów
- 22.30 Kryminalna siódemka
- 23.00 Piosenka od Ciebie
- 23.30 Regiony na TAK - mag.
- 23.55 Panorama
- 0.25 Serwis Info Wieczór
- 1.05 Teplotki - mag. inform.

**SZPIEGOWSKI**

20.35 Zatoka szpiegów (6)  
Johann nakazuje Annie, by opuściła Gdańsk. Ryzyko, że Franz ją spotka, jest duże. Neumann nabywa książkę, dzięki której jest w stanie odszyfrować przesłaną z Londynu wskazówkę. 55 min

- 21.30 Polowanie - thriller, **FILM** Polska 2023
- 23.25 Tańczymy, jak nam miłość gra
- 23.45 Laskowik & Malicki - niedziela wieczór
- 0.40 Ja wam pokaże! (5)
- 1.30 World News Flash - inf.
- 1.55 Dom nad rozlewiskiem (11, 12) - obycz., Pol. 2009
- 3.30 Tylko jeden skecz
- 3.45 Moje przeboje (1) - rozr.

**KRYMINALNY**

20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (113-116)  
Z przedszkola znika pięciolatek. Podejrzany jest Filipiak, który krecił się przy placówce i robił zdjęcia. Wkrótce wychodzą na jaw napięte relacje pomiędzy rodzicami chłopca. 240 min

- 0.00 Gwiazdy Kabaretu (178, 179) - program rozrywkowy, Pol. 2026
- 2.05 STOP Drogowka - magazyn policyjny
- 3.05 Interwencja - mag.
- 3.25 Lubię disco! (264)
- 4.25 Top 10 - lista przebojów
- 5.30 Teledziewczyny TV Okazje

**ANIMOWANY**

19.00 Gnomeo i Julia - Wielka **FILM** Brytania/USA 2011  
Ogrodowe krasnale pani Montecie nie znoszą sąsiadów zza płotu, należących do Kopuleckiego. Wbrew tej niechęci jeden z nich, Gnomeo, zakochuje się w Julii, córce swojego wroga. 105 min

- 20.45 Wszystko zostanie **FILM** w rodzinie 1/2 - komedia, Francja 2014
- 22.30 Jack Strong - film **FILM** biograficzny, Polska 2013
- 1.00 Wstydliwe choroby: Nastolatki 1 (2, 2) - dok.
- 3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (173) - obycz.
- 4.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (133) - obycz.

**ROZRYWKA**

19.50 Kabaret Letnią Porą (5, 6) - Pol. 2021  
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowsko przedstawione w przyjemnej, letniej konwencji. 125 min

- 21.55 Postaw na milion - teleturniej, Polska
- 23.50 Koło fortuny - teleturniej, Polska 2026
- 1.15 Życie to kabaret: Kabaret Ani Mru-Mru - pr. rozr.
- 2.20 Kabaret Potem przedstawia - Dzikie muzy - pr. rozr., Pol. 1998
- 3.45 Kabaret Letnią Porą (33, 32) - pr. rozr., Polska

**ROZRYWKA**

20.00 Idź na całość 2 (5) - Pol.  
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonka. Program prowadzi Zygmunta Chajzer i Robert Motyka (oba na zdj.). 60 min

- 21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (8)
- 22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (4) - fab.-dok., Pol.
- 23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (13, 14)
- 1.00 Diabielne boskie (17, 18) - reality show, Pol.
- 1.55 Zapukaj do moich drzwi (122, 123) - telen.
- 3.55 Detektywi (128) - serial fab.-dokum., Polska 2024

**TVP 3** **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

**BIAŁYSTOK** 17.05 Historia niezapisane 17.20 Klub seniora 17.30 Astronarium 17.55 DorastaMy 18.16 Ze zdrowiem na ty 18.30 Obiektwy 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektwy

**BYDGOSZCZ** 17.00 Blżej niebia 17.30 Eko-opcja 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenie 18.59 Razem dla regionu 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

**GDANSK** 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

**KATOWICE** 17.15 Na KONcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.58 Pogoda, Sport 19.10 Industriada 2026 21.00 Schlesien Journal 21.20 Ziółowa apteka 21.30 Aktualności

**KRAKÓW** 17.05 Magazyn w podróży 17.31 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ekranów 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika

**LUBLIN** 16.45 Afisz 17.13 Kwardrasy samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Future Economy 21.00 Reportaż w TVP Lublin 21.15 Gmina Jastków - przesterż do życia 21.30 Panorama lubelska

**LÓDŹ** 17.00 Wesole lata telewizji 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki za kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybko **POZNAN** 17.43 Historie jednego dnia. 28 czerwca 56 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.04 Prosto z lasu 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

**RZESZÓW** 17.00 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności

**WARSZAWA** 16.51 Reagujemy 17.15 Daję słowo - Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 19.17 Retro Wawa 21.00 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska

**WROCLAW** 16.58 Przyszłość jest teraz 17.16 Mój pierwszy dzień 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 21.09 Zmysły - Musica Polonica Nova 2026 21.31 Fakty

**TVP HD**

- 6.00 Na dobre i na złe (971)
- 6.55 Ranczo 5 (56) - obycz., Pol.
- 7.55 Rodzinka.pl (185, 186)
- 8.55 Ojciec Mateusz 18 (228, 229) - krym., Pol. 2017
- 10.45 Czy wiesz, że? (280) - dok.
- 11.20 Na sygnale (617, 618)
- 12.25 Ojciec Mateusz 5 (59)
- 13.20 Komisarz Alex 2 (23)
- 14.15 Ranczo 4 (45, 46) - obycz.
- 16.10 Postaw na milion - telet.
- 17.10 Okrasa lamie przepisy
- 17.45 Makłowicz w podróży
- 18.20 Ojciec Mateusz 23 (301)
- 19.20 Ranczo 5 (57-59) - obycz.
- 22.30 Skyfall - film sensacyjny, **FILM** Wielka Brytania/USA 2012
- 0.50 Kruk 3. Jak tu ciemno (1-3) - serial kryminalny, Pol.
- 3.55 Gorąca linia **FILM** - thriller, USA 2022

**TVP KULTURA** **DG 17**

- 11.55 Londyn - stolica kontrastów - film dokumentalny
- 13.10 Król w Nowym Jorku **FILM** - komediodramat, USA 1957
- 15.05 Kariera Nikodema Dyzmy (5) - serial obycz.
- 16.10 Złote Koło - dramat **FILM** kryminalny, Polska 1971
- 17.55 TVP Kultura na Festiwalu Dwa Teatry - Sopot 2026
- 18.30 Intryga i miłość
- 20.00 Zona - dram. obycz., Wielka **FILM** Brytania/Szwecja/USA 2017
- 21.50 Muse: Drones World Tour - koncert, Wlk. Bryt.
- 23.30 Ogień świętego Elma **FILM** - dram. obycz., USA 1985
- 1.30 Wydarzenie aktualne
- 2.00 Ronnie Wood - portret artysty - dok., Wlk. Bryt.

**afena ANTENA HD** **DG 17**

- 8.35 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (87-92) - cykl reportaży, Pol.
- 11.55 Australijskie poszukiwacze złota 2 (4-9) - serial dok., Australia
- 18.00 Polska. Największe dylematy (2) - program publicyst.
- 19.00 77 TV 5 (29) - pr. rozr., Pol.
- 20.00 Morderstwa we Francji **FILM** - Regulus Caves - dram. kryminalny, Francja 2025
- 22.05 Officer i morderca **FILM** - dram. krym., Kanada 2012
- 0.00 Niebezpieczny obserwator - thriller, USA 2020, rez. Julie Crisante
- 1.45 Niewyjaśnione: Podróżnicy w czasie - film dokumentalny, Pol.
- 3.05 77 TV 5 (10, 11) - rozr., USA

**TV 6** **DG 17**

- 6.00 Jeżdżąc smoków: Obrońcy Berk - anim.
- 6.55 Kartek Kid 3 - film **FILM** przygodowy, USA 1989
- 9.15 Cobra Kai (15-19) - przyg.
- 12.30 Strażnik Tekasu (3, 4) - serial sensacyjny, USA
- 14.30 Poirrot (3, 4) - serial krym.
- 16.50 Columbo (13, 14) - krym.
- 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (27, 28) - krym., USA
- 21.55 Kości (95, 96) - serial krym.
- 23.50 Na ratunek duszy **FILM** - horror, Meksyk/USA 2021, rez. Alejandro Hidalgo, wyk. Hector Kotsifakis
- 1.55 Krejzi patrol (13) - krym.
- 2.25 Kochane pieniądze (65-67) - serial paradokum.
- 5.30 SuperLudzie Extra - mag.
- 5.45 Teledziewczyny TV Okazje

**STOPKLATKA**

**6.00 Komisarz Rex** (15) – krym., Niemcy/Austria

**6.55 Komisarz Rex 2** (1-3) – krym., Niemcy/Austria

**10.00 Hudson i Rex 7** (8) – serial kryminalny, Kan.

**11.00 Hudson i Rex 8** (1) – serial kryminalny, Kanada 2024, wyk. Luke Bilyk, Kevin Hanchard

**12.00 Top Dog. Niemcy** (5) – reality show, Niem. 2021

**13.55 SexiPistols** – western **FILM** komediowy, Francja/Meksyk/USA 2006

**15.50 Hudson Hawk** **FILM** – komedia sensacyjna, USA 1991

**17.50 Kingsajz** – komedia, **FILM** Polska 1987



**20.00 Głośne hity. Szczęki** **FILM** – USA 1975, reż. Steven Spielberg

Potężny rekin ludzkojaje postrach u wybrzeży mekkańskiej plażowiczów, Amity Island. Z bestia chce zmierzyć się grupa smiałków. Na ich czele stoi szef policji, Brody (Roy Scheider, zdj.). **160 min**

**22.40 Ostatni rycerz** **FILM** – film przygodowy, USA/Korea Południowa/Wielka Brytania 2015

**1.00 Piłsudski** – film **FILM** biograficzny, Polska 2019

**3.35 Obława** – dramat **FILM** wojenny, Polska 2012

**5.35 Wskrzeszenie** – etiuda filmowa, Polska 2022

**POLSAT 2**

**5.50 Wydarzenia**

**6.30 Nasz nowy dom** (285) – reality show, Pol. 2023

**7.30 Ewa gotuje** (574, 575) – magazyn kulinarny

**8.30 Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny

**9.00 Dlaczego ja?** (1378-1382) – serial paradokmalny, Polska

**14.00 Sekrety rodziny** (144) – serial paradokmalny

**15.05 Wzięzione kobiety** (98-101) – serial dok., Pol.

**17.00 Nasz nowy dom** (362) – reality show, Pol. 2026

**18.10 Oficer Biart w Las Vegas** – komedia sensacyjna, USA 2015, wyk. Kevin James



**20.05 Pitch Perfect** – USA **FILM** 2012, reż. Jason Moore

Beca (Anna Kendrick, zdj.) dołącza do wokalnego zespołu, do którego należy również Amy (Rebel Wilson, zdj.). Grupa zaczyna rywalizację z męskim chórem. **150 min**

**22.35 Ostrożnie z dziewczynkami** – komedia romantyczna, USA 2002

**0.15 Elizjum** – dramat s.f., USA **FILM** 2013, wyk. Matt Damon

**2.40 Interwencja** – mag.

**2.55 Wydarzenia**

**3.35 Ewa gotuje** (533, 534)

**3.55 SuperLudzie** (23) – dok.

**4.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadów** (196) – serial dokum., Pol.

**TVP SERIALE**

**5.20 Na sygnale** (844-846) – serial fabularno-dokum.

**6.45 U Pana Boga w ogródku** (5) – serial komediowy, Polska 2008

**7.30 Na sygnale** (847-851) – serial fabularno-dokum.

**10.20 Ranczo 7** (85, 86) – serial obyczajowy, Polska 2013

**12.05 Rodzinka.pl** (291-293) – serial kom., Polska 2025

**13.40 Ojciec Mateusz 28** (366, 367) – serial kryminalny, Polska 2022

**15.40 Komisarz Alex 24** (299) – serial kryminalny, Polska

**16.35 Ranczo 7** (87) – serial obyczajowy, Polska 2013

**17.30 Czerdziesiątka** (14) – serial obycz., Pol. 1976



**18.35 U Pana Boga w ogródku** (6)

W nocy ze ściany spada obrazek Matki Boskiej, który Bohdan otrzymał od ks. Antoniego. Gangster wstaje, żeby go podnieść. W tym samym czasie siera z karabinu przesywa kłódkę, na którym leżał. **50 min**

**19.25 Ojciec Mateusz 28** (368) – serial kryminalny, Polska

**20.25 Ojciec Mateusz 29** (369, 370) – serial krym.

**22.15 Ranczo 7** (88, 89) – obycz.

**0.10 Komisarz Alex 24** (299, 300) – serial krym.

**2.00 PiłBull** (16) – serial sens.

**3.00 Oficerowie** (4) – sens.

**4.00 Rodzinka.pl** (144-146) – serial kom., Polska 2015

**KINO POLSKA**

**6.35 Dom w cenie mieszkania 3** (1) – mag.

**7.05 Przygodzie Myski** (4, 2, 7) – serial anim.

**7.45 Reksio** (46, 2, 48) – anim.

**8.30 Chłopi** (1/2) – film **FILM** obyczajowy, 1973

**10.25 Skradziona kolekcja** **FILM** – komedia krym., 1979

**12.05 Moja** – film krótkometr.

**12.35 Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.

**13.05 Prawo i pięść** – film sensacyjny, 1964

**15.10 1920 Bitwa** **FILM** **Warszawska** – dramat wojenny, 2011

**17.40 Mała wielka miłość** **FILM** – kom. romant., 2008, wyk. Joshua Leonard



**20.00 Orzeł. Ostatni patrol** **FILM** – 2022, reż. Jacek Bielawut

Rok 1940. Między członkami załogi okrętu podwodnego, która służy na Morzu Północnym, narastają konflikty. Waży się losy podporucznika Sosnowskiego (Filip Pławiak, zdj.) i jego kolegów. **130 min**

**22.10 Horror Story** – czarna **FILM** komedia, 2023

**0.05 Supermarket** – thriller, **FILM** 2012, wyk. Mikołaj Roznerski

**2.00 Historie miłosne** **FILM** – film obyczajowy, 1997

**4.05 Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014

**AXN**

**6.10 Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA/**FILM** Czechoł/Australia 2019, wyk. Tom Holland, Samuel L. Jackson

**8.15 Rekrut 8** (8) – serial kryminalny, USA 2026

**9.15 FBI: Most Wanted 4** (12) – serial kryminalny, USA 2022

**10.15 MacGyver** (7-11) – serial akcji, USA 2016-2017

**15.10 FBI: Most Wanted 2** (9-13) – serial kryminalny, USA 2020

Agenci wyruszają w pościg za seryjnym mordercą. Działania tropionego przestępcy przybierają szokujący obrót. **290 min**



**20.00 Faceli** **FILM** **W czerni 3** – USA 2012

Kosmita cofa się w czasie, by zlikwidować funkcjonariusza K (Josh Brolin, zdj.). Agent J (Will Smith, zdj.) orientuje się, że ktoś zaburzył bieg historii. By ocalić kolega, rusza w przeszłość. **140 min**

**22.20 Men in Black: International** – komedia s.f., Chiny/USA 2019

**0.20 Bodyguard** **FILM** **Zawodowiec** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017

**2.50 Hostel** – horror, USA **FILM** 2005, wyk. Jay Hernandez

**4.45 FBI: International 4** (9)

**5.30 Blok promocyjny AXN**

**CANAL+ PREMIUM**

**6.00 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

**6.05 Kiler** – komedia **FILM** Sensacyjna, Polska 1997

**7.50 Ocean, nasz dom** – dok.

**9.25 Premierowa jazda**

**9.40 Azyl** – dramat **FILM** biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

**11.45 Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.

**12.00 Listy do Julii** – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010

**13.45 To nie jest zagadka kryminalna** (6) – krym.

**14.40 Bałtyk** – film dok., Pol.

**15.45 Kiedys nadchodził jeździec** **FILM** – dramat obycz., Fr. 2024

**17.25 Kawałek po kawałku** **FILM** – anim., USA/Dania 2024

**19.00 Jason Bourne** **FILM** – thriller, USA 2016



**21.00 Spale was wszystkich** **FILM** – Hiszpania 2021

Maria José (Macarena Gómez, zdj.) pograża się w rozpacz po śmierci syna zaprzedzonego przez kolegów. Wszystko się zmienia, gdy pojawia się u niej dziewczynka o nadprzyrodzonych mocach. **115 min**

**22.55 Making of CANAL+**

**23.00 Anora** – komediodramat **FILM**, USA 2024

**1.15 Wcielenie zła** **FILM** – horror, Meksyk 2024

**2.40 Pani od polskiego** **FILM** – dramat obycz., Pol. 2025

**4.40 Silniejszy** – film dokum.

**CANAL+ 360** W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

**13 ULICA**

**6.10 Follow** (2) – serial sens., Fr.

**6.55 Grace 2** (1) – serial krym.

**8.55 Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (3-12) – serial sensacyjny, USA 2021-2022

**18.05 Kobra** – oddział specjalny (1) – sens., Niem.

**19.05 Chicago P.D. 13** (21) – serial kryminalny, USA

**20.00 Niepokojące zaginięcia: Instytut macierzyński 2** – dram. krym., Francja 2021

**22.00 Morderstwo między wierszami** – film kryminalny, USA 2019, wyk. Jill Wagner, Kristoffer Polaha

**23.50 Ośma strona** – dramat **FILM** polityczny, Wielka Brytania 2011, wyk. Bill Nighy

**2.00 Podróżnik** (1) – serial krym.

**3.55 Grace 2** (3) – serial krym.

**POLSAT FILM**

**8.20 Byli sobie podróżnicy** (7-9) – serial anim., Fr. 1997

**10.00 Księga smoków** – anim.

**10.30 Dom** – film animowany, USA 2015

**12.25 Moje wakacje z Rudym** **FILM** – film familijny, Australia 2016, wyk. Levi Miller

**14.15 Jeszcze większe dzieci** **FILM** – komedia, USA 2013

**16.20 Rodzina Addamsów** **FILM** – film animowany, USA/Kan./Wielka Brytania 2019

**18.00 Jurassic World: Dominion** – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022

**21.00 Bad Boys for Life** – kom. **FILM** sens., USA/Meksyk 2020

**23.35 Kod 7500** – thriller, **FILM** Niemcy/Austria/USA 2019

**2.15 Ślad** (20, 21, 2, 3) – krym.

**HBO**

**12.55 Żegnaj, Christopher Robin** – dramat biograf., Wielka Brytania 2017

**14.40 Policja zastępca** – komedia sensacyjna, USA 2010

**16.25 Przepiekne!** **FILM** – komediodramat, Polska 2025

**18.25 Pan Popper i jego pingwiny** – komedia, USA 2011, wyk. Jim Carrey

**20.00 Istoty fantastyczne** **FILM** – komediodramat, USA 2024

**21.45 Akademi pana Kleksa 2** **FILM** – film familijny, Polska 2024, wyk. Antonina Litwińska

**23.45 Bohemian Rhapsody** **FILM** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018

**2.00 Czarne bractwo** – film **FILM** biograficzny, USA 2018

**WARNER TV**

**8.10 Randka z billboardu** **FILM** – film familijny, USA 1998

**10.00 Bliźniaczki na boisku** **FILM** – film familijny, USA 1999

**11.40 Kontakt** – film s.f., USA **FILM** 1997, wyk. Jodie Foster

**14.40 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996

**16.15 Skazani na Shawshank** **FILM** – dramat sens., USA 1994

**19.10 Raport Pelikana** – film **FILM** sensacyjny, USA 1993

**22.00 Wrogie niebo 4** (12) – s.f.

**22.50 Wrogie niebo 5** (1) – s.f.

**23.45 John Q.** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2002

**2.05 Transporter 3** – film sens., **FILM** Fr./Wlk. Bryt., USA 2008

**4.10 Dni chwaly** – dramat **FILM** wojenny, USA 1944

**Ale Kino+**

**10.25 Kate Winslet. Naturalna i piękna** – film dokum., Fr.

**11.35 The Office PL 2** (1-3) – serial komediowy, Polska **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1980

**13.25 Pęknięte lustro** – film **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1980

**15.35 Artyka** – dramat **FILM** przygodowy, Islandia 2018

**17.35 Bracia ze stali** – dramat **FILM** biograf., USA/Wlk. Bryt. 2023

**20.10 Aż do piekła** – dramat **FILM** kryminalny, USA 2016

**22.15 Dom Glassów** – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2001

**0.30 Gangster** – dramat **FILM** kryminalny, USA 2012

**2.40 Kruk. Jak tu ciemno** (6-ost.) – serial krym., Polska **FILM**

**3.20 Odszysk siebie** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2024

**5.10 Furioza** (4-ost.) – sens., Pol.

**CANAL+ FILM**

**12.30 Balony** – film krótkometr.

**13.00 Saga „Zmierzczeni”**: **FILM** **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009

**14.55 Długi weekend** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004

**16.10 Mamma mia** – kom. muz., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008

**18.00 Tożsamość Bourne’a** **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002

**19.55 Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026

**20.00 Death Race – wysięc śmierci** – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008

**21.50 Kill** – dramat sensacyjny, **FILM** USA/Indie 2023

**23.35 Classified** – thriller, **FILM** USA/Bulgaria 2024

**1.15 To nie mój film** **FILM** – komediodramat, Pol. 2024

**SCI FI**

**6.00 Bibliotekarze 3** (5, 6)

**8.00 Kroniki Spiderwick** (7, 8)

**10.00 Grimm 5** (9-13) – fantasy

**14.50 Szkoła czarownic** **FILM** – horror, USA 1996

**16.55 Szkoła czarownic: Dziedzictwo** – dramat fantasy, USA/Kanada 2020

**18.55 Zakazane królestwo** **FILM** – przyg., USA/Chiny 2008

**21.00 Medalion** – film sens., **FILM** Hongkong/USA 2003

**22.50 Zielony Szerszeń** **FILM** – komedia sens., USA 2011

**1.05 Malpa i Mechalpa: Nowy porządek** – film s.f., USA 2024

**2.55 Kroniki Spiderwick** (1-3) – serial s.f., USA/Kan. 2024

**PARAMOUNT NETWORK**

**11.30 Gang Wiewióra** – film **FILM** animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014

**13.20 Gang Wiewióra 2** **FILM** – film animowany, Korea Południowa/Kanada 2017

**15.30 Daredevil** – film sens., USA/USA/Szwajcaria 2003

**17.45 Wybuchowa para** **FILM** – komedia sens., USA 2010

**20.00 Lara Croft: Tomb Raider** **FILM** – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001

**22.00 Barbarzyńcy** – horror, **FILM** USA/Bulgaria 2022

**0.00 Ciche miejsce** – horror, **FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt

**2.00 Uprowadzona 3** – sens., **FILM** Francja/Hiszpania/USA 2014

**FX**

**5.00 Tropiciel** (18) – serial krym.

**6.00 Matlock** (11) – serial krym.

**6.50 FBI 3** (7, 8) – serial krym.

**8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.

**10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)

**12.20 Agenci NCIS** (16-18)

**15.10 Z archiwum X** (5-7) – s.f.

**18.00 Karuzynowy przypływ** **FILM** – thriller, USA 1995

**20.30 Ghost Rider** – thriller, **FILM** USA/Australia 2007

**22.50 Serial Evil 2**: **FILM** **Apokalipsa** – horror s.f., Niemcy/Fr./Wlk. Bryt. 2004

**0.45 Bad Boys 2** – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2003

**3.50 Paradise** (6) – serial krym.

**FILMBOX+ ONE**

**8.55 Stawka większa niż życie** (3, 4) – wojenny, Pol. **FILM**

**12.00 C.K. Dezerterzy** (1/2) **FILM** – komedia, Pol./Węgry 1985

**13.50 Kapper** – film familijny, **FILM** USA 1995, wyk. Bill Pullman

**15.50 Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000

**17.45 Quigley na antypodach** **FILM** – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck, Laura San Giacomo

**20.00 Bodyguard Zawodowiec** **FILM** – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017

**23.10 Immortals. Bogowie i herosi** – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans

**CANAL+ SERIALE**

**9.50 Hollywood Buzz** – mag.

**10.20 The Office PL 2** (10-12)

**11.55 Świat zwierząt** – rodzicielstwo (3, 4)

**14.00 Hollywood Buzz** – mag.

**14.30 Naruto** (17-19) – anime

**16.00 Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.

**16.55 W sercu dżungli. Orangutany z bliska** (1, 2)

**18.45 13 posterunek 2** (41, 42)

**20.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (3, 4) – sens.

**21.40 Premierowa jazda** – mag.

**22.00 Talamasca: Sekretny zakon** (1, 2) – serial fantasy

**23.50 Król** (5, 6) – sens., Pol. 2023

**1.15 Niedziadła wojna** (1-3)

**4.45 Miasta rytm** (1) – dok., Pol.

**CANAL+ 360**

**11.00 Sung Kang** – szybki i dociekliwy (3) – dok.

**12.00 Neymar: brazyljski numer jeden** – film dok.

**13.00 W trasie z Normanem Reedusem** (4) – dok.

**14.00 Co poszło nie tak** 5 (4)

**15.00 Koleją przez świat** 3 (2, 3)

**16.55 Wykrzywacz historii** 5 (5)

**18.00 Z archiwów historii** (6)

**19.00 Śladami Marco Polo** (3)

**20.00 Polarna stolica motoryzacji: Arjeplog** – film dokumentalny, 2022

**21.05 Zabójcze drogi** (1) – dok.

**22.00 Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.

**22.55 Wykrzywacz historii** 6 (1)

**0.00 Co poszło nie tak** 5 (2)

| TLC  | TLC |
|--|-----|
| 11.00 Miss świata i jej siostry: Konsekwencje                      |     |
| 12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 (7) – dok.                    |     |
| 13.00 Rodzina 10+ 8 (8) – rozr.                                    |     |
| 14.00 Niezwykłe przypadki medyczne (3-6)                           |     |
| 16.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7 (9) – serial dok.                 |     |
| 17.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show             |     |
| 18.00 Wiza na miłość 12 (4)  |     |
| 20.00 Baylen – życie na głos 3 (1) – serial dok.                   |     |
| 21.00 Premiera: Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata (2) |     |



22.00 Sherri Papini: Opowieść z pierwszej ręki

| POLSAT CAFÉ  | POLSAT CAFÉ |
|--|-------------|
| 6.00 Komisarz Mama (9, 10) – serial kryminalny, Polska                   |             |
| 8.00 Bogaty dom – biedny dog (112, 145) – reality show, Polska           |             |
| 10.00 Polacy za granicą – miłość (1, 2): Teneryfa; Rodos – serial dokum. |             |
| 12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (43, 44) – pr. rozr., Polska      |             |
| 14.00 Ani słowa pannie młodej (5, 6) – dok., Pol.                        |             |
| 16.00 Kolaż w ciemno (53, 54) – pr. rozr., Polska                        |             |
| 18.00 Nasz nowy dom (288, 289) – reality show                            |             |



20.00 Bogaty dom – biedny dom (98-100)

| TVN STYLE   | TVN STYLE |
|---|-----------|
| 5.30 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1) – reality show, Polska 2016 |           |
| 6.10 Co za tydzień – mag.   |           |
| 6.45 Poukładani (5, 6) – rozr.                                      |           |
| 7.45 Dzień Dobry TVN – mag.   |           |
| 11.30 Zest z Polski 14 (1, 2, 16) – serial dokum.                   |           |
| 14.35 EuroPOLKI studentki (3, 4) – serial dok., Polska 2023         |           |
| 15.35 Do zobaczenia (5) – magazyn poradnikowy                       |           |
| 16.05 Ostre cięcie (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2025               |           |
| 17.05 Będzie pięknie (3) – rozr.                                    |           |
| 18.05 Bitwa o gości (3) – reality show, Pol. 2025                   |           |



19.05 Kuchenne rewolucje (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2019

| DISCOVERY CHANNEL                                  | DISCOVERY CHANNEL |
|--|-------------------|
| 7.00 Klan z Alaski                                 |                   |
| 8.00 Bimbrownicy 14                                |                   |
| 9.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 (1) |                   |
| 11.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (5)              |                   |
| 12.00 Sara Price – Droga do Dakaru (3)             |                   |
| 13.00 Złomowisko PL 2 (1, 2)                       |                   |
| 15.00 Nic do ukrycia (7)                           |                   |
| 16.00 Przypadki truckerki (3)                      |                   |
| 17.00 Ciężarówka przez Afrykę (1)                  |                   |
| 18.00 Nagi instykt przetrwania 12                  |                   |
| 20.00 Bimbrownicy 14                               |                   |



21.00 Fani czterech kółek – samochody marzeń

| TVP HISTORIA                                    | TVP HISTORIA |
|---|--------------|
| 9.00 Przyłbice i kaptury (3)                    |              |
| 10.05 Korona Gór Polski                         |              |
| 10.40 Wszystkie kolory świata (47)              |              |
| 11.45 Podziemne Włochy (3)                      |              |
| 12.50 Krainy cudów natury (1): Wulkany Islandii |              |
| 14.00 Ex Libris – magazyn                       |              |
| 14.30 Les Milles – dramat                       |              |
| 17.00 wojenny, Francja/Niem./Pol. 1995          |              |
| 16.20 Flesz historii (766)                      |              |
| 16.45 Tajemnice kulturowych seriali (1)         |              |
| 17.40 Bliśko, coraz bliżej (6)                  |              |
| 19.15 Zabójcza nauka (6)                        |              |
| 20.20 Zbrodnie sprzed lat (2)                   |              |



21.15 Zaprośzenie dla rewolwerowca – western, USA 1964

| FOKUS TV  | FOKUS TV |
|---|----------|
| 9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (5, 6)                       |          |
| 11.00 Porzucone konstrukcje (3, 4) – dok.                     |          |
| 13.00 Rolnicy. Podlasie (50-52) – serial dok., Pol.           |          |
| 16.00 Podglądacze przyrody (2, 3)                             |          |
| 17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowce (7)                      |          |
| 18.00 Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły (8): Mongolia |          |
| 19.00 Premiera: Jak to wyjasnić? (16, 17) – dok.              |          |
| 20.00 Tajemnice piramid (5) – serial dok., Francja 2019       |          |



21.00 Wielkie miasta starożytności (3) – dok.

| METRO   | METRO |
|---|-------|
| 8.00 Klan z Alaski – serial dokum.                  |       |
| 10.00 The Floor – teleturniej, Pol.                 |       |
| 11.15 Złomowisko PL 5 – dok.                        |       |
| 13.15 Gwiazdy Lumpeksów                             |       |
| 14.15 Makłowicz w Polsce                            |       |
| 14.50 No to lece! – pr. rozr., Polska               |       |
| 15.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska |       |
| 16.50 Jestem z Polski 2 – dok.                      |       |
| 17.00 Kryminalni (3, 4) – krym.                     |       |
| 20.00 Grunt to rodzinka                             |       |
| FILM – komedia sens., Francja 2004                  |       |
| 22.00 15:17 do Paryża                               |       |
| FILM – thriller, USA 2018                           |       |
| 23.55 Kuba Wojewódzki                               |       |
| 1.00 Szpital (758) – paradok., Pol.                 |       |
| 2.00 Szkoła (860, 503) – paradok.                   |       |
| 4.00 Pani gadziet – mag.                            |       |
| 4.30 Nowa Maja w ogrodzie 4                         |       |

| ZOOM   | ZOOM |
|--|------|
| 8.00 Jakubiki rozgryza Tajlandię i Kambodżę                    |      |
| 9.35 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat                   |      |
| 12.55 Sensacje XX wieku – hist.                                |      |
| 15.15 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska |      |
| 17.50 Gang Olsena znowu  |      |
| FILM w akcji – komedia sensacyjna, Dania 1977                  |      |
| 19.55 Kabaretowe przeboje 2                                    |      |
| 20.55 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – kom., Polska 1978     |      |
| 23.00 Adam szuka Ewy. Niemcy                                   |      |
| 0.00 Magia nagosci. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.        |      |
| 1.05 Magia nagosci. Dania                                      |      |
| 1.55 Wybuch – film katastroficzny, USA 2011                    |      |

| FOOD NETWORK   | FOOD NETWORK |
|--|--------------|
| 7.50 Dziwne potrawy – dok.                           |              |
| 9.45 MasterChef – pr. rozrywk.                       |              |
| 11.20 Dzieciście mistrzostwa wypieków: słodkie duety |              |
| 12.20 Kuchnia jak u mamy – mag.                      |              |
| 13.30 Gotowanie w miłości                            |              |
| 14.35 Molly gotuje na farmie                         |              |
| 15.40 Kobieta na Dzikim Zachodzie – magazyn kulin.   |              |
| 16.45 Gotowanie w miłości                            |              |
| 17.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show       |              |
| 18.50 Dziwne potrawy – dok.                          |              |
| 19.45 Człowiek kontra jedzenie                       |              |
| 21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.                     |              |
| 23.25 Gdzie zjeść we Włoszech                        |              |
| 1.35 Mordercza kuchnia: na ostrzu noża               |              |
| 3.40 Zamiana szefów kuchni                           |              |

| DISCOVERY SCIENCE   | DISCOVERY SCIENCE |
|---|-------------------|
| 8.00 Zoom na architekturę   |                   |
| 10.00 Jak to jest zrobione? 25  |                   |
| 12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16                                    |                   |
| 14.00 Jak działa wszechświat?   |                   |
| 16.00 NASA – archiwum tajemnic  |                   |
| 18.00 Jak to jest zrobione?   |                   |
| 18.30 Jak to jest zrobione? 25  |                   |
| 20.00 Największe paranormalne zagadki: Superzolnierze; Apokalipsa zombie – dok. |                   |
| 22.00 Kłątwa Trójkiata Bermudzkiego   |                   |
| 0.00 Na tropie legendarnych potworów  |                   |
| 2.00 Przypadki z archiwum 10  |                   |
| 4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16                                     |                   |

| NATIONAL GEOGRAPHIC  | NATIONAL GEOGRAPHIC |
|--|---------------------|
| 6.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy  |                     |
| 8.00 Katastrofy pod lupą   |                     |
| 10.00 Katastrofa w przestworzach   |                     |
| 16.00 Car SOS: Alfa Romeo Spider   |                     |
| 17.00 Państwa SOS: Droga ku porażce: Bunt pokonanych; Sytuacja wewnętrzna – dok. |                     |
| 19.05 UFO: Przelomowe śledztwa   |                     |
| 20.00 Miasta w liczbach  |                     |
| 21.00 Złapać przemytnika   |                     |
| 23.00 Ciemna strona świata   |                     |
| 1.00 Złapać przemytnika  |                     |
| 2.00 Wyprawa na dno  |                     |
| 4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy  |                     |
| 5.00 Car S.O.S.: Riley RMF – dok.  |                     |

| BBC EARTH   | BBC EARTH |
|---|-----------|
| 10.00 Wielkie koty 24/7 2 – dok.                      |           |
| 11.15 Ben Fogle: wyciąg do źródła Nilu – serial dok.  |           |
| 12.15 W okowach mrozu 2 – dok.                        |           |
| 17.10 Zabójcza misja: rekin                           |           |
| 17.50 Ben Fogle: wyciąg do źródła Nilu – serial dok.  |           |
| 18.55 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.  |           |
| 19.55 Szpiezy w oceanie – dok.                        |           |
| 22.10 W okowach mrozu 2 – dok.                        |           |
| 23.10 Wielkie koty 24/7 2 – dok.                      |           |
| 0.25 Zabójcza pogoda 6 – dok.                         |           |
| 1.25 Superchirurgi: szansa na życie 2 – serial dokum. |           |
| 2.20 W okowach mrozu 2 – dok.                         |           |
| 4.40 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.   |           |
| 5.30 Zabójcza misja: rekin                            |           |

| WP  | WP |
|---|----|
| 11.00 Pogoda  |    |
| 11.05 Pociągi z piekła rodem                              |    |
| 12.00 Pokochaj lub sprzedaj 6                             |    |
| 13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.   |    |
| 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan. |    |
| 14.55 Policjanci z sąsiedztwa 4                           |    |
| 16.55 Pogoda  |    |
| 17.00 Policjanci z sąsiedztwa 4                           |    |
| 18.00 Strażacy z sąsiedztwa 2                             |    |
| 18.55 Policjanci w akcji (5)                              |    |
| 19.55 Policjanci z sąsiedztwa 4                           |    |
| 21.50 Pogoda  |    |
| 22.00 Mistrzowie Kabaretu 15                              |    |
| 23.00 Przeboje kabarety                                   |    |
| 23.55 Mistrzowie Kabaretu 13                              |    |
| 1.00 Mistrzowie Kabaretu 8                                |    |

| NOWA TV   | NOWA TV |
|---|---------|
| 6.00 Wehikuł czasu                                    |         |
| 6.20 TV okazje  |         |
| 6.55 Wehikuł czasu                                    |         |
| 7.30 Interwencja – taka jest Polska (559) – mag.      |         |
| 8.20 Frieren. U kresu drogi (1, 2)                    |         |
| 9.30 Dragon Ball Super (30-36)                        |         |
| 13.00 One Punch Man (3, 4)                            |         |
| 14.00 Co ludzie powiedzą? (3-5)                       |         |
| 16.00 Miodowe lata (63-66) – serial komediowy, Polska |         |
| 19.45 Poirot (1-4) – krym., Wlk. Bryt.                |         |
| 0.00 Ślad (72) – serial kryminalny                    |         |
| 1.00 Łowca pedofilów – dok.                           |         |
| 3.00 TV okazje  |         |
| 3.50 Wehikuł czasu                                    |         |
| 4.00 Sala operacyjna                                  |         |
| 5.00 Pod lupą – magazyn                               |         |

| HGTV HOME & GARDEN  | HGTV HOME & GARDEN |
|---|--------------------|
| 12.35 Będzie pięknie – pr. rozr.  |                    |
| 13.35 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.                              |                    |
| 15.35 Kamera, akcja, wpadka! 17.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2 |                    |
| 17.45 House Hunters – Poszukiwacze domów 3                              |                    |
| 18.50 Złoty remont 4 – pr. rozr.  |                    |
| 19.50 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.                              |                    |
| 20.45 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.                             |                    |
| 21.40 Mieszkanie na miarę   |                    |
| 22.35 Mieszkanie na miarę 2   |                    |
| 23.35 Letnia chatka na lata – rozr.                                     |                    |
| 0.30 Sprzączki 2 (4-6) – obycz.   |                    |
| 2.40 Nowa Maja w ogrodzie 4   |                    |

| TRAVEL CHANNEL                                       | TRAVEL CHANNEL |
|--|----------------|
| 6.00 Wybawcy zwierząt – dok.                         |                |
| 8.05 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.  |                |
| 9.10 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – dok.         |                |
| 10.10 Niezwykłe Stany Prokopa                        |                |
| 12.15 Baseny z rozmachem                             |                |
| 14.20 Ciężarówka przez Stany                         |                |
| 15.55 Człowiek kontra jedzenie                       |                |
| 18.00 Dziwne potrawy: Smakowite miasta – serial dok. |                |
| 20.05 Nagi instykt przetrwania                       |                |
| 22.10 Yeti: masakra w Uralu – film dokumentalny, USA |                |
| 0.05 Grenlandia - wyspa skarbów – serial dokum.      |                |
| 2.10 Pasja – sposób na życie                         |                |
| 5.20 Tu jest pięknie – pr. rozr.                     |                |

| NATIONAL GEOGRAPHIC WILD                                  | NATIONAL GEOGRAPHIC WILD |
|---|--------------------------|
| 10.00 Olsniwiająca Ameryka                                |                          |
| 11.00 Sekretne życie pingwinów                            |                          |
| 12.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Syki i uniki |                          |
| 13.00 Cuda Afryki: Rwanda – dok.                          |                          |
| 14.00 Amazonia (2) – film dokum.                          |                          |
| 15.00 Muszle: rzeźby natury                               |                          |
| 16.00 Sekrety życia orek                                  |                          |
| 17.00 Dziką Afryką Południową                             |                          |
| 18.00 Silni wbrew naturze                                 |                          |
| 19.00 Jak przeżyć na Alasce                               |                          |
| 20.00 Europa z powietrza                                  |                          |
| 21.00 Stworzone, by przetrwać                             |                          |
| 22.00 Zabójcze safari                                     |                          |
| 23.00 Europa z powietrza                                  |                          |
| 0.00 Niezwykły dr Pol                                     |                          |
| 2.00 Amazonia (2) – film dokum.                           |                          |

| POLSAT WIASAT HISTORY                             | POLSAT WIASAT HISTORY |
|---|-----------------------|
| 9.00 Tajne bazy nazistów 4                        |                       |
| 10.55 Życie prywatne przywódców Rzeszy            |                       |
| 12.55 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum. |                       |
| 13.55 Człg: najważniejsza broń II wojny światowej |                       |
| 15.00 Podziemna armia – dok.                      |                       |
| 19.05 Naziści: korzenie zła                       |                       |
| 21.00 Hitler: Odlizaniec – dok.                   |                       |
| 22.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera                |                       |
| 23.55 Zaginione mumie Inków                       |                       |
| 1.00 Piraci z Morza Śródziemnego – film dok.      |                       |
| 1.55 Królowie areny: kobiety-gładiatorki – dok.   |                       |
| 2.55 Tajemnice templariuszy                       |                       |

| CANAL+ KUCHNIA  | CANAL+ KUCHNIA |
|---|----------------|
| 13.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień           |                |
| 14.30 U sąsiadów w kuchni 16                              |                |
| 15.40 Zgrillowani 3 – mag. kulin.                         |                |
| 16.05 M jak mięso 10 – mag. kulin.                        |                |
| 16.55 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny |                |
| 17.55 Jakubiki rozgryza Włochy – magazyn kulinarny        |                |
| 18.50 Włoska kuchnia Gino: sekrety południa – dok.        |                |
| 19.45 Planeta słodyczy – dok.                             |                |
| 20.45 Kulisy wielkiej kuchni                              |                |
| 21.40 Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia        |                |
| 22.35 M jak mięso 10 – mag. kulin.                        |                |

| CANAL+ DOMO   | CANAL+ DOMO |
|---|-------------|
| 15.05 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum. |             |
| 16.00 Patent na zieleń – mag.                         |             |
| 16.30 Tomasz Pagowski. Remont u Cieleb 8 – mag.       |             |
| 16.55 Letnie inspiracje – dok.                        |             |
| 17.05 Meblookreacje – mag.                            |             |
| 17.35 Dom w miesiąc 2 – dok.                          |             |
| 18.00 Daleko od miasta 2 – dok.                       |             |
| 18.55 Podzielić M2 3 – mag.                           |             |
| 19.50 Adres: rezydencje marzeń                        |             |
| 21.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.     |             |
| 22.00 Generalna odbudowa 2                            |             |
| 22.55 Wiejskie domy do lifingu 3 – serial dokum.      |             |

| SUPER POLSAT  | SUPER POLSAT |
|---|--------------|
| 11.55 Świat według Kiepskich (105, 520-524) – serial kom.                     |              |
| 15.00 Złomiarze – serial dokum.   |              |
| 17.00 Świat według Kiepskich (525-528) – serial kom., Polska                  |              |
| 19.00 Kolaż w ciemno – pr. rozr.  |              |
| 21.00 Piekarz – film sensacyjny, FILM Kanada/USA 2022                         |              |
| 23.05 Escape Room: Najlepsi seriali z najlepszym – horror, RPA/USA/Węgry 2021 |              |
| 0.55 Backdoor. Wyjście awaryjne (4) – serial kom.                             |              |
| 1.25 Świat według Kiepskich (486-490) – serial kom., Polska                   |              |
| 4.00 Nasz nowy dom  |              |

| TVP KOBIECI  | TVP KOBIECI |
|--|-------------|
| 13.00 Adopcje zagraniczne – siewiatowy skandal – dok.  |             |
| 14.00 Rodzinka.pl (136, 137)                           |             |
| 15.00 Tańcząca ze światem – Oman – magazyn             |             |
| 15.30 Ojciec Mateusz 32 (417, 418) – serial kryminalny |             |
| 17.30 Tajemnice kulturowych seriali: Czterdziestolatek |             |
| 18.25 Korteż na dobry wieczór                          |             |
| 19.30 Miłość i nadzieja (280)                          |             |
| 20.30 Wichrowe wzgórze (261)                           |             |
| 21.30 Cztery pory roku w Hawanie (1) – serial krym.    |             |
| 22.30 Wesele w Hamptons                                |             |
| FILM – komedia romant., USA 2023                       |             |

| PLANETE+   | PLANETE+ |
|--|----------|
| 12.25 Ogień. Azjatycka tradycja                                |          |
| 13.35 Żywioly w akcji. Ziemia na krawędzi – serial dokum.      |          |
| 14.45 Jeanne Duval. Zapomniana muza Baudelaire'a – film dokum. |          |
| 15.50 Sapienti. Narodziny sztuki                               |          |
| 17.00 Rok z dziką przyrodą                                     |          |
| 18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.                                  |          |
| 18.40 Mam zamek  |          |
| 19.45 Wszystko o Maril. Matce Bożej – serial dokumantalny      |          |
| 20.50 Wszystkie tajemnice                                      |          |
| Joanny D'Arc – film dokum.                                     |          |
| 22.05 Louis de Funes – król francuskiej komedii – dok.         |          |

| TVP DOKUMENT  | TVP DOKUMENT |
|---|--------------|
| 12.50 Podróż Małej i Dużej 7                              |              |
| 13.20 Tacy byliśmy  |              |
| 13.50 Fascynujące migracje                                |              |
| 14.50 Lodowe królestwo pantery śnieżnej – film dok.       |              |
| 15.50 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (3) – film dok. |              |
| 17.00   |              |

**TVP SPORT**

**4.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Turcja – Paragwaj (live)

**8.05 Strongman:** Puchar Polski – Zmigród 2026

**9.00 Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski

**10.30 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Szkocja – Maroko

**12.30 Amp futbol:** AMP Futbol Cup – Warszawa 2026: Polska – Ukraina (live)

**14.10 Piłka nożna:** MŚ 2026: Brazylia – Haiti

**16.30 Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



**18.00 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Holandia – Szwecja (live)

**21.50 Piłka nożna:** MŚ 2026: Niemcy – Wybrzeże Kości Słoniowej (live)

**1.05 Mundial 2026** – Legendy miejskie

**1.50 Piłka nożna:** MŚ 2026: Ekwador – Curaçao (live)

**EUROSPORT 1**

**8.50 Formula E:** ePrix Chin (live)

**10.15 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 3. etap

**10.35 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 4. etap (live)

**13.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 3. etap

**13.30 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 4. etap (live)

**15.30 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 4. etap (live)

**17.45 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – jazd kobiet i mężczyzn



**18.45 Jeździectwo:** Global Champions Tour w Paryżu (live)

**21.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 4. etap

**22.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 4. etap

**23.00 Szwermierka:** Mistrzostwa Europy – Antony 2026 – 5. dzień

**POLSAT SPORT 1**

**6.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**9.00 Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski

**10.00 Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy

**11.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska (live)

**14.45 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Chiny – Brazylia (live)

**18.15 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Niemcy (live) W poprzedniej edycji rozgrywek górą były Turczynki.



**21.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska

**23.00 Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Dosze

**1.00 Boks**

**2.00 Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi (live)

**TVP ABC**

**9.30 Domisie**

**10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?**

**10.20 Bolek i Lolek** wyruszają w świat Pamiętnik Florki

**10.45 Małe i duże przygody Miffy**

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Strażak Sam**

**12.25 Domisie**

**13.05 Hulaho**

**13.20 Pszczółka Maja**

**13.50 Lupin wśród bajek**

**14.05 Lassie i przyjaciele**

**14.45 Kid Lucky**



**15.15 Zwierzaki Czytali**

**15.35 Bella i Sebastian**

**16.05 Krecio**

**16.35 Rev and Rollo**

**17.05 Dino Ranczo**

**17.30 Piotruś Królik 2**

**17.40 Piotruś Królik**

**18.00 Kucharz Shane**

**18.25 Leo da Vinci 2**

**19.00 Tyciaki**

**MINIMINI+**

**9.22 Cloudy & Stormy**

**9.43 Mush-Mush i Grzybaski**

**10.10 Baczne oczka**

**10.30 Jeżyk Happy**

**10.51 Basia**

**11.20 Marta mówi**

**11.50 Mały Charlie**

**12.20 Smerfy**

**12.55 Baranek Shaun**

**13.21 Kicia Kocia 2**

**13.37 Robotkowo**

**14.00 Bing**

**14.20 Strażak Sam 16**

**14.45 Looloo Kids**

**15.01 Gazu, pieski, gazu!**

**15.28 Kicia Kocia 2**



**15.45 Jeżyk Happy**

**16.02 Marta mówi**

**16.30 Mega Ekspres**

**16.56 Ciekawski George**

**17.55 Dora i przyjaciele 2**

**19.40 Smerfy**

**20.08 Cloudy & Stormy**

**20.35 Dolina Muminków 2**

**21.01 Wierszyki domowe**

**21.31 Edzio i Lusja**

**TVN 24**

**6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**9.50 Kadr na Kino – mag.**

**10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**15.30 Ranking Mazura**

**16.00 Fakty po południu**

**18.00 Dwie strony**

**19.00 Kadr na Kino – mag.**

**19.15 Serwis informacyjny**

**19.25 Fakty po Faktach**



**20.00 Superwizjer – mag.**

**21.00 Ranking Mazura**

**21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**22.00 Szkoła kontaktowe**

**23.00 Dzień po dniu**

**0.00 Fakty po Faktach**

**0.40 Superwizjer – mag.**

**1.45 Ranking Mazura**

**2.15 Nowa Maja w ogrodzie**

**CANAL+ SPORT**

**10.50 Turbokozak**

**12.00 Premier League: The Big Interview** (13)

**12.40 Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – barażowy mecz finałowy

**15.00 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Stal Gorzów – BAYERSYSTEM GKM Grudziądz

**18.00 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa – FOGO Unia Leszno

**21.00 Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

**22.00 Boks:** BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon

**0.10 Liga+ Extra**

**EUROSPORT 2**

**12.45 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – jazd kobiet i mężczyzn (live)

**16.15 Szwermierka:** ME – Antony 2026 – 4. dzień

**17.40 Szwermierka:** ME – Antony 2026 – 5. dzień (live)

**21.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały

**22.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały

**23.00 Kolarstwo górskie:** Zawody PS w Lenzerheide – jazd kobiet i mężczyzn

**0.00 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 4. etap

**POLSAT SPORT 2**

**6.00 Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej

**8.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej

**9.45 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: USA – Włochy (live)

**12.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**15.00 Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live)

**17.00 Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live)

**20.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: USA – Włochy

**22.30 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Chiny – Brazylia

**1.00 Sporty walki:** FEN

**NICKELODEON**

**7.40 Patryk Rozgwiazda Show**

**8.35 SpongeBob**

**Kanciaoporty 12**

**9.55 Marsupiliamki**

**10.55 Harmidom 5**

**12.20 Grzmotomocni: Tajniacy**

**13.15 Niebezpieczny Henryk 3**

**14.15 That Girl Lay Lay**

**15.10 Hainop 9**

**16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3**

**16.30 Patryk Rozgwiazda Show**

**16.45 Marsupiliamki**

**17.25 SpongeBob**

**Kanciaoporty 15**

**17.45 SpongeBob**

**Kanciaoporty 13**

**18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 2**

**19.10 Niebezpieczny Henryk 4**

**TELETOON+**

**8.25 Angelo rządzi**

**8.50 Siostry 2**

**10.16 Adventures 2**

**11.39 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**

**12.26 Osmar**

**13.00 Gadający Tom i przyjaciele 3**

**13.54 Kumple z dzungli na ratunek! 3**

**14.48 Siostry 2**

**15.30 Gus, Miay – wielki rycerz 2**

**16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy**

**16.31 Dinus i Lusja**

**16.58 Kumple z dzungli – na ratunek!**

**17.25 Charlotte i trzy muszkieterki**

**TVP Info\_ TVP INFO**

**15.00 Serwis Info Dzień**

**15.12 Polska na tak**

**15.30 Trochę kultury**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Sprawdzamy**

**18.00 Panorama**

**18.20 Teleplotki**

**18.30 Kiedys to bylo...**

**19.00 Serwis Info Wieczór**

**20.15 Zderzenia. Schnepf z Nawrockim**

**21.00 Serwis Info Wieczór**

**21.15 Kod bezpieczeństwa**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na Wschód**

**22.32 Stan wyborczy**

**CANAL+ SPORT 2**

**8.20 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – ćwierćfinał gry pojedynczej

**10.40 8 wspaniałych** (4)

**11.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał (live)

**14.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał (live)

**16.15 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej

**18.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej

**20.45 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej

**23.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – półfinał gry pojedynczej

**1.15 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock

**ELEVEN SPORTS 1**

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Hellas Verona – Inter

**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – Bayer 04 Leverkusen

**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina

**18.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – FC Barcelona

**20.00 GP Confidential**

**20.45 Formula 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii

**20.50 Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – finałowy mecz barażowy (live)

**23.05 Ligue 1 Season Review** (36)

**0.00 Serie A**

**POLSAT SPORT 3**

**6.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**8.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**10.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – mecz półfinałowy gry pojedynczej

**12.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – półfinał

**14.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał (live)

**16.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał (live)

**18.00 Siatkówka kobiet:** LN

**20.00 Siatkówka kobiet:** LN

**22.30 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – finał

**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**NICK JR.**

**7.54 Świnka Peppa 4**

**8.20 Pan Krokodyl**

**8.40 Barabapapa i jego rodzinka 2**

**9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2**

**10.10 Przygody Misia Paddingtona**

**11.05 Małe Królestwo Bena i Holly**

**11.30 Dora 3**

**11.55 Rubble i jego ekipa 2**

**12.25 Psi Patrol 3**

**12.54 Świnka Peppa**

**13.30 Świnka Peppa 2**

**13.40 Barabapapa i jego rodzinka**

**14.35 Zwierzęce zagadki**

**15.05 Rogata ekipa**

**16.00 Świnka Peppa 5**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 2**

**8.30 Klub Myszki Miki Plus**

**9.00 Klub przyjaciele Myszki Miki**

**10.00 Blue 3**

**11.00 Superkoty 3**

**12.00 Spidey i superkumple 3**

**12.30 Iron Man i super ekipa**

**13.00 RoboGobo**

**13.30 Klub Myszki Miki Plus**

**14.00 Ariel: Mała Syrenka 2**

**14.30 Superkoty 3**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**16.00 Spidey i superkumple 2**

**16.30 Spidey i superkumple**

**18.00 Jej Wysokość Zosia 2**

**18.30 Jej Wysokość Zosia**

**19.00 Klub Myszki Miki Plus**

**POLSAT NEWS**

**11.00 W rytmie dnia**

**12.50 Wydarzenia 12:50**

**13.30 W rytmie dnia**

**15.30 Sport**

**15.50 Wydarzenia 15:50**

**16.30 Czysta Polska**

**17.10 Interwencja**

**18.00 W rytmie dnia**

**18.35 Debaty polityczna**

**19.15 Prezydenci i premierzy**

**19.50 Dobry wieczór, Polsko**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Interwencja**

**– taka jest Polska**

**0.55 Wydarzenia wieczorne**

**CANAL+ SPORT 5**

**12.25 Premier League Stories**

**13.00 Dart:** PDC World Series w Bratysławie – mecze 2. rundy (live)

**17.15 Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm

**18.15 Premier League Stories** (45)

**19.00 Dart:** PDC World Series w Bratysławie – mecze 2. rundy (live)

**23.15 Sporty walki:** ONE Friday Fights 159

**1.25 Premier League: The Big Interview** (13)

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – FC St. Pauli

**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Milan

**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – SC Freiburg

**18.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)

**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio

**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Mallorca

**23.00 Ligue 1 Show** (35)

**23.35 Made in Italy** (7)

**POLSAT PLAY**

**6.00 Dorwać tuńczyka**

**9.10 Poszukiwane historie łowcy nazistów**

**13.15 Świat po Klęcie Hitlera** – film dokumentalny, Francja 2024, reż. David Korn-Brzoza

**15.30 Tajna historia XX wieku**

**15.55 Niezwykłe podążki**

**17.00 Polacy za granicą**

**18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**

**21.05 Wakacje z Bałtykiem**

**22.00 Polacy za granicą**

**0.05 Łowca pedofilów**

**2.00 Jedziemy na ryby!**

**3.00 Dorwać tuńczyka**

**TVN TURBO**

**8.50 Samochód marzeń – kup i zrób**

**9.45 Naprawy nie do naprawy**

**10.30 Moto Kombat**

**11.15 Ciężarówka przez RPA**

**12.15 Moto Fabury**

**13.00 Jeżdżąc, obserwowac**

**14.30 Zawodowi handlarze**

**16.00 Wozy samochodowe**

**19.00 Nic do zgłoszenia**

**21.00 Samochód marzeń – kup i zrób**

**22.55 Naprawy nie do naprawy**

**1.05 Zawodowi handlarze**

**1.50 Wypad z kraju**

**2.35 Megatransporty**

**TVS**

**7.05 Klachy i Lachy**

**7.40 Koncert życzeń**

**9.25 Muzyczne dzień dobry**

**10.05 Przy muzyce po Śląsku**

**11.00 Klachy i Lachy**

**11.20 Spotkanie z balladą**

**12.35 Przy muzyce po Śląsku**

**13.35 Klachy i Lachy**

**14.00 Szlagierowa lista**

**16.00 Koncert życzeń**

**17.45 Przy muzyce po Śląsku**

**18.25 Śląska karuzela**

**19.55 Hansi Hinterseer zaprasza**

**22.00 Koncert w TVS**

**23.45 Szlagierowa lista**

**1.40 Program muzyczny**

**TV TRWAM**

**18.00 Anioł Pański**

**18.05 Informacja dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończone**

**19.30 Manna z Nieba**

**19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**

**20.00 Informacja dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Miścisł Ojczyzna**

**21.00 Apeli Jasnogórski**

**21.20 Informacja dnia**

**21.40 Polski punkt widzenia**

**22.00 Warto być ojcem**

**22.15 Głos serca**

**23.00 Odpowiedzialni za Kościół**

SMERFY

# Niebieski świat dzieciństwa

Miały być zielone, Gargamel chciał z nich zrobić złoto, a ich nazwa wzięła się od solniczki. Zbliża się Dzień Smerfa i z tej okazji przypominamy historię niebieskich stworków.



Smerfy żyją w zgodzie i zawsze (no, prawie) słuchają Papy Smerfa.



Pierre Culliford i jego mali przyjaciele.

● SMERFY ND 21.06 godz. 12.55 POLSAT

Narodziły się w październiku 1958 r. w belgijskim czasopiśmie „Le Journal de Spirou” jako poboczni bohaterowie w komiksowej opowieści o tytułowych Johanie i Pirlouit. Miały pozostać epizodem, ale spodobały się czytelnikom i pojawiały się coraz częściej, aż w końcu dostały własny komiks. Ich ojcem był Belg Pierre Culliford, bardziej znany jako Peyo. Początkowo wymyślone przez niego stworki były zielone, okazało się jednak, że skoro mieszkają na polanie, mogą ginąć w trawie, dlatego ostatecznie pomalował je na niebiesko. A nazwa? Pewnego dnia Culliford w trakcie obiadu chciał poprosić o podanie mu soli, ale jej nazwa wyleciała mu z głowy. Powiedział więc: „Passe-moi le... schtroumpf!”. Nowe

słowo bardzo mu się spodobało, tak właśnie nazwał niebieskie ludziki, choć w powszechnej świadomości popularna stała się angielska nazwa The Smurfs, w Polsce przetłumaczona na Smerfy.

## Zły sąsiad

Smerfy mają spore łysy główki ozdobione białymi czapeczkami i wzrost wysokości trzech jabłek. Żyją ponad 100 lat, mieszkają w Wiosce Smerfów, pracują na wspólne dobro, a każdy z nich ma własny domek w muchomorze i specyficzną cechę dominującą (Mądrala, Lалуś, Ważniak, Maruda, Ciamajda). Jest ich ponad setka, są podobne do siebie z dwoma wyjątkami. Liczący ponad 500 lat Papa Smerf wyróżnia się białą brodą, czernymi spodenkami, czerwoną czapeczką i wyjątkową

mądrością, a Smerfetka jest kobietą. Jedyną w tym towarzystwie (przynajmniej do pewnego momentu, potem pojawiły się jeszcze Sasetka i Niania). Co ciekawe, na początku miała ciemne włosy i została stworzona przez złego czarodzieja Gargamela po to, by przeniknąć do wioski Smerfów i zniszczyć ich od środka! Na szczęście Papie Smerfowi udało się zmienić nie tylko jej włosy, ale i charakter, plan Gargamela więc się nie powiódł. Jednak czarodziej nie ustaje w knowaniach, by dopaść swoich małych wrogów – na początku chciał ich użyć jako składnika do zrobienia



Ze Smerfami zaprzyjaźnił się także Neil Patrick Harris w filmie „Smerfy”.



Choć Gargamel robi wszystko, by dopaść Smerfy, zwykle z nimi przegrywa.

złota, a z czasem zaczął ich gonić, by ich złapać i po prostu zjeść. Pomagał mu w tym rudy kot Azrael (islamski anioł śmierci), u nas znany jako Klakier.

## Dla dobra dzieci

Smerfy szybko zdobyły popularność również za granicą Belgii. Dzieci na całym świecie bawiły się ich figurkami i nosiły ubranka z ich podobiznami, a w 1981 r. oszałały na punkcie amerykańskiego serialu animowanego (do 1989 r. zrealizowano 256 odcinków), który emitowano także w Polsce. Z czasem Smerfy trafiły na wielki ekran – po raz pierwszy w 2011 r., kiedy wraz z Neilem Patrickiem Harrisem rozbrajały w Nowym Jorku („Smerfy”). Niebieskie ludziki wzbudziły też niestety kontrowersje – jedni posądzali je o homoseksualizm, innym ich białe czapeczki skojarzyły się z Ku Klux Klanem...

Ale przeważnie są kochane i pomagają w słusznych sprawach – UNICEF wraz z nimi przypominał, że wszystkie dzieci mają równe prawa, zbierał też fundusze dla dzieci byłych żołnierzy w Burundii, a ONZ zatrudnił 17 Smerfów do reprezentowania 17 celów zrównoważonego rozwoju promowanego przez organizację. Nic więc dziwnego, że za swoje zasługi doczekały się wyróżnienia – ustanowiono Światowy Dzień Smerfa, który obchodzony jest 25 czerwca, w dzień urodzin Peyo (1928-1992).

EGP

Kultowe kino

Czy dla Johna jest nadzieja?



ZIELONA MIŁA

## Niezwykła przyjaźń

➔ ZIELONA MIŁA ND 21.06 godz. 20.00 POLSAT

Poruszająca ekranizacja powieści Stephena Kinga opowiada o niezwykłej przyjaźni rodzącej się za murami więzienia i stawia pytania o sprawiedliwość oraz siłę ludzkiego ducha. Tom Hanks jako strażnik Paul Edgecomb i niezapomniany Michael Clarke Duncan w roli skazańca Johna Coffeya



Koledzy dają nauczkę Percy'emu (Doug Hutchison).

stworzyli kreacje, które przeszły do historii kina. Co ciekawe, książki Kinga doczekały się już ponad 80 ekranizacji, ale „Zielona miła” (1999) pozostaje jedną z najwyżej cenionych. To seans, który zachwyca także dzięki rezolutnej myszce Mr. Jingles. Zagrało ją kilkanaście specjalnie szkolonych gryzoni – w tym bardzo lubiany przez ekipę Spunk. **MAM**

YELLOWSTONE

## Początek walki o ziemię

➔ YELLOWSTONE ND 21.06 godz. 20.00 METRO

John Dutton (Kevin Costner) zdaje sobie sprawę, że ranczo Yellowstone w Montanie, należące od pokoleń do jego rodziny, jest łakomym kąskiem dla inwestorów i kartą przetargową lokalnych polityków. By nie dopuścić do przejęcia ziemi, Dutton musi podjąć radykalne kroki. Sytuację komplikują miliony

oferowane przez deweloperów oraz narastający konflikt z rdzennymi mieszkańcami, do których niegdyś należały te tereny. Tymczasem na ranczo przyjeżdża córka Johna, Beth (Kelly Reilly), która od śmierci matki unikała Yellowstone. Nikt nie przeczuwa, że zbliżają się mroczne czasy dla rodziny Duttonów i kolejne, bolesne pożegnanie. **JP**

Od 1. odcinka



Duttonowie zamierzają bronić swojego rancza za wszelką cenę.

FOT. POLSAT (2), Paramount Network

## POWIEDZ „NIE” CIĘŻKIM NOGOM



Pani Maria podczas wizyty u swojej przyjaciółki Zosi, zauważyła, że ta porusza się z imponującą łatwością, pomimo że wcześniej często narzekała, że czasami nie może wstać nawet z łóżka. Utrudnione były tak proste czynności jak chodzenie czy wejście po schodach. Zaintrygowana zapytała co takiego stosuje Zosia. Ta z uśmiechem pokazała jej nowy krem z apteki **Kolastaw**.

Bardzo bogaty skład w tym np. kwas hialuronowy, kolagen, elastyna, żywokost czy olejek CBD, bardzo zaciekał Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacerzy z kijkami. Teraz z dumą obie polecają **Kolastaw** bliskim, wiedząc, że naprawdę pomaga przy wszelkim dyskomforcie!

Nowoczesny krem kolagenowo-hialuronowy z Apteki

Produkt Kolastaw otrzymał prestiżowy tytuł Superproduktu Świata Kobiety 2024, przyznany przez jury tego miesięcznika



zawiera **PONAD 250 SUBSTANCJI** biologicznie aktywnych!

»»» **Dobre wchłanianie, szybkie działanie!** »»»

- ✓ **Usuwa/zmniejsza obrzęki i opuchnięcie\***
- ✓ **Daje ulgę zmęczonym nogom\***
- ✓ **Zmniejsza widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków”\*\***
- ✓ **Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej\***
- ✓ **Jest wydajny w użyciu**
- ✓ **Poprawia kondycję skóry nóg\***



NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

Dostępny w Aptekach i Zielarniach

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie **+48 123 510 866** z dostawą do domu lub przez stronę internetową **WWW.NOVAFARM.COM.PL**. Specjalna zniżka z kodem: **KOLASTAW\*\***

\*badania aplikacyjne: <https://novafarm.com.pl/badania-aplikacyjne/>, \*\*zniżka obowiązuje tylko przy zamówieniach telefonicznych i na stronie. Novafarm tel: 616 350 824, [www.novafarm.com.pl](http://www.novafarm.com.pl) ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biala

## TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.25 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski (676)**
- 6.50 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30 Stawka większa niż życie (4, 5): Café Rose;** Ostatnia szansa – serial wojenny, Polska
- 10.55 Ojciec Mateusz 14 (179):** Geniusz – serial kryminalny, Polska 2015
- 11.55 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.00 Anioł Pański**
- 12.15 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 12.45 Portret kapłana:** Ks. Paweł – cykl reportaży, Polska 2026
- 13.10 BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3 (1):** Wybrzeża – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023, reż. Nick Easton (patrz obok)
- 14.15 Dom (21):** Naiwne pytania – serial obyczajowy, Polska 2000  
U Jasirskich odbywa się wesela Lidki i Szczepana. Henio postanawia śledzić żonę. Przekonuje się, że chodzi ona na lekcje tańca. Kajtęc Talar poznaje Majkę. W jej obronie bije się z docentem. **105 min**
- 16.00 Dziedzictwo (955)** – serial obyczajowy, Turcja 2020  
Nana musi w końcu poinformować Yusufa o ich wyjeździe. Chłopiec, pełen smutku, ukrywa się w warsztacie. Tymczasem Sibel słyszy, jak Poyraz mówi Mertowi o swojej miłości do Nany. **60 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Żona dla Polaka (3)** – reality show, Polska 2025
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**13.10 DOKUMENT**

### Planeta Ziemia 3 (1)

Wyprawa na Wybrzeże Szkieletoów w Namibii, gdzie wygłodzone lwy polują na kolonie ptaków morskich. W lagunach meksykańskiego Jukatana wody są bardzo zasolone. Mimo nieprzyjajnych warunków zjawiają się flamingi karaibskie. **65 min**



**20.50 SPORT**

### Piłka nożna

Czerwone Diabły tuż przed mistrzostwami świata pokonały Chorwację 2:0. Jeśli reprezentanci Belgii nie spuszczą z tonu, Irańczycy będą w opałach. Oni z kolei mogą liczyć na szczególnie głośny doping swoich fanów. Mecz odbędzie się bowiem w Los Angeles, gdzie żyje największa na świecie irańska diaspora. **165 min**

- 20.05 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 20.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Belgia – Iran (live) (patrz obok)
- 23.35 Eiffel** – dramat biograficzny, Francja/Belgia/Niemcy 2021, reż. Martin Bourboulon, wyk. Romain Duris, Emma Mackey, Pierre Deladonchamps, Armande Boulanger (patrz obok)
- 1.30 63. KFPP w Opolu – Premiery** – skrót koncertu, Polska 2026
- 2.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 2.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Nowa Zelandia – Egipt (live)
- 5.20 Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026 **▶ 5.40**



**23.35 BIOGRAFICZNY**

### Eiffel

W 1889 roku w Paryżu ma się odbyć światowa wystawa. Francuski rząd chce zaprezentować coś zaskakującego. Zleca misję architektowi i inżynierowi Gustawowi Eifflowi (Romain Duris, zdj.). **115 min**

## TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.25 Barwy szczęścia (3336, 3337)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.30 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 5.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Tunezja – Japonia (live)  
Reprezentacja Kraju Kwitnącej Wiśni bardzo dobrze spisywała się w tegorocznych meczach towarzyskich. Imponowała zwłaszcza grą w defensywie. Okaże się, czy Tunezjczycy będą w stanie jej zagrozić. **155 min**
- 8.25 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 8.50 Pytanie na śniadanie**
- 11.20 Tamte lata, tamte dni:** Olga Lipińska – magazyn kulturalny, Polska 2020-2026  
Autorzy prezentują sylwetkę oraz dorobek artystyczny Olgi Lipińskiej. Ta wybitna reżyserka teatralna i telewizyjna jest najbardziej znana jako twórczyni kultowego kabaretu, sygnowanego jej nazwiskiem. **35 min**
- 11.55 Lato z Radiem i Telewizją Polską:** Bielsko-Biała – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (8):** Piosenki Jarosława Kukulskiego – widowisko, Polska 2025  
Tym razem widzowie usłyszą utwory autorstwa kompozytora Jarosława Kukulskiego. Był on twórcą największych sukcesów Anny Jantar. Właśnie dla niej stworzył takie przeboje, jak „Najtrudniejszy pierwszy krok”. **65 min**
- 16.15 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy (2)** – Polska 2026
- 17.20 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 17.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska (live) (patrz obok)
- 20.05 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 20.25 Postaw na milion** – teleturniej, Polska  
Drużyna dostaje milion złotych. Żeby go nie stracić, musi poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. **60 min**
- 21.25 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego (1, 2)** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 23.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Urugwaj – Republika Zielonego Przylądka (live) (patrz obok)
- 2.30 Wszystko albo nic** – kom. romant., Czechy/Słowacja/Polska 2017, reż. Marta Ferencová **▶ 4.20**



**17.50 SPORT**

### Piłka nożna

W drugiej kolejce La Furia Roja zmierzy się z teoretycznie o wiele słabszym od siebie rywalem. Każdy inny wynik niż efektowna wygrana mistrzów Europy będzie sensacją. Co ciekawe, po raz pierwszy w historii w kadryze Hiszpanii nie znalazł się żaden piłkarz Realu Madryt. **155 min**



**21.25 WIDOWISKO**

### Prywatka u Wojtka, czyli benefis...

(1, 2)  
65-lecie pracy artystycznej świętuje Wojciech Gąssowski (zdj.). O jego drodze zawodowej, życiu prywatnym, atmosferze lat 60. i 70. opowiedzą piosenkami zaproszeni goście, m.in. Krystyna Prońko, Jerzy Kryszak, Krystyna Giżowska, Andrzej Lampert, Ania Rusowicz i Piotr Gąssowski. **130 min**



**23.50 SPORT**

### Piłka nożna

W swoim drugim grupowym meczu Urugwaj zmierzy się z Republiką Zielonego Przylądka. Drużyna z Afryki pokazała już, że potrafi wygrać z wyżej notowanymi rywalami. Pokonała m.in. Serbię 3:0. **160 min**

## POLSAT DV3 T2

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026  
Informacje, inspirujące reportaży, wywiady i porady ekspertów na dobry początek dnia. Prowadzący goszczą w studiu między innymi aktorów. Zapraszają również na kącik kulinarny. **205 min**
- 11.25 Sezon na misia 3** – film animowany, USA 2010, reż. Cody Cameron  
Niedźwiedź Bogus, poznając przującego w cyrku grzli, który wygląda dokładnie tak jak on. Zwierzęta postanawiają przeżyć przygodę. Zamieniają się miejscami. Niebawem naiwny Bogus wpada w tarapaty. Jeleni Elliot i pozostali przyjaciele ruszają mu na pomoc. **90 min**
- 12.55 Smerfy** – film familijny, USA 2011, reż. Raja Gosnell, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Sofia Vergara (patrz obok)  
Aktorsko-animowane przygody stworzów znanych z popularnego w latach 80. serialu dla dzieci, a wymyślonych przez belgijskiego rysownika komiksów Peyo. **145 min**
- 15.20 Piraci z Karaibów: Na krancu świata** – film przygodowy, USA 2007, reż. Gore Verbinski  
Pozary przez Krakena Jack Sparrow (Johnny Depp) przebywa w zamknięciu na krancu świata. By go ratować, Elizabeth (Keira Knightley) i Will (Orlando Bloom) jednoczą siły z Barbosą (Geoffrey Rush). Ruszają zdobyć magiczną mapę od okrutnego chińskiego korsarza. **210 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 20.00 Zielona miła** – dramat obyczajowy, USA 1999, reż. Frank Darabont, wyk. Tom Hanks, David Morse, Bonnie Hunt, Michael Clarke Duncan (patrz obok)  
Adaptacja prozy Stephena Kinga w reżyserii twórcy „Skazanych na Shawshank”. Rolę więźnia Michaela Clarke’a Duncana otrzymał dzięki rekomendacji Bruce’a Willis. **240 min**
- 0.00 Wyzwanie** – dramat kryminalny, Polska 2020, reż. Maciej Dutkiewicz, wyk. Eryk Lubos, Rafał Królikowski, Aleksandra Popławska (patrz obok)
- 2.25 Świat według Kiepskich (585-587)** – serial komediowy, Polska 2021
- 4.10 Kabaretowa Ekstraklasa (53)** – program rozrywkowy, Polska 2017



**12.55 FAMILIJNY**

### Smerfy

Ciekawą przed złym Gargamelem sympatyczne skrzaty przedostają się przez magiczny portal do dzwinnego świata, niepodobnego do niczego, co do tej pory widzieli – Nowego Jorku. W tym złowrogim miejscu Papa Smerf i jego rodzina szukają drogi powrotnej do domu. **145 min**



**20.00 DRAM. OBYCZ.**

### Zielona miła

Rok 1935. Do zakładu karnego Cold Mountain trafia skazany za morderstwo John Coffey (Michael Clarke Duncan), potężny mężczyzna o usposobieniu dziecka. Okazuje się, że ma moc uzdrawiania. Sześć strażników więziennych, Paul Edgecomb (Tom Hanks, zdj.), stara się o jego ulaskawienie. **240 min**



**0.00 DRAM. KRYM.**

### Wyzwanie

Wyli policyjni partnerzy, Jacek (Eryk Lubos) i Marek (Rafał Królikowski, zdj.), otwierają pub na Mazurach. Niebawem w pobliskim jeziorze zostaje znalezione ciało topielca. Kuple badają sprawę. **145 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 **Ukryta prawda** (1675) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 **Bez kompleksów** (7) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.25 **Kobieta na krańcu świata** (3) – serial dokumentalny, Polska 2025  
Urugwaj to miejsce spotkania Martynty z Alfonso Maldonado. Wskutek pożaru straciła ona rękę. Mimo wszystko stała się pierwszą Latiną, która wystąpiła w parateńskim dniu na igrzyskach. **35 min**
- 12.00 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 12.35 **Ugotowani** (3) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025  
Mama, barman, drifter i kapitan to uczestnicy kulinarnego pojedynku w Trójmieście. Każdy z nich stara się zachwycić daniami i zdobyć wygraną. Pytanie, czy tak różne osobowości odnajdą wspólny język. **60 min**
- 13.35 **Mean Girls** – komedia muzyczna, USA 2024, reż. Samantha Jayne  
Szesnastoletnia Cady Heron (Angourie Rice) przeprowadza się z matką z Kenii do Stanów Zjednoczonych. Rozpoczyna naukę w North Shore High School. Poznaje świat równieśniczych układów. **135 min**
- 15.50 **Gniew tytanów** – film przygodowy, USA/Hiszpania 2012, reż. Jonathan Liebesman, wyk. Liam Neeson, Ralph Fiennes, Sam Worthington, Rosamund Pike (patrz obok)  
Kontynuacja rozgrywającego się w świecie greckich mitów „Starcia tytanów”. Atutami obrazu są widowiskowe efekty specjalne, zapierające dech w piersiach pojedynki i gwiazdorska obsada. **130 min**
- 18.00 **Kuchenne rewolucje** (2) – program rozrywk., Pol. 2025
- 19.00 **Fakty**
- 19.30 **Sport, Pogoda**
- 19.45 **Indiana Jones i Królestwo Krysztalowej Czaszki** – film przygodowy, USA 2008, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Cate Blanchett, Karen Allen, Shia LaBeouf (patrz obok)
- 22.20 **Scigane** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Sophie Nélisse, Indira Varma, Eoin Macken (patrz obok)
- 0.15 **Posejdon** – film katastroficzy, Japonia/USA 2006, reż. Wolfgang Petersen
- 2.25 **Szpital św. Anny** (1) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.30 **Superwizjer** – mag.
- 4.05 **Uwaga!** – mag. reporterów
- 4.20 **Największe polskie katastrofy** (1) – serial dok.
- 5.15 **Nauka jazdy 5** (6) – pr. rozrywk., Polska 2022



15.50 PRZYGODOWY

**Gniew tytanów**  
Hades (Ralph Fiennes) i inni bogowie tracą panowanie nad tytanami oraz ich przywódcą, Kronosem. Rozpętuje się piekło. Perseusz (Sam Worthington, zdj.) rusza do Tartaru, by ratować Zeusa (Liam Neeson) i ludzkość. W wyprawie towarzyszy mu Andromeda (Rosamund Pike, zdj.). **130 min**



19.45 PRZYGODOWY

**Indiana Jones i Królestwo Krysztalowej Czaszki**  
Rok 1957, czasy zimnej wojny. Mutt Williams (Shia LaBeouf, zdj.) w zamian za pomoc w osobistej sprawie obiecuje naprowadzić Indianę Jonesa (Harrison Ford, zdj.) na ślad legendarnej Krysztalowej Czaszki. Obaj ruszają do Peru. Przedmioty szukają też radziecy agencji. **155 min**



22.20 DRAM. SENS.

**Scigane**  
Sam (Noomi Rapace, zdj.) ma ochraniać dziedziczkę fortuny. Zadanie się komplikuje, gdy dochodzi do próby porwania dziewczyny. Odtąd muszą one zabijać podążających ich tropem bandytów. **115 min**

TV PULS DV3 T2

- 6.00 **Taki jest świat 11** – program informacyjny, Polska 2026
- 6.35 **Don Matteo: Boski detektyw 14** (13, 14): Spadkobierca, część 1; Spadkobierca, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2024
- 8.50 **Zaklinaczka duchów 3** (62) – serial fantasy, USA 2008
- 9.45 **Zaklinaczka duchów 4** (63) – serial fantasy, USA 2008-2009
- 10.50 **Agent XXL** – komedia, USA/Niemcy 2000, reż. Raja Gosnell  
Malcolm (Martin Lawrence) tropi zbiegłego więźnia. Zastawia pułapkę w domu Hattie, którą ma odwiedzić dziewczyna zbiega. Plany krzyżuje wyjazd gospodyni. Malcolm przebiera się za nią. **120 min**
- 12.50 **Kajtek Czarodziej** – film fantasy, Polska/Czechy/Słowacja 2023, reż. Magdalena Łazarkiewicz  
Nastolatek (Eryk Biedunkiewicz) odkrywa w sobie niezwykłe moce. Wykorzystuje je, by rozprawić się z nieulubianymi nauczycielami i zdobyć sympatię kolegów. Wkrótce o chłopca upominają się siły zła. **125 min**
- 14.55 **W imię króla** – film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007, reż. Uwe Boll  
Królstwo Ehb. Na jego obrzeżach mieszka ze swoją rodziną Farmer (Jason Statham). Na krainę najeżdżają Krugowie, którzy zabijają jego syna i porwują żonę. Mężczyzna planuje krwawą zemstę. **160 min**
- 17.35 **Need for Speed** – film sensacyjny, USA/Filipiny/Irlandia 2014, reż. Scott Waugh, wyk. Aaron Paul, Dominic Cooper, Imogen Poots, Scott Mescudi (patrz obok)  
Uważni widzowie mają szansę dostrzec w filmie parę aluzji do produkcji „Top Gun” z Tomem Cruise’em w roli głównej. Również tytuł franczyzy nawiązuje do słów wypowiedzianych przez jego bohatera. **145 min**
- 20.00 **Niedziela z gwiazdami: Moonfall** – film katastroficzy, USA/Chiny/Wielka Brytania 2022, reż. Roland Emmerich, wyk. Michelle Langlois-Fequet, Halle Berry, Michael Czyż, Patrick Wilson (patrz obok)  
Postać K Housemana miał zagrać Josh Gad, ale musiał zrezygnować z powodu innych zobowiązań zawodowych. Zastąpił go John Bradley, znany m.in. z roli Samwella Tarly’ego w „Grze o tron”. **145 min**
- 22.25 **Demonstracja siły** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Ving Rhames, Danny Trejo, Bren Foster (patrz obok)
- 0.45 **Zabójca idealny** – thriller s.f., USA/Hiszpania/Szwecja 2016, reż. Titus Paar
- 2.20 **Zobacz to!**



17.35 SENSACYJNY

**Need for Speed**  
Kierowca rajdowy Tobey Marshall (Aaron Paul, zdj.) wychodzi na wolność po odbyciu kary za przestępstwo, w które wrobił go współnik. Postanawia wziąć odwet. Chce pokonać go w słynnym wyścigu. Tymczasem były kompan wyznacza wysoką nagrodę za jego głowę. **145 min**



20.00 KATASTROF.

**Moonfall**  
W rezultacie trudnych do wytłumaczenia zjawisk Księżyc zostaje wybity ze swojej orbity i obiera kurs kolizyjny z Ziemią. Członkowie kosmicznej ekspedycji, w skład której wchodzi m.in. Jocinda Fowler (Halle Berry, zdj.) i Brian Harper (Patrick Wilson), muszą ocalić ludzkość. Odkrywają sekret dotyczący Srebrnego Globu... **145 min**



22.25 SENSACYJNY

**Demonstracja siły**  
Coates (Steven Seagal, zdj.) specjalizuje się w nielegalnych interesach. W drogę wchodzi mu gangster, który chce przejąć handel narkotykami na jego terytorium. Na ulicach rozpoczyna się wojna o władzę. **140 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.50 **Szkola** (739) – serial paradok., Pol. 2019
- 6.05 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2** (21) – program rozrywkowy, USA 2018
- 7.00 **Nowe Zwirowane Melodie** (32-34) – serial animowany, USA 2018
- 7.45 **Pinokio** – film fantasy, Włochy/Francja/Wielka Brytania 2019, reż. Matteo Garrone  
Obugi stolarz Gepetto (Roberto Benigni) struga z magicznego drzewa pajacyka (Federico Ielpi). Odbarda go ojcovska miłością. Niestety, krnąbrny drewniany chłopiec pewnego dnia zostaje uprowadzony. **160 min**
- 10.25 **Ukryta prawda** (1409-1412) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.35 **Szpital św. Anny** (11, 12) – serial obyczajowy, Polska 2025  
Przed spotkaniem z prawniczką Marta zostaje wraz z Tomkiem napadnięta i porwana przez uzbrojonego mężczyznę. Zyta szuka dawcy szpiku dla pacjentki z białaczką, której właśnie urodziła się córeczka. **120 min**
- 16.35 **Detektywi** (326) – serial fab.-dok., Polska 2026  
Chłopak znajduje w opuszczonej leśniczówce postrzelonego mężczyznę. Mimo reanimacji nie udaje się go uratować. Wszystko wskazuje na to, że szukał on w budynku legendarnego jaja Fabergé. **65 min**
- 17.40 **Przychodzi facet do lekarza** – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Dany Boon, wyk. Dany Boon, Kad Merad, Alice Pol, Jean-Yves Berteloot (patrz obok)  
Bezpretensjonalna produkcja Dany’ego Boona, reżysera, scenarzysty oraz aktora wcielającego się w głównego bohatera. Pełni on też potrójną rolę na planie „Nic do stracenia” oraz „Jeszcze dalej niż Północ”. **140 min**
- 20.00 **Zabójcy** – film sensacyjny, USA/Francja 1995, reż. Richard Donner, wyk. Antonio Banderas, Sylvester Stallone, Julianne Moore, Anatoli Davydov (patrz obok)
- 22.45 **Oszukać przeznaczenie 3** – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong, wyk. Mary Elizabeth Winstead, Ryan Merriman, Kris Lemche, Alex Johnson (patrz obok)
- 0.30 **Jestem legenda** – film s.f., USA/Australia 2007, reż. Francis Lawrence
- 2.50 **Żyjąc z potworem 8** (10) – serial dokumentalny, USA 2020
- 3.50 **Fachowcy 2** (9) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.30 **Dorota was urządzi!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2017



17.40 KOMEDIA

**Przychodzi facet do lekarza**  
Hipochondryk Faubert (Dany Boon, zdj.) uprzykrza życie zaprzyjaźnionemu doktorowi Zvence (Kad Merad, zdj.). Ten, mający już dość natręta, realizuje własny plan jego wyleczenia. Remedium ma być miłość. W intrygu angażuje swoją siostrę Annę. **140 min**



20.00 SENSACYJNY

**Zabójcy**  
Platny morderca Rath (Sylvester Stallone, zdj.) ma zlikwidować chronionego przez FBI świadka. Ubiega go inny zabójca, Bain (Antonio Banderas). Bojąc się, że rywal zajmie jego miejsce, przyjmuje nowe zlecenie. Celem ataku jest pewien Holender, a także współpracująca z nim Electra (Julianne Moore, zdj.). **165 min**



22.45 HORROR

**Oszukać przeznaczenie 3**  
Wendy (Mary Elizabeth Winstead, zdj.) i jej znajomi wybierają się do lunaparku. Udać im się uniknąć wypadku. Ocalali wciąż nie są bezpieczni. Fatum upomina się o swoje ofiary. **105 min**

## TVP 3 TVP 3 D3 17

**7.45** Pogoda Info  
**8.05** Kryminalna siódemka  
**8.35** Regiony na TAK – mag.  
**8.55** W aptece i kuchni  
**9.25** Rok w ogrodzie – mag.  
**9.55** Lato na ROD'os – dok.  
**10.30** Tydzień – mag. rolniczy  
**11.00** Transmisja mszy świętej  
**11.55** Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska  
**12.20** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.  
**12.55** Piosenka dla Ciebie  
**14.00** Rączka gotuje – mag.  
**14.30** Program lokalny  
**15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny  
**15.20** Program lokalny  
**19.30** Łódź Kultury – mag. kult.

## PROGRAM INFORMACYJNY



**20.00** Dziennik regionów  
Reportery zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, społecznych i kulturalnych. **13 min**

**20.13** Regiony na TAK – mag.  
**20.30** Sanatoria  
**21.00** Program lokalny  
**22.00** Dziennik regionów  
**22.30** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.  
**23.00** Kościół z bliska – mag.  
**23.30** Całkiem niezła historia  
**23.55** Panorama  
**0.25** Serwis Info Wieczór  
**1.05** Teplotki – mag. inform.

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

## TVP POLONIA TVP POLONIA

**12.00** Anioł Pański  
**12.15** Między ziemią a niebem – magazyn  
**12.50** Słowo na niedzielę  
**13.00** Transmisja mszy świętej  
**14.15** Janosik (9, 10) – przyg.  
**16.00** Niedziela z... – pr. kult.  
**16.45** 63. FKPP w Opolu – Debiuty  
**17.05** Ja wam pokażę! (6)  
**17.55** Telexpress  
**18.15** Kabaretomania  
**19.10** 63. FKPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza (2) – koncert, Polska 2026  
**20.10** Program informacyjny 19.30  
**20.40** Pogoda

## KRYMINALNY



**20.50** Komisarz Alex 23 (282)  
W willi znaleziono ciało pośrednika w sprzedaży nieruchomości. Dom, który zarządzany jest przez system komputerowy, podczas śledztwa okazuje się pułapką dla funkcjonariuszy. **50 min**

**21.40** Lato z Radiem i Telewizją Polską  
**23.40** Babylon Tour (1)  
**0.40** Ja wam pokażę! (6) – serial obcy., Pol. 2007  
**1.30** Program informacyjny 19.30  
**2.00** Pogoda  
**2.05** Zatoż szpiegów (6)  
**2.55** Lato z Radiem i Telewizją Polską  
**4.50** Ojciec Mateusz 2 (22)

## TV 4 D3 17

**6.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej? (188) – reality show, Polska 2024  
**6.55** Ewa gotuje (473) – mag.  
**7.30** Wielkie tajemnice historii (17, 18) – dok.  
**9.20** Galileo (1174, 1175) – pr. popularnonaukowy  
**11.20** Mini Galileo (40) – pr. popularnonaukowy  
**11.45** Hotel Transylwania 3 (FILM) – film animowany, USA/Korea Południowa 2018  
**13.45** Obsesja – thriller, USA (FILM) 2009, wyk. Idris Elba  
**16.00** Lot 93 z Newark (FILM) – dramat sensacyjny, USA 2006  
**17.55** Uroczysko (163-166) – serial kryminalny, Polska

## KRYMINALNY



**20.00** Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (996-999) – Polska 2026  
Garda i Górską wyjaśniają okoliczności śmierci Macieja. Sprawę łączy z nielegalną hodowlą psów. Wolała bada zwłoki z ogródków działkowych. **240 min**

**0.00** STOP Drogówka – magazyn policyjny  
**1.00** Wielkie tajemnice historii (19, 20) – serial dokumentalny, USA 2023  
**2.55** Interwencja – mag.  
**3.25** Lubie disco! (265) – muz.  
**4.25** Top 10 – lista przebojów – pr. muz.  
**5.30** Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy

## PULS 2 D3 17

**6.00** Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (6)  
**7.00** Tak! jest świat 11 – inf.  
**7.25** Akcja w ciemno 3 (22-24) – serial dok., USA  
**9.00** Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (6-8) – dok.  
**10.50** Panowie, dbajcie (FILM) o zony – kom., Fr. 1978  
**12.50** Zwiariowany weekend (FILM) – kom., Francja/Wł. 1968  
**14.50** Rogata miłość – baśń (FILM) filmowa, Cześć 2009  
**16.50** Najpiękniejsze baśnie (FILM) Historia Kopciuszka – film familijny, Niemcy 2010, wyk. Emilia Schüle  
**18.45** Gwiazdy i dukaty (FILM) – baśń film., Niemcy 2011

## FANTASY



**20.00** Solomon Kane: Pogromca zła – Francja/Czechy/Wlk. Bryt. 2009  
XVII wiek. Purytański wojownik Solomon Kane (James Purefoy, zdj.) walczy ze złem, ale nie zawsze staje po stronie dobra. Postanawia się zmienić. Musi stawić czoła armii czarodzieja. **120 min**

**22.00** Dzielnica strachu 9 (393-397) – serial krym.  
**3.00** Lombard. Życie pod zastaw 9 (470) – serial obyczajowy, Polska 2021  
**4.00** Lombard. Życie pod zastaw 4 (176) – serial obyczajowy, Polska 2019  
**5.00** Lombard. Życie pod zastaw 10 (491) – obcz.

## TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI

**8.50** Kiedyś to było... – mag.  
**9.30** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**10.10** Tańcząca ze światem – Malta (3) – magazyn  
**10.40** Szansa na sukces. Opole 2026 (6)  
**11.45** Postaw na milion  
**13.35** Prywatne życie zwierząt 14 (6) – przyrod.  
**14.00** Program rozrywkowy  
**14.20** Przyrodnik na tropie (35) – serial dokumentalny  
**14.55** Olga Lipińska zaprasza 15.45 Va banque – teleturizm  
**16.55** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**17.40** Szansa na sukces. Opole 2026 (7)  
**18.45** Życie to kabaret: Kabaret Ani Mru-Mru – pr. rozr.  
**19.50** Moje przeboje (10)

## ROZRYWKI



**20.30** Kocham Cię, Polsko! (4) – Polska  
Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzają m.in. Ania Rusowicz, Joanna Moro, Łukasz Zagrobelny czy mecenas Piotr Kaszewski. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **90 min**

**22.00** Postaw na milion – teleturizm, Polska  
**0.00** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**1.30** Do śmiechu! (66, 67) – rozr., Polska 2024-2026  
**3.30** Kabaret Letnią Porą (34) – pr. rozr., Pol. 2021  
**4.25** Kabaret Potem przedstawia – Trąbka dla gubernatora – program rozrywk., Pol.

## TTV HD D3 17

**10.05** Idź na całość 2 (4) – rozr.  
**11.05** Zakup w ciemno 7 (2-1)  
**12.05** Zakup w ciemno 4 (25)  
**13.10** Zakup w ciemno extra (22) – reality show, Polska  
**13.40** Damy i wiesniaczki. PL 11 (4) – fab.-dok., Pol.  
**14.40** Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9)  
**15.45** Express, Pogoda – inf.  
**16.05** Idź na całość 2 (7) – rozr.  
**17.10** Życie na kredycie 8 (3)  
**17.45** Express – pr. inform.  
**18.00** Pogoda, Sport  
**18.10** Życie na kredycie 8 (4)  
**18.45** Żony Podlasia 3 (3)  
**19.45** Express, Pogoda – inf.  
**20.00** Zakup w ciemno 7 (22)  
**21.00** Gogglebox. Przed telewizorem 19 (10)

## DOKUMENT



**22.00** Żony Podlasia 3 (4) – Polska 2025  
Benia udaje się do komisji. Wybieranie samochodu staje się pretekstem do rozmowy o męczyznach. Karolina przygotowuje prezent dla sąsiadów. Gała i Kryścia chcą pojechać do optyka. **60 min**

**23.00** Nic do zgłoszenia 5 (2) – serial dokumentalny, Pol.  
**0.00** Damy i wiesniaczki. PL 6 (9) – serial fab.-dok.  
**1.00** Kanapowy 5 (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025  
**2.00** SOS. Ekipy w akcji 5 (6) – serial paradokumentalny  
**4.00** Sędzia Anna Maria Wesołowska (509) – serial fabularno-dokum.

## TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

**BIAŁYSTOK** 16.40 Panorama litewska 16.50 Przegląd ukraiński 17.05 Tydzień białoruski 17.25 U źródeł wiary 17.50 Kulturalnie mówiąc 18.14 Wierszalin 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Związki Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektyw  
**BYDGOSZCZ** 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Jeszcze dzień z życia 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.50 Słowo daje! 19.00 Stada ogierów 19.19 Rzędem dla regionu 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda  
**GDANSK** 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Calk ten sport 21.30 Panorama  
**KATOWICE** 16.45 Opera blisko Ciebie 17.05 Wykrzywdzone kłamstwo 17.30 Credo 18.00 Deje pozor 18.30 Aktualności 18.58 Pogoda, Sport 19.12 Z indeksem w rękę 21.00 Credo 21.30 Aktualności  
**KRAKÓW** 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież konkret, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Kwartet 21.30 Kronika  
**LUBLIN** 16.32 Future Economy 16.45 Weekend z TVP 3 Lublin 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 19.20 Weekend z TVP 3 Lublin 21.00 Piosenka od Ciebie 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

**ŁÓDŹ** 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Ostatni miłośnik 21.00 Program lokalny 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi  
**POZNAŃ** 17.20 Film dokumentalny 18.30 Teleskop 18.50 Opowieści stad 19.03 Z archiwum TVP Poznań 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe  
**RZESZÓW** 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.00 Czytanie puszczy 21.30 Aktualności  
**SZCZECIN** 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowym szlakiem 21.00 Porozmawiajmy szczerze 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas  
**WARSZAWA** 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.41 Kurier Mazowiecki 19.00 Spacerowym okiem 19.13 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza  
**WROCŁAW** 16.44 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.14 Zdrowiska 17.47 Ziemia Łedecka – wędrowki po miejscach niezwykłych 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.02 Korona Górz Polski 21.31 Fakty

## TVP HD TVP HD

**6.00** Na dobre i na złe (972)  
**6.55** Ranczo 5 (57) – obycz., Pol.  
**7.55** Rodzinka.pl (187, 188)  
**8.55** Ojciec Mateusz 18 (230, 231) – krym., Pol. 2017  
**10.45** Czy wiesz, że? (281) – dok.  
**11.20** Na sygnale (619, 620)  
**12.25** Ojciec Mateusz 5 (60)  
**13.20** Komisarz Alex 2 (24)  
**14.15** Ranczo 4 (47, 48) – obycz.  
**16.10** Postaw na milion – telet.  
**17.10** Okrasa łamie przepisy  
**18.05** Makłowicz w podróży  
**18.20** Ojciec Mateusz 23 (302)  
**19.20** Ranczo 5 (60-62) – obycz.  
**22.20** Cwał – komediodramat, (FILM) Polska 1995  
**0.20** Tulipan (1, 2) – obycz., Pol.  
**2.40** Rodziny się nie wybiera (FILM) – komedia, Francja 2018  
**4.35** Zakochaj się w Polsce

## BBC FIRST

**9.50** Lewis 9 (1, 2) – serial krym.  
**11.50** Ale akcja! 2 (2-4) – obycz.  
**13.50** Śmierć pod palmami 14 (2) – serial kryminalny  
**14.55** Ojciec Brown 13 (10)  
**15.55** Tajemnice Brokenwood 11 (5) – krym.  
**17.50** Ulica nadziei 5 (6) – krym.  
**18.50** Detektyw z Chelsea (2) – krym., Wlk. Bryt./USA 2021  
**19.50** Śmierć pod palmami 14 (3) – serial kryminalny  
**21.00** Tajemnice Brokenwood 11 (6) – krym.  
**22.55** Pomost (4) – serial krym.  
**0.10** Na niebieskich świątach 2 (6) – krym.  
**1.5** Śmierć pod palmami 14 (3) – serial kryminalny

## TVP KULTURA TVP KULTURA

**11.10** Kosmos 1999 (6) – s.f.  
**12.25** Opole – koncertowe wspomnienia – cykl fel.  
**12.45** 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole 77. Koncert Pastele  
**14.05** Świata rampy – komediodramat, Francja/USA 1952  
**16.35** Kariera Nikodema Dyzmy (6) – serial obycz.  
**17.45** TVP Kultura na Festiwalu „Dwa Teatry” – Sopot 2026 – reportaży  
**18.15** Żeglarz  
**20.00** Borsalino i spółka – film (FILM) sensacyjny, Fr./Włochy 1974  
**21.55** Kulturalni – magazyn kult.  
**22.50** Tom Cruise: ostatnia gwiazda filmu – film dok.  
**0.15** Restart – film krótkometr.

## ROMANCE TV

**12.25** Gabinet z widokiem na morze: Niepowodzenie – obycz., Niemcy 2024  
**14.20** Lato w Amsterdamie (FILM) – melodramat, Niemcy 2014  
**16.15** Lato w Grecji (FILM) – melodramat, Niemcy 2015  
**18.05** Lato w Kapstadtzie (FILM) – melodramat, Niemcy 2010  
**20.00** Lato we Włoszech – film (FILM) obyczajowy, Niemcy 2025  
**21.55** Lato na Łazurowym Wybrzeżu – dramat obyczajowy, Niemcy 2024  
**23.50** Lato na Long Island (FILM) – kom. romant., Niem. 2009  
**1.45** Lato we Włoszech – film (FILM) obyczajowy, Niemcy 2025  
**3.40** Górski lekarz (122)

## afena ANTENA HD D3 17

**6.10** Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.  
**7.10** Oszukali przeznaczenie. Historie prawdziwe 13 (1, 2) – serial dok., Wlk. Bryt.  
**8.10** Papier: Najpotężniejszy człowiek w historii (2)  
**9.05** Gdzie tu coś zjeść?  
**10.05** Ewakuacja Ziemi (3, 4)  
**12.05** Polska. Największe dylematy – program publicyst.  
**13.05** Polska. Największe tajemnice (4) – rozr., Pol.  
**14.05** Łowcy skarbów 2 (16-19)  
**18.00** 77 TV 5 (29, 10) – rozr., Pol.  
**20.00** Alex Hugo – górski detektyw (23, 24) – krym.  
**0.10** Ann Ruler's Sleeping With Danger – thriller, Kanada/USA 2020  
**1.55** 77 TV 5 (13, 7, 15) – pr. rozr.

## COMEDY CENTRAL COMEDY CENTRAL

**11.45** Teoria wielkiego podrywku 4 (1-4) – kom.  
**13.25** Przyjaciele 3 (15, 16)  
**14.25** Tata ma plan 3 (6-8)  
**15.50** Naga broń: 2 akt wydziału (FILM) Wy specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988  
**17.45** Poznaj moją tatę (FILM) – komedia, USA 2000  
**20.00** Naga broń 2 1/2: Kto obroni przeydca? – komedia sens., USA 1991  
**21.55** Colin od rachunków 2 (7, 8) – serial kom., Australia  
**23.00** Comedy Club 3 (5, 6)  
**0.00** Miesteczko South Park 25 (4-6)  
**1.30** Miesteczko South Park 27 (1)

## TV 6 D3 17

**6.00** Columbo (13, 14) – krym.  
**9.05** Poirot (3, 4) – serial krym.  
**11.35** Hellboy – horror s.f., USA (FILM) 2004, reż. Guillermo del Toro, wyk. Ron Perlman  
**14.00** Policjantki i Policjanci (225-228) – obycz., Pol. 2016  
**18.00** Strażnik Teksaus (5, 6) – serial sensacyjny, USA  
**20.00** CSI: Kryminalne zagadki Miami (29, 30) – krym., USA  
**21.55** Kości (97, 98) – serial krym.  
**23.55** Resident Evil: Zagłada (FILM) – horror, Francja/Australia/Niemcy 2007  
**1.55** Krejzi patrol (14) – serial kryminalny, Polska 2023  
**2.25** Kochane pieniądze (68-70) – serial paradokum.  
**5.30** SuperLudzie Extra – mag.  
**5.45** Telezakupy TV Okazje

## TVN FABUŁA

**7.10** Prawo Agaty 3 (1-4)  
**11.25** W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje – komedia, USA 1985  
**13.30** Miś Yogi – film familijny, USA/Nowa Zelandia 2010  
**15.05** Kosmiczny mecz (FILM) – film familijny, USA 1996  
**17.00** Aquaman – film s.f., (FILM) USA/Australia 2018  
**20.00** Aquaman i zaginione królestwo – film s.f., USA/Australia/Indonezja 2023  
**22.35** Tata – dramat obyczajowy, (FILM) Polska/Ukraina 2022  
**0.55** Imprezowi rodzice (FILM) – komedia, USA 2019  
**3.05** Szkoła (735) – paradok.  
**4.05** Ukryta prawda (1333)

**STOPKLATKA**

**6.00 Komisarz Rex 2** (3-6) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1995  
**10.00 Hudson i Rex 8** (2, 5, 6) – serial kryminalny, Kanada 2024  
**13.00 Top Dog. Niemcy** (6) – reality show, Niemcy 2021  
**14.55 Bitwa o Anglie** – dramat wojenny, Wielka Brytania 1969, reż. Guy Hamilton, wyk. Laurence Olivier, Michael Caine  
**17.40 Dobry rok** – komediodramat, USA/Wielka Brytania 2006, reż. Ridley Scott, wyk. Russell Crowe, Albert Finney, Freddie Highmore, Marion Cotillard



**20.00 Królowie ulicy** – USA  
 FILM 2008, reż. David Ayer  
 Los Angeles. Policjant Tom Ludlow (Keanu Reeves, zd.) bada sprawę śmierci kolegi po fachu. Wpada na trop afery korupcyjnej. Odkrywa mroczną prawdę o jednostce, w której służy. **130 min**

**22.10 Ognisty podmuch**  
 FILM – dramat sensacyjny, USA 1991, wyk. Kurt Russell  
**1.00 Zgorszenie publiczne**  
 FILM – komedia romantyczna, Polska 2009  
**3.00 Konwój** – thriller, Polska 2016, wyk. Robert Więckiewicz, Janusz Gajos  
**5.00 Hitler narkoman** – film dok., Wielka Brytania 2014

**POLSAT 2**

**5.50 Wydarzenia**  
**6.30 Sekrety rodziny** (145) – serial paradokumentalny  
**7.30 Z klimatem i w pasją** – program publicystyczny  
**8.00 Sekrety rodziny** (146) – serial paradokumentalny  
**9.00 Trudne sprawy** (972-976) – paradok., Pol.  
**14.00 Sekrety rodziny** (147) – serial paradokumentalny  
**15.05 Więzienie kobiet** (102-105) – serial dokum.  
**17.00 Nasz nowy dom** (363) – reality show, Pol. 2026  
**18.20 Spider-Man: Daleko od domu** – film s.f., USA/Czechy/Australia 2019, wyk. Tom Holland, Samuel L. Jackson



**20.55 Elizjum** – USA 2013, reż. Neil Blomkamp  
 Rok 2154. Umierający robotnik Max De Costa (Matt Damon, zd.) wypowiada słowa systemowi. By ocalić życie, musi dostać się na stację kosmiczną. **130 min**

**23.05 7 sekund** – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005  
**1.05 Komisarz Mama** (2) – serial kryminalny, Polska  
**2.15 Wydarzenia**  
**3.05 Obłiczka Ameryki** – mag.  
**3.35 Jesteśmy dla dzieci** – magazyn  
**4.00 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny** (2)  
**4.45 Interwencja** – mag.

**TVP SERIALE**

**5.50 Na sygnale** (851) – serial fabularno-dokum., Polska  
**6.30 Czerdziestolatek** (13-15) – serial obycz., Pol.  
**9.50 U Pana Boga w ogródku** (5-7) – serial komediowy, Pol. 2008  
**12.30 Czterej pancerni i pies** (1) – serial wojenny, Polska 1966  
**13.35 Ojciec Mateusz 28** (368) – serial kryminalny, Polska  
**14.30 Ojciec Mateusz 29** (369) – serial kryminalny, Polska  
**15.30 Komisarz Alex 24** (300) – serial kryminalny, Polska  
**16.30 Ranczo 7** (90) – serial obyczajowy, Polska 2013  
**17.30 Czterej pancerni i pies** (2, 3) – wojenny, Pol. 1966



**19.40 Ojciec Mateusz 29** (370-372) – Polska 2023  
 Do kościoła wpada ranny mężczyzna, który nie pamięta, kim jest. Ksiądz udziela mu pomocy, Natalia zaś próbuje przywrócić nieznanemu wspomnienia. Niebawem zostaje porwana. **175 min**

**22.35 Ranczo 7** (91) – obycz.  
**23.30 Ranczo 8** (92) – obycz.  
**0.20 Rodzinka.pl** (290, 291) – serial kom., Polska 2025  
**1.35 Korona królów. Jagiellonowie** (5, 6) – telenowela hist., Polska  
**2.35 Erynie** (4) – krym., Pol.  
**3.35 Ranczo** (13-ost.) – serial obycz., Pol. 2010  
**4.35 Polowanie na cmy** (2)

**KINO POLSKA**

**6.00 Dom w cenie mieszkania 3** (2, 3) – magazyn poradnikowy  
**7.05 Przygody Myszy** (8, 9) – serial animowany, 1978  
**7.30 Reksio** (49, 50) – anim.  
**7.50 Chłopi** (2-ost.) – film obyczajowy, 1973  
**9.40 Podróże Pana Kleksa** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986  
**13.10 Kingsajz** – komedia, FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik  
**15.45 Halo Szpićbrodka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978  
**17.55 Rozmowy nocą**  
 FILM – komedia romant., 2008



**20.00 Brunet wieczorową porą** – 1976  
 W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zd.) zjawia się niejaki Dzikieł, który wkrótce potem umiera. Gospodarz z pomocą przyjaciela postanawia rozwikłać zagadkę jego śmierci. **125 min**

**22.05 Młode wilki 1/2**  
 FILM – film sensacyjny, 1997, wyk. Anna Mucha  
**0.00 Ekstradycja 2** (7, 8) – serial sensacyjny, 1996  
**2.45 Mistrz** – dramat biograficzny, 2020, wyk. Piotr Głowacki  
**4.45 Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002  
**5.45 Książę** – film krótkometr.

**AXN**

**6.00 Smerfy** – film familijny, FILM USA 2011, wyk. Hank Azaria, Neil Patrick Harris  
**7.40 Nocny lot** (6) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.  
**8.40 Zabójcza broń 3** (8, 9) – serial sensacyjny, USA 2018  
**10.40 MacGyver** (12-16) – serial akcji, USA 2016-2017  
**15.25 FBI: Most Wanted 2** (14, 15) – serial kryminalny, USA 2020  
**17.10 FBI: Most Wanted 3** (1-3) – serial kryminalny, USA 2020  
 Jess i jego ekipa poszukują mordercy miliardera. Trop prowadzi do szajki handlarzy ludźmi. **170 min**



**20.00 Men in Black: International** – Chiny/USA 2019, reż. F. Gary Gray  
 W strukturach tajnej organizacji walczącej z kosmitami działa szpieg obcych. Agenci M (Tessa Thompson, zd.) i H (Chris Hemsworth, zd.) muszą go zdezakwować, by ocalić planetę. **145 min**

**22.25 Bodyguard**  
 FILM Zawodowiec – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bulgaria 2017  
**0.45 Hostel** – horror, USA  
**FILM 2005**, wyk. Jay Hernandez  
**2.45 Hostel 2** – horror, USA  
**FILM 2007**, wyk. Lauren German  
**4.30 Agenci NCIS: Hawaje 2** (7) – serial kryminalny

**CANAL+ PREMIUM**

**6.15 Kiler-ów 2-óch**  
 FILM – komedia, Polska 1999  
**8.10 Premierowa jazda**  
**8.25 Kung Fu Panda 3** – film anim., Chiny/USA 2016  
**10.00 Dumna królowna**  
 FILM film animowany, Czechy 2024  
**11.20 Jutro będzie nasze**  
 FILM – komediodram., Wł. 2023  
**13.15 Prawdziwa historia szeregowca Ryana**  
**14.10 Ultimatum Bourne'a**  
 FILM – sens., USA/Niemcy 2007  
**16.00 Saga „Zmierzc”**  
**FILM Zacmienie** – film fantasy, USA 2010  
**18.00 Premierowa jazda**  
**18.15 Kopnięci w czasie**  
 FILM – komedia, Fr./Belgia 2025



**20.00 Protector** – USA 2025, reż. Adrian Grunberg  
 Handlarze ludźmi porywają Chloe, nastoletnią córkę dostawcy żolnierki Nikki Halsted (Miłła Jowowich, zd.). Nie zdają sobie sprawy, z kim zadarili... **95 min**

**21.35 Jeszcze jeden strzał**  
 FILM – thriller, Wielka Brytania/USA 2024  
**23.15 Pies 51** – thriller, Francja  
**FILM 2025**, wyk. Gilles Lellouche  
**1.00 Kruk** – thriller, Wielka Brytania/Fr./USA 2024  
**2.50 Innego końca nie będzie** – obycz., Pol. 2024  
 W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

**13 ULICA**

**6.00 Follow** (3) – serial sens., Fr.  
**6.50 Grace 2** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania  
**8.50 Chicago P.D.** 10 (10-19) – serial kryminalny, USA  
**18.00 Niedwidom detektyw** (2) – krym., Austria/Niem. 2019  
**20.00 Morderstwo**  
**FILM w Saint-Martin** – dramat kryminalny, Francja 2024  
**22.00 Morderstwo**  
**FILM w Saint-Paul De Venice** – film kryminalny, Francja 2017, wyk. Mimmie Mathy  
**0.00 Morderstwo w Herault**  
 FILM – film kryminalny, Fr. 2020  
**2.00 Kobra – oddział specjalny** (1, 2) – serial sensacyjny, Niemcy 2021  
**4.00 Grace 3** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania

**POLSAT FILM**

**8.05 Byli sobie podróżnicy** (10, 11) – serial animowany  
**9.10 Jeźdźcy smoków na końcu świata** (31-33)  
**10.40 Rodzina Addamsów**  
 FILM – film animowany, USA/Kan./Wielka Brytania 2019  
**12.25 Małolaty u taty**  
 FILM – komedia, USA 2003  
**14.10 Ja, szpieg** – komedia  
 FILM sensacyjna, USA 2002  
**16.25 Kowboje i obcy** – film s.f.,  
 FILM USA 2011, wyk. Daniel Craig  
**18.45 Ghost Rider** – thriller,  
 FILM USA/Australia 2007  
**21.00 60 sekund** – film  
 FILM sensacyjny, USA 2000  
**23.20 Agenci** – film  
 FILM sensacyjny, USA 2013  
**1.35 Ślad** (23) – serial kryminalny  
**2.35 Glińiarze** (343, 344)

**HBO**

**9.20 Istoty fantastyczne**  
 FILM – komediodramat, USA 2024  
**11.05 Wszystko pół na pół**  
 FILM – komedia, Niemcy 2024  
**12.55 Życie** – dramat obycz., Wlk.  
 FILM Bryt./Japonia/Szwecja 2022  
**14.35 Czarne bractwo** – film  
 FILM biograficzny, USA 2018  
**16.45 Dotknięci miłością**  
 FILM – dramat obycz., Wielka  
 Brytania/Irlandia 2024  
**18.30 Kung Fu Panda 4** – film  
 FILM anim., Chiny/USA 2024  
**20.00 Kaskader** – komedia  
 FILM sensacyjna, USA 2024  
**22.05 Our Son** – dramat  
 FILM obyczajowy, USA 2023  
**23.45 Złodziej z przypadku**  
 FILM – thriller, USA 2025  
**1.30 Joe Baby** – thriller, USA  
 FILM 2024, wyk. Ron Perlman

**WARNER TV**

**7.35 Facet z ogłoszenia**  
 FILM – kom. romant., USA 2005  
**9.35 Raport Pelikana** – film  
 FILM sensacyjny, USA 1993  
**12.25 Skazani na Shawshank**  
 FILM – dramat sens., USA 1994  
**15.15 Akademia policjanta 6:**  
**FILM Operacja „Chaos”** – komedia, USA 1989  
**16.55 Taxi 3** – komedia  
 FILM sensacyjna, Francja 2003  
**18.35 Licencja na miłość**  
 FILM – kom. romant., USA 2007  
**20.20 Sok z koka** – horror  
 FILM komediowy, USA 1988  
**22.00 Yellowstone 2** (3, 4)  
**23.55 Rio Bravo** – western, USA  
 FILM 1959, wyk. John Wayne  
**2.50 Pocałunek smoka** – dram.  
 FILM sens., USA/Francja 2001  
**4.40 4 Blocks 3** (4) – krym.

**ALE KINO+**

**10.20 Indiana Jones. Ikona popkultury** – film dok., Fr.  
**11.35 The Office PL 2** (4-6)  
**13.25 W sieci wojny** – thriller,  
 FILM USA 2025, wyk. Jake Abel  
**15.35 Punkty zwrotne**  
 FILM – thriller, Hiszpania 2024  
**17.30 Rebeliant** – dramat  
 FILM biograficzny, USA 2016  
**20.10 Zbrodnie w Ystad** (5, 6-ost.) – serial kryminalny  
**22.15 Wszystkie pieniądze**  
 FILM świata – dram. sens., USA/  
 Wł./Wielka Brytania 2017  
**0.50 Daaaaaali!** – komediodra-  
 FILM mat, Francja 2023  
**2.20 Kryptonim Polska** (1-3) – serial komediowy, Polska  
**4.25 Wiarołom** – dramat  
 FILM obyczajowy, Polska 2021  
**5.40 Warszawa, Holandia**

**CANAL+ FILM**

**12.00 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026  
**12.15 Saga „Zmierzc”**  
 FILM – film fantasy, USA 2012  
**14.05 The Holiday** – komedia  
 FILM romantyczna, USA 2006  
**16.15 Zgred** – dramat  
 FILM obyczajowy, Polska 2025  
**17.40 Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f.,  
 USA/Japonia 2012  
**19.45 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026  
**20.00 Bad Man** – komedia  
 FILM sensacyjna, USA 2025  
**21.40 Niezniszczalna** – film  
 FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2024  
**23.20 Diabło** – film sensacyjny,  
 FILM Kolumbia, USA 2025  
**0.55 Fiber** – film krótkometr.  
**1.15 Skrzyżowanie** – dramat  
 FILM obyczajowy, Polska 2024

**SCI FI**

**6.00 Bibliotekarze 3** (9, 10)  
**7.45 Bibliotekarze 4** (1) – przyg.  
**8.40 Grimm 5** (14-18) – fantasy  
**13.15 Ministerstwo Czasu 4** (5, 6) – serial przyg., Hiszp.  
**15.45 Nowy początek** – film s.f.,  
 FILM USA 2016, wyk. Amy Adams  
**18.10 Saga „Zmierzc”**  
**FILM Księżyc w nowiu** – film  
 fantasy, Australia/USA 2009  
**21.00 Saga „Zmierzc”**  
**FILM Zacmienie** – film  
 fantasy, USA 2010  
**23.30 Underworld: Wojny**  
 FILM krwi – horror s.f., USA 2016  
**1.25 Nadchodzący** – thriller,  
 FILM Serbia/USA 2018  
**3.15 Kroniki Spiderwick** (4-6) – serial s.f., USA/Kan. 2024

**PARAMOUNT NETWORK**

**11.10 Tedi i mapa skarbów**  
 FILM – film anim., Hiszpania 2017  
**13.00 Buntownik z wyboru**  
 FILM – dramat psychologiczny,  
 USA 1997, wyk. Matt Damon  
**16.00 Ślepy traf** – thriller, USA  
 FILM 2013, wyk. Ben Affleck  
**18.00 Lara Croft: Tomb Raider**  
 FILM – film przygodowy, Wielka  
 Brytania/Niemcy/USA 2001  
**20.00 Lara Croft Tomb Raider: Krolekba życia** – film  
 przyg., USA/Niem./Jap. 2003  
**22.30 Uśmiechnięt sie** – horror,  
 FILM USA 2022, wyk. Sosie  
 Bacon, Kyle Gallner  
**0.50 Ciche miejsce 2** – horror,  
 FILM USA 2020, wyk. Emily  
 Blunt, Millicent Simmonds

**FX**

**5.55 9-1-1** (15) – serial obycz.  
**6.50 FBI 3** (9, 10) – serial krym.  
**8.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.  
**10.30 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17)  
**12.20 Agenci NCIS** (19, 20)  
**14.10 Z archiwum X** (8, 9) – s.f.  
**16.10 Spider-Man 3** – film  
 FILM przygodowy, USA 2007  
**19.00 Popitrze** – dramat  
 FILM katastroficzy, USA 2004  
**21.30 Strażnik** – film  
 FILM sensacyjny, USA 2006  
**23.45 Liberator 2** – film  
 FILM sensacyjny, USA 1995  
**1.50 Zabić czy umyśly** (1, 2) – serial kryminalny, USA  
**3.40 Tropiciel** (18) – serial krym.

**FILMBOX+ ONE**

**10.15 Stawka większa niż życie** (5, 6) – wojenny, Pol.  
**FILM** – komedia, Pol./Węgry 1985  
**12.45 C.K. Dezerterzy** (2-ost.)  
 FILM – komedia, Pol./Węgry 1985  
**14.10 Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** – komedia, USA 2000  
**16.00 Niekończąca się opowieść** – film  
 fantasy, RFN/USA 1984  
**18.05 Kung Fu Panda 2** – film  
 animowany, USA/Kan. 2011  
**20.00 Need for Speed**  
 FILM – film sensacyjny, USA/  
 Filipiny/Irlandia 2014  
**22.45 Millennium:**  
**FILM Dziewczyna, która igrała z ogniem** – dram. krym.,  
 Dania/Niem./Szwecja 2009

**CANAL+ SERIALE**

**9.50 Naruto** (11-13) – anime  
**11.20 Wszystkie kolory świata 5** (4) – serial dokum.  
**12.20 Prost** (1-3) – serial dok., Fr.  
**13.55 Łapu capu Extra** – pr. rozr.  
**14.30 Naruto** (20-22) – anime  
**16.00 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026  
**16.20 Daleka Północ odkryta na nowo** (1, 2) – film dok.  
**18.20 Łapu capu** – rozr., Pol. 2026  
**18.25 The Office PL 5** (1-3)  
**20.00 Pięniądze i krew** (9, 10)  
**21.50 Premierowa jazda** (5)  
**22.00 Czarnowice Mayfair** (3, 4) – serial fantasy, USA  
**23.35 Prosta sprawa** (5, 6)  
**1.45 Świeżak** – film krótkometr.  
**2.15 Niewidzialna wojna** (4-6)  
**4.45 Miasta rytm** (2) – dok., Pol.

**CANAL+ 360**

**14.15 Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (7) – dok.  
**15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi**  
**Świata 3** (2) – serial dokum.  
**16.05 Zabójcze drogi** (4) – dok.  
**17.00 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie** (2)  
**18.00 Sung Kang** – szybki i dociekliwy (3) – dok.  
**19.00 Co poszło nie tak** 2 (6)  
**20.00 Porzucone konstrukcje** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.  
**21.00 W trasie z Normanem Reedusem** 3 (5) – dok.  
**22.00 Pieniądze to nie wszystko** – komedia, Polska 2001  
**0.00 Kryptonim Polska** (1)



**TLC**

11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (14)

13.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (14)

14.00 Włoskie zdrady (15, 16)

15.00 Wiza na miłość: David i Annie 2 – reality show

16.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa 2 – reality show, USA 2024

18.00 Premiera: 100 kucharzy

19.30 Megasknery: Brazylia! Typowy sknerus – dok.

20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

**POLSAT CAFÉ**

6.00 Komisarz Mama (11, 12)

8.00 Bogaty dom – biedny dom (113) – reality show

9.00 Rolnicy (9, 10) – dok.

11.00 Działkowcy (3)

12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (5) – pr. rozr., Pol.

13.00 Bogaty dom – biedny dom (114) – reality show

14.00 Nasz nowy dom (333)

15.00 Demakijaz (218, 209)

16.00 Kolacja w ciemno (55)

17.00 Randka w ciemno (12)

18.00 Nasz nowy dom (290, 291) – reality show

20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (32) – reality show

**TVN STYLE**

5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2)

5.55 Rajską posiadłość Pamela Anderson (4)

6.50 Będzie pięknie (3) – rozr.

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.25 Ostre cięcie (1) – pr. rozr.

12.30 Babski biznes (3) – rozr.

13.30 Jestem z Polski 16 (10, 9, 11) – serial dokum.

16.35 Bitwa o gości (7)

17.35 Do zobaczenia (6) – magazyn poradnikowy

18.10 Ugotowani (7)

19.10 Kuchenne rewolucje (6, 7) – pr. rozr., Pol. 2020

21.05 Ostre cięcie (1) – pr. rozr.

**DISCOVERY CHANNEL**

9.00 Złomowski PL 2 (1, 2)

11.00 Kamperem przez świat (4)

12.00 Przygody truckerki (3)

13.00 Ciężarówka przez Afrykę (2)

14.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 (1)

16.00 Specjalistki (4)

17.00 Nic do ukrycia (7)

18.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (5)

19.00 Włoska kontrola celna (4)

20.00 Akta ekspedycji 2: Zaginione skarby

**TVP HISTORIA**

12.55 Kanadyjskie parki narodowe (5) – dok.

14.00 Polskie parki narodowe

14.40 Zaproszenie dla rewolwerowca – western, USA 1964

16.15 Starożytność mozarstwa (2) – serial dok., Wlk. Bryt.

17.15 Flesz historii (766)

17.40 Blisko, coraz bliżej (7) – serial obycz., Pol. 1982

18.55 Islandia: na granicy zimnej wojny (1)

20.00 Ładowanie w Normandii, nieznanie taśmy (3) – serial dokumentalny

**FOKUS TV**

6.05 48h. Zaginieni (32)

7.00 Rolnicy. Podlasie (33, 34) – serial dokum.

9.00 Wioski wioszczki (4, 5)

10.00 Podglądacze przyrody (1, 2): Królik europejski; Lis

11.00 Z klimatem i z pasją

11.30 Winy magazynowe (7-11) – reality show, USA

14.00 Premiera: Gwiazdy lombardu 25 (11)

15.00 Technologie jutra (1, 2)

17.00 Rolnicy. Podlasie (22-25) – serial dok., Pol.

21.00 Podglądacze przyrody 2 (7): Sarny

21.30 Górale (15) – serial dok.



21.00 Premiera: Wiza na miłość 12 (5)

23.00 Transplantacja: drugie życie

0.00 Dr Pryszczyla – kulisy

1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show

2.00 Wiza na miłość 12 (5)

4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania



21.00 Gry małżeńskie (208)

22.00 Wstydlive choroby (1): Pilot – serial dokum.

23.00 Gry małżeńskie (120, 121) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (55, 56) – pr. rozr., Polska

3.00 Wzięzienie kobiet (86, 87) – serial dok., Pol.

4.00 Zdrady (121, 122)



22.05 Taylor Swift kontra Scooter Braun (1/2) – film dokum., Wlk. Bryt.

23.15 EuroPOLKI studentki (8-10) – rozr., Polska 2023

0.15 Cały jej świat (7) – eduk.

1.15 Nieoczywiste miejsca (7, 8) – serial dokum., Pol.

2.20 Apetyt na miłość 5 (11)

3.20 Co nas truje (5, 6) – rozr.



21.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5 (1): Po złoto do Klondike

23.00 Teorie spiskowe pod lupą

0.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata

2.00 Królówce asfaltu 7 (2)



21.10 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: Wesele – dramat obyczajowy, Polska 1972, rez. Andrzej Wajda

23.05 Les Milles – dramat wojenny, Francja/Niemcy/Polska 1995

1.05 Leliwa – film dokumentalny, Polska 2023



22.00 Oto Ameryka XXL – głosy prowincji – dok.

23.00 Pogromcy mafii (1) – serial dokum., Pol. 2024

0.00 Największe śledztwa CBSP (1): Porwania – dok.

1.00 Rolnicy. Podlasie (13-16) – serial dok., Pol.

5.00 Kołowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

**METRO**

5.45 Niezwykłe Stany Prokopa 4 – pr. rozr., Polska

6.15 Gorączka złota 9 – dok.

8.05 Klan z Alaski – serial dokum.

10.05 The Floor – teleturniej, Pol.

11.35 Krowy na wypasie – film animowany, Niem./USA 2006

13.30 Diagnosta (2, 3) – obycz., Pol.

15.30 Kryminalni (5-7) – krym., Pol.

18.50 Milioneryz – teleturniej, Pol.

20.00 Yellowstone (1) – obycz.

22.00 Kosmiczni kowboje – film s.f., USA 2000

0.35 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.

1.40 Szpital (760) – paradok., Pol.

2.40 Szkoła (504) – paradok., Pol.

3.40 Nowa Maja w ogrodzie 4 – magazyn ogrodnicy

**ZOOM**

6.00 Kojak 2 (12, 13) – serial krym.

8.00 Jakubiak rozgrza Tajlandię i Kambodżę

9.35 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat

11.45 Sensacje XX wieku – hist.

14.00 Stawka większa niż życie (9, 10) – serial wojenny, Polska

16.45 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – kom., Polska 1978

19.00 Kabaretowe przeboje 4 – pr. rozrywk., Pol. 2024

20.00 Hity polskiego kabaretu 7

22.00 Eksperyment: Odsiadka

23.00 Magia nagosci

Najsmakniejsze kaski

0.05 Adam szuka Ewy. Niemcy

1.10 Magia nagosci. Finlandia 4

1.50 I love Kabaret – pr. rozr., Pol.

**FOOD NETWORK**

9.55 Dieta czy cud? – mag.

11.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy

12.10 Wiem, co jem 4 – mag.

12.40 Londyńska rewolucja Magdy Gessler – reportaż

13.40 Kuchenne rewolucje – rozr.

15.45 Kuchnia jak u mamy – mag.

16.55 Symon gotuje w ogrodzie

18.05 MasterChef – pr. rozrywk.

19.35 Dziwaczne potrawy – dok.

20.35 Pojedynek na grille

21.40 Wiosenny turniej wypięków – reality show

22.45 Apetyt na miłość – pr. rozr.

23.45 Perfekcyjny gospodarze 9

1.50 Król mięsa – magazyn kulin.

3.10 Król mięsa 2 – mag. kulin.

3.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.

**DISCOVERY SCIENCE**

6.00 Tajemnice lądowania na Księżycu

8.00 Zoom na architekturę

10.00 Jak to jest zrobione? 25

11.30 Jak to jest zrobione?

12.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16

14.00 Pogromca mitów w akcji

16.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione? 25

20.00 Wyprawa w nieznaną 10

21.00 Wyprawa w nieznaną 9

22.00 Sekrety Houdiniego

0.00 Jak działa wszechświat?

2.00 Autostrada spotkań z UFO

3.00 NASA – archiwum tajemnic

4.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 16

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

10.00 W pułapce żywiołów

11.05 Porzucone konstrukcje

12.00 Antoni Porowski: w rytmie miasta

14.00 Inżynieria po katastrofie

15.00 Imperium Mongołów: Historia Czynghis-chana

16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Legenda Kleopatry

17.00 Kluczowe tygodnie wojny

19.00 Strefa 51: Tajne archiwum CIA – film dokum., Wlk. Bryt.

20.00 Czarnobyl: Świadkowie tragedii: Poświęcenie – dok.

21.00 Największe katastrofy budowlane: Katastrofa na Kanale Sueskim – dok.

22.00 Katastrofa w przestworzach

**BBC EARTH**

6.00 Zabczka misja: rekin – serial dokumentalny

7.00 W okowach mrozu 2 – dok.

9.45 Zdrowa zmiana 2 – dok.

11.00 Wielkie koty 2/7 2 – dok.

12.15 W okowach mrozu 2 – dok.

13.15 Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.

14.15 Życie na pustkowiu 12

16.25 Zdrowa zmiana 2 – dok.

17.45 W okowach mrozu 2 – dok.

18.50 Mroźna planeta – dok.

21.00 Wielkie koty 2/7 2 – dok.

22.15 W okowach mrozu 2 – dok.

23.10 Nachodzić powódź – dok.

0.10 Układ Słoneczny – dok.

1.25 Zdrowa zmiana 2 – dok.

2.35 W okowach mrozu 2 – dok.

4.10 Mroźna planeta – dok.

**WP**

11.00 Pogoda

11.05 Sowiecka rewolucja w kolorze (1, 2) – film dok.

13.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.

14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

15.00 Strazacy z sąsiedztwa 2

16.00 Policjanci w akcji (5)

16.55 Pogoda

17.00 Policjanci z sąsiedztwa 3

21.55 Pogoda

22.05 Mistrzowie Kabaretu 4

23.00 Mistrzowie Kabaretu 16

0.00 Mistrzowie Kabaretu 15

1.00 Mistrzowie Kabaretu 10

2.00 Mistrzowie Kabaretu 5

3.00 1, 2, 3... Kabareci 4 – pr. rozr.

**NOWA TV**

6.55 Wehikuł czasu

7.30 Interwencja – taka jest Polska (560) – mag.

8.20 Frieren. U kresu drogi (3, 4)

9.30 Dragon Ball Super (37-43)

13.00 One Punch Man (5, 6)

14.00 Kabaret na dobry wieczór. Paraniormalni Show

16.00 Nowa Rewia Kabaretowa

18.00 Kabaret na żywo. Przysławne Radość – rozr.

20.00 Nowa Rewia Kabaretowa

21.00 Zdrady (72-75) – paradok.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą – magazyn

**HGTV HOME & GARDEN**

9.55 Nowa Maja w ogrodzie

11.05 Polowanie na ogród 2

11.35 Polowanie na ogród 6

12.05 Polowanie na ogród 3

12.40 Letnia chata na lata – rozr.

14.35 Złoty remont 4 – pr. rozr.

15.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

16.40 Weekendowa metamorfoza 5 – pr. rozr.

17.40 Kamera, akcja, wypadki!

19.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 3

21.30 Dorota inspiruje

22.25 Dorota inspiruje 3

23.25 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.

0.30 Sprzątaczkii 2 (7-9) – obycz.

**TRAVEL CHANNEL**

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny

8.05 Smakuj świat z Pascalem

10.50 Ambasady luksusu – rozr.

11.50 Niezwykłe hotele – dok.

14.00 Człowiek kontra jedzenie

16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

18.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.15 Operacja: LOT – serial dok.

23.20 Pomocy! W moim domu strasy (15) – serial grozy

0.20 Mój przyjaciel grzyby – serial dokumentalny

1.20 W co wierzą Osobownie – reality show

5.25 Za Donalem... do Europy

**NATIONAL GEOGRAPHIC WILD**

12.00 Weterynarze z Nebraski

13.00 Miodożery: mistrzowie przetrwania – film dokum.

14.00 Dzieki cuda Europy

15.00 Masai Mara: sekrety natury: Przebudzenie – dok.

16.00 Dzikie szlaki Europy

17.00 Królestwo krokodyli: Grumeti i Mara – film dok.

18.00 Najdziwniejsze gatunki

19.00 Przedziwna planeta Ziemia: Obcy – serial dokum.

20.00 Europa z powietrza: Węgry

21.00 Wrogii świat: Bieguny – dok.

22.00 Olsniwiająca Ameryka: Południowy Zachód

23.00 Katavi – utracony raj Afryki: Czyścić – serial dok.

**POLSAT WIASAT HISTORY**

11.20 Najgroźniejsi ludzie Hitlera

13.15 Tajemnice rodziny Jezusa

14.20 Kto napisał Biblię? – dok.

15.35 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.

16.45 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1, 2) – film dokum.

19.00 Tajne bazy nazistów 4

21.00 II wojna światowa: Agenci: Agenci wroga

22.05 II wojna światowa – kobiety na froncie: Na polu walki – serial dokum.

23.05 Pracując dla wroga

0.15 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji

**CANAL+ KUCHNIA**

13.50 Podróż przez smaki Chin

14.50 Kulisy wielkiej kuchni

15.45 Po prostu Jamie: szybko i łatwo – magazyn kulinarny

16.40 Letnie inspiracje – dok.

17.15 Z pola na stół – serial dok.

17.15 U sąsiadów w kuchni 16

18.25 Jakubiak rozgrza Tajlandię i Kambodżę

19.45 Dzień dobry, obiad 2

20.40 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.30 Wszystkie smaki fermentacji: Upojoni fetorem – serial dokum.

22.00 Podróż przez smaki Chin 4 – serial dokumentalny

**CANAL+ DOMO**

12.25 Ucieczka na wieś 24 – dok.

14.20 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.

15.15 Luksusowa ucieczka 6

16.10 Adres: rezydencje marzeń

17.15 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.

18.05 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.

18.30 Daleko od miasta 13 – dok.

19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

19.50 Letnie inspiracje – dok.

20.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

22.50 Cudotwórcy 7 – mag.

**SUPER POLSAT**

10.00 SuperMocni – mag.

11.00 Pogromcy duchów. FILM Dziedzictwo – komedia s.f., USA/Kanada 2021

13.35 I kto to mówi! FILM – komedia, USA 1989

14.45 Bezszenność w Serialu. FILM – komedia romantyczna, USA 1993

17.55 Świat według Kiepskich (132, 529) – serial komediowy

19.00 Randka w ciemno – pr. rozr.

21.00 Bank – dramat sensacyjny. FILM Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009

23.30 Erin Brockovich – dramat obyczajowy, USA 2000

**TVP Kobieta**

13.00 Świat w obłokach – muzyczny spadkobierca Marka Grechuty – koncert

14.00 Rodzinka.pl (138, 139)

15.00 Podróże Malej i Dużej 6

15.30 Ojciec Mateusz (419, 420)

17.25 Szalenie odważna hrabina – film dokumentalny

18.35 Daję słowo – Maciej Orłoś: Olga Lipińska – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (281)

20.30 Wichrowe wzgórze (262)

21.30 Cztery pory roku w Hawanie (2) – serial krym.

22.30 Labirynt – thriller, USA 2013, wyk. Hugh Jackman

**PLANETE+**

12.30 Ogień. Azjatycka tradycja

13.45 Żywioły w akcji. Ziemia na Krawędzi – serial dokum.

14.45 Sapiens. Narodziny sztuki

15.50 Zaginiona cywilizacja Elamu – film dokumentalny

17.00 Rok z dziką przyrodą

18.00 Dokąd znieśli? 4 – dok.

18.40 Mam zamek!

19.45 Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda – film dokum.

20.50 Ksparow. Gra o wielką stawkę – serial dokumentalny

22.00 Sekta – film dokumentalny

22.50 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.

**TVP DOKUMENT**

12.00 Życie lasu. Mszaki – dok.

12.45 Podróż Masłaj Dużej 4

13.15 Tacy byliśmy (2)

13.45 Wielka naturalna bariera (2) – film dok., Australia 2022

14.45 W krainie niedźwiedzia – film dokum., Niemcy 2023

15.50 Sekrety dzikich kwiatów

16.50 Kuchnia miejska: Nowy Jork

17.50 Sanatorium miłości 3

18.45 Gerard Filipowicz – ostatnia zima Cydła – film dokum., Fr.

20.05 Sekta: Szafka wyjęta spod prawa – film dokum.

22.05 Dzieci duchy – film dok., Fr.

23.30 Tamte lata, tamte dni

**TVP SPORT**

**5.05 Mundial 2026**  
- Legendy miejskie

**5.35 Piłka nożna:** MS 2026: Tunezja - Japonia (live)

**9.00 Mundialowy poranek**

**10.30 Strongman:** MP - Międzyzdroje 2026

**11.30 Amp futbol:** AMP Futbol Cup - Warszawa 2026: Polska - USA (live)

**13.10 Piłka nożna:** MS 2026: Niemcy - Wybrzeże Kości Słoniowej

**15.30 Dzień na mundialu**

**17.00 Piłka nożna:** MS 2026 - mecz grupy H: Hiszpania - Arabia Saudyjska (live)

**EUROSPORT 1**

**9.25 Kolarstwo górskie:** Zawody PS w Leogang

**9.55 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse - 5. etap (live)

**12.15 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii - 4. etap

**13.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii - 5. etap (live)

**15.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse - 4. etap

**15.20 Kolarstwo:** Tour de Suisse - 5. etap (live)

**17.45 Kolarstwo górskie:** PS w Lenzerheide - cross-country kobiet i mężczyzn

**POLSAT SPORT 1**

**5.45 Siatkówka kobiet:** LN: Serbia - USA (live)

**9.00 Polsat Mundial Cast**

**10.00 Siatkówka kobiet:** LN - mecz: Holandia - Polska

**11.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów - studio (live)

**11.45 Siatkówka kobiet:** LN: Kanada - Polska (live)

**14.00 Kolarstwo:** Liga Narodów - studio (live)

**15.00 Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold - Hengelo 2026 (live)

**17.30 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Kanada - Polska

**TVP ABC**

**9.30 Ziarno**

**10.05 Bajnutki - bajki** piaskimi i dźwiękiem pisane

**10.45 Pamiętnik Florki**

**11.05 Małe i duże** przygody Miffy

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Strzałak Sam**

**12.25 Domisie**

**13.00 Zwierzaki** Czytali

**13.20 Pszczołka Maja**

**13.50 Lupin wśród bajek**

**14.05 Lassis i przyjaciele**

**14.45 Kid Lucky**

**15.15 Ugotuj nam bajkę**

**MINIMINI+**

**9.43 Mush-Mush i Grzybaszki**

**10.10 Baczne oczka**

**10.30 Jeżyk Happy**

**10.51 Basia**

**11.20 Marta mówi**

**11.50 Mały Charlie**

**12.20 Smerfy**

**12.55 Baranek Shaun**

**13.21 Kicia Kocia 2**

**13.37 Robotkowo**

**14.00 Bing**

**14.20 Strażak Sam 16**

**14.45 Looloo Kids**

**15.01 Gazu, pieski, gazu!**

**15.28 Kicia Kocia 2**

**15.45 Jeżyk Happy**

**TVN 24**

**7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**10.45 Kawa na lawę - mag.**

**11.55 Łoza prasowa - pr. publ.**

**12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**

**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**15.00 Kadry na Kino - mag.**

**16.45 Fakty po południu**

**18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**18.35 Ranking Mazura**

**19.10 Serwis informacyjny**

**19.25 Fakty po Faktach**

**20.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026: Belgia - Iran (live)

**23.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026: Urugwaj - Republika Zielonego Przylądka (live)

**2.50 Piłka nożna:** MS 2026 - mecz grupy G: Nowa Zelandia - Egipt (live)

**19.00 Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii - 5. etap

**20.00 Trójbój siłowy:** World Open Classic Powerlifting Championships

**23.00 Szmierka:** Mistrzostwa Europy - Antonya 2026 - 6. dzień

**1.00 Triathlon:** T100 World Tour - San Francisco

**18.30 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga - 7. finał fazy play-off: Legia Warszawa - Zastal (live)

**21.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Kanada - Polska

**23.00 Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Dosze

**1.00 Boks**

**15.35 Bella i Sebastian**

**16.05 Crecio**

**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Dino Ranczo**

**17.30 Piotruś Królik**

**18.00 Kucharz Shane**

**18.25 Leo da Vinci 2**

**19.00 Tyciaki**

**19.20 44 Koty**

**19.50 Kocie kalamburki**

**16.02 Marta mówi**

**16.30 Mega Ekspres**

**16.56 Ciekawski George**

**17.55 Dora i przyjaciele 2**

**19.40 Smerfy**

**20.08 Cloudy & Stormy**

**20.35 Dolina Muminków 2**

**21.01 Wierszyki domowe**

**21.31 Edzio i Lusja**

**20.00 W kularach**

**21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**22.00 Szkoła kontaktowe**

**23.00 Dzień po dniu**

**0.00 Fakty po Faktach**

**0.50 Kawa na lawę - mag.**

**2.00 Nowa Maja w ogrodzie**

**2.30 Szkoła kontaktowe**

**3.30 Fakty po Faktach**

**CANAL+ SPORT**

**8.30 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**

**9.30 Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów - GKM Grudziądz

**12.30 Turbokozak**

**13.30 Turbokozak**

**14.30 Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska - barazowy finał

**16.45 Żużel:** PGE Ekstraliga: Stelmet Falubaz Zielona Góra - Betard Sparta Wrocław (live)

**19.15 Żużel:** PGE Ekstraliga - mecz: KS Toruń - Motor Lublin (live)

**21.30 Magazyn PGE Ekstraliga**

**23.15 Boks:** BKFC Fight Night: Hollywood - waga półśrednia: Julian Lane - Bryce Henry

**1.25 Premier League: The Big Interview (9)**

**EUROSPORT 2**

**12.45 Kolarstwo górskie:** Zawody PS w Lenzerheide - zjazd mężczyzn

**13.15 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide - cross-country kobiet i mężczyzn (live)

**17.30 The Power of Sport**

**17.40 Szmierka:** ME - Antonya 2026 - 6. dzień (live)

**21.45 Jeździectwo:** Global Champions Tour w Paryżu

**23.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku - prowadzenie - finały

**1.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku - bouldering kobiet - finały

**POLSAT SPORT 2**

**6.00 Tenis:** Turniej ATP w Halle - półfinał gry pojedynczej

**7.45 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów - mecz: Bułgaria - Ukraina (live)

**11.15 Siatkówka kobiet:** LN - mecz: Belgia - Francja (live)

**13.45 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów - mecz: Japonia - Włochy (live)

**15.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle - finał gry pojedynczej (live)

**18.15 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Turcja - Chiny (live)

**21.00 Tenis:** Turniej ATP w Londynie - finał gry pojedynczej

**23.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów: Belgia - Francja

**1.00 Sporty walki:** FEN

**NICKELODEON**

**7.40 Patryk Rozgwiazda Show**

**8.35 SpongeBob**

**Kanciasporty 12**

**9.55 Marsupiliami**

**10.55 Harmidom 5**

**12.20 Grzmotomocni: Tajniacy**

**13.15 Niebezpieczny Henryk 3**

**14.15 That Girl Lay Lay**

**14.40 That Girl Lay Lay 2**

**15.10 Harmidom 9**

**15.40 Harmidom 10**

**16.00 Patryk Rozgwiazda Show 4**

**16.30 Patryk Rozgwiazda Show**

**16.45 Marsupiliami**

**17.25 SpongeBob**

**Kanciasporty 15**

**17.45 SpongeBob**

**Kanciasporty 14**

**TELETOON+**

**7.39 Kumpie z dżungli** - na ratunek!

**8.34 Harmidom**

**9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2**

**11.18 Siostry 2**

**12.44 Kumpie z dżungli** na ratunek! 3

**14.05 Siostry 2**

**14.44 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**

**15.37 Kumpie z dżungli** - na ratunek!

**16.15 Ki i Hi w Królestwie Pandy**

**16.33 Dinus i Lusja**

**17.33 Kumpie z dżungli** na ratunek! 3

**18.05 Charlotte i trzy muszkieterki**

**TVP Info\_ TVP INFO**

**15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Telexpress**

**17.15 Telexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Sprawdzamy**

**18.00 Panorama**

**18.20 Teleplotki**

**18.30 Portfel Kowalskiego**

**19.00 Serwis Info Wieczór**

**19.30 Program informacyjny 19.30**

**20.15 Raport specjalny**

**21.01 Serwis Info Wieczór**

**21.15 Rozmowy (nie)wygodne**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na świat**

**22.32 Woronicza 17**

**CANAL+ SPORT 2**

**10.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - mecz półfinałowy gry pojedynczej

**12.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - finał gry pojedynczej (live)

**14.30 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - półfinał gry pojedynczej

**16.45 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - półfinał gry pojedynczej

**19.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - finał gry pojedynczej

**21.45 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - półfinał gry pojedynczej

**0.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie - półfinał gry pojedynczej

**2.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa - mecz: Widzew Łódź - Cracovia

**ELEVEN SPORTS 1**

**10.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona - Real Oviedo

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter - Lazio

**14.00 Formula 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii

**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska - mecz: Hellas Verona - Inter Mediolan

**18.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska - mecz: FC Barcelona - Atletico Madryt

**20.00 Made in Italy (11, 9)**

**20.40 F2: Chasing the Dream**

**21.00 Formula 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii

**23.05 GP Confidential**

**23.40 Made in Italy (10)**

**POLSAT SPORT 3**

**12.00 Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie - mecz półfinałowy mężczyzn (live)

**13.00 Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie - mecz o 3. miejsce kobiet i mecz o 3. miejsce mężczyzn (live)

**15.00 Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie - mecz finałowy kobiet i mecz finałowy mężczyzn (live)

**17.30 Siatkówka kobiet:** LN

**20.00 Sporty walki:** UFC Fight Night: M. Kape - K. Horiguchi

**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**NICK JR.**

**7.54 Świnka Peppa 4**

**8.20 Pan Krokodyl**

**8.50 Barabapapa i jego rodzinka 1**

**9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2**

**10.10 Przygody Misia Paddingtona 2**

**11.05 Małe Królestwo Bena i Holly**

**11.30 Dora 3**

**11.55 Rubble i jego ekipa 2**

**12.25 Psi Patrol 3**

**12.54 Świnka Peppa**

**13.30 Świnka Peppa 2**

**13.40 Barabapapa i jego rodzinka**

**14.35 Zwierzęce zagadki**

**15.05 Rogata ekipa**

**16.00 Świnka Peppa 5**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**

**8.30 Klub Myszyki Miki Plus**

**9.00 Klub przyjaceli Myszyki Miki**

**10.00 Blue 3**

**10.20 Blue**

**11.00 Superkoty 3**

**12.00 Spidey i superkumple 3**

**12.30 Iron Man i super ekipa**

**13.00 RoboGobo**

**13.30 Klub Myszyki Miki Plus**

**14.00 Ariel: Mała Syrenka 2**

**14.30 Superkoty 3**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 3**

**16.00 Iron Man i super ekipa**

**18.00 Jej Wysokość Zosia 2**

**18.30 Jej Wysokość Zosia**

**POLSAT NEWS**

**11.00 Polityczny WF z gościem**

**12.00 W rytmie dnia**

**12.50 Wydarzenia 12:50**

**13.30 W rytmie dnia**

**15.30 Sport**

**15.50 Wydarzenia 15:50**

**16.30 W rytmie dnia**

**17.30 Z drugiej strony**

**18.35 Debata polityczna**

**19.15 Gość „Wydarzeń”**

**19.30 Państwo w państwie**

**21.00 Polsat News ujawnia: Nielowolnictwo po polsku**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Czysta Polska**

**0.50 Wydarzenia wieczorne**

**CANAL+ SPORTS**

**CANAL+ SPORT 5**

**12.30 Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga - mecz: Arged - Wilki (live)

**15.00 Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga - mecz: Polonia Bydgoszcz - INNPROM ROW Rybnik (live)

**17.45 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa - podsumowanie sezonu 2025/2026

**19.00 Dart:** PDC World Series w Bratysławie - finał (live)

**23.15 Magazyn PGE Ekstraliga**

**0.55 Piłka nożna:** ONE Friday Fights 159

**2.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa - mecz: GKS Katowice - Legia Warszawa

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern - Bayer

**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska - mecz: Inter - ACF Fiorentina

**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern - St. Pauli

**18.00 Serie A**

**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska - mecz: Inter Mediolan - Milan

**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska - mecz: Villarreal - Barcelona

**23.00 Formula 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii

**23.40 Made in Italy (11)**

**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Lyon - PSG

**POLSAT PLAY**

**9.00 Kolowrotek**

**9.30 Taaka ryba**

**10.00 Jedziemy na ryby!**

**12.05 Chłopaki do wzięcia**

**13.00 Zawód gimn**

**14.00 Budowlaniec**

**15.00 Złomiarzy**

**16.00 Polacy za granicą**

**18.05 Górale**

**21.05 Chłopaki do wzięcia**

**22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu**

**22.30 Łowca pedofiliów**

**23.05 Wieszanie**

**0.05 Tajna historia XX wieku**

**4.05 Starożytni kosmici**

**TVP TURBO**

**11.45 Z drugiej ręki**

**12.30 Jeździć, obserwowac**

**13.15 Moto kombat**

**14.00 Zawodowi handlarze**

**15.30 Naprawy nie do naprawy**

**17.00 Cieżarowka przez Stany 4**

**18.00 Mobilni mechanicy**

**18.45 Raport końcowy**

**19.10 Nic do zgłoszenia 3**

**21.10 Jeździć, obserwowac**

**21.55 Moto kombat**

**22.40 Uwaga! Oszust: Szciami z ogłoszenia**

**23.10 Moto Farchyury**

**23.55 Wojny samochodowe**

**0.55 101 napraw**

**TVP TVS**

**8.35 Muzyczne dzień dobry**

**9.35 Przy muzyce po Śląsku**

**10.55 Klachy i Lachy**

**11.25 Muzyczne podróże**

**Karoliny Treil**

**12.20 Hansi Hinterseer zaprasza**

**14.30 Śląska karuzela**

**16.00 Koncert życzeń**

**17.50 Szlagierowa lista**

**19.45 Koncert w TVS**

**21.45 Kino TVS: Rosamunde**

**FILM: Pilcher: Jedna lyżeczka miłości** - film obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Marc Prill

**23.35 Śląska karuzela**

**1.20 Program kulinarny**

**TRWAM TV TRWAM**

**18.00 Anioł Pański**

**18.05 Informacje dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończzone**

**19.30 Basniowy teatr lalek**

**20.00 Informacje dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Myśląc Ojczyzna**

**21.00 Apel Jasnogórski**

**21.20 Informacje dnia**

**21.45 Stan bezpieczeństwa państwa**

**22.00 Mocni Jego mocą**

**22.30 Muzyczne chwile**

**22.45 Jak wygrać małżeństwo**

**23.00 Jak my to widzimy**

**- z daleka widać lepiej**

MUNDIAL 2026 • JACEK ŁASKOWSKI

# Zawsze powinien wygrać lepszy

Skończył medycynę, ale krótko pracował jako lekarz. Gdy zabrakło perspektyw, postanowił się „przekwalifikować”. A że zawsze kochał sport, od ćwierć wieku go dla nas komentuje.



Na co dzień wspólnie z Robertem Podolińskim komentuje rozgrywki Ekstraklasy.

Niedawno wydał książkę „Dawno temu na mundialu, czyli jak odkrywałem Amerykę”. Wspomina w niej swoje pierwsze mistrzostwa świata z 1994 roku.



Z Przemysławem Babiarem nie tylko razem pracował w TVP, ale także grał w piłkę halową.

➔ MUNDIAL 2026: ARGENTYNA – AUSTRIA PO 22.06 godz. 18.20 TVP 2

**C**o Pana skłoniło do porzucenia medycyny na rzecz dziennikarstwa sportowego? Bycie lekarzem tak strasznie dało się Panu we znaki?

Nie, to raczej medycyna się ode mnie odwróciła. Studia skończyłem w 1991 roku, który był rokiem kryzysowym. Mimo że miałem podpisaną umowę ze szpitalem, że będę w tym szpitalu pracował przez kolejne 10 lat i za to również pobierałem od tego szpitala stypendium przez cały okres studiów, to ta umowa została zerwana. Zresztą nie byłem sam w tej sytuacji. Znalazła się w niej olbrzymia większość, jeśli nie wszyscy z mojego rocznika. Wycę to nie jest tak, że to ja się odwróciłem plecami od medycyny i stwierdziłem, że spróbuję

czegoś innego. Skłoniła mnie do tego potrzeba chwili, po prostu miałem już rodzinę na utrzymaniu. **Jeżeli dobrze liczę, to tegoroczny mundial będzie szóstymi mistrzostwami świata, które Pan będzie komentował.** Raz, dwa, trzy, cztery, pięć, tak, szóste na stadionach.

**W ostatnich latach poziom światowego futbolu znacznie się wyrównał, co oznacza, że właściwie teraz każdy może wygrać z każdym. Czy mimo to jest Pan w stanie wskazać faworytów tegorocznego mundialu?**

No niby się wyrównał, ale przecież od lat faworyci pozostają ci sami. Bardzo trudno dołączyć do szacownego grona drużyn, które najczęściej zdobywały mistrzostwo świata w ciągu stu lat, o czym boleśnie przekonali się Hiszpanie, którzy zdobyli mistrzostwo świata dopiero w 2010 roku. Szczerze mówiąc, nie spodziewam się jakiegś wybitnej niespodzianki w tym roku. Może ktoś dotrze do pierwszej czwórki, tak jak Maroko na ostatnim mundialu, ale jednak faworytów upatrywałbym między Francją, Brazylią, Argentyną, Niemcami i Hiszpanią. Czyli tymi drużynami, które z reguły są w czołówce.

**A czy jest Pan w stanie wskazać czarnego konia turnieju?**

Bardzo jestem ciekaw reprezentacji Norwegii. Bo ma w składzie nietuzinkowych graczy i jak burza przebrnęła eliminacje. Wiem jednak z doświadczenia, że często te reprezentacje, które uważane są za czarnego konia, nie zawsze na mistrzostwach się sprawdzają. Czasami długie zgrupowania niektórych reprezentacjom nie służą, zamiast scementować zespół, wręcz go rozbijają. Robi się za dużo myślenia o przyszłych sukcesach, a może za mało koncentracji. Nie ma żadnej reguły. **Komentator powinien być bezstronny, ale jak grają nasi, to pewnie bardziej Pan to przeżywa. Na tegorocznym mundialu zabraknie naszej reprezentacji, czy jest jakaś drużyna, której będzie Pan się szczególnie przyglądał, mocno kibicował?** Bezstronnym trzeba być, nawet jak grają nasi. Obiektywizm jest podstawą komentarza. Nie będę za nikogo specjalnie ścisnął kciuków. Do każdego meczu i do każdej rywalizacji podchodzę z przekonaniem, że powinien wygrać lepszy. A swoją drogą to jest paradoks, że nieco ułatwione zadanie ma komentator, którego reprezentacja nie bierze udziału w turnieju. Ale mówię to ze ściśniętym gardłem i ze łzami w oczach.

Rozmawiała  
HANNA MIŁKOWSKA



Na żywo

Doceniono także Andrzeja Seweryna.

Danuta Stenka odbierze nagrodę za swoje wybitne kreacje sceniczne.

DWA TEATRY

## Zachwycają na scenie

☛ **DWA TEATRY PO 22.06 godz. 19.00 TVP KULTURA**  
 Jubileuszowy, 25. Festiwal Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry” odbędzie się w Sopocie od 19 do 22 czerwca. TVP Kultura pokaże galę finałową tego wydarzenia. Poznamy nie tylko najlepsze spektakle telewizyjne i słuchowiska radiowe minionego roku, które powalczą o Grand Prix oraz

szereg innych nagród, w tym Nagrodę Publiczności, ale także m.in. najlepszego reżysera i najlepszych aktorów. Wielkie Nagrody za całokształt twórczości otrzymają aktorki Andrzej Seweryn i Danuta Stenka. Nagrody Specjalne przyznano reżyserom Laco Adamikowi oraz Witoldowi Gierszowi. Uroczystość poprowadzą Marta Malikowska i Sebastian Stankiewicz. **EGP**

FOT. AKPA (2), POLSAT

REKLAMA

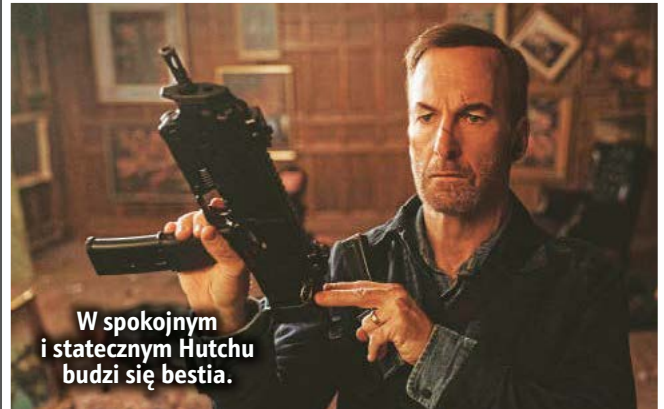
NIKT

## Aktor też to przeżył

☛ **NIKT PO 22.06 godz. 20.00 POLSAT**

Bob Odenkirk przez lata był kojarzony z rolą adwokata Saula Goodmana w serialach „Breaking Bad” i „Zadzwoni do Saula”. W filmie „Nikt” udowodnił, że potrafi być też pełnokrwistym bohaterem kina akcji. Hutch Mansell wydaje się zwyczajnym mężczyzną – pracuje, utrzymuje rodzinę i stara się nie rzucać

w oczy. Gdy podczas włamania nie stawia oporu napastnikom, bliscy zaczynają uważać go za tchórza. Nie wiedzą, że Hutch skrywa niebezpieczną przeszłość, a upokorzenie budzi w nim dawno uspięne instynkty. Odenkirk sam padł ofiarą włamania do domu. Rozczarowany reakcją organów ścigania wpadł na pomysł filmu o człowieku, który bierze sprawę w swoje ręce. **MAM**



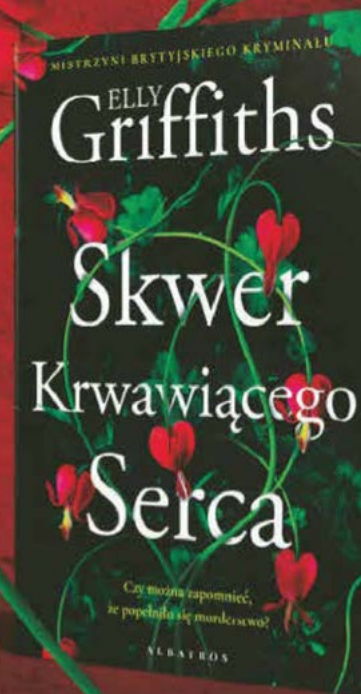
W spokojnym i statecznym Hutchu budzi się bestia.

NA ZJEŹDZIE ABSOLWENTÓW DOCHODZI DO MORDERSTWA, ALE JEGO UCZESTNIKOM ZBRODNIA NIE JEST OBCA.

*Fani Donny Tartt nie będą mogli oderwać się od tej książki.*

„PUBLISHERS WEEKLY”

Zaskakujące fałszywe tropy i niespodziewane zwroty akcji. Oszałamiająca książka idealna dla wielbicieli klasycznych powieści z dreszczykiem!



Literackie zagadki kryminalne dla fanów Agathy Christie



WYDAWNICTWO ALBATROS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.50 **Akacja 38** (882) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 **Pogoda info**
- 8.15 **Czterdziestolatek** (16): Gdzie byłaś, czyli Szekspir – serial obyczajowy, Polska 1976
- 9.15 **Ranczo 5** (62): Przymus rekreacji – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.10 **Komisarz Alex 6** (71): Śmierć w muzeum – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 **Ojciec Mateusz 14** (180) – serial krym., Polska 2015
- 12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.40 **Rok w ogrodzie extra**
- 13.00 **BBC w Jedynce: Planeta Ziemia 3** (1): Wybrzeża – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2023
- 14.00 **Złoty chłopak** (317) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 **Pogoda info**
- 15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 **Dziedziectwo** (956) – serial obyczajowy, Turcja 2020  
Volkan stara się ponownie zdobyć uczucia Nese. Aynur, prowadząc prywatne śledztwo, zostaje schwyta na przez Tefvika. 60 min
- 17.00 **Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 **Akacja 38** (895) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 WIDOWISKO

**Gala 25. Festiwalu Teatru Polskiego Radia...**

Nagrodzone zostaną najlepsze spektakle telewizyjne i słuchowiska radiowe minionego roku. Laureatów wyłoni zespół jurorów. Przynajmniej wyróżnienia m.in. za reżyserię. Uroczystość poprowadzą Sebastian Stankiewicz (zdj.) i Marta Malikowska. 30 min



22.50 SPORT

**Piłka nożna**

Wicemistrzowie Świata, Francuzi, w swoim drugim grupowym starciu mierzą się z 57. drużyną w rankingu FIFA. Irakijczycy dopiero po raz drugi w historii biorą udział w mundialu, a od ich poprzedniego występu minęło 40 lat. Wówczas nie był on dla nich zbyt udany. Odpadli już po fazie grupowej. 335 min



1.50 SPORT

**Piłka nożna**

Norwegowie oraz Senegalczycy znakomicie spisali się w kwalifikacjach do mundialu. Skandynawowie wygrali swoje wszystkie mecze. Lwy Terangi zanotowały siedem zwycięstw i trzy remisy. 155 min

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 5.30 **M jak miłość** (1779) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Jak, będąc w małżeństwie, przeżywać przyjaźnię z osobami przeciwnie płci? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3338) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.30 **Okrasa łamie przepisy:** Smaki Trójmiasta – magazyn kulinarny, Polska 2025 (patrz obok)
- 12.00 **Wyższa Szkoła Jazdy** (3) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
- 12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 **Panna młoda** (126) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 **Na sygnale** (859): Ferment – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (416) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022  
Jimena znajduje w hangarze kompromitujące zdjęcie. Niebawem Abel ujawnia publicznie, że jej ciąża była kłamstwem. Manuel wierzy, że ma realną szansę na unieważnienie małżeństwa. 55 min
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (127) – serial obyczajowy, Turcja 2024  
Beyza i Mukadder publicznie oskarżają Hancer. Kobieta podejrzewa, że to Nusret przekazuje mediom poufne informacje. Sinem stanowczo odmawia powrotu do domu ojca. Firma Cihana nie prosperuje najlepiej. 60 min
- 18.20 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 18.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Argentyna – Austria (live) (patrz obok)
- 21.25 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 22.20 **Na sygnale** (849, 850) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 23.25 **Zabić na końcu** – komedia sensacyjna, Polska 1990, reż. Wojciech Wójcik, wyk. Wojciech Malajkat, Piotr Siwkiewicz, Jolanta Nowak, Monika Bibrzych (patrz obok)
- 1.05 **Nasz dom w górach** (7): Gorzka miłość, część 1 – serial obyczajowy, Niemcy 2019
- 2.05 **Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.55 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 ▶ 4.20



11.30 KULINARNY

**Okrasa łamie przepisy**

Karol Okrasa (zdj.) przyrządza potrawy z ryb, które wcześniej otrzymał od właściciela kutra. Proponuje sałatkę i parzoną w ziołach trochę bałtycką. Poznaje też byłego marynarza, który działa na rzecz utworzenia rowerowych szlaków winiarskich. 30 min



18.50 SPORT

**Piłka nożna**

W swoim drugim meczu, rozgrywanym podczas amerykańskiego mundialu, obrońcy tytułu mistrzów świata staną do nierównej walki z 23. zespołem w rankingu FIFA. Niektórzy eksperci widzą w reprezentacji Austrii, w której barwach gra m.in. David Alaba (zdj.), kandydata na czarnego konia turnieju. 155 min



23.25 KOM. SENS.

**Zabić na końcu**

Dwaj niezadowoleni z zarobków pracownicy fabryki, ślusarz (Piotr Siwkiewicz) i strażnik (Wojciech Malajkat, zdj.), chcą okraść zakładowego sejf. Zamiast gotówki znajdują w nim nietypowy depozyt: alkohol. 100 min

POLSAT POLSAT DV3 T2

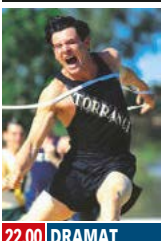
- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 **Malanowski i partnerzy** (300, 301): Detektywi w potrzasku; Zaginiona Tajka – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 **Trudne sprawy** (1231, 1232) – serial paradokumentalny, Polska  
Wanda planuje ślub z Józefem. Przyszli teściowie życzą sobie, aby na ceremonii byli obecni jej rodzice. Matka twierdzi, że nic nie wie o losach jej ojca. Zapada decyzja o wynajęciu aktora, który odegra jego rolę. 125 min
- 11.35 **Gliniarze** (846, 847): Krew na rękach; Bez powodu – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 **Dlaczego ja?** (1476, 1477): Casting na męża; Cienie przeszłości – serial paradokumentalny, Polska 2025  
Sylvia pojawia się na weselu kuzynki z kolegą, udającym jej partnera. Mistyfikacja wychodzi na jaw. Okazuje się także, że zatrudniony didżej zna jej matkę, Mariolę. Sytuacja staje się coraz bardziej napięta. 130 min
- 15.50 **Wydarzenia**
- 16.15 **Pogoda**
- 16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 **Gliniarze** (1043, 1044): Trup i świadek; Nawrócone dzieciaki – serial paradokumentalny, Polska 2025  
Uprawdono kobietę, której partner miał zeznawać podczas procesu członków zorganizowanej grupy przestępczej. Bandyta zgadza się wypuścić zakładniczkę pod warunkiem, że świadek się ujawni. 130 min
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 **Sport, Pogoda**
- 20.00 **Megahit: Nikt** – film sensacyjny, USA/Japonia/Chiny 2021, reż. Ilya Naishuller, wyk. Bob Odenkirk, Aleksiej Sieriebriakow, Connie Nielsen (patrz obok)  
Odtwórca pierwszoplanowej roli, gwiazdor serialu „Zadzwon do Saula”, jest pomysłodawcą scenariusza. W ubiegłym roku miał premię sequelu filmu. 120 min
- 22.00 **Niezłomny** – dramat wojenny, USA 2014, reż. Angelina Jolie, wyk. Jack O'Connell, Domhnall Gleeson, Garrett Hedlund, Miyavi (patrz obok)
- 0.55 **Wrogowie** – western, USA 2017, reż. Scott Cooper, wyk. Christian Bale, Rosamund Pike, Wes Studi (patrz obok)
- 3.50 **Ewa gotuje** (558) – magazyn kulinarny, Polska 2025



20.00 SENSACYJNY

**Nikt**

Do domu Hutcha (Bob Odenkirk, zdj.) zakradają się złodzieje. By uniknąć krwawego scenariusza, gospodarz postanawia zaniechać jakiegokolwiek obrony. Żona i dzieci nie kryją rozczarowania jego bierną postawą. Sytuacja ta wywala w mężczyźnie długi tłumione, mroczne instynkty. 120 min



22.00 DRAMAT

**Niezłomny**

Trwa II wojna światowa. Znakomity lekkoatleta Louis Zamperini (Jack O'Connell, zdj.) wstępuje do wojska. Jego samolot zostaje zestrzelony. Po 47 dniach dryfowania na oceanie chłopak trafia do japońskiego obozu jenieckiego. Na miejscu strażnik Watanabe (Takamasa Ishihara) postanawia go złamać. 175 min



0.55 WESTERN

**Wrogowie**

Rok 1892. Kapitan Joseph Blocker (Christian Bale, zdj.) ma eskortować dawnego indiańskiego wodza do Montany. Wrogowie muszą współpracować, aby przetrwać pełną niebezpieczeństw podróż. 175 min

| TVN DV3 T2   | TV PULS DV3 T2  | TVN 7 DV3 T2   |  |   |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|--|--|---|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <p><b>5.40 Uwaga!</b> – magazyn reporterów</p> <p><b>5.55 Ukryta prawda</b> (1676) – serial paradokumentalny, Polska 2025</p> <p><b>6.50 Kuchenne rewolucje</b> (7) – program rozrywk., Pol. 2024 Ewelina długo czekała na spełnienie marzeń o własnej restauracji. Znajdująca się w stolicy Kujaw karczmą przywodzi na myśl PRL. Prowadzą ją osoby na co dzień mieszkające w Londynie. <b>55 min</b></p> <p><b>7.45 Dzień Dobry TVN</b> – magazyn</p> <p><b>11.20 Doradca smaku</b> (12) – magazyn kulinarny, Polska 2026</p> <p><b>11.25 Kuchenne rewolucje</b> (2, 4) – program rozrywkowy, Pol. Joanna i jej partner, Włoch Luciano, otworzyli Bistro 12 Siedliszcze przy drodze krajowej numer 12 pomiędzy Lublinem a Chełmem. Lokal zaczął tracić klientów, a wśród załogi narasta lek o przyszłość. <b>135 min</b></p> <p><b>13.40 Ukryta prawda</b> (1657, 1658, 1711) – serial paradokumentalny, Polska Marzena mieszka z narzeczonym w stolicy. Pewnego dnia odwiedza bez zapowiedzi rodziców. Znajduje nieprzytomnego ojca, Igora, który zatruł się lekami oraz alkoholem. Córka nie wierzy w to, że chciał się zabić. <b>190 min</b></p> <p><b>16.50 Szpital św. Anny</b> (51) – serial obyczajowy, Polska 2025</p> <p>Zyta spotyka swoją dawną pacjentkę Julkę, która może mieć nawrót białaczki. Zosia zajmuje się nastolatkiem po wypadku. Chłopak wymaga operacji kregosłupa. Marta z kolei mierzy się z nękaniami w internecie. <b>65 min</b></p> <p><b>17.55 Detektywi</b> (175) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)</p> <p><b>19.00 Fakty</b></p> <p><b>19.35 Sport, Pogoda</b></p> <p><b>19.55 Uwaga!</b> – magazyn reporterów</p> | <p><b>6.00 Policjanci w Miami 2</b> (15, 16): Bilet w jedną stronę; Niebezpieczna damulka – serial kryminalny, USA 1985</p> <p><b>8.00 Kobra – oddział specjalny</b> (14, 15): Król złodziei; Pozdrowienia z Moskwy – serial sensacyjny, Niemcy 2015 Lisa i Felix okradają klientów w Moskwie. Gdy chłopak zostaje zastrzelony, jego siostra ucieka. Jej tropem ruszają płatni mordercy, którzy chcą odzyskać zabrany im przypadkowo cenny przedmiot. <b>120 min</b></p> <p><b>10.00 Maria z przedmieścia</b> (27, 28) – telenowela, Meksyk 1995</p> <p><b>12.00 Nie igraj z aniołem</b> (100) – serial obyczajowy, Meksyk 2008</p> <p>Patricio potwierdza, że jest ojcem Marichuy. Ona wypomina mu złe traktowanie. Juan Miguel zabiera Blankę do domu i żąda od Onelii opuszczenia jego rezydencji w określonym terminie. <b>60 min</b></p> <p><b>13.00 Wspaniałe stulecie</b> (34) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013</p> <p><b>14.00 Kuriery</b> (19) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023</p> <p><b>15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10</b> (510, 511) – serial obyczajowy, Polska 2022</p> <p><b>17.00 Kuriery</b> (20) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023</p> <p>Pracownicy „Słoiczka” czują w sklepie okropny zapach. Okazuje się, że wydobywa się on z jednej z paczek. Krystyna jest przerażona treścią pisma, które ona i Jan dostali z urzędu. Grożą im kary. <b>60 min</b></p> <p><b>18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18</b> (957, 958) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>Listonosz staje się podejrzany po zniknięciu kopert z pieniędzmi. Dzień wcześniej prosił o pożyczkę na remont, bo uległ namowom żony. Andżelika po powrocie do domu nie zastaje Mariusza. <b>120 min</b></p> <p><b>20.00 Poza zasięgiem</b> – dramat sensacyjny, USA/Polska 2004, reż. Po-Chih Leong, wyk. Steven Seagal, Ida Nowakowska, Agnieszka Wagner, Matt Schulze (patrz obok)</p> <p><b>21.50 Maczeta</b> – film sensacyjny, USA 2010, reż. Robert Rodriguez, wyk. Danny Trejo, Robert De Niro, Jessica Alba, Steven Seagal (patrz obok)</p> <p><b>23.55 Kod 211</b> – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2018, reż. York Alec Shackleton, wyk. Nicolas Cage, Sophie Skelton, Michael Rainey Jr., Dwayne Cameron (patrz obok)</p> <p><b>1.30 Dzielnica strachu 9</b> (392) – serial kryminalny, Pol. 2025</p> <p><b>2.30 Lombard. Życie pod zastaw 18</b> (953) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p><b>3.40 Zobacz to!</b></p> | <p><b>20.00 DRAM. SENS. Poza zasięgiem</b></p> <p>Były agent Billy Ray Lancing (Steven Seagal, zdj.) przyjeżdża do Polski, by odnaleźć podopieczną sierocinca, z którą korespondował. Okazuje się, że została ona porwana przez handlarzy żywym towarem. Lancing musi stać do walki z Faisalem (Matt Schulze) i jego ludźmi. <b>110 min</b></p> <p><b>21.50 SENSACYJNY Maczeta</b></p> <p>Agent Machete Cortez (Danny Trejo, zdj.) wchodzi w konflikt z baronem narkotykowym. Mafioso zabija jego żonę i córkę. Trzy lata później Machete szuka pracy w Teksasie. Pewien biznesmen zleca mu zlikwidowanie senatora. Misja się komplikuje, a Cortez zostaje wykorzystany przez zleceniodawcę. Przygotowuje zemstę... <b>125 min</b></p> <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> | <p><b>5.20 Ten moment</b> (41) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016</p> <p><b>5.55 Szkoła</b> (740-742) – serial paradokumentalny, Polska 2019</p> <p><b>8.45 Ukryta prawda</b> (1324, 1417, 1418) – serial paradokumentalny, Polska</p> <p><b>11.55 W-11 – Wydział Śledczy</b> (1057-1059) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013</p> <p><b>14.00 Detektywi</b> (108): Trefny towar – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024</p> <p><b>15.00 Szpital</b> (754) – serial paradokumentalny, Polska 2018</p> <p>Do dra Jarosza trafia mężczyzna, który zasnął podczas oświadczeń. Został zmuszony do zaręczyn przez matkę. Dominika Gajda przyjmuje chłopca, który specjalnie zjadł zepsutego tuńczyka. <b>60 min</b></p> <p><b>16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska</b> (492, 493) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010</p> <p>Adrian jest oskarżony o zamordowanie własnego brata Tomasza. Motywem prawdopodobnie była obawa o karierę, ponieważ był wyznaczony na prezesa w firmie ojca. Powrót krewnego mógł pokrzyżować mu plany. <b>120 min</b></p> <p><b>18.00 SOS Ekipy w akcji</b> (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018</p> <p>Policjanci zostają wezwani do restauracji, w której mężczyzna zostawił na kilka godzin 5-letnią córeczkę. Jego niewyjaśnione zniknięcie prowadzi funkcjonariuszy do ujawnienia przestępstwa. Inny patrol zapobiega zbiorowemu gwałtowi. <b>60 min</b></p> <p><b>19.00 Ukryta prawda</b> (1515) – serial paradokumentalny, Polska 2023</p> <p>Edward zaginał dwadzieścia lat temu. Teraz pojawia się w życiu córki. Tłumaczy, że stracił pamięć. Poruszona Joanna zaprasza rodzica pod swój dach, co nie podoba się jej mężowi. <b>60 min</b></p> <p><b>20.00 Królowe zbrodni</b> – film kryminalny, USA/Kanada 2019, reż. Andrea Berloff, wyk. Melissa McCarthy, Tiffany Haddish, Elisabeth Moss, Domhnall Gleeson (patrz obok)</p> <p><b>22.15 Mayday</b> – komedia, Polska 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok)</p> <p><b>0.35 Obce niebo</b> – dramat obyczajowy, Polska/Szwecja 2015, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Topa, Barbara Kubiak, Ewa Fröling (patrz obok)</p> <p><b>2.55 Żyjąc z potworem 8</b> (11) – serial dokumentalny, USA</p> <p><b>3.50 Fachowcy 2</b> (10) – paradok.</p> <p><b>4.30 Dorota was urządzi!</b> (9) – program rozrywk., Polska</p> |  | <p><b>20.00 KRYMINAL Królowe zbrodni</b></p> <p>Nowy Jork, 1978 rok. Trzech gangsterów trafia do więzienia. Ich żony, Kathy (Melissa McCarthy, zdj.), Ruby (Tiffany Haddish, zdj.) i Claire (Elisabeth Moss), zmuszone są przejąć kontrolę nad działalnością zatrzymanych partnerów. Znane z brutalności, stają się postrachem całej dzielnicy. <b>135 min</b></p> |  <p><b>22.15 KOMEDIA Mayday</b></p> <p>Janek Kowalski (Piotr Adamczyk) tylko pozornie jest zwyczajnym tak-sówkarzem. Tak naprawdę skrywa pewien niechlubny sekret. Ma dwie żony: Basię (Anna Dereszowska) i Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Kiedy mężczyzna pada ofiarą wypadku, jego życie wywraca się do góry nogami. <b>140 min</b></p> |  <p><b>21.50 SENSACYJNY Maczeta</b></p> <p>Agent Machete Cortez (Danny Trejo, zdj.) wchodzi w konflikt z baronem narkotykowym. Mafioso zabija jego żonę i córkę. Trzy lata później Machete szuka pracy w Teksasie. Pewien biznesmen zleca mu zlikwidowanie senatora. Misja się komplikuje, a Cortez zostaje wykorzystany przez zleceniodawcę. Przygotowuje zemstę... <b>125 min</b></p> |  <p><b>21.50 SENSACYJNY Maczeta</b></p> <p>Agent Machete Cortez (Danny Trejo, zdj.) wchodzi w konflikt z baronem narkotykowym. Mafioso zabija jego żonę i córkę. Trzy lata później Machete szuka pracy w Teksasie. Pewien biznesmen zleca mu zlikwidowanie senatora. Misja się komplikuje, a Cortez zostaje wykorzystany przez zleceniodawcę. Przygotowuje zemstę... <b>125 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |  <p><b>23.55 SENSACYJNY Kod 211</b></p> <p>Chesterford. Uzbrowieni przestępcy dokonują napadu na bank. Wydarzenie to spłata losy policjanta Mike'a Chandlera (Nicolas Cage, zdj.) oraz ucznia szkoły średniej Keny'ego (Michael Rainey Jr.). <b>95 min</b></p> |

**TVP 3** **TVP 3** **DG 17**

**11.00** Regiony na TAK – mag.  
**11.30** Łąco na ROD'os – dok.  
**12.00** Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.  
**12.30** Okrasa lamie przepisy  
**13.00** Agrobiznes – mag.  
**13.30** Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.  
**14.10** Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska  
**14.30** Program informacyjny 14.30  
**15.00** Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny  
**15.20** Serwis Info Dzień – inf.  
**15.30** Program lokalny  
**19.30** Dłaczego krowa...  
**19.45** Kryminalna siódemka  
**20.00** Dziennik regionów  
**20.13** Gość Regionów – publ.

**TVP POLONIA** **TVP POLONIA**

**15.10** Kiedys to było... – mag.  
**15.30** Kabaretowe Naj – rozr.  
**16.00** Zaraz wracam 2 (99)  
**16.30** Barwy szczęścia (3328) – serial obycz., Pol. 2026  
**17.00** Gra słów. Krzyżówka  
**17.30** Telexpress  
**17.50** Telexpress Extra – inf.  
**18.15** Słownik polsko-polski (679) – talk-show, Polska  
**18.45** Info Wilno – pr. inform.  
**19.05** Wileńska czynna w obiektywie: Portret własny – pr. inform.  
**19.10** Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy (1) – koncert  
**20.10** Program informacyjny 19.30  
**20.40** Pogoda

**TV 4** **DG 17**

**6.00** Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA  
**7.55** Bogaty dom – biedny dom (137) – reality show  
**8.55** Policjantki i Policjanci (482, 483) – serial obycz.  
**10.55** Na ratunek 112 (1140, 1141) – serial paradokumentalny, Polska  
**11.55** Dlaczego ja? (1569, 1570) – serial paradokumentalny, Polska  
**13.55** Trudne sprawy (1349-1351) – serial paradokumentalny, Polska  
**16.55** Policjantki i Policjanci (1385) – obycz., Pol. 2026  
**18.00** Łowcy skarbów. Kto da więcej? (552) – reality show, Polska 2025

**puls 2** **DG 17**

**9.45** Basia – serial animowany  
**10.10** Jeżyk i Przyjaciele  
**10.35** Spidey i superkumple 2 – serial animowany  
**11.35** Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim.  
**12.00** Psi Patrol 8 – serial anim.  
**12.35** Marta mówi – anim.  
**13.00** Smerfy – serial anim.  
**13.35** Gumisie 6 – serial anim.  
**14.00** Kacze opowieści  
**15.00** Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany  
**16.00** Finess i Ferb 2 – anim.  
**17.00** Smerfy – serial anim.  
**17.35** Gumisie 6 – serial anim.  
**18.00** Pingwiny z Madagaskaru – serial animowany  
**19.00** Kacze opowieści

**TVP ROZRYWKI** **TVP ROZRYWKI**

**6.10** Zakochaj się w Polsce (235) – magazyn  
**6.40** Gra słów. Krzyżówka  
**7.10** Okrasa lamie przepisy  
**8.20** Familiada – teleturniej  
**8.50** Va banque – teleturniej  
**9.25** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**10.05** Makłowicz w podróży  
**10.45** Postaw na milion  
**12.35** Familiada – teleturniej  
**13.15** Matki, żony i kochanki (7) – serial obycz., Polska  
**14.15** Rodzinka.pl (181, 182)  
**15.25** Niepewne sytuacje 2 (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2025  
**15.50** Kocham Cię, Polsko! (4)  
**17.25** Va banque – teleturniej  
**18.00** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**18.35** Okrasa lamie przepisy  
**19.40** Makłowicz w podróży

**TTV HD** **DG 17**

**8.00** DeFacto 10 (1)  
**8.30** Kartoteka 11 (1, 2)  
**10.35** Detektywi (269, 270)  
**12.35** Zakup w ciemno 3 (31)  
**13.35** Zakup w ciemno 4 (30)  
**14.35** Nic do ukrycia (9) – dok.  
**15.35** Złomowskiy PL 4 – dok.  
**16.45** Express – pr. inform.  
**16.58** Pogoda, Sport  
**17.05** Gogglebox. Przed telewizorem 17 (4)  
**18.05** Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska  
**18.40** Niezwykłe Stany Prokopa 5 (2) – rozr., Pol.  
**19.45** Express, Pogoda – inf.  
**20.05** Zakup w ciemno 7 (25)  
**21.05** Zakup w ciemno extra (23) – reality show, Polska  
**21.45** Express, Pogoda – inf.



**MAGAZYN**

**20.30** Kryminalna siódemka  
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 30 min

**21.00** Program lokalny  
**22.00** Dziennik regionów  
**22.30** Złoty chłopak (178) – serial obycz., Turcja 2022  
**23.30** Kryminalna siódemka  
**23.55** Panorama  
**0.25** Program informacyjny 19.30  
**0.45** Panorama dnia – pr. inf.  
**1.20** Kryminalna siódemka  
**1.40** Dziedzictwo (833)



**WOJENNY**

**20.50** Czas honoru. Powstanie (5) – Pol. 2014  
W siedzibie powstańców w fabryce na Woli żołnierze przygotowują się do ataku na więzienie na Gejsiej. Helena wraz z Leną i innymi mieszkańcami kamienicy wciąż ukrywają się w piwnicy. 55 min

**21.45** Królowa Bona (4) – hist.  
**22.45** To jest grane (68) – muz.  
**23.15** Dziennik regionów  
**23.40** Zderzenia. Schnepf z Nawrockim – reportaż  
**0.25** Turystyczna jazda (199)  
**0.40** Zaraz wracam 2 (99)  
**1.10** Opowieści z Greenpointu (11)  
**1.30** Program informacyjny 19.30



**OBYCZAJOWY**

**19.00** Policjantki i Policjanci (1386) – Polska 2026  
Stróże prawa przyjeżdżają do pani Joanny, która została napadnięta i uwięziona w swoim domu. Ktoś na lustrze napisał szminką „milcz”. Z mieszkanką nie nie ginie, co wyklucza rabunek. 60 min

**20.00** Uroczysko (181, 182)  
**21.05** Sprawiedliwi. Trójmiasto (117) – krym.  
**22.05** Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1000) – krym., Pol. 2026  
**23.05** Niesmiertelny FILM – film fantasy, USA/Wielka Brytania 1986  
**1.35** Love Island. Wyspa miłości (17)



**OBYCZAJOWY**

**20.00** Lombard. Życie pod zastaw 18 (965)  
Kazimierz stawia się na sprawie sądowej, oczekując na wyrok. Alicja podpisuje z nim umowę na etat. Spotyka się z dyrektorką domu dziecka, która przygotowała dla niej niespodziankę. 60 min

**21.00** Dzielnica strachu 9 (397, 398) – serial krym.  
**23.00** Wstydlive choroby: Nastolatki 2 (1, 2) – dok.  
**1.00** Lombard. Życie pod zastaw 12 (630) – obycz.  
**2.00** Lombard. Życie pod zastaw 9 (471) – obycz.  
**3.00** Lombard. Życie pod zastaw 4 (179) – obycz.  
**4.00** Niesamowite! (16, 17)



**TELETURNIEJ**

**20.15** Postaw na milion  
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. 55 min

**21.10** Kabaret Letnią Porą (31) – pr. rozr., Pol. 2021  
**22.15** Rodzinka.pl (48) – serial komediowy, Polska 2011  
**22.55** Lato z Radiem i Telewizją Polska – widowisko, Polska 2026  
**1.00** Kolo fortuny – telet., Pol.  
**2.25** Kabaret. Super Show Dwójki (9) – pr. rozr., Pol.  
**3.30** Kabaret Letnią Porą (39) – pr. rozr., Pol. 2021



**ROZRYWKI**

**22.00** Gogglebox. Przed telewizorem 23 (10)  
Sylvia Bomba i Ewa Mrozowska (obie na zdj.) podzieliła się spostrzeżeniami na temat nowego „Znachora” czy przeszedł pełne napięcia zmagania uczestników „Postaw na milion”. 60 min

**23.00** Gogglebox. Przed telewizorem 19 (15) – pr. rozrywki, Pol. 2023  
**0.00** Damy i wieśniaczki. PL 11 (4) – fab.-dok., Pol.  
**1.00** Ciężarówka przez Indie (11) – serial dok.  
**2.00** Wyburzacz 8 (1, 2)  
**3.20** Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (26, 27) – serial fabularno-dokum.

**TVP 3** **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

**BIALYSTOK 16.45** Bez kantów  
**17.15** DorastaMy 17.30 Pocztalnia  
**17.40** Tamte lata, tamte dni 18.05  
Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda  
**19.10** Rezonans polityczny 21.00  
Tym żyje wiesz 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy  
**BYDGOSZCZ 16.45** Las jaki jest  
**17.00** Raport naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Jeszcze dzień z życia 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00  
Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda  
**GDANSK 16.45** Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka  
**18.30** Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama  
**KATOWICE 16.47** Dzień z bliska 17.44 Sobota w Bytkowie 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności  
**KRAKÓW 16.30** Kronika dnia 16.48  
Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.07 Pełnosprawni 17.30  
Zdrowie dla Ciebie 17.45 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55  
Tematy dnia 19.15 Z indekssem w reku 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30  
Kronika  
**LUBLIN 16.50** Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z Lubelskiego 18.10  
Studiuj w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy  
**21.02** 19.00 Jesteś 21.15 Gość „Panoramą” 21.30 Panorama lubelska

**ŁÓDŹ 17.15** Prosto z lasu 17.30  
Agroexpress 17.45 Polityczna dogrywka 18.15 Reportaż 18.30  
Łódzkie wiadomości dnia 18.50  
Sport, Pogoda 19.00 Pracownia reportażu 21.00 Słodko gorzka 21.15 Łódź się zbadał 21.30 Łódzkie wiadomości dnia  
**POZNAN 17.30** Teleskop 17.45  
Wspólne popołudnie 18.22 Historie jednego dnia 28 czerwca '56 18.30  
Teleskop 19.02 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Załuki rzemiosła 21.01  
Sportowy weekend 21.30 Teleskop  
**RZESZÓW 18.00** Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01  
Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31  
Aktualności  
**SZCZECIN 17.30** Przegląd tygodnia 17.45 Pracownia reportażu 18.50  
Rosół polski 18.30 Kronika 18.50  
Wokół nas 19.00 Magazyn sportowy  
**21.00** Wokół nas 21.08 Barka 21.30  
Kronika 21.50 Rozmowa dnia  
**WARSZAWA 17.21** Spacerowym okiem 17.35 Reagujemy 18.00  
Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42  
Krym Murawiecki 19.00 2 boisk  
1stadijonów Warszawy i Mazowsza  
**19.17** Filmowe spotkania 21.00  
Kościół z bliska 21.30 Kurier Warszawy  
i Mazowsza  
**WROCLAW 17.03** W swoim czasie 17.17 Genusie i marzyciele. Zygmunt Puławski – Polskie skrzydła 18.14  
Szlachetne zdrowie 18.30  
Fakty 18.58 Przyszłość jest teraz  
**19.12** Nie taki internet straszny  
21.02 Dłaczego krowa... 21.15  
Energia Przyszłości Dolny Śląsk  
21.30 Fakty

**TVP HD** **TVP HD**

**10.45** Gra słów. Krzyżówka  
**11.20** Na sygnale (621, 622)  
**12.25** Ojciec Mateusz 5 (61)  
**13.20** Komisarz Alex 2 (25)  
**14.15** Ranczo 4 (49, 50) – obycz.  
**16.10** Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny  
**16.40** Tańcząca ze światłem – Maroko – magazyn  
**17.10** Okrasa lamie przepisy  
**17.45** Makłowicz w podróży  
**18.20** Ojciec Mateusz 23 (303)  
**19.20** Ranczo 5 (63) – obycz., Pol.  
**20.10** Rodzinka.pl (302, 303)  
**21.25** Ojciec Mateusz 33 (430)  
**22.00** Hotel Mumbai – thriller, FILM Australia/USA/Wielka Brytania 2018  
**0.35** Cwał – komediodramat, FILM Polska 1995  
**2.30** Tulipan (1, 2) – obycz., Pol.

**TVP KULTURA** **TVP KULTURA**

**12.55** Kosmos 1999 (5) – s.f.  
**13.55** Szczawno. Uzdrowisko książęce – film dok., Pol.  
**15.15** Wakacje z duchami (1, 2) – serial przyg., Polska 1970  
**16.30** Dźwięk Nowego Jorku (4) – serial dokumentalny  
**17.15** Pan wizerwał, wydział? 3 (4) – kom.  
**18.20** TVP Kultura na Festiwalu „Dwa Teatry” – Sopot 2025  
**19.00** Gała 25. Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej – „Dwa Teatry” – Sopot 2026 – widowisko  
**21.15** Świat to za mało – film FILM sens., USA/Wlk. Bryt. 1999  
**23.30** Sibelius. Siedem symfonii – dok., Finlandia

**afena ANTENA HD** **DG 17**

**13.50** Australijscy poszukiwawcze złota (1) – serial dok., Australia 2016  
**14.50** Australijscy poszukiwawcze złota 8 (2)  
**15.50** Wojny kontenerowe 16.50 77 TV 2 (18) – pr. rozr., Pol.  
**17.50** 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol.  
**18.50** Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genzki (5) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria  
**20.00** Alex Hutto – górski detektyw (1) – serial kryminalny, Francja 2014  
**22.05** Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genzki (3) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria  
**23.15** Detektywi z Bordeaux 4 (2) – serial krym., Fr./Belgia

**6 TV 6** **DG 17**

**6.55** Policjantki i Policjanci (681, 682) – serial obycz.  
**8.50** Kobra – oddział specjalny (227, 1) – sens.  
**10.55** 48h. Zaginieni (106-108)  
**13.55** Policjantki i Policjanci (1186) – serial obycz., Polska  
**14.55** Uroczysko (17, 18) – krym.  
**15.55** Kobra – oddział specjalny (2, 3) – sens.  
**18.00** Strażnik Teksasu (8, 9)  
**20.00** CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (177, 178)  
**22.00** Czarna lista (13) – krym.  
**23.00** Łowca pedofilów (173-176) – serial dokum.  
**1.00** Więzienie (195, 197, 196, 198) – serial dok., Pol. 2025  
**3.00** Cobra Kai (15) – przyg.  
**3.40** Septagony (78, 79) – krym.  
**5.45** Telezakupy TV Okazje

**BBC FIRST** **BBC FIRST**

**9.40** Ojciec Brown 13 (1)  
**10.35** Śmierć z dała od palm 4 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.  
**11.50** Zagadki doktora Blake'a (10) – serial krym., Australia  
**12.55** Siedźta siostry Bonifacji 2 (1, 2) – krym.  
**14.55** Ojciec Brown 6 (5) – krym.  
**15.55** Lewis 3 (5) – serial krym.  
**17.00** My Life is Murder (9)  
**18.00** Morderstwa w Midsomer 19 (3)  
**19.50** Śmierć pod palmami 14 (4) – serial kryminalny  
**21.00** My Life is Murder 4 (7)  
**22.00** Luther 3 (3, 4) – serial krym.  
**0.10** Harry Wild 4 (2) – krym.  
**1.15** Śmierć pod palmami 14 (4) – serial kryminalny

**ROMANCE TV** **ROMANCE TV**

**14.15** Dwie kobiety na wszelkie bóle – Ojciec i córki – dramat obyczajowy, Niemcy 2025  
**16.05** Bella Vita – komedia romantyczna, Niemcy 2010  
**18.00** Stadnina w Piber (10)  
**19.00** Górski lekarz (124) – obycz., Niemcy/Austria  
**20.00** Miłość się nie sprzedawia – komedia, Niemcy 2019  
**21.50** Trening z Nancy – komedia, Niemcy 2019  
**23.45** Górski lekarz (124) – obycz., Niemcy/Austria  
**0.45** Miłość się nie sprzedawia – komedia, Niemcy 2019

**COMEDY CENTRAL** **COMEDY CENTRAL**

**8.55** Przyjaciele 4 (8-13) – kom.  
**11.55** Teoria wielkiego podrywku 3 (22, 23) – kom.  
**12.50** Teoria wielkiego podrywku 4 (1-4) – kom.  
**14.30** Dwóch i pół 3 (11-14)  
**16.30** Przyjaciele 4 (14-19)  
**19.30** Teoria wielkiego podrywku 4 (5, 6) – kom.  
**20.30** Tata ma plan 3 (9-11)  
**22.00** The Office PL 4 (9, 10)  
**23.05** Miesteczko South Park 27 (4, 5)  
**1.00** Pracholnicy (7, 8) – kom.  
**2.00** Śmiesznie nie będzie 5 (11, 12) – program rozrywk.  
**3.00** Miesteczko South Park 27 (1-3)

**TVN FABUŁA** **TVN FABUŁA**

**10.55** Szpital św. Anny (79)  
**11.55** Miłość czy pomyłka? (11, 12) – telen., Turcja 2020  
**13.55** Prawo Agaty 2 (12)  
**14.55** Detektywi – fab.-dok., Pol.  
**16.00** Po drugiej stronie kamery (1) – serial dokum.  
**17.00** Alfabet filmowy – mag.  
**17.15** Po pierwsze kino 3 (3)  
**17.20** Alwin i wiewiórki 3  
**FILM** – film familijny, USA 2011  
**19.00** Szpital św. Anny (58)  
**20.00** Tata kontra tata  
**FILM** – komedia, USA 2015  
**22.05** Reminiscencja – film s.f., FILM USA 2021, reż. Lisa Joy  
**0.25** Limuzyna Daimler-Benz  
**FILM** – dramat psychologiczny, Polska/RFN 1982

**STOPKLATKA**

**6.00** Kabaretowe hity (3) – pr. rozrywk., Pol. 2023

**6.50** Złoty interes (3) – rozr.

**7.50** Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat – cykl reportaży

**9.00** Robert Makłowicz (120, 152) – mag. kulin.

**10.55** Górski lekarz (8, 9) – obycz., Niemcy/Austria

**13.00** Katastrofy w przestworzach (7, 4) – serial dokum., Kanada

**16.00** MacGyver 3 (13, 15) – serial sens., USA/Kanada

**18.00** Wojny magazynowe: Kanada 2 (31, 32)

**19.10** Aukcja w ciemno (16, 17) – serial dok., USA

**POLSAT 2**

**5.50** Wydarzenia

**6.30** Nasz nowy dom (286) – reality show, Pol. 2023

**7.30** Na ratunek 112 (901, 902) – paradok., Pol.

**8.30** Sekrety rodziny (345-347) – paradok., Pol.

**11.30** Trudne sprawy (937) – serial paradokumentalny

**12.30** Dlaczego ja? (1504, 1505) – serial paradokumentalny, Polska

**14.30** Świat według Kiepskich (469-473) – serial kom., Polska 2015

**17.00** 48h. Zaginieni (131, 132) – serial kryminalny, Polska

**19.00** Gliniarze (983) – serial paradokumentalny, Polska

**20.00** Ślad (59) – serial krym.

**TVP seriale**

**5.45** Rodzinka.pl (90) – kom. 6.20 Na sygnale (472, 473) 7.30 Ojciec Mateusz 2 (22) 8.25 Komisarz Alex (11) 9.20 Rodzinka.pl (91) – kom. 10.00 Klan (1438, 1439) – telen. 10.50 Ranczo 7 (89, 90) – obycz. 12.35 Komisarz Alex (12) 13.35 Ojciec Mateusz 29 (373, 374) – serial krym. 15.35 Komisarz Alex (13) – serial kryminalny, Polska 16.25 Na sygnale (474, 475) – serial fabularno-dokum. 17.35 Ranczo 7 (91) – obycz. 18.30 Ranczo 8 (92) – obycz. 19.30 Ojciec Mateusz 29 (375) – serial kryminalny, Polska 20.30 Ojciec Mateusz 2 (23) – serial kryminalny, Polska

**KINO POLSKA**

**6.00** Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3 (8) – serial dokumentalny

**6.25** Nowy kabaretowy rejs 5 (5) – pr. rozrywk.

**7.15** Polska z góry. Nad wodą 2 (1) – serial dok.

**7.45** Książę – film krótkometr.

**7.55** Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.

**8.25** Jesteśmy razem – dok.

**9.40** Krzyżacy – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grazyna Staniszevska

**13.30** Nad Niemnem (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1986

**17.15** Pogranicze w ogniu (19, 20) – serial sensacyjny

**AXN**

**6.10** FBI: Most Wanted 2 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2020

**7.40** Agenci NCIS: Hawaje 2 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2023

**9.30** Castle 2 (1, 2) – serial krym., USA 2009-2010

**11.25** MacGyver (17, 18) – serial akcji, USA 2017

**13.20** Agenci NCIS: Hawaje 2 (11, 12) – serial kryminalny

**15.15** Agenci NCIS 19 (19, 20) – serial sensacyjny, USA

**17.10** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (20, 21) – serial kryminalny, USA/Kanada

**19.10** Castle 2 (3, 4) – serial krym., USA 2009-2010

**CANAL+ PREMIUM**

**9.10** Łąpu capu – pr. rozr., Pol. 9.25 W kogo ja się wrodziłem? – film obyczajowy, Polska 2001

**10.25** Peacock – thriller, USA 11.55 Złoty – dramat obyczajowy, Polska 2025

**13.20** Cat's Eyes (1) – serial przygodowy, Francja 2024, wyk. Camille Lou

**14.20** Kwiat osmiu gór – dok. 15.40 Mamma Mia! – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008

**17.30** Call me lala 17.55 Łąpu capu – pr. rozr., Pol. 18.00 Warcapr: Początek – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016

**THRILLER**

**20.00** Pogromcy poniedziałków: 90 minut do śmierci – USA 2021, reż. Dolph Lundgren

Gangster ukrył w przeznaczonym do wyburzenia szpitalu 3 miliony dolarów. O zdobycie tej sumy walczą m.in. były zawodnik MMA Mike (Scott Adkins, zdj.) i strażnik więzienny Richard. 115 min

**21.55** Czas zemsty – film sensacyjny, USA/Aruba 2003, wyk. Steven Seagal

**23.45** Szczyki – thriller, USA 1975, wyk. Roy Scheider, Robert Shaw

**2.35** Ziemia obiecana – dramat obyczajowy, Polska 1974

**PARADOKUMENTALNY**

**21.00** Gliniarze (778) Nastoletnia córka znanego prawnika zostaje porwana. Niebawem rodzice dziewczyny dostają nagranie z zadaniem okupu. Podejrzany jest były pracownik mecenasa. Zaneta pomaga Natalii w namierzeniu jej stalkera. 70 min

**22.10** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (145, 146)

**23.00** Świat według Kiepskich (339, 340) – serial kom., Polska 2010

**0.00** Ślad (109) – krym., Pol. 1.00 Zdrady II (2) – paradok. 2.05 Wydarzenia 2.55 Ewa gotuje (535) – mag. 3.30 Demakijaz (93) – pr. rozr. 4.00 Strzelnica Navala (9)

**OBYCZAJOWY**

**21.30** Ranczo 8 (93, 94) – Polska 2014

Michałowa jest pod wrażeniem postawy proboszcza, który zaakceptował jej postulaty placowe. Wdzięczna gospodyni postanawia pomóc mu w rozwiązaniu konfliktów na plebani. 110 min

**23.20** Ojciec Mateusz 29 (376, 377) – serial kryminalny, Polska 2023

**1.15** Ratownicy (11, 12) – serial obycz., Pol. 2010

**3.15** Gra z Cieniem (12) – serial kryminalny, Polska

**4.00** Klan (1438) – telenowela, Polska 2008

**4.30** Pan Mama (11) – serial komediowy, Polska 2025

**KOMEDIODRAMAT**

**20.00** 7 uczu – 2018, reż. Marek Koterski

Adam Miaczyński (Michał Koterski, zdj.) ma problemy z nazywaniem emocji. Powraca myślami do czasów dzieciństwa. Podróż w przeszłość obfituje w szereg komicznych sytuacji. 150 min

**22.30** Dług – dramat sensacyjny, 1999, wyk. Robert Goner

**0.45** IO – dramat obyczajowy, Polska/Włochy 2022

**2.45** Ciało – komedia, 2003, wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka

**4.55** Tama – etiuda film., 2024

**5.40** 7 słów o przemianiu – etiuda dokumentalna

**KRYMINALNY**

**21.05** FBI: International 4 (10) Rosyjski biochemik zostaje zabity podczas próby ucieczki z wynikami tajnych badań nad biotoksynami. W ostatniej chwili przekazuje je córce. Agenci mają ją eskortować w dalszej drodze. 60 min

**22.05** FBI: Most Wanted 4 (13) – serial kryminalny, USA

**23.00** CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2 (20, 21) – krym., USA/Kan.

**0.50** Castle 2 (3, 4) – krym.

**2.45** FBI: International 4 (10) – serial kryminalny, USA

**3.40** FBI 2 (18) – serial krym.

**4.35** Walker: Strażnik Teksasu (18) – krym.

**5.20** Blok promocyjny AXN

**SENSACYJNY**

**20.00** Brygada 2 (8-ost.) – Francja 2024

Said i jego ludzie szukają się do interwencji. W tym czasie zdiełwie wchodzi na pokład statku towarowego. Socrate i Ferracci podążają tropem Vingre'a. 50 min

**20.50** Making of CANAL+ – magazyn filmowy

**21.00** Serial obyczajowy 21.55 Zawód: Szpieg – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001, wyk. Robert Redford

**0.00** Zakończenie (przerwa techniczna)

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

**13 ULICA**

**6.15** Balthazar 4 (5, 6) – krym. 8.30 Grace 3 (2) – serial krym. 10.25 Chicago P.D. 10 (18, 19) – serial kryminalny, USA

**12.15** Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (11, 12) – serial sensacyjny, USA

**14.05** Balthazar 4 (7, 8) – krym. 16.20 Grace 3 (3) – serial krym. 18.20 Chicago P.D. 10 (20, 21) – serial kryminalny, USA

**20.10** Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (13, 14) – serial sensacyjny, USA

**22.00** Niepokojące zaginięcia: Sprawa osobista 3 – dram. krym., Francja 2021

**0.00** Niedwidny detektyw (2) – krym., Austria/Niem. 2019

**1.45** Grace 3 (3) – serial krym. 3.45 Balthazar 4 (7, 8) – krym.

**POLSAT FILM**

**6.05** Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (112-114)

**7.30** Doktor Martin (22)

**8.25** Przyjaciółki (299, 300)

**10.20** Świat według Kiepskich (145, 146, 211, 212, 59, 60)

**13.45** Jeszcze większe dzieci – komedia, USA 2013

**15.50** Jurassic World: Dominion – film s.f., Chiny/Malta/USA 2022

**18.50** 28 dni – komediodramat, FILM USA 2000

**21.00** Kod 7500 – thriller, FILM Niemcy/Austria/USA 2019

**22.55** Plan ucieczki 3 – film sensacyjny, USA 2019

**0.55** Gliniarze (343, 344) – serial paradokumentalny, Pol.

**2.55** Fala zbrodni (66, 67)

**4.50** Na ratunek 112 (846, 847)

**HBO**

**9.05** Spider-Man – film przygodowy, USA 2002

**11.05** River Wild – thriller, FILM USA/Węgry 2023

**12.35** Wysnzione piosenki – dramat obycz., USA 2025

**14.05** Zła kuratorka – dramat obyczajowy, USA 2024

**15.35** Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024

**17.40** Kompletnie nieznany – dramat biograf., USA 2024

**20.00** Ród smoka 3 (1) – fantasy 21.00 Miniaturowa zona (1) 21.45 Obecność 4: Ostatnie namaszczenie – horror, Wielka Brytania/USA 2025

**0.00** Fachowiec – film sensacyjny, Wlk. Bryt./USA 2025

**1.55** Przeznaczenie – thriller sensacyjny, Australia/USA 2014

**WARNER TV**

**8.50** JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (22) – serial sens. 9.40 Bajer z Bel-Air 4 (6, 7) 10.35 Prawo Agaty 2 (1) – obycz. 11.35 Pełna chata 7 (7, 8) – kom. 12.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9 (23) – serial sens. 13.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10 (13) – sens. 14.30 Bajer z Bel-Air 4 (6-9) 16.25 Pełna chata 7 (7-10) 18.30 Randka z billboardu – film familijny, USA 1998

**20.20** Pan niania – komedia, FILM USA 1993, wyk. Hulk Hogan

**22.00** W samym sercu morza – film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015, wyk. Chris Hemsworth

**0.20** Duch – horror, USA 1982, wyk. JoBeth Williams

**ALE KINO+**

**7.00** Ciepło – film krótkometr. 7.30 Benek – komediodramat, FILM Polska 2007

**9.30** Problem – film krótkometr.

**10.00** Karen Pirie 2 (1) – krym.

**11.55** Vera 3 (2) – krym., Wlk. Bryt. 13.45 Alfa. – dramat przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024

**15.55** Morderstwo na zlecenie – krym., Wlk. Bryt./Kan. 1979

**18.15** Vera 3 (3) – krym., Wlk. Bryt.

**20.10** Ucieczka z Pretorii – thriller, Australia/Niemcy/RPA 2020

**22.20** Wiem, co widziałam (5, 6-ost.) – serial kryminalny

**0.25** Wszyscy za 0.50 Meduzy – film krótkometr. 1.00 Zakończenie (przerwa techniczna)

**CANAL+ FILM**

**10.10** Moje pieszczone kurczaki – film obyczajowy, Pol. 2002

**11.15** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

**11.30** Saga „Zmierzyć”: Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009

**13.35** Chopin, Chopin! – dramat biograficzny, Polska 2025

**15.45** Azył – dramat biograf., Czechy/Wlk. Bryt./USA 2017

**17.50** Julio będzie nasze – komediodramat, Wł. 2023

**19.45** Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

**20.00** Wilhelm Tell – dram. hist., Wlk. Bryt./Wł./USA 2024

**22.10** Martwych nie boli – western, USA/Dania/Meksyk 2023

**0.15** Franz Kafka – dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025

**SCI FI**

**7.00** Kroniki Spiderweb (8)

**8.00** Odrodzeni (1, 2) – serial s.f.

**10.00** Bibliotekarze 4 (3, 4)

**11.50** Czarodziejki 8 (21, 22)

**13.40** Grimm 5 (17, 18) – fantasy 15.30 Bibliotekarze 4 (5, 6)

**17.20** Zagubiona tożsamość (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010

**19.10** Grimm 5 (19, 20) – fantasy 21.00 xXc: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017

**23.10** Dorwać Cartera – film sensacyjny, USA 2000

**1.15** Meteor zagłady – film s.f., USA 2023

**3.05** Zagubiona tożsamość (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010

**5.00** Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (2) – krym.

**PARAMOUNT NETWORK**

**9.25** Pingwiny z Madagaskaru 2 (36) – serial animowany

**10.00** Star Trek – film s.f., USA 1979, wyk. William Shatner

**13.00** Czarodziejki 2 (9, 10)

**14.55** Pingwiny z Madagaskaru 2 (37, 38) – serial anim. 15.55 Krokodyle Dundee – kom. przyg., Australia 1986

**18.00** Wredne dziewczyny – komedia, USA/Kan. 2004

**20.00** Planeta Singli. Osiem historii (7, 8) – serial kom. 22.30 Ślepy traf – thriller, USA 2013, wyk. Ben Affleck

**0.05** Kryżk 2 – horror, USA 1997, wyk. Neve Campbell

**2.35** Kryżk – horror, USA 1996, wyk. Drew Barrymore

**FX**

**9.00** Z archiwum X (9) – s.f. 10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13, 14) – krym., USA 11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (22, 23) 13.45 Agenci NCIS (20, 21) 15.35 SkyMed (2) – obycz., Kan. 16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (15, 16) – krym., USA 18.20 Z archiwum X (10) – s.f. 19.15 FBI 3 (12) – krym., USA 2020 20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1, 2) – serial kryminalny, USA 22.00 Tropiciel (19) – serial krym. 22.55 Z archiwum X (10) – s.f. 23.55 9-1-1 (15) – serial obycz. 0.05 FBI 3 (12) – krym., USA 2020 1.50 Agenci NCIS (21) – sens.

**FILMBOX+ ONE**

**8.35** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (2, 3)

**11.00** Panna Scarlet i komisarz 2 (5, 6) – krym.

**13.10** Poirot – serial kryminalny

**15.15** Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (4, 5)

**17.50** Panna Scarlet i komisarz 3 (1, 2) – krym.

**20.00** Lektor – dramat obycz., FILM Niemcy/USA 2008

**22.40** Czerwonny świt – film wojenny, USA 2012

**0.35** Pachnidło: Historia mordercy – dramat kostiumowy, Niemcy/Francja/Hiszpania 2006

**3.40** Cimarron Strip (12) – serial przyg., USA 1968

**CANAL+ SERIALE**

**9.50** Planeta Singli. Osiem historii (4) – serial kom. 10.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

**11.00** Naruto (20-22) – anime 12.25 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026

**12.35** The Office PL 5 (1-3) – serial komediowy, Polska

**14.10** Premierowa jazda – mag. 14.30 Naruto (17-19) – anime 16.05 Cat's Eyes (3, 4) – przyg. 18.10 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (7-9) – serial komediowy, Fr.

**20.00** Goniec lata (1, 2) – krym. 22.00 Gangi Londynu 3 (7, 8) – krym., Wlk. Bryt./USA 2024

**23.40** Edukacja XD (7, 8) – kom. 0.45 Pisarze. Serial na krótko 2 (9) – kom., Pol.

**CANAL+ 360**

**13.00** Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata (1) – serial dokum. 13.55 Wykrywacz historii 2 (1)

**15.00** Co poszło nie tak 2 (5)

**16.00** Supersamoloty bojowe (8) – serial dokumentalny

**17.00** Zholovani: ciężarówka w opalach 8 (10) – dok. 17.55 Porzucone konstrukcje 4 (15) – dok., Wlk. Bryt.

**18.50** Wykrywacz historii (5)

**19.50** Zholovani: ciężarówka w opalach 8 (11) – dok. 20.50 Co poszło nie tak 4 (1) – serial dok., Wielka Brytania

**21.55** Śladami Marco Polo (3)

**23.00** Supersamoloty bojowe (6) – serial dokumentalny

### TLC

**9.00 Poligamista szuka żony 3**  
**10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7**  
**11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7**  
**12.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11 (7) – dok.**  
**13.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3**  
**15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7: Wybór – reality show, USA**  
**16.00 Historie wielkiej wagi**  
**18.00 Pokonać otyłość (4)**

### POLSAT CAFÉ

**6.00 Przyjaciółki (43, 44) – serial obycz., Pol. 2014**  
**8.00 Co ludzie powiedzą (29, 30) – kom., Wlk. Bryt.**  
**9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (23, 24) – reality show, Pol.**  
**12.30 Bogaty dom – biedny dom (115, 116) – reality show, Polska 2024**  
**14.30 Kolacja w ciemno (56, 57) – pr. rozr., Polska**  
**16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (36) – reality show, Pol. 2015**  
**18.00 Nasz nowy dom (292, 293) – reality show**

### TVN STYLE

**5.20 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3) – reality show, Polska 2016**  
**6.10 Damy i wieśniaczki. PL 8 (5) – serial fab.-dok.**  
**7.10 Co za tydzień – magazyn kulturalny**  
**7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn**  
**11.20 Ugotowani (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska**  
**13.30 Kuchenne rewolucje (6, 5) – pr. rozr., Pol. 2019**  
**15.35 Jestem z Polski 14 (11, 2) – serial dokum., Pol.**  
**17.40 Kuchenne rewolucje (8-10) – pr. rozr., Pol. 2020**

### DISCOVERY CHANNEL

**9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6: Rzeka krwi**  
**10.00 Klan z Alaski**  
**11.00 Przetwład nad Jukonem**  
**12.00 Fani czterech kółek 16**  
**13.00 Nagi instykt przetrwania: Elita**  
**15.00 Ziomowisko PL 5 (10)**  
**16.00 Gorączka złota 16**  
**17.00 Celnicy na straży Szwecji 4 (5)**  
**18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (3)**  
**19.00 Nagi instykt przetrwania 11: Krwawe ofiary Majów**

### TVP HISTORIA

**9.20 Wenecja, miasto wyrosłe z bagien – film dok.**  
**10.20 Miasto z wyrokiem**  
**11.15 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny**  
**11.45 Krainy cudów natury (1): Wulkany Islandii**  
**12.50 Zabójcza nauka (6)**  
**13.50 Królowie (41) – hist., Pol.**  
**14.30 Czterdziestolatek (5)**  
**15.30 Sensacje XX wieku**  
**17.20 Czas honoru. Powstanie (2) – wojenny**  
**18.15 Polskie parki narodowe**  
**18.45 Dwie strony barykady radomskiego czerwca**

### FOKUS TV

**7.00 Byli sobie podróżnicy (5-8) – serial anim., Francja**  
**8.55 Wehikuł czasu**  
**9.30 Starożytni kosmici (5)**  
**10.00 Gwiazdy lombardu (7, 8) – reality show, USA**  
**12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (4) – dok., Fr.**  
**13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)**  
**14.00 Człowiek: Ewolucja maszyny wojennej (7, 8)**  
**16.00 Dorwać tuńczyka 2 (3, 4) – serial dokum., USA**  
**18.00 Rolnicy. Podlasie (32, 33) – serial dokum.**  
**20.00 Galileo (15)**

**19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaimach 3 – reality show**  
**20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show**  
**21.00 Wiza na miłość 12 (4)**  
**23.00 Trójak zbrodni**  
**0.00 Dr Pryszczyla – kulisy**  
**1.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show**

**20.05 Więzienie kobiet (122, 123, 142, 143) – dok., Pol.**  
**22.00 Wałka o życie (4) – dok.**  
**23.00 Gry małżeńskie (122, 123) – reality show**  
**1.00 Kolacja w ciemno (57, 58) – pr. rozr., Polska**  
**3.05 Więzienie kobiet (88, 89) – serial dok., Pol.**  
**4.00 Zdrady (123, 124)**

**20.50 Babski biznes (3) – rozr.**  
**21.50 Jestem z Polski 14 (4, 5) – serial dokum., Pol. 2024**  
**23.45 Hotel Paradise 6 (5, 6) – reality show, Pol. 2022**  
**1.45 Apetyt na miłość 5 (12-ost.) – pr. rozr., Polska**  
**2.45 Co nas truje (7, 8) – rozr.**  
**4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (10) – mag.**

**21.00 Nic do ukrycia (8)**  
**22.00 Premiera: Celnicy na straży Szwecji 4 (6)**  
**23.00 Sara Price – Droga do Dakaru (3)**  
**0.00 Od samochodu do domu**  
**1.00 Hot rod wg Kindiga (8)**  
**2.00 Militarizm na warsztat 5 (9) – serial dok.**

**19.40 Królowie (80) – hist., Pol.**  
**20.20 Ekstradycja 3 (8) – sens.**  
**21.20 Zapomniane dyktatory w Europie (1) – film dok.**  
**22.20 Lądowanie w Normandii, nieznanie taśmy (3) – serial dokumentalny**  
**23.35 Sensacje XX wieku**  
**1.40 Encyklopedia II wojny światowej: Pétain – dok.**

**21.00 Premiera: Zapomniane fronty II wojny światowej (5) – dok.**  
**22.00 Stalingrad – ani kroku w tył (2, 3) – film dokum.**  
**0.00 Starożytni kosmici (9) – serial dokum., USA 2010**  
**1.00 Rolnicy. Podlasie (17-20) – serial dok., Pol.**  
**5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.**

### METRO

**8.30 Szpital (762, 763) – paradok.**  
**10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (331, 332)**  
**12.30 Szkoła (706) – paradok., Pol.**  
**13.30 Brzydula (7, 8) – serial kom.**  
**14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (3) – serial obycz., Turcja 2023**  
**15.45 The Floor – teleturbin, Pol.**  
**17.00 Fani czterech kółek 17**  
**18.00 Prawo Agaty 6 (5) – obycz.**  
**19.00 Kartoteka 11 (14, 15)**  
**21.05 Kryminalni (11, 12) – krym.**  
**23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (23) – krym.**  
**0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.**  
**1.20 Szpital (755) – paradok., Pol.**  
**2.20 Szkoła (506, 507) – paradok.**  
**4.20 Nowa Maja w ogrodzie 4**

### ZOOM

**6.00 Kojak 2 (14, 15) – serial krym.**  
**8.00 Strażnik Teksasu 8 (21, 22)**  
**9.50 MacGyver 2 (14, 15) – sens.**  
**11.55 Pułapki umysłu**  
**13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.**  
**14.10 Pod pokładem 11**  
**15.25 Sensacje XX wieku – hist.**  
**17.50 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat**  
**20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (8, 9) – sens.**  
**22.00 Pod pokładem 11**  
**23.00 Magia nagości 5 – pr. rozr.**  
**0.05 Magia nagości 4 – pr. rozr.**  
**1.20 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018**  
**2.25 I love kabaret – pr. rozr., Pol.**  
**5.45 I love kabaret EXTRA**

### FOOD NETWORK

**11.35 10 zadań specjalnych Michela Morana 2 – pr. rozr.**  
**12.10 10 zadań specjalnych Michela Morana 3 – pr. rozr.**  
**13.20 Miłość od kuchni – pr. rozr.**  
**14.15 Elitarny turniej wypieków**  
**14.15 Kuchenne rewolucje – rozr.**  
**17.15 Odkrycia Magdy Gessler**  
**17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.**  
**18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.**  
**19.50 Bójka na plaży – serial dok.**  
**20.50 Pojedynek na grille**  
**21.55 Pyszne miejscówki – mag.**  
**23.00 Akcja: Restauracja!**  
**0.00 Człowiek kontra jedzenie – magazyn kulinarny**  
**1.30 Większe włoskie gotowanie – magazyn kulin.**

### DISCOVERY SCIENCE

**6.00 Jak to jest zrobione?**  
**8.00 Jak działa wszechświat?**  
**11.00 Inżynieria ekstremalna**  
**13.00 Szyfry i spiski 2: Doświadczalni żołnierze**  
**14.00 Znowu na architekturę**  
**15.00 Tajemnice lądowania na Księżycu**  
**18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń?**  
**21.00 Jak działa wszechświat?: W poszukiwaniu obcych; W poszukiwaniu nowej Ziemi**  
**23.00 NASA – archiwum tajemnic**  
**1.00 Tajemnice lądowania na Księżycu**  
**4.00 Poszukiwacze dinozaurów**

### NATIONAL GEOGRAPHIC

**12.00 Odludna wyspa**  
**13.00 Wielkie konstrukcje**  
**14.00 Tajemnice wojny z Ameryką**  
**15.00 Strzegąc granic**  
**16.00 Złapać przemytnika**  
**16.55 Koloseum: Początki – dok.**  
**17.55 Ochołta: Powstanie i upadek nazizmu**  
**19.00 Złoto Hitlera**  
**20.00 Katastrofa w przestworzach**  
**21.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**  
**22.00 Katastrofa w przestworzach**  
**0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**

### BBC EARTH

**12.20 Pociągi przez Nową Zelandię – serial dokum.**  
**13.25 Serengeti 3 – serial dokum.**  
**14.35 W okowach mrozu 2 – dok.**  
**15.35 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.**  
**16.40 Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.**  
**17.40 Azja – serial dokumentalny**  
**18.45 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.**  
**19.45 Układ Słoneczny – dok.**  
**20.55 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.**  
**21.55 W okowach mrozu 2 – dok.**  
**22.55 Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu – serial dok.**  
**23.55 Szlakiem przypraw z Joanną Lumley – dok.**

### WP

**10.00 Katastrofa statku Costa Concordia (1) – film dokum.**  
**11.00 Porzucone budowle 9**  
**12.00 Wariaci za kierownicą 4**  
**13.00 Maklowicz w podróży**  
**14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.**  
**16.50 Pogoda**  
**17.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach 2 (3)**  
**19.00 Policjanci z sąsiedztwa 8**  
**20.00 Sowiecka rewolucja w kolorze (1, 2) – film dok.**  
**21.55 Pogoda**  
**22.00 Przebojowe kabarety**  
**23.00 Mistrzowie Kabaretu 14**  
**0.00 Mistrzowie Kabaretu 1.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.**

### NOWA TV

**9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.**  
**10.00 Miodowe lata (4) – kom.**  
**10.30 Wieżenie – serial dokum.**  
**11.00 Polrot 10 – serial kryminalny**  
**15.00 Świat według Bundy'ch 7 (136-141) – serial komediowy**  
**18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.**  
**18.30 Miodowe lata (111-113) – serial komediowy, Pol. 2003**  
**21.00 Zdrady (119) – paradok., Pol.**  
**22.00 Ślad (30, 31, 95) – krym., Pol.**  
**1.00 Łowca pedofilów – dok.**  
**3.00 TV okazje**  
**3.50 Wehikuł czasu**  
**4.00 Sala operacyjna**  
**5.00 Pod lupą – magazyn**

### HGTV HOME & GARDEN

**11.00 Zarobić na remoncie**  
**11.31 Usterka 11 (25, 26) – serial fabularno-dokumentalny**  
**13.00 Zbudujemy fajny dom 2**  
**13.55 Zbudujemy fajny dom**  
**14.55 Mieszkanie na miarę 2**  
**16.55 Polowanie na ogród 6**  
**18.55 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.**  
**20.00 Złoty remont 4 – pr. rozr.**  
**21.00 Dorota wasz urzadz! – rozr.**  
**22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy**  
**0.40 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.**  
**1.05 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.**

### TRAVEL CHANNEL

**6.00 Międzynarodowi poszukiwacze domów**  
**8.05 Łowca zabawek – dok.**  
**10.10 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.**  
**12.15 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.**  
**14.20 Człowiek kontra jedzenie**  
**14.55 Tu jest pięknie – pr. rozr.**  
**17.00 Megaladunki – serial dok.**  
**19.00 Kamperem przez świat – serial dokumentalny**  
**21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.**  
**23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny**  
**0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.**  
**3.00 Megaladunki – serial dok.**  
**5.05 Człowiek kontra jedzenie**

### NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

**8.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt**  
**9.00 Niezwykły dr Pol**  
**12.00 Najdziwniejsze gatunki**  
**13.00 Katavi – utracony raj Afryki: Schronienie – dok.**  
**14.00 Planeta naczelnych – dok.**  
**15.00 Walki zwierząt**  
**16.00 Dziką Mississippi (1)**  
**17.00 Dzikie maluchy z amerykańskich parków narodowych – film dokum.**  
**18.00 Dzikie królestwo Chin**  
**19.00 Zwierząt w amoku**  
**20.00 Niszczycielskie żywioły**  
**21.00 Niezwykły dr Pol**  
**2.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt**

### POLSAT WIASAT HISTORY

**12.20 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**  
**13.30 Piraci z Morza Śródziemnego – film dok.**  
**14.35 Tajne bazy nazistów 4**  
**16.35 Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.**  
**17.35 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny**  
**18.40 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Lądowanie w Normandii**  
**19.55 Cesarstwo Rzymskie: miły i fakty**  
**21.00 Nazisci: korzenie zła**  
**22.50 Wszystko, co zobaczyli: Wielkie budowle Rzymian: Lyon – serial dokumentalny**

### CANAL+ KUCHNIA

**15.45 Z pola na stół**  
**16.15 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny**  
**16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.**  
**17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.**  
**18.30 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny**  
**18.55 M jak mięso**  
**20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**  
**21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne – dok.**  
**0.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 8**

### CANAL+ DOMO

**12.50 Gardeners' World 16**  
**13.55 Letnie inspirowanie – dok.**  
**14.05 Cudotwórcy 7 – mag.**  
**15.00 Kupcie sobie zamek! 2**  
**15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.**  
**16.50 Gardeners' World 16**  
**18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.**  
**18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.**  
**20.00 Daleko od miasta 14 – dok.**  
**21.00 Cudotwórcy 7 – mag.**  
**22.00 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.**  
**22.50 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**

### SUPER POLSAT

**10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.**  
**11.30 Świat według Kiepskich (407-410) – serial kom., Polska**  
**13.30 Bitwa o palety**  
**14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.**  
**16.00 Ninja Warrior Polska**  
**18.00 Świat według Kiepskich (487, 488, 530, 531) – kom.**  
**20.00 Ziomiarze – serial dokum.**  
**21.00 Metro strachu – film sens., FILM USA/Wielka Brytania 2009**  
**23.10 Bank – dramat sensacyjny, FILM Niem./USA/Wlk. Bryt. 2009**  
**1.45 Świat według Kiepskich (131, 136, 120, 491) – kom.**

### TVP KOBIECI

**13.00 Na dobre i na złe (570)**  
**13.55 Kiedys to bylo... – magazyn**  
**14.30 Okrasa lamie przepisy**  
**15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.**  
**15.30 Ojciec Mateusz 33 (421, 422) – serial kryminalny**  
**17.25 Wyspy Kanaryjskie**  
**18.30 Hity wszech czasów**  
**19.30 Miłość i nadzieja (282)**  
**20.30 Wichrowe wzgórze (263)**  
**21.30 La Promesa – pałac tajemnic (257) – serial obycz.**  
**22.30 Dziewczyna warta grzechu – komedia, Niemcy/USA 2014, wyk. Imogen Poots**

### PLANETE+

**12.35 Głębie oceanów – film dok.**  
**13.45 Krąbrozby świata – dok.**  
**14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Bure River – dok.**  
**15.50 Niezwykłe podróże koleją 7: Chile – serial dok.**  
**16.55 360° Świat bez granic**  
**18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.**  
**18.40 Długi rok przelomu**  
**19.45 Nowoczesna Turcja Ataturk – film dokum.**  
**20.50 1979 – rok islamskiej rewolucji – serial dokum.**  
**21.55 Zapomniane królowe epoki żelaza – film dokum.**  
**23.05 Planeta Seks – serial dok.**

### TVP DOKUMENT

**12.10 Korona Gór Polski: Łysica**  
**12.45 Katedry na Korysycie – dok.**  
**13.45 Kanadyjskie parki narodowe**  
**14.50 Kalendarz przyrody**  
**15.45 Dobre wieści z planety Ziemia: Uprawa Ziemi jutra**  
**16.50 Tajemnice Góry Olimp**  
**17.55 Sanatorium miłości 3**  
**18.50 Kiedy unikłnie wiatr**  
**20.05 Laos – echa spójności**  
**21.00 Niedziewiczne niebezpieczne sąsiedztwo – film dokum.**  
**22.10 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.**

**TVP SPORT**

**6.05 Mundial 2026**  
– Legendy miejskie

**6.40 Piłka nożna:**  
Mistrzostwa Świata 2026: Belgia – Iran

**9.00 Mundialowy poranek**  
– magazyn piłkarski

**10.30 Piłka nożna:** MŚ 2026: Urugwaj – Republika Zielonego Przylądka

**12.45 Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Arabia Saudyjska

**14.10 Piłka nożna:** MŚ 2026: Nowa Zelandia – Egipt

**16.30 Dzień na mundialu**  
– magazyn piłkarski



**18.00 Piłka nożna:**  
Mistrzostwa Świata 2026 – mecz grupy J: Argentyna – Austria (live)

**22.50 Piłka nożna:**  
Mistrzostwa Świata 2026: Francja – Irak (live)

**1.50 Piłka nożna:**  
Mistrzostwa Świata 2026: Norwegia – Senegal (live)

**CANAL+ SPORT**

**11.15 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Sociedad – Girona

**13.30 Magazyn PGE Ekstraliga**

**15.10 Premier League Stories (45)**

**15.45 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Osasuna

**18.00 Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

**19.00 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska** – barażowy finał

**21.15 O krok od tytułu**  
– Mistrzostwa Świata 1974 – film dokum., Pol. 2024

**22.40 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock

**1.00 Zakończenie**  
(przerwa techniczna)

**CANAL+ SPORT 2**

**6.00 8 wspaniałych (2)**

**7.00 Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – finał gry pojedynczej

**10.00 Tenis raport**

**11.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)

**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda (live)

**15.30 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda (live)

**17.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. runda (live)

**19.15 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy

**21.30 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 1. rundy

**0.00 8 wspaniałych (2)**

**CANAL+ SPORTS 5**

**9.45 Żużel:** Metalikas 2. Ekstraliga: Arged – Cellfast Wilki Krosno

**12.30 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock

**14.55 Magazyn PGE Ekstraliga**

**16.30 Żużel:** PGE Ekstraliga: Falubaz – Betard Sparta Wrocław

**19.15 Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – Motor Lublin

**22.00 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga**

**23.00 Boks:** BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon

**1.00 Przerwa techniczna**

**EUROSPORT 1**

**11.00 Kolarstwo górskie:** PS w Lenzerheide

**12.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały

**13.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering mężczyzn – finały

**14.00 Kolarstwo:** Wyścig dookola Słowenii – 5. etap

**15.00 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 1., 2. i 5. etap

**18.30 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – prowadzenie kobiet i mężczyzn



**20.00 Snooker:** Turniej Masters w Londynie – finał: Kyren Wilson – John Higgins

**22.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap

**0.00 Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump

**1.30 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap

**EUROSPORT 2**

**13.00 Kolarstwo:** Wyścig dookola Słowenii – 5. etap

**14.00 Trójboj siłowy:** World Open Classic Powerlifting Championships – 2. sesja

**17.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały

**17.30 Snooker:** Turniej Masters w Londynie – mecz: Ronnie O'Sullivan – John Higgins

**19.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 3. i 5. etap

**21.00 Kolarstwo:** Wyścig dookola Słowenii – 5. etap

**22.00 Snooker:** Turniej Masters w Londynie

**0.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap

**ELEVEN SPORTS 1**

**10.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Levarite

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Pisa – Inter

**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Wolfsburg

**16.00 Made in Italy (1-3)**

**17.00 Serie A**

**18.00 Ligue 1 Season Review (36)**

**19.00 Bundesliga Special (20, 18)**

**20.10 Ligue 1 Show (35)**

**20.40 Formula 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii

**22.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)**

**23.45 Made in Italy (11)**

**0.00 Ligue 1 Show (33)**

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern

**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Genoa – Inter

**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05

**18.00 Bundesliga Goal Special (22)**

**18.30 Ligue 1 Show (35)**

**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907

**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt

**23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)**

**POLSAT SPORT 1**

**6.00 Siatkówka kobiet:**  
Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska

**9.00 Polsat Mundial Cast**  
– magazyn piłkarski

**10.00 Siatkówka kobiet:**  
Liga Narodów – mecz: Holandia – Polska

Rok temu Biało-Czerwone do zwycięstwa potrzebowały dogrywkę.

**12.30 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off

**15.00 Siatkówka kobiet:**  
Liga Narodów



**17.30 Lekkoatletyka:**  
World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026

**20.00 Siatkówka kobiet:**  
Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska

**22.30 Siatkówka kobiet:**  
Liga Narodów

**1.00 Boks**

**POLSAT SPORT 2**

**8.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle – finał gry pojedynczej

**11.00 Siatkówka kobiet:**  
Liga Narodów

**13.00 Koszykówka mężczyzn:**  
ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal

**15.00 Siatkówka kobiet:** LN

**17.00 Koszykówka mężczyzn:**  
ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal

**19.00 Siatkówka plażowa:**  
Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie

**21.00 Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026

**23.00 Siatkówka kobiet:** LN

**1.00 Sporty walki:** FEN

**POLSAT SPORT 3**

**8.30 Siatkówka plażowa:**  
Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie

**11.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu

**13.00 Siatkówka plażowa:**  
Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie

**15.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu

**17.30 Siatkówka plażowa:**  
Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie

**20.00 Sporty walki:** UFC Fight Night – walka: Manel Kape – Kyoji Horiguchi 21.06.2026

**23.00 Siatkówka kobiet:** LN

**1.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**POLSAT PLAY**

**6.00 Dorwać tuńczyka**

**9.00 Wojny magazynowe**

**10.00 Wojny kontenerowe**

**11.00 Hardkorowy lombard**  
– serial dokumentalny

**14.00 Polacy za granicą**  
– serial dokumentalny

**16.00 Złomiarze**  
– serial dokumentalny

**18.05 Poszukiwacze historii**  
– serial dokumentalny

**20.00 Złomiarze**  
– serial dokumentalny

**22.00 Kółwrotek**  
– magazyn wędkarski

**4.05 Starożytni kosmici**

**TVP ABC**

**10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat**  
Pamiętnik Florki

**11.05 Małe i duże przygody Miffy**

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Strzałak Sam**

**12.25 Domisie**

**12.59 Figu Migu na planecie Czocharas**

**13.20 Pszczółka Maja**

**13.50 Lupin wśród bajek**

**14.05 Lassie i przyjaciele**

**14.45 Kid Lucky**

**15.15 Al-Chemik**

**15.35 Bella i Sebastian**

**16.05 Krecio**



**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Dino Ranzco**

**17.30 Piotrusz Królik**

**18.00 Kucharz Shane**

**18.25 Leo da Vinci 2**

**19.00 Tyciaki**

**19.20 44 Koty**

**19.50 Czytanie przed snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**

**NICKELODEON**

**8.10 Marsupilami 6**

**8.40 Harmidom 5**

**9.30 Harmidom**

**9.55 Grzmotomocni: Tajniacy**

**10.25 Niebezpieczny Henryk**

**11.20 That Girl Lay Lay 2**

**11.50 Harmidom 6**

**12.45 Harmidom 3**

**13.05 SpongeBob**

**14.30 Kanciastoparty 13**

**15.30 Smerfy 2**

**16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3**

**16.30 SpongeBob**

**Kanciastoparty 16**

**17.00 Marsupilami**

**17.30 Harmidom 5**

**18.25 Harmidom 4**

**NICK JR.**

**8.20 Pan Krokodyl**

**8.45 Barbapapa i jego rodzinka**

**9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2**

**10.10 Przygody Misia Paddingtona 2**

**11.05 Małe Królestwo Bena i Holly**

**11.30 Dora 3**

**11.55 Rubie i jego ekipa 2**

**12.25 Psi Patrol 3**

**12.54 Świnka Peppa**

**13.30 Świnka Peppa 2**

**13.40 Barbapapa i jego rodzinka**

**14.35 Zwierzęce zagadki**

**15.05 Rogata ekipa 2**

**16.00 Świnka Peppa 5**

**16.10 Małe Królestwo Bena i Holly**

**TVN TURBO**

**12.15 Naprawy nie do naprawy**

**13.00 Zawodowy handlarz**

**14.30 Wojny samochodowe**

**16.30 Jeździć, obserwować**

**18.00 Raport Turbo**

**18.15 Wojny samochodowe**

**19.15 Usterka 16**

**19.45 Ciężarówka przez RPA**

**20.45 Naprawy nie do naprawy**

**21.30 Uwaga! Oszust: Siema z ogłoszenia**

**22.00 Raport Turbo**

**22.15 Moto Fachury**

**23.00 Z drugiej ręki**

**23.45 Jeździć, obserwować**

**0.30 Mobilni mechanicy**

**MINIMINI+**

**10.00 Baby Born**

**10.25 Ciekawski George 7**

**10.51 Basia 2**

**11.17 Koci domek Gabi**

**11.45 Mush-Mush i Grzybaski**

**12.10 Strzałak Sam 16**

**12.25 Blaze i megamaszyny 2**

**12.50 Moje urodziny**

**13.00 Blaze i megamaszyny 2**

**13.30 Koci domek Gabi**

**13.55 Moje urodziny**

**14.03 Kicia Kocia 2**

**14.22 Cloudy & Stormy**

**14.45 Gazu, pieski, gazu!**

**15.10 Baranek Shaun**

**15.36 Jeżyk Happy**



**15.55 Mały Charlie**

**16.05 Mega Ekspres**

**16.30 Ciekawski George 8**

**17.00 Strzałak Sam 16**

**17.25 Staś i fajna Babcia**

**17.50 Moje urodziny**

**17.56 Smerfy**

**18.25 Lesna rodzina: Pamiętnik Frei**

**18.50 Bacznie oczka**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dzungli**  
– na ratunek!

**8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3**

**9.25 Dodo**

**9.55 Charlotte i trzy muszkieterki**

**10.26 Angelo rządzi**

**10.52 Siostry 2**

**11.22 Polly Pocket 6**

**12.16 Charlotte i trzy muszkieterki**

**12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3**

**13.13 Kumple z dzungli**  
– na ratunek!

**13.39 Polly Pocket 6**

**14.22 Dinuś i Lusja**

**14.50 Siostry 2**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**

**8.30 Klub Myski Miki Plus**

**9.00 Klub przyjaciół Myski Miki**

**10.00 Blue**

**11.00 Superkoty 3**

**11.30 Psia Brygada**

**12.00 Jej Wysokość Zosia**

**12.30 Blue 2**

**13.30 Klub Myski Miki Plus**

**14.00 Superkoty**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 3**

**16.00 Blue 2**

**17.00 Klub Myski Miki Plus**

**17.30 Jej Wysokość Zosia**

**18.00 Spidey i superkumple**

**18.30 Iron Man i super ekipa**

**TVS**

**16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel**

**17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

**18.50 Doktor Kleist**  
– lekarz rodzinny

**19.50 Kino TVS: Rosamunde**

**FILM: Pilcher: Miłość to najlepsza terapia** – film obyczajowy, Niemcy 2023

**21.50 Kino TVS: Rosamunde**

**FILM: Pilcher: Falszywe życie, prawdziwa miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2020

**23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

**TVN 24**

**7.30 Rozmowa Piaseckiego**  
– program publicystyczny

**8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**15.00 15 na żywo**

**16.00 Fakty po południu**

**18.00 Tak jest** – pr. publicyst.

**19.15 Serwis informacyjny**

**19.30 Fakty po Faktach**



**20.00 Kropka nad i** – pr. publ.

**20.30 Czarno na białym**

**21.00 Polska i świat**

**22.00 Szkoła kontaktowa**

**23.00 Dzień po dniu**

**0.27 Biznes** – pr. publicyst.

**0.45 Fakty po Faktach**

**1.20 Kropka nad i** – pr. publ.

**1.50 Tak jest** – pr. publicyst.

**2.50 Nowa Maja w ogrodzie**

**TVP info\_ TVP INFO**

**15.45 Panorama**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrzywcz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 Kontrapunkt**

**19.00 Kontrapunkt – Ring wolny**

**19.30 Program informacyjny 19.30**

**20.18 Bez retuszu**

**21.00 Kwiatki polskie**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na świat**

**22.30 Program informacyjny 19.30**

**22.45 112. Magazyn kryminalny**

**23.00 Panorama dnia**

**POLSAT NEWS**

**8.00 Nowy dzień**

**10.00 W rytmie dnia**

**12.50 Wydarzenia 12:50**

**13.30 W rytmie dnia**

**15.30 Sport**

**15.50 Wydarzenia 15:50**

**16.10 Więcej „Wydarzeń”**

**16.30 Punkt widzenia Jankowskiego**

**18.00 Najważniejsze pytania**

**19.15 Gość „Wydarzeń”**

**19.50 Debata Gozdyry**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Najważniejsze pytania**

**1.25 Punkt widzenia Jankowskiego**

**TRWAM**

**18.00 Anioł Pański**

**18.05 Informacja dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończone**

**19.30 Poznajmy Polskę**

**19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**

**20.00 Informacja dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Myśliciel Ojczyzna**

**21.00 Apeli Jasnogórski**

**21.20 Informacja dnia**

**21.40 Polski punkt widzenia**

**22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat**

**22.30 Dulce et decorum est pro Patria mori** – film dok., Pol.

TA INNA SIOSTRA BENNET

# Wyszła z cienia

Ellę Bruccoleri do tej pory zobaczyć mogliśmy raczej gdzieś na drugim planie – całkiem jak grana przez nią Mary.

O czym marzy dziewczyna, gdy dorastać zaczyna? O dobrym zamążpójściu i o tym, by zadowolić swoją rodzinę. Co bywa trudne, jeżeli los nie obdarzył jej urodą, elokwencją ani – co najgorsze – posagiem.

Nowość w TV!

Kto by przypuszczał, że to serial o Mary na nowo rozbudzi zainteresowanie Jane Austen?

Przypominamy, że BBC pracuje też nad kolejną adaptacją samej „Dumy i uprzedzenia”.

W roli pani Hill – służącej – wystąpiła Lucy Briers, czyli serialowa Mary Bennet z 1995 roku.

Indira Varma i Richard Coyle jako państwo Gardiner – ci sami, którzy przywieźli Lizzie do Pemberley i przyczynili się do jej pojednania z Darcym.

➔ **TA INNA SIOSTRA BENNET**  
WT 23.06 godz. 21.00 HBO

W takiej sytuacji – środkowa z pięciu sióstr, często zapominana i pomijana przez rodzinę, czytelników, a nawet samą autorkę „Dumy i uprzedzenia”. Jane Austen w powieści traktuje ją zazwyczaj jak przerywnik komiczny, pomost między wyważonymi Jane i Lizzie a nieco trzpiotowatymi Kitty i Lydią; jej dalsze losy zaś narrator podsumowuje w zaledwie jednym akapicie.

## Na marginesie

Ale to właśnie ta pomijana środkowa siostra stała się obiektem zainteresowania późniejszych autorów. Po trosze dlatego, że niewiele o niej wiadomo i tym łatwiej jest dopisać do niej własną historię, a po trosze dzięki uniwersalnemu charakterowi tej postaci – bo kto z nas nigdy nie czuł, że

znalazł się w historii, do której niecałkiem pasuje?

O Mary Bennet pisało kilkudziesięciu twórców – głównie panie – od tych bardziej niszowych po cieszących się międzynarodową sławą (w książce „Emancypacja Mary Bennet” temat podjęła także Colleen McCullough, czyli autorka „Ptaków ciernistych krzewów”). Jej historię zajęła się też w 2020 roku brytyjska producentka telewizyjna i pisarka Janice Hadlow. I to na podstawie jej powieści (niestety dotąd nieprzetłumaczonej na język polski) powstał nowy serial BBC, który szturmem podbił serca widzów na całym świecie.

## Cztery wesela... i co?

Przez pierwsze dwa odcinki obserwujemy wydarzenia doskonale znane nam już z „Dumy i uprzedzenia” – tyle że tym razem pokazane

z nieco innej perspektywy (po drodze filmowcom udało się też wyjaśnić kilka szczegółów związanych z historią i pozycją społeczną całej rodziny). A od odcinka trzeciego zaczyna się prawdziwa przygoda. Mary rusza w wędrowkę po domach swoich zamężnych sióstr (w tej wersji wesela doczekała się także i Kitty), by w końcu trafić pod skrzydła krewnych, państwa Gardinerów. Mary szuka własnego miejsca... no i oczywiście miłości, bo historia nawiązująca do „Dumy i uprzedzenia” musi obracać się wokół życia socjety i swatania.

## Austen znów w modzie

Za granicą każdy odcinek śledziła kilku-milionowa widownia, z tygodnia na tydzień coraz goręcej kibicująca Mary w jej poszukiwaniu szczęścia. Co ciekawe, choć od premiery minęło

niewiele czasu (brytyjska publiczność serial mogła oglądać od 15 marca), produkcja zdążyła już na nowo rozbudzić zainteresowanie Jane Austen i jej twórczością – historyczne miejsca związane z pisarką odnotowują od kilku tygodni wzmożony ruch. Najwięcej turystów przybyło w Bath, czyli miasteczku, w którym częściowo powstawały zdjęcia do serialu, a w którym sama Austen spędziła pięć lat (dziś znajduje się tam poświęcone jej niewielkie muzeum).

Wycieczkę do Bath serdecznie polecamy (znajdziemy tam też m.in. rzymskie łaźnie i miejsca związane z „Bridgertonami”), ale wcześniej warto zajrzeć do HBO Max, gdzie znajdziemy już wszystkie 10 odcinków serialu, lub na HBO, gdzie od wtorku co tydzień będziemy mogli śledzić losy „Tej innej siostry Bennet”.

JK

WEEKENDOWI BUNTOWNICY

# Siła męskiej miłości

➔ WEEKENDOWI BUNTOWNICY WT 23.06 godz. 20.00 ROMANCE TV

Z okazji Dnia Ojca stacja Romance TV proponuje dwa filmy, które pokazują różne oblicza ojcostwa i męskiej wrażliwości. „Weekendowi buntownicy” to ciepła opowieść o niezwykłej relacji ojca i 10-letniego syna, który jest w spektrum autyzmu. Obaj wyruszają w pełną piłkarskiej pasji podróż, ucząc

się wzajemnie cierpliwości, wyrozumiałości i bezwarunkowej miłości. Z kolei bohaterem „Ironii życia” (godz. 22.15) jest 67-letni komik, który na scenie odnosi sukcesy, ale w życiu prywatnym nie jest tak radosny. Pewnego dnia niespodziewanie odwiedza go była żona. Dzięki temu spotkaniu mężczyzna na nowo odkrywa znaczenie bliskości, odpowiedzialności i rodzinnego wsparcia. MJ

Julka po raz kolejny okłamie ojca, zrzucając winę na... Ankę.

Anka będzie załamana, gdy dowie się, że Igor wierzy w kłamstwa córki i nie widzi, co się dzieje.

NA WSPÓLNEJ

## Początek nałogu

➔ NA WSPÓLNEJ WT 23.06 godz. 20.15 TVN

Po tym, jak Nowakówna (Maja Oświecińska) po raz kolejny zażyła narkotyki od Leona (Borys Otawa) i okłamała ojca (Jakub Wesołowski), sprawy jeszcze bardziej się skomplikują. Anka (Sonia Mieliceja) będzie zdruzgotana tym, że Igor tak łatwo uwierzył w kłamstwa córki, która powiedziała mu, że

Anka znów truje Jasia. Nowak jednak nie będzie dopuszczać do siebie myśli, że Julka może być pod wpływem środków odurzających. Kiedy kolejny raz, za namową Anki, spróbuje porozmawiać z córką, ta nie wytrzyma i zacznie szlochać. Chwilę później z krzykiem wybiegnie z domu i pojedzie do Leona. A ten, aby ją uspokoić, da jej kolejną dawkę narkotyków! JP

Dzień Ojca



„Weekendowi buntownicy” to opowieść o relacji ojca i syna. Na zdj.: Florian David Fitz i Cecilio Andresen.

|                      |                   |                       |                               |                       |                     |                      |                            |                    |
|----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------------|--------------------|
| ... Himilbach, aktor | łuska naboju      | dokucza artretykowi   | grała z Lindą w filmie „Tato” | łączy kawałki tkaniny | bada układ krążenia | suchy łoskot         | drużyna sportowa           | Cameron „Maska”    |
| Wiedłocha, aktorka   |                   |                       |                               | 3                     | sport Igi Świątek   |                      |                            |                    |
|                      | 6                 | patron Walii          | metalowa kolatka              | przewód gazowy        |                     |                      | miłośnik, zwolennik czegoś | sprzęt fotografa   |
| łączy kraje          | śpiewał „Suzanne” | autor „Ziemi jałowej” | hinduski klan                 |                       | hańba, niesława     |                      | 5                          |                    |
| sprzęt alpinistyczny |                   |                       |                               | 7                     | biała gorączka      | film Pawlikowskiego  | bankowe okienko            | na grubego zwierza |
|                      |                   |                       | ojciec                        |                       |                     | olbrzymi głaz        |                            | 4                  |
| „miś” z Australii    | jedna z religii   |                       |                               |                       | placi czynsz        |                      |                            |                    |
|                      | 1                 |                       | Eugeniusz ... amant z lat 30. |                       |                     | drapieżny ptak nocny |                            |                    |
| pobożny na pokaz     | do siekania mięsa |                       |                               |                       | wymiary paczki      |                      |                            | 2                  |

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

**TVP 1**

- 5.00 Złoty chłopak** (317) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacyjowa 38** (883) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda info**
- 8.15 Czerdziesiątolatek** (17): Cwana bestia, czyli kryształ – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.15 Ranczo 5** (63): Przewroty kopernikańskie – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.10 Komisarz Alex 6** (72): Mężczyzna, który patrzy – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14** (181): Piekło – serial kryminalny, Polska 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Ukryte cuda europejskiej przyrody** (1) – serial dokumentalny, Holandia 2022 (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak** (318) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (957) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (896) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**12.55 DOKUMENT**

**Ukryte cuda europejskiej przyrody** (1)  
Autorzy ukazują przyrodę Europy, ze szczególnym naciskiem na Polskę, Niemcy, Grecję oraz Półwysep Iberyjski. Na zatłoczonym kontynencie zwierzęta, zarówno te większe, jak i mniejsze, toczą walkę o przetrwanie w trudnych warunkach. **65 min**



**20.30 KRYMINALNY**

**Prokurator** (5)  
W Muzeum Powstania Warszawskiego szkolna wycieczka odkrywa zwłoki mężczyzny przebranego w mundur SS. Denat to Bronisław Okolski, legendarny marszand, który odzyskał wiele dzieł sztuki zagrabionych w czasie II wojny światowej. W domu ofiary Proch (Jacek Koman, zdj.) z ekipą dokonują ciekawego odkrycia. **55 min**

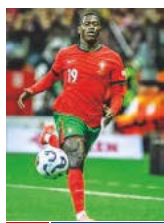


**21.50 SPORT**

**Piłka nożna**  
Anglicy przyjechali na MŚ, by poprawić wynik sprzed 4 lat, kiedy zakończyli mundialowe zmagania w ćwierćfinale. Ich drugim rywalem jest zespół sklasyfikowany na 73. miejscu w rankingu FIFA. **160 min**

**TVP 2**

- 4.30 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 4.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Jordania – Algieria (live)**  
Ostatnia kolejka w grupie J. Mundialowy debiutant, Jordania, zmierzy się z Lisami Pustyni, które po przerwie rozgrywają swoje piąte mistrzostwa świata. **160 min**
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl** (18, 19): Zwiątko domowe; Powitanie jesieni – serial komediowy, Polska 2011
- 11.25 Ludwik** wpada na pomysł, jak nauczyć Kubę odpowiedzialności. Kupuje mu zwierzątko. Do Boskich przychodzi przyjaciółka Natalii, Maria. Jej metody wychowawcze okazują się bardzo skuteczne. **70 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (127) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (860) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (417) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022  
Lope odkrywa, że torba z pieniędzmi należała do Very. Ricardo Pellicer obejmuje stanowisko nowego szefa pałacowej służby. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (128) – serial obyczajowy, Turcja 2024  
Derya traci pracę. Zostaje bez wsparcia, bo Hancer nie jest w stanie jej pomóc. Cihan zrywa relację z Nusretem, definitywnie zamykając ten rozdział. Postanawia uciec razem z Hancer. W domu Deyi pojawia się Yonca. **60 min**
- 18.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Portugalia – Uzbekistan (live)** (patrz obok)
- 21.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 21.30 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 22.25 Na sygnale** (851, 852) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 23.30 To jest mój sen** – koncert Edyty Bartosiewicz, Polska 2025 (patrz obok)
- 0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Panama – Chorwacja (live)** (patrz obok)
- 3.05 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 3.25 Portret zdeorientowanego ojca** – film dokumentalny, Fr./Norwegia 2025 **▶ 5.05**



**18.50 SPORT**

**Piłka nożna**  
Portugalia to zdecydowany faworyt rywalizacji w grupie K. Drugim rywalem Cristiano Ronaldo i spółki jest Uzbekistan, który w tym roku zalicza debiut na mistrzostwach świata. Spotkanie rozegrane na NRG Stadium w Houston będzie pierwszym w historii obu tych zespołów. **160 min**



**23.30 KONCERT**

**To jest mój sen**  
Relacja z wydarzenia, które odbyło się 11 marca 2025 roku w Teatrze Wielkim w Warszawie. Edyta Bartosiewicz (zdj.) świętowała wówczas 30-lecie pracy twórczej. Koncert z udziałem orkiestry Sinfonia Varsovia pod batutą Daniela Nosenwicza był uroczonościem trasy „Sen”. Widzowie mogli usłyszeć m.in. „Jenny”. **65 min**



**0.50 SPORT**

**Piłka nożna**  
W grupie L spore szanse na awans do fazy pucharowej ma m.in. Chorwacja. Ekipa z Balkanów celuje w powtórzenie sukcesów z lat 2018 i 2022, kiedy to zakończyła mundial na drugim i trzecim miejscu. **155 min**

**POLSAT**

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (302, 303): Nowe życie; Ukochany syn – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011  
Student Patryk jest związany z nauczycielką Ewą. Ostatnio ktoś wysłał kobiecie anonimowe listy z pogrozkami. Chłopak podejrzewa jej byłego męża. Prosi detektywów o pomoc. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1233, 1234) – serial paradokumentalny, Polska 2024  
Emilia i Patryk wprowadzają się do mieszkania, które wspólnie kupili. Kobieta robi test ciążowy. Wynik okazuje się dodatni. Partner nie przyjmuje dobrze wieści o tym, że zostanie ojcem. **125 min**
- 11.35 Gliniarze** (848, 849): Demony przeszłości; Wiewióra – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1478, 1479): Przełożony ślub; Dla niej wszystko – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1045, 1046): Kto usłyszy twój krzyk?; Garota – serial paradokumentalny, Polska 2025  
Patrol dostrzegł samochód, którego kierowca podejrzanie się zachowuje. Dochodzi do strzelaniny, a mężczyzna prowadzący pojazd ginie. W bagażniku auta policjanci znajdują odcięte ucho. Robią wszystko, aby dotrzeć do ofiary okaleczenia. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.35 Sport, Pogoda**



**13.40 PARADOKUM.**

**Dlaczego ja?**  
Weronika i Wacław planują ślub. Ich szczęście burzy anonim, który wywołuje w mężczyźnie zazdrość. Sytuację pogarsza wizyta Bogumiła, podającego się za kochanka kobiety. Zaręczyny zostają zerwane. Niebawem na jaw wychodzi szokująca prawda. **130 min**



**20.00 THRILLER**

**Bez litości 2**  
Były agent Robert McCall (Denzel Washington, zdj.) wiedzie spokojne życie na emeryturze. Pewnego dnia dowiaduje się o morderstwie przyjaciółki z wywiadu, Susan (Melissa Leo). Sprawców nie udało się ująć. Wstrząsająca informacja skłania go do działania. Chce znaleźć zabójców i wymierzyć im sprawiedliwość. **160 min**



**22.40 KRYMINAL**

**Pierwszy śnieg**  
Oslo. Detektyw Harry Hole (Michael Fassbender, zdj.) zmagają się z problemami osobistymi. Z letargu wyrwa go sprawa zabójstwa. Tropem okazuje się balwan pozostawiony na miejscu zbrodni. **150 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Prokurator** (5) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
- 21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Anglia – Ghana (live)** (patrz obok)
- 0.30 Eiffel** – dramat biograficzny, Francja/Belgia/Niemcy 2021, reż. Martin Bourboulon  
Lata 80. XIX wieku. Inżynier Eiffel (Romain Duris) postanawia skonstruować ponad trzystumetrową wieżę ze stali. Uparcie dąży do realizacji swojego celu. **115 min**
- 2.25 63. FKPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** – skrót koncertu, Polska 2026 **▶ 3.25**

TVN **DVB T2**

**20.50 KRYMINAŁ**

TV PULS **DVB T2**

TVN 7 **DVB T2**

**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów  
**5.55 Ukryta prawda** (1677) – serial paradokumentalny, Polska 2025  
**6.50 Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywk., Pol. 2024  
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn  
**11.20 Doradca smaku** (19) – magazyn kulinarny, Polska 2026  
**11.25 Kuchenne rewolucje** (1, 5) – program rozrywkowy, Pol. Olga otworzyła restaurację z myślą o kierowcach. Umieściła w menu ponad sto potraw. Goście odwiedzają lokal, ale nie wiąże się to z zarobkami. Pracownicy nie mają jasno określonych zadań. **135 min**



**20.50 KRYMINAŁ**

**13.40 Ukryta prawda** (1659, 1660, 1712) – serial paradokumentalny, Polska 2027-letni Czarek jest w związku z Ulą, która ma trzyletniego synka. Podczas spaceru zostaje zaatakowany przez ojca chłopca. Niebawem do mieszkania Czarka przychodzi dwóch tajemniczych mężczyzn. **190 min**

**Godzina ciszy**  
 Detektyw Frank Shaw (Joel Kinnaman, zdj.) podczas poszukiwa za podejrzany ulega wypadkowi i częściowo traci słuch. Były partner Doug Slater angażuje go w śledztwo w sprawie podwójnego zabójstwa. Frank ma pomóc w przesłuchaniu głuchoniemnej Avy. **130 min**

**16.50 Szpital św. Anny** (52) – serial obyczajowy, Polska 2025  
 Internetowy prześladowca wciąż grozi Marcie śmiercią. Tomek namawia kobietę, żeby zgłosiła sprawę policji, ale Piotrek jej to odradza. Pomocny lekarz wymaga 28-latkę lecącą się ziołami od portugalskiej szamanki. **65 min**



**23.00 TALK-SHOW**

**17.55 Detektywi** (176) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025  
 Jakub Nowacki angażuje się w znalezienie żony gangstera. Diana pojawiła się u detektywa, lecz wkrótce potem zniknęła. Tymczasem do biura przychodzi kobieta i prosi o pomoc w odnalezieniu swojego byłego męża. **65 min**

**Kuba Wojewódzki** (10)  
 Przypomnienie odcinka, w którym gościmi byli autorka tekstów i wokalistka Kaśka Sochacka oraz aktor Mateusz Damięcki (zdj.). Ich rozmowa dotyczyła emocji oraz wartości. Nie zabrakło także niespodzianek i odpowiedzi na trudne pytania, których Kuba Wojewódzki (zdj.) nie bał się zadać. **65 min**

**19.00 Fakty**  
**19.35 Sport, Pogoda**  
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



**0.05 FILM SF**

**20.15 Na Wspólnej** (4233) – serial obyczajowy, Polska 2026  
**20.50 Godzina ciszy** – film kryminalny, Malta/USA/Kanada 2024, reż. Brad Anderson, wyk. Joel Kinnaman, Sandra Mae Frank, Mekhi Phifer, Mark Strong (patrz obok)

**0.05 Star Trek: W nieznanie**  
 Podwodni kapitana Kirka (Chris Pine), m.in. Spock (Zachary Quinto zdi.) oraz McCoy (Karl Urban, zdi.), biorą udział w akcji ratunkowej. Wpadają w pułapkę kosmicznych złodziei. **155 min**

**23.00 Kuba Wojewódzki** (10) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)  
**0.05 Star Trek: W nieznanie** – film s.f., USA/Hongkong/Chiny 2016, reż. Justin Lin, wyk. Chris Pine, Zachary Quinto, Karl Urban, Zoe Saldana (patrz obok)

**2.40 Szpital św. Anny** (120) – serial obyczajowy, Polska 2026  
**3.45 Uwaga!** – mag. reporterów  
**4.00 Największe polskie katastrofy** (1) – serial dok.  
**5.00 Recepta na stary dom** 4 (5) – program rozrywk., USA 2021

**6.00 Policjanci z Miami 2** (16, 17): Niebezpieczna damulka; Florence Italy – serial kryminalny, USA 1985  
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (15, 16): Pozdrowienia z Moskwy; Drift – serial sensacyjny, Niemcy 2015  
**10.00 Maria z przedmieścia** (29, 30) – telenowela, Meksyk 1995



**18.00 OBYCZAJOWY**

Nandito choruje na odrę. Żle to znosi. Agrypina i Veracruz sięgają po ziola, żeby ulżyć mu w cierpieniu, ale niestety – ich starania spełzają na niczym. W szpitalu stan chorego się znacznie pogarsza. **120 min**

**12.00 Nie igraj z aniołem** (101) – serial obyczajowy, Meksyk 2008  
 Marichuy wyznaje miłość Juanowi Miguelowi. On uważa, że nie powinna była odchodzić bez poinformowania go o ciąży. Mówi też, że cały czas jej szukał. Marichuy tłumaczy się informacją o Vivianie. **60 min**

**13.00 Wspaniałe stulecie** (35) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

**14.00 Kurierzy** (20) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (512, 513) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 Barscy jedzą kolację w swojej ulubionej restauracji. Właściciela lokalu mierzy się z poważnymi problemami. Udaje się do lombardu, by sprzedać biżuterię. Okazuje się, że może stracić lokal. **120 min**



**20.00 DRAM. SENS.**

**17.00 Kurierzy** (21) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023  
 Do siedziby firmy kurierskiej przychodzi klient. Twierdzi, że przez nieporozumienie wysłał paczkę pod zły adres. Bartek odkrywa stronę w sieci, gdzie można sprawdzić genealogię swojej rodziny. **60 min**

**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (958, 959) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

**20.00** Wtorki z Nicolasem Cage'em: **Bóg zemsty** – dramat sensacyjny, USA 2011, reż. Roger Donaldson, wyk. Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones, Harold Perrineau (patrz obok)

**22.05** **22 kule** – film sensacyjny, Francja 2010, reż. Richard Berry

**0.20 Wilcze echa** – thriller, Francja 2019, reż. Antonin Baudry, wyk. François Civil, Omar Sy, Mathieu Kassovitz, Reda Kateb (patrz obok)

**2.50 Dzielnica strachu 9** (393): Staromiejska 14 – serial kryminalny, Polska 2025

**3.50 Lombard. Życie pod zastaw 18** (954) – serial obyczajowy, Polska 2026

**5.00 Dzielnica strachu 9** (396): Śmieć – serial kryminalny, Polska 2025

**5.20 Ten moment** (42) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
**5.55 Szkoła** (743-745) – serial paradokumentalny, Polska 2019



**18.00 PARADOKUM.**

**8.45 Ukryta prawda** (1325, 1419, 1420) – serial paradokumentalny, Polska 2021  
**11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1060-1062) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013

**14.00 Detektywi** (109): Duch – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024  
 Ponownie zostaje otwarta sprawa zniknięcia Patrycji Hałas. Śledztwo ujawnia, że akta są niekompletne, a dowodami manipulowano. Wśród podejrzanych jest były chłopak zaginionej. **60 min**

**15.00 Szpital** (755) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
 65-letnia kobieta została pogryziona przez psa. Okazuje się, że zwierzę przypadkowo zjadło amfetaminę, którą handluje wnuk pacjentki. Dr Morawski przyjmuje na oddział nastolatka, który skaleczył się w rękę. **60 min**

**18.00 PARADOKUM. SOS Ekipy w akcji** (5)  
 Policjanci dostali wezwanie dotyczące przemycy domowej. Jednak podbita żona odmawia złożenia zeznań przeciwko agresywnemu mężowi. Inny patrol rozwiązuje zagadkę zaginięcia kuratorki sądowej, pod której opieką znajdują się groźni przestępcy. **60 min**

**16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (494, 495) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010  
 Karany za wałt Maksymilian Wiolecki jest oskarżony o usiłowanie zabójstwa dwóch osób. Miał wjechać samochodem w stojących na przystanku teścia i inną kobietę. Mężczyzna nie przyznaje się do winy. **120 min**



**20.00 FILM SF**

**18.00 SOS Ekipy w akcji** (5) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)  
**19.00 Ukryta prawda** (1516) – serial paradokumentalny, Polska 2023  
 Ilona spotyka się z Mackiem. Kiedy jedzą romantyczną kolację, w jej mieszkaniu zjawia się były chłopak, który niedawno opuścił więzienie. Niechciany gość wdaje się w kłótnię z rywalem. **60 min**

**20.00 Ghost in the Shell**  
 Major (Scarlett Johansson, zdj.) to hybryda człowieka i maszyny. Jest agentką jednostki Section 9, zajmującej się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępstw. Grupa musi zbadać sprawę Hideo Kuze (Michael Pitt). Zamierza on przejąć technologię umożliwiającą kontrolowanie umysłów ludzkich. **140 min**

**20.00 Ghost in the Shell** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Chiny 2017, reż. Rupert Sanders, wyk. Scarlett Johansson, Pilou Asbaek, Takeshi Kitano, Juliette Binoche (patrz obok)

**22.20 Oszukać przeznaczenie 3** – horror, USA/Niemcy 2006, reż. James Wong

**0.00 Wdowy** – dramat kryminalny, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Steve McQueen, wyk. Viola Davis, Liam Neeson, Jon Bernthal, Manuel Garcia-Rulfo (patrz obok)



**0.00 DRAM. KRYM.**

**2.40 Zgłoś remont 11** (3) – program rozrywkowy, Polska 2026

**3.40 Fachowy 2** (1) – serial paradokumentalny, Polska 2018

**4.20 Dorota was urządzi!** (10) – pr. rozrywk., Polska 2017

**TVP3 TVP3**

**10.00 Złoty chłopak** (178) – serial obyczaj., Turcja 2022  
**11.30 Rok w ogrodzie** – mag.  
**12.00 W apteczce i kuchni**  
**12.00 Kryminalna siódemka**  
**12.30 Różnica gotuje** – mag.  
**13.00 Agrobiznes** – mag.  
**13.30 Bez retuszu** – pr. publ.  
**14.20 Poznaj region** – cykl fel.  
**14.30 Program informacyjny 14.30**  
**15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny  
**15.20 Serwis Info Dzień** – inf.  
**15.30 Program lokalny**  
**19.30 Calkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska  
**19.45 Kryminalna siódemka**  
**20.00 Dziennik regionów**  
**20.13 Gość Regionów** – publ.

**TVP POLONIA TVP POLONIA**

**15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic** (4) – serial dok., Pol. 2025  
**16.00 Zaraz wracam 2** (100)  
**16.30 Barwy szczęścia** (3329) – serial obyczaj., Pol. 2026  
**17.00 Gra słów. Krzyżówka**  
**17.30 Teleexpress**  
**17.50 Teleexpress Extra** – inf.  
**18.15 Oko na Wschód** – publ.  
**18.45 Info Wilno** – pr. inform.  
**19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny** – pr. inform.  
**19.10 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy** (2) – koncert  
**20.10 Program informacyjny 19.30**  
**20.40 Pogoda**

**TV4**

**6.00 Strażnik Teksasu** (8, 9) – serial sensacyjny, USA  
**7.55 Bogaty dom – biedny dom** (138) – reality show  
**8.55 Policjantki i Policjanci** (484, 485) – serial obyczaj.  
**10.55 Na ratunek 112** (1142, 1143) – serial paradowalacyjny, Pol.  
**11.55 Dłaczego ja?** (1571, 1572) – paradok.  
**13.55 Trudne sprawy** (912-914) – paradok., Pol.  
**16.55 Policjantki i Policjanci** (1386) – obycz., Pol. 2026  
**18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (481) – reality show, Polska 2025  
**19.00 Policjantki i Policjanci** (1387) – obycz., Pol. 2026

**PULS2**

**11.35 Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.  
**12.00 Psi Patrol 8** – serial anim.  
**12.35 Marta mówi** – anim.  
**13.00 Smerfy** – serial anim.  
**13.35 Gumisie 6** – serial anim.  
**14.00 Kacze opowieści** – serial animowany  
**15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.  
**16.00 FINEASZ i FERB 2** – anim.  
**16.35 FINEASZ i FERB** – anim.  
**17.00 Smerfy** – serial anim.  
**17.35 Gumisie 6** – serial anim.  
**18.00 Pingwiny z Madagaskaru** – serial animowany  
**19.00 Kacze opowieści** – serial animowany  
**20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (966) – obycz.

**TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI**

**6.10 Zakochaj się w Polsce** (236) – magazyn  
**6.40 Gra słów. Krzyżówka**  
**7.10 Okrasa łamie przepisy**  
**8.20 Familiada** – teleturniej  
**8.55 Va banque** – teleturniej  
**9.25 Kolo fortuny** – telet., Pol.  
**10.05 Makłowicz w podróży**  
**10.45 Postaw na milion**  
**12.35 Familiada** – teleturniej  
**13.15 Matki, żony i kochanki** (8) – serial obyczaj., Polska  
**14.15 Rodzinka.pl** (183, 184) – serial kom., Polska 2016  
**15.25 Kabaret Letnią Porą** (3, 4) – pr. rozr., Pol. 2021  
**17.25 Va banque** – teleturniej  
**18.00 Kolo fortuny** – telet., Pol.  
**18.35 Okrasa łamie przepisy** – magazyn kulinarny

**TTV HD**

**7.35 DeFacto 10** (2, 3)  
**8.30 Kartoteka 11** (3, 4)  
**10.35 Detektywi** (1, 2)  
**12.35 Zakup w ciemno 3** (32)  
**13.35 Zakup w ciemno 4** (31)  
**14.35 Nic do ukrycia** (10)  
**15.35 Złomowisko PL 4** – dok.  
**16.45 Express** – pr. inform.  
**16.58 Pogoda, Sport**  
**17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17** (4)  
**18.05 Zakup w ciemno extra** (31) – reality show, Polska  
**18.40 Niezwykłe Stany**  
**Prokopa 5** (3) – rozr., Pol.  
**19.45 Express, Pogoda** – inf.  
**20.05 Zakup w ciemno 7** (26)  
**21.05 Zakup w ciemno extra** (24) – reality show, Polska  
**21.45 Express, Pogoda** – inf.

**MAGAZYN REPORTERÓW**



**20.30 Telekurier** – Polska  
 Sensacyjne zdarzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. Przedstawiany w programie problem komentuje zaproszony do studia ekspert. **30 min**

**21.00 Program lokalny**  
**22.00 Dziennik regionów**  
**22.30 Złoty chłopak** (179)  
**23.30 Kryminalna siódemka**  
**23.55 Panorama**  
**0.25 Program informacyjny 19.30**  
**0.45 Panorama dnia** – pr. inf.  
**1.20 Kryminalna siódemka**  
**1.40 Dziedzictwo** (834)  
**2.30 Bez retuszu** – pr. publ.  
TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

**FANTASY**



**20.50 Wiedźmin** (4) – Polska  
 Kolejnym zadaniem Geralta jest zlikwidowanie bazylijszka. Podczas tej trudnej misji wiedźmin zaprzyjaźnia się z rycerzem Borchem. W wyprawie uczestniczą bardzo różni ludzie. **55 min**

**21.45 Ojciec Mateusz 2** (23) – serial kryminalny, Polska  
**22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (7) – pr. rozr., Pol. 2025  
**23.15 Dziennik regionów**  
**23.45 Wszystkie role Stanisława Barei** – dok.  
**0.30 Polacy światu**  
**0.40 Zaraz wracam 2** (100)  
**1.10 Polacy na ratunek Żydom** (17)

**KRYMINALNY**



**20.00 Uroczysko** (183, 184)  
 Stróża prawa prowadzi śledztwo w jednym z gospodarstw, które służy za plener rzeźbiarstwa. W stodole znaleziono ciało mężczyzny z przebitym sercem, przypominające makabryczną artystyczną instalację. **60 min**

**21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto** (118) – krym.  
**22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1001) – krym., Pol. 2026  
**23.05 Battleship: Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012  
**1.50 Love Island. Wyspa miłości** (18)  
**2.55 SuperLudzie** (28-32)

**KRYMINALNY**



**21.00 Dzielnica strachu 9** (398, 399) – Polska 2025  
 Świadek strzelaniny korzysta z okazji i kradnie przestępcom gotówkę. Lubecki i Majcher badają kulisy zająca. Docierają do warsztatu, którego właścicielem był jeden z podejrzanych. **120 min**

**23.00 Wszystko zostanie w rodzinie 1/2** – komedia, Francja 2014  
**0.50 Lombard. Życie pod zastaw 12** (631) – obycz.  
**1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9** (472) – obycz.  
**2.50 Lombard. Życie pod zastaw 4** (180, 181)  
**5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (493) – obycz.

**KULINARNY**



**19.40 Makłowicz w podróży**  
 Kucharz zwiedza południową Chorwację. Jego trasa wiedzie z półwyspu Peljesac, aż do regionu Konavle. W osadzie rybackiej Loviste restaurator zaprasza go na degustację sałatki. **35 min**

**20.15 Postaw na milion**  
**20.15 Kabaret Letnią Porą** (30) – pr. rozr., Pol. 2021  
**22.15 Rodzinka.pl** (49) – kom.  
**22.50 Tak to leciało!**  
**23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza** (3) – talk-show  
**0.50 Kolo fortuny** – telet., Pol.  
**2.15 Kabaret Super Show Dwójki** (10) – pr. rozr., Pol.  
**3.20 Kabaret Letnią Porą** (38) – pr. rozr., Pol. 2021

**DOKUMENT**



**22.00 Nic do ogłoszenia 6** (6)  
 W Medyce służby zatrudniają podróżną, która ma przy sobie dolary i euro o wartości 1,3 mln złotych. Na lotnisku w stolicy Paulina i Łukasz kontrolują pasażerkę, która przekroczyła limity. **60 min**

**23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 20** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2024  
**0.00 Fachowcy 2** (9) – serial paradokum., Polska 2018  
**0.45 Zony Podlaska 3** (4) – serial dokum., Polska 2025  
**1.45 Niebezpieczne dziełnice** (3) – dok., Pol.  
**2.25 Nauka jazdy 5** (5) – rozr.  
**3.00 Szpital** (922) – paradok.  
**4.00 Szkoła** (804) – paradok.

**TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE**

**BIAŁYSTOK** **16.55** Rezonans polityczny **17.15** Ze zdrowiem na ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.50** Nie taki internet straszny **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu” **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** BTL **21.20** Gość „Obiektywu” **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ** **17.30** Naukowe rozmowy **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Kod bezpieczeństwa **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDANSK** **17.30** Ted@jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego **42** **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego **42** **21.30** Panorama **KATOWICE** **17.13** Dzień z bliska **17.44** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **KRAKOW** **17.06** Filmoteka małopolska **17.27** Teatr podziemny Tadeusza Kantora **18.06** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Z indexsem w reku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika **LUBLIN** **16.50** Miłego popołudnia **17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Zbliżenia w Twoich rekach **18.30** Panorama lubelska **19.00** Stop! Kultura **21.02** Sera warte **21.15** Gość „Panoramę” **21.30** Panorama lubelska

**ŁÓDŹ**

**17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerm przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ** **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.22** Historia jednego dnia **28 czerwca** 56 **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.18** MediaLab **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop **RZESZÓW** **17.30** Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności **SZCZECIN** **17.30** Calkiem niezła historia **17.42** Poland 4.0 **18.05** Zakochaj się w Polsce **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Raport naukowy **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia **WARSZAWA** **17.35** Reagujemy **18.00** Zawiesz na temat: **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Informacje z Mazowsza **19.15** MAZO-wyprawy extra **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **WROCLAW** **17.30** Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Schlesien **Journal** **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Agro-Fakty **19.16** Geofenomena. Doliny Śląsk (Rock & Talk) **19.02** Karkonosze nieznanne **21.15** Magazyn Dolnośląski **21.30** Fakty

**TVP HD**

**8.55 Ojciec Mateusz 18** (234, 235) – krym., Pol. 2017  
**10.45 Gra słów. Krzyżówka**  
**11.20 Na sygnale** (623, 624)  
**12.25 Ojciec Mateusz 5** (62)  
**13.20 Komisarz Alex 2** (26)  
**14.15 Rancko 4** (51, 52) – obycz.  
**16.10 Górna półka smaku**  
**16.40 Przystanek slow food 3**  
**17.10 Okrasa łamie przepisy**  
**17.45 Makłowicz w podróży**  
**18.20 Ojciec Mateusz 24** (304)  
**19.20 Rancko 5** (64) – obycz., Pol.  
**20.10 Rodzinka.pl** (269, 270)  
**21.25 Ojciec Mateusz 33** (431)  
**22.20 Morderstwa w Cognac** **FILM** – film kryminalny, Fr. 2020  
**0.05 Syn** (4) – serial obyczajowy  
**1.05 Minuta ciszy** (6) – obycz.  
**2.15 Służby specjalne** (1) – serial sensacyjny, Pol.

**BBC FIRST**

**9.45 Ojciec Brown** 13 (2)  
**10.40 Śmierć pod palmami 14** (4) – serial kryminalny  
**11.45 Zagadki doktora Blake'a 2** (1) – serial krym.  
**12.55 Śledztwa siostry Bonifacji 2** (3, 4) – krym.  
**15.00 Ojciec Brown 6** (6) – krym.  
**16.00 Lewis 3** (6) – serial krym.  
**17.00 My Life is Murder** (10)  
**18.00 Morderstwa w Midsomer** 19 (4)  
**19.50 Śmierć pod palmami 14** (5) – serial kryminalny  
**21.00 Harry Wild 4** (3) – krym.  
**22.00 Luther 4** (1, 2) – serial krym.  
**0.15 McDonald i Dodds** (2)  
**2.00 Śmierć pod palmami 14** (5) – serial kryminalny

**TVP KULTURA**

**12.05 Dzieweczka do wzięcia** – komedia obycz., Pol. 1972  
**13.00 Isaac Asimov. List do przyszłości** – film dok.  
**14.10 Kosmos 1999** (6) – s.f.  
**15.15 Wielki bieg** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 1981  
**17.05 Wakacje z duchami** (3, 4)  
**18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki** (4) – serial dokum., Wlk. Bryt.  
**18.55 Pan wyzwał, młordzie? 3** (5) – kom.  
**20.00 Lord Jim**  
**21.35 Blisko** – dramat obycz., **FILM** Bel./Fr./Holandia 2022  
**23.30 SR** – film dok., Niemcy 2024  
**1.30 Swiat to za malo** – film **FILM** sens., USA/Wlk. Bryt. 1999  
**3.50 Kulturalni** – magazyn kult.  
**4.45 Podróż w Historię** (29)

**ROMANCE TV**

**12.05 Miłosne sprawy** – kom. **FILM** romant., Niemcy 2022  
**14.15 Wielki powrót** – komedia, Niemcy 2011  
**16.05 Pastorka** – melodramat, **FILM** Niemcy 2013  
**18.00 Stadnina w Piber** (11)  
**19.00 Górski lekarz** (125)  
**20.00 Weekendowi buntowni** **FILM** cyk. – komediodramat, Niemcy 2023, reż. Marc Rothmund  
**22.15 Ironia życia** – komedia, **FILM** Niemcy 2024  
**0.30 Górski lekarz** (125)  
**1.30 Weekendowi buntowni** **FILM** cyk. – komediodramat, Niemcy 2023, reż. Marc Rothmund

**Antena ANTENA HD**

**10.40 Detektywi z Bordeaux 3** (3) – serial krym., Fr./Belgia  
**11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6** (9, 11) – reality show, USA  
**13.50 Australijscy poszukiwacze złota 8** (4) – serial dok., Australia  
**15.50 Wojny kontenerowe** (4) – serial dokumentalny  
**16.50 77 TV 5** (11, 15) – rozr., Pol.  
**18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuski** (6)  
**20.00 Alex Hugo – gorski detektyw** (2) – serial krym.  
**22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuski** (4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria  
**23.15 Detektywi z Bordeaux 4** (3) – serial krym., Fr./Belgia  
**0.30 Polska. Największe tajemnice** (2) – rozr., Pol.

**COMEDY CENTRAL**

**8.55 Przyjaciele 4** (14-19)  
**11.55 Teoria wielkiego podrywy 4** (5-10) – kom.  
**14.30 Dwóch i pół 3** (15-18)  
**16.30 Przyjaciele 4** (20-24)  
**19.00 Przyjaciele 5** (1) – serial komediowy, USA 1998-1999  
**19.30 Teoria wielkiego podrywy 4** (11-16) – kom.  
**22.00 The Office PL 4** (11, 12)  
**23.05 Comedy Club 3** (9, 10)  
**0.05 Miesteczko South Park** (1, 2) – anim. dla dorosłych **FILM**  
**1.00 Prachociny** (9, 10) – kom.  
**2.00 Śmieszniej nie będzie 5** (13, 14) – program rozrywk.  
**3.00 Miesteczko South Park 27** (3-5)

**TV 6**

**6.00 Więzienie** (208, 209) – dok.  
**6.55 Policjantki i Policjanci** (683, 684) – serial obycz.  
**8.50 Kobra – oddział specjalny** (2, 3) – sens.  
**10.55 48h. Zaginieli** (109-111)  
**13.55 Policjantki i Policjanci** (1187) – serial obyczaj., Polska  
**14.55 Uroczysko** (19, 20) – krym.  
**15.55 Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – sens.  
**18.00 Strażnik Teksasu** (10, 11)  
**20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (179, 180)  
**22.00 Czarna lista** (14) – krym.  
**23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (693, 694)  
**1.00 Kości** (93, 94) – serial krym.  
**3.00 Cobra Kai** (16) – przyg.  
**3.40 Septagon** (80, 81) – krym.  
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

**TVN FABUŁA**

**10.55 Szpital św. Anny** (80)  
**11.55 Miłość czy pomyłka?** (13, 14) – telen., Turcja 2020  
**13.55 Prawo Agaty 2** (13)  
**14.55 Detektywi** – fab-dok., Pol.  
**16.00 Po drugiej stronie kamery** (2) – serial dokum.  
**17.00 Serieale Top 5** – pr. kult.  
**17.10 Kosmiczny mecz** **FILM** – film familijny, USA 1996  
**19.00 Szpital św. Anny** (59) – serial obycz., Polska 2025  
**20.00 Co wiecie o swoich dziadkach?** – komedia **FILM** USA 2017, reż. Sean Anders  
**22.20 Plan B** – komediodramat, **FILM** Polska 2018  
**23.50 Wygrać ze śmiercią** **FILM** – film sensacyjny, USA 1990

**STOPKLATKA**

- 6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2023
- 6.50 **Złoty interes** (4) – rozr.
- 7.50 **Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat** – cykl reportaży
- 9.00 **Robert Makłowicz** (143, 138) – mag. kulin.
- 10.55 **Górski lekarz** (9, 10) – obycz., Niemcy/Austria
- 13.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 5) – serial dokum., Kanada
- 16.00 **MacGyver 3** (15, 16) – serial sens., USA/Kanada
- 18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (32, 33) – reality show, Kan. 2014
- 19.10 **Aukcja w ciemno** (17, 18) – serial dok., USA

**THRILLER**



**20.00 Karma** – USA  
**FILM** 2015, reż. Diane Bell  
 Instruktorকা joga May (Jessica Biel, zdj.) odnajduje swoją przynajmniej siostrę Shiwę, która zarabiała na życie jako prostytutka i tkwi w toksycznym związku. Pomaga jej uporządkować swoje problemy. **115 min**

- 21.55 **Za linią wroga**  
**FILM** – wojenny, Wlk. Bryt. 2020
- 23.50 **Niesmiertelny 2. Nowe życie** – film fantasy, Fr./Wlk. Bryt./Argentyna 1991
- 2.25 **Klub wiościków** – film **FILM** familijny, Polska 2015
- 4.15 **High Life** – film krótkometraż., Pol.
- 4.50 **Ancient Apocalypse** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.

**POLSAT 2**

- 5.50 **Wydarzenia**
- 6.30 **Nasz nowy dom** (287) – reality show, Pol. 2023
- 7.30 **Na ratunek 112** (903, 904) – serial parodokumentalny, Polska
- 8.30 **Sekrety rodziny** (348-350) – parodok., Pol.
- 11.30 **Trudne sprawy** (938) – serial parodokumentalny
- 12.30 **Dlaczego ja?** (1506, 1507) – serial parodokumentalny, Polska
- 14.30 **Świat według Kiepskich** (474-478) – serial kom., Polska 2015
- 17.00 **48h. Zaginięcia** (133, 134) – serial kryminalny, Polska
- 19.00 **Gliniarze** (984) – serial parodokumentalny, Polska

**KRYMINALNY**



**20.00 Ślad** (60) – Polska 2019  
 Odnalezienie zostaje ciałem Jana Golańskiego. Sześć lat temu jego zeznania pomogły w schwytaniu seryjnego gwałciacza, Bieleckiego. Mężczyzna właśnie wyszedł z zakładu karnego. **60 min**

- 21.00 **Gliniarze** (779) – parodok.
- 22.00 **Łowca pedofilów** (166)
- 23.00 **Świat według Kiepskich** (341, 342)
- 0.00 **Ślad** (110) – krym., Pol.
- 1.00 **Zdrady** (1) (3) – parodok.
- 2.05 **Wydarzenia**
- 2.50 **Ewa gotuje** (536) – mag.
- 3.20 **Śluby gwiazd** (26) – rozr.
- 3.50 **Kabaretowa Ekstraklasa** (127) – rozr.
- 4.00 **Strzelnica Navala** (9)

**TVP SERIALE**

- 5.15 **Rodzinka.pl** (90, 91) – serial kom., Polska 2013
- 6.15 **Na sygnale** (473, 474) – serial fabularno-dokum.
- 7.25 **Ojciec Mateusz 2** (23) – serial kryminalny, Polska
- 8.25 **Komisarz Alex** (12) – serial kryminalny, Polska
- 9.20 **Rodzinka.pl** (92) – kom.
- 10.00 **Klan** (1439, 1440) – telen.
- 10.50 **Ranczo 7** (90, 91) – obycz.
- 12.35 **Komisarz Alex** (13)
- 13.30 **Ojciec Mateusz 29** (374, 375) – serial krym.
- 15.30 **Komisarz Alex 2** (14) – serial kryminalny, Polska
- 16.25 **Na sygnale** (475, 476) – serial fabularno-dokum.
- 17.35 **Ranczo 8** (92, 93) – serial obyczajowy, Polska 2014

**KRYMINALNY**



**19.30 Ojciec Mateusz 29** (376) – Polska 2023  
 Proboszcz Zmigrodzki ma zagrać epizod w filmie „Anioły” Andrzeja Kosa. Niebawem reżyser zostaje zamordowany. Znika też jego córka. W jej poszukiwania angażują się Bolek i Tomek. **60 min**

- 20.30 **Ojciec Mateusz 2** (24) – serial kryminalny, Polska
- 21.30 **Ranczo 8** (94, 95) – obycz.
- 23.20 **Ojciec Mateusz 29** (377, 378) – serial krym.
- 1.20 **Polowanie na cmy** (2, 3) – serial historyczny, Polska
- 3.20 **Gra z Cieniem** (13) – serial kryminalny, Polska
- 4.10 **Klan** (1439) – telen., Pol.
- 4.35 **Pan Maska** (12) – kom.

**KINO POLSKA**

- 6.00 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
- 6.25 **Nowy kabaretowy rej 5** (6) – pr. rozrywk.
- 7.15 **Polska z góry. Nad wodą 2** (2) – serial dok.
- 7.45 **Pokój** – film krótkometr.
- 8.15 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
- 8.30 **Szumi i fonie**
- 8.45 **Komedia małżeńska**  
**FILM** – komedia obycz., 1993
- 10.50 **Podróż za Jeden**  
**FILM** – wielkimi – przyg., 1972
- 12.50 **Uśmiech majówka**  
**FILM** – film obyczajowy, 1981
- 14.50 **Stara baśń** – film kostiumowy, 2003
- 17.10 **Pogranicze w ogniu** (20, 21) – serial sensacyjny

**KOMEDIA**



**20.00 Pokaż, kotku, co masz w środku** – 2011, reż. Sławomir Kryński  
 Życie dwóch braci wywraca się do góry nogami. Andrzej (Jacek Bożuski, zdj.) porusza dziewczynę podejrzając o kradzież pieniędzy ojca (Marian Dziędzieli, zdj.). Zygmun, komendant policji, potrąca autem rowerzystę. **115 min**

- 21.55 **Lokatorka** – dramat **FILM** kryminalny, 2021
- 0.10 **Wszyscy jesteście Chrystusami** – dramat psychologiczny, 2006, wyk. Marek Kondrat
- 2.45 **Kamienne tablice**  
**FILM** – dram. obycz., 1983, wyk. Krzysztof Chamiec

**AXN**

- 6.00 **FBI: Most Wanted 2** (11, 12) – serial kryminalny
- 7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (11, 12) – serial kryminalny
- 9.15 **Castle 2** (3, 4) – krym.
- 11.10 **MacGyver** (19, 20) – serial akcji, USA 2017
- 13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (13, 14) – serial kryminalny
- 15.05 **Agenci NCIS 19** (21) – serial sensacyjny, USA
- 16.05 **Agenci NCIS 10** (1) – serial sensacyjny, USA 2012, wyk. Mark Harmon, Michael Weatherly
- 17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (22, 23) – krym., USA/Kan.
- 19.10 **Castle 2** (5, 6) – serial krym., USA 2009-2010

**KRYMINALNY**



**21.05 Rekrut 8** (9, 10) – USA 2026  
 Nolan i Celina jadą na plan programu „Game Changer”, gdzie doszło do napadu. Odkrywają, że od incenizacji wynajęto prawdziwych przestępców. Harper i Miles zatrzymują samochód, którym jadą dwaj ranni złodzieje. **115 min**

- 23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (22, 23) – serial kryminalny, USA/Kanada
- 0.50 **Castle 2** (5, 6) – serial krym., USA 2009-2010
- 2.45 **Rekrut 8** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2026
- 4.35 **FBI 2** (19) – serial kryminalny, USA 2020

**CANAL+ PREMIUM**

- 7.10 **Heidi ratuje ryśa**  
**FILM** – film anim., Niem./Hiszpania/Bel. 2025
- 8.30 **Pan Tadeusz** – film **FILM** kostiumowy, Pol./Fr. 1999
- 11.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 11.05 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
- 12.35 **Królowa chmur** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2003
- 13.55 **Cat's Eyes** (2) – przyg., Fr.
- 14.55 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – film dokum., Niem./USA 2025
- 16.20 **Chopin, Chopin!** – dram. **FILM** biograf., Polska 2025
- 18.30 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
- 18.35 **Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025

**DRAMAT OByczajowy**



**20.00 Być kochaną**  
**FILM** – Norwegia/Szwecja 2024  
 Związek Marii (Helga Guren, zdj.) i Sigmunda zaczyna się rozpadać. Wspólna terapia staje się dla kobiety szansą na zrozumienie targających nią silnych emocji i odnalezienie siebie. **105 min**

- 21.45 **Larger Than Life: Złota era boysbandów** – dok.
- 23.20 **Potępijony**  
**FILM** – thriller, USA 2007
- 1.10 **Ukryty motyw** – thriller, **FILM** Dania/Szwecja/Fr. 2024
- 2.45 **Ludzie** – dramat **FILM** wojenny, Polska 2023

**13 ULICA**

- 6.15 **Balthazar 4** (7, 8) – krym.
- 8.30 **Grace 3** (3) – serial krym.
- 10.30 **Chicago P.D.** (10, 20, 21)
- 12.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (13, 14)
- 14.10 **Balthazar 5** (1, 2) – krym.
- 16.20 **Na granicy: Przepaść**  
**FILM** – film krym., Niemcy 2022
- 18.20 **Chicago P.D.** (10, 22) – serial kryminalny, USA
- 19.15 **Chicago P.D.** (11) – krym.
- 20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
- 22.00 **Flashback** (1) – serial krym.
- 23.15 **Kobra – oddział specjalny** (1, 2) – sens.
- 1.15 **Na granicy: Przepaść**  
**FILM** – film krym., Niemcy 2022
- 3.05 **Balthazar 4** (8) – krym., Fr.
- 4.05 **Balthazar 5** (1, 2) – krym.

**POLSAT FILM**

- 6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas** na wsi (115-117)
- 7.30 **Doktor Martin** (3, 23)
- 8.30 **Przyjaciółki** (301, 302)
- 10.25 **Świat według Kiepskich** (147, 148, 213, 214) – kom.
- 12.50 **Dawid i elfy** – film **FILM** familijny, Polska/USA 2021
- 15.00 **Mamolioty u taty**  
**FILM** – komedia, USA 2003
- 16.55 **Ghost Rider** – thriller, **FILM** USA/Australia 2007
- 19.20 **Parasol bezpieczeństwa**  
**FILM** – komedia sens., USA 2003
- 21.00 **Agenci** – film **FILM** sensacyjny, USA 2013
- 23.10 **Zona na niby**  
**FILM** – komedia, USA 2011
- 1.35 **Fala zbrodni** (66-69) – serial sensacyjny, Polska
- 5.20 **Na ratunek 112** (848)

**HBO**

- 12.05 **Przeгляд tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem** (13) – talk-show
- 12.50 **Do diabła z miłością**  
**FILM** – komedia romantyczna, USA/Niemcy 2003
- 14.30 **Wszystko pół na pół**  
**FILM** – komedia, Niemcy 2024
- 16.20 **Dziłki kot** – dramat **FILM** biograficzny, USA 2023
- 18.05 **Passazerowie** – dramat **FILM** s.f., USA/Australia 2016
- 20.00 **Stamtąd 4** (7) – serial grozy
- 21.00 **Ta Inna siostra Bennet** (1) – kostium., Wlk. Bryt.
- 21.30 **Nočna sulka** – komediodramat **FILM** mat, USA 2024
- 23.05 **Joe Baby** – thriller, USA
- 2012, wyk. Ron Perlman
- 0.30 **W dzikim galopie**  
**FILM** – dramat obycz., USA 2024

**WARNER TV**

- 8.30 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (23) – serial sens.
- 9.25 **Bajer z Bel-Air 4** (8, 9)
- 10.25 **Prawo Agaty 2** (2) – obycz.
- 11.25 **Pełna chata 7** (9, 10)
- 12.30 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 10** (13, 10) – sens.
- 14.20 **Bajer z Bel-Air 4** (8-11)
- 16.20 **Pełna chata 7** (9-12)
- 18.20 **Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos”**  
**FILM** – komedia, USA 1989
- 20.00 **Kryminalni: Misja Śląska**  
**FILM** – film kryminalny, Pol. 2006
- 22.10 **Szalony Koń**  
**FILM** – western, USA 1996
- 1.55 **Przejmniaczek**  
**FILM** – komedia sens., Hongkong/Australia/USA 1997
- 3.55 **Toast za Nowy Jork** – film **FILM** biograficzny, USA 1937

**ALE KINO+**

- 7.40 **Wszyscy święci** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2002
- 9.25 **Wyrąj** – film krótkometraż.
- 10.00 **Karen Pirie 2** (2) – krym.
- 11.55 **Vera 3** (3) – krym., Wlk. Bryt.
- 13.55 **Tatami** – thriller, USA
- 15.00 **Wielka Brytania/Gruzja 2023**
- 16.05 **Strefa Interesów**  
**FILM** – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
- 18.15 **Vera 3** (4) – krym., Wlk. Bryt.
- 20.10 **Michael Clayton**  
**FILM** – thriller, USA 2007
- 22.35 **Eskorta** – dramat **FILM** obyczajowy, USA/Fr. 2014
- 0.55 **Daaaaaaah!** – komediodramat **FILM** mat, Francja 2023
- 3.25 **Minuta ciszy** (1) – obycz.
- 2.25 **Cudownie ocਾਲony**  
**FILM** – komedia obycz., Pol. 2004
- 5.00 **Klangor** (1) – serial krym.

**CANAL+ FILM**

- 13.50 **L.A.R.P. Mitość, trolle i inne kwesty** – komedia, Polska 2025
- 15.20 **Sigourney Weaver. Ikona kina akcji** – film dokum.
- 16.15 **Robin i obrońcy królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
- 17.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 17.55 **Jason Bourne** – thriller, **FILM** USA 2016, wyk. Matt Damon
- 19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 20.00 **Wszystkie odcienie światła** – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
- 21.55 **Do samego końca**  
**FILM** – thriller, Włochy 2024
- 23.50 **Zakończony bez pamięci**  
**FILM** – komediodramat, USA 2004
- 1.35 **To się nie dzieje**  
**FILM** – thriller, Polska 2025

**SCI FI**

- 6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (3) – krym.
- 7.00 **Odczyny** (2-4) – serial s.f.
- 10.00 **Bibliotekarze 4** (5, 6)
- 11.50 **Zagubiona tożsamość** (1, 2) – serial s.f., Kan. 2010
- 13.40 **Grimm 5** (19, 20) – fantasy
- 15.30 **Bibliotekarze 4** (7, 8)
- 17.20 **Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
- 19.10 **Grimm 5** (21, 22) – fantasy
- 21.00 **Ministerstwo Czasu 4** (7, 8) – serial przyg., Hiszp.
- 23.30 **Psy mafii** – film **FILM** kryminalny, USA 2016
- 1.55 **Zagubiona tożsamość** (3, 4) – serial s.f., Kan. 2010
- 4.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (2, 3) – krym.

**PARAMOUNT NETWORK**

- 10.30 **Star Trek 2: Gwiezdny Khan** – film s.f., USA 1982
- 13.00 **Czarodziejki 2** (11, 12)
- 15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (39) – serial animowany
- 15.30 **Krokodyl Dundee 2**  
**FILM** – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
- 18.00 **Wredne dziewczyny 2**  
**FILM** – komedia, USA 2011
- 20.00 **Ucieczka z Alcatraz**  
**FILM** – film sensacyjny, USA 1979
- 22.30 **Łodowy szlak** – film **FILM** sensacyjny, USA/Kan. 2021
- 0.30 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
- 1.35 **Krzyk 3** – horror, **FILM** USA 2000, wyk. David Arquette, Neve Campbell

**FX**

- 9.00 **Z archiwum X** (10) – s.f.
- 10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
- 11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (1, 2)
- 13.45 **Agenci NCIS** (21, 22)
- 15.35 **SkylMed** (3) – obycz., Kan.
- 16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
- 18.20 **Z archiwum X** (11) – s.f.
- 19.15 **FBI 3** (13) – krym., USA 2020
- 20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (3, 4)
- 9-11 kryminalny, USA
- 22.00 **9-1-1** (16) – serial obycz.
- 22.55 **Z archiwum X** (11) – s.f.
- 23.50 **Matlock** (11) – serial krym.
- 0.45 **FBI 3** (13) – krym., USA 2020
- 1.40 **Agenci NCIS** (22) – sens.

**FILMBOX+ ONE**

- 8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (4, 5)
- 11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (1, 2) – krym.
- 13.10 **Poirrot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
- 15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (6, 7) – serial krym., Australia
- 17.50 **Panna Scarlet i komisarz 3** (3, 4) – krym.
- 20.00 **G.I. Jane** – dram. obycz., **FILM** USA/Wielka Brytania 1997
- 22.40 **Ludzkie dzieci** – dram. s.f., **FILM** Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
- 0.50 **Anatomia strachu**  
**FILM** – thriller, USA 2011
- 2.50 **Przechodzą z ciemności**  
**FILM** – horror, USA/Kolumbia/Hiszpania 2014

**CANAL+ SERIALE**

- 9.50 **Naruto** (11-13) – anime
- 11.20 **Agnieszka Radwańska. Anatomia zwycięstwa** (1, 2) – serial dok., Pol. 2022
- 12.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
- 13.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
- 14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
- 14.30 **Naruto** (14-16) – anime
- 16.00 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
- 17.45 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
- 18.20 **Prost** (4-6) – serial dok., Fr.
- 20.00 **Minuta ciszy** (3, 4) – obycz.
- 22.00 **Bilżna** (4) – sens., Hiszpania
- 23.00 **Spartakus: Krew i piach** (11) – serial historyczny, USA
- 23.55 **Czarne stokrotki** (5, 6)

**CANAL+ 360**

- 14.00 **Wykrywacz historii 2** (2)
- 15.00 **Co poszło nie tak 2** (6)
- 16.00 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
- 17.00 **Zholowani: ciężarówka w opalach 8** (11) – dok.
- 17.55 **Pozruczone konstrukcje 4** (16) – dok., Wlk. Bryt.
- 18.50 **Wykrywacz historii 2** (1)
- 19.50 **Zholowani: ciężarówka w opalach 8** (12) – dok.
- 20.50 **Co poszło nie tak 2** (4, 2)
- 21.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (3) – serial dokum.
- 22.55 **Supersamoloty bojowe** (7) – serial dokumentalny
- 0.00 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (2) – dok.

**TLC**

8.00 Dom wygrany na loterii 15  
9.00 Poligamista szuka żony 3  
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedlove rozmowy 7  
11.00 Wiza na miłość 12 (4)  
13.00 Niepokonani (7, 8) – dok.  
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedlove rozmowy 7  
16.00 Historie wielkiej wagi  
18.00 Pokonać otęłość (5)  
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show

**POLSAT CAFÉ**

6.00 Przyjaciółki (45, 46) – serial obycz., Pol. 2014  
8.00 Co ludzie powiedzą (31, 32) – kom., Wlk. Bryt.  
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (25, 26) – reality show, Pol.  
12.30 Bogaty dom – biedny dom (117, 118) – reality show, Polska 2024  
14.30 Kolacja w ciemno (58, 59) – pr. rozr., Polska  
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (37) – reality show, Pol. 2015  
18.00 Nasz nowy dom (294, 295) – reality show

**TVN STYLE**

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2016  
5.50 Damy i wiesniaczki. PL 8 (6) – serial fab.-dok.  
6.45 Poukładani (6-ost, 5) – pr. rozrywk., Pol. 2025  
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.  
11.20 Ugotowani (10, 11)  
13.30 Kuchenne rewolucje (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2019  
15.35 Jestem z Polski 14 (13) – serial dokum., Pol. 2024  
16.35 Jestem z Polski 16 (10) – serial dokum., Pol. 2025  
17.40 Kuchenne rewolucje (11-13) – rozr., Polska 2020

**DISCOVERY CHANNEL**

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie  
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6  
10.00 Klan z Alaski  
11.00 Przetwrać nad Jonukem  
12.00 Fani czterech kółek 16  
13.00 Nagi instytnk przetrwania: Elita  
15.00 Złomowisko PL 5 (11)  
16.00 Gorączka złota 16  
17.00 Nic do zgłoszenia (4)  
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (4)  
19.00 Nagi instytnk przetrwania 11

**TVP HISTORIA**

8.30 Czterdziestolatek (5)  
9.30 Marzenie Leonarda. Sekrety latania – dok.  
10.35 Skalscy. Heroiczna i chwalebna epopeja narodowe (5) – dok.  
12.35 Ojciec i Pasterz – dok.  
14.05 Królowie (42) – hist., Pol.  
14.40 Czterdziestolatek (6)  
15.35 Sensacje XX wieku  
17.35 Czas honoru. Powstanie (3) – wojenny  
18.30 Warchoły – film dokum.  
19.40 Polskie parki narodowe: Słowiński Park Narodowy – dok.

**FOKUS TV**

12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (5) – dok., Fr.  
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)  
14.00 Człogi: Ewolucja machiny wojennej (9)  
15.00 Nowoczesne maszyny wojenne (1) – serial dok.  
16.00 Dorwać tuńczyka 2 (5, 6) – serial dokum., USA  
18.00 Rolnicy. Podlasie (34, 35) – serial dokum.  
20.00 Galileo (16) – program popularnonaukowy  
Premiera: Zapomniane fronty II wojny światowej (6) – dok.

**20.00** Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11 (8)  
**21.00** Premiera: Rodzina 10+ 8 (10) – pr. rozr., USA 2026  
**22.00** Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7 (10) – dok.  
**23.00** Transplantacja: drugie życie: Powrót do życia  
**0.00** Dr Pryszczyla – kulisy: Walka z cystami – dok.

**20.00** Najpiękniejsze domy na wsi (6) – serial dok.  
**21.00** Rolniczy (12) – dok., Pol.  
**22.00** Bogaty dom – biedny dom (158) – reality show, Polska 2026  
**23.00** Gry małżeńskie (124, 125) – reality show  
**1.00** Kolacja w ciemno (59, 60) – pr. rozr., Polska

**20.50** Ostre cięcie (1) – pr. rozr.  
**21.50** Jestem z Polski 14 (7) – serial dokum., Pol. 2024  
**22.50** Jestem z Polski (1) – serial dokum., Pol. 2023  
**23.45** Hotel Paradise 6 (7, 8)  
**1.45** Śluby marzeń (2) – rozr.  
**2.45** Co nas truje (10, 11)  
**4.20** Zrób coś z tym dzieckiem (11) – mag.

**21.00** Premiera: Teorie spiskowe pod lupą  
**22.00** Premiera: W oku cyklonu: Łowcy burz (1)  
**23.00** Premiera: Kibrownicy 14: Pierdni złodzieje  
**0.00** Od samochodu do samochodu  
**1.00** Hot rod w Kindiga (9): Gdzie ta kasa, Paulie?

**20.15** Ekstradycja 3 (9) – sens.  
**21.20** Brytyjskie odziczenie do wojny (2) – film dok.  
**22.20** Islandia: na granicy zimnej wojny (2) – cykl dok., Wielka Brytania 2021  
**23.20** Sensacje XX wieku  
**1.30** Encyklopedia II wojny światowej (1): Armia Czerwona – serial dokum.

**22.00** Człogi: Ewolucja machiny wojennej (1, 2) – serial dok., Francja 2021  
**0.00** Starożytni kosmicy (10) – serial dokum., USA 2010  
**1.00** Rolnicy. Podlasie (21-24) – serial dokumentalny, Pol. 2026  
**5.00** Kolowrotek (4, 5) – magazyn węgkarski

**METRO**

8.30 Szpital (764, 765) – paradok.  
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (333, 334)  
12.30 Szkoła (707) – paradok., Pol.  
13.30 Brzydula (9, 10) – kom., Pol.  
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (4) – serial obycz., Turcja 2023  
15.45 The Floor – teleturkij., Pol.  
17.00 Fani czterech kółek 17  
18.00 Prawo Agaty 6 (6) – obycz.  
19.00 Kartoteka (1, 2) – fab.-dok.  
21.05 Kryminalni (13) – krym., Pol.  
22.10 Kryminalni 2 (1) – krym., Pol.  
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (1) – krym.  
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.  
1.20 Szpital (757) – paradok., Pol.  
2.20 Szkoła (508, 509) – paradok.

**ZOOM**

6.00 Kojak 2 (15, 16) – serial krym.  
8.00 Strażnik Teksasu 8 (22, 23)  
9.50 MacGyver 2 (15, 16) – sens.  
11.55 Pułapki umysłu  
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.  
14.10 Pod pokładem 11  
15.30 Sensacje XX wieku – hist.  
17.50 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat  
20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (9, 10) – sens.  
22.00 Pod pokładem 11  
23.00 Magia nagioci 5, Polska 4  
0.05 Magia nagioci 5 – pr. rozr.  
1.20 Magia nagioci. Niemcy  
2.25 Kabaretowe przeboje 2  
4.30 Kabaretowe przeboje  
5.45 I love kabaret EXTRA

**FOOD NETWORK**

7.10 Wiem, co jem na diecie  
8.00 Kuchenne rewolucje – rozr.  
9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.  
11.35 Człowiek kontra jedzenie  
13.05 Sąsiedzi kontra sąsiedzi  
14.05 Akcja: Restauracja!  
15.05 Pojedynk na grille  
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.  
17.50 Odkrycia Magdy Gessler  
17.35 MasterChef – pr. rozrywk.  
19.05 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.  
20.05 Bójka na plaży – serial dok.  
21.05 24/24 – maraton kulinarny  
23.10 Akcja: Restauracja!  
0.10 Człowiek kontra jedzenie  
1.40 Wiejskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.  
3.40 Miłość od kuchni – pr. rozr.

**DISCOVERY SCIENCE**

8.00 Jak działa wszechświat?  
11.00 Inżynieria ekstremalna  
13.00 Zoom na architekturę  
15.00 Jak to jest zrobione?  
15.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny  
17.00 Jak działa wszechświat?  
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń  
19.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2  
21.00 Czy jest z nami inżynier?  
23.00 W sieci eksperymetów  
1.00 Jak to jest zrobione?  
1.30 NASA: Niekończąca się podróż – film dokumentalny  
3.00 Jak działa wszechświat?  
4.00 Poszukiwacze dinosauzów

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Odludna wyspa: Wataha wielkie konstrukcje  
13.00 Tajemnice wojna z Ameryką  
14.00 Tajemnice wojennych wraków  
15.00 Strzegąc granic  
16.00 Złapać przemytnika  
16.55 Koloseum: Dominacja – dok.  
17.55 Ochołai: Powstanie i upadek nazizmu: Państwo rasowe: 1933-1934 – dok.  
19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Pearl Harbor – dok.  
20.00 Katastrofa w przestworzu: Pechowa misja – dok.  
21.00 UFO: Przelomowe śledztwa  
22.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy  
23.00 Katastrofy pod lupą

**BBC EARTH**

12.20 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.  
13.20 Serengeti 3 – serial dokum.  
14.30 W okowach mrozu 2 – dok.  
15.30 Życie na pustkowi: powroty 3 – serial dokum.  
16.30 Juliusz Cezar: narodziny dyktatora – serial dokum.  
17.40 Azja – serial dokumentalny  
18.45 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.  
19.45 Wielkie koty 24/7 2 – dok.  
20.55 Życie na pustkowi: powroty 3 – serial dokum.  
21.55 W okowach mrozu 2 – dok.  
22.55 Superchirurgi: szansa na życie 2 – serial dokum.  
0.00 Walka z HIV w Ameryce  
1.05 Azja – serial dokumentalny

**WP**

10.00 Katastrofa statku Costa Concordia (2) – film dokum.  
11.00 Porzucone budowle 9  
12.00 Wariaci za kierownicą 5  
13.00 Maklowicz w podróży  
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.  
16.50 Pogoda  
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (4)  
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 8  
20.00 Policjanci w akcji (6)  
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5  
21.55 Pogoda  
22.00 Mistrzowie Kabaretu 2  
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13  
0.00 Mistrzowie Kabaretu 8  
1.00 Mistrzowie Kabaretu 16

**NOWA TV**

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.  
10.00 Miodowe lata (5) – kom.  
13.00 Wieżenie – serial dokum.  
11.00 Poirot 10 – serial kryminalny  
13.00 Poirot 11 – serial kryminalny  
15.00 Świat według Bundy'ch 7 (139-144) – serial komediowy  
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.  
18.30 Miodowe lata (114-116)  
21.00 Zdrady (120) – paradok., Pol.  
22.00 Ślad (31, 32, 96) – krym., Pol.  
1.00 Łowca pedofiliów – dok.  
3.00 TV okazje  
3.50 Wehikuł czasu  
4.00 Sala operacyjna  
5.00 Pod lupą – magazyn

**HGTV HOME & GARDEN**

11.05 Zarobić na remoncie 9  
11.36 Usterka 11 (27, 28)  
13.05 Zbudujemy fajny dom 2  
14.00 Zbudujemy fajny dom  
15.00 Mieszkanie na miarę  
17.00 Polowanie na ogród 6  
18.10 Będzie pięknie – pr. rozr.  
19.55 Złoty remont 4 – pr. rozr.  
20.05 Dorota inspiruje 3  
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.  
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 3 – program rozrywkowy  
23.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy  
0.40 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

**TRAVEL CHANNEL**

6.00 Nowe życie na wyspie  
8.05 Człowiek kontra jedzenie  
10.10 Brazylijskie uczy uliczne z Andy'm Batesem – dok.  
12.15 Małżeństwo w dżungli  
14.20 Człowiek kontra jedzenie  
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.  
17.00 Wyprawa w nieznanne – serial dokumentalny  
19.00 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.  
21.00 Nagi instytnk przetrwania – serial dokumentalny  
23.35 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny  
1.20 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny  
3.25 Wyprawa w nieznanne

**NATIONAL GEOGRAPHIC WILD**

8.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt  
9.00 Niezwykły dr Pol  
12.00 Najdziwniejsze gatunki  
13.00 Kawaii – utraczony raj Afryki: Czyścic – serial dok.  
14.00 Malpie wojny – film dokum.  
15.00 Walki zwierząt  
16.00 Dziką Missisipi (2)  
17.00 Zwierzęta parków narodowych USA – dok.  
18.00 Dziką przyrodą strefy równikowej: Galapagos  
19.00 Królestwo drapieżników  
20.00 Niszczycielskie żywioły  
21.00 Niezwykły dr Pol  
2.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt

**POLSAT WIASAT HISTORY**

12.15 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie  
13.20 Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty  
14.30 Naziści: korzenie zła  
16.30 Cesarz: powstanie i upadek dyktator – dok.  
17.30 II wojna światowa: cena imperium: Koniec początku  
18.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Bitwa o Caen – serial dokum.  
19.50 Ciemna strona starożytni Grecji  
21.00 DNA Hitlera: geny dyktatora – serial dokum.  
23.05 Wielkie budowle Rzymian: Arles – serial dokumentalny

**KUCHNIA**

14.50 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.  
15.40 Letnie inspiracje – dok.  
15.50 Z pola na stół – serial dok.  
16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.  
17.35 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.  
18.30 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny  
18.55 M jak mięso  
20.15 Mistrzowie przekasek w akcji – Nowa Zelandia  
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 12  
0.10 David w Europie

**CANAL+ DOMO**

11.55 Generalna odbudowa 2  
12.50 Gardeners' World 16  
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.  
15.00 Kupcie sobie zamek! 2  
15.55 Porządek musi być – dok.  
16.50 Gardeners' World 16  
18.00 Ucieczka na wies 22 – dok.  
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.  
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.  
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.  
21.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.  
22.50 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.  
0.45 Generalna odbudowa 2

**SUPER POLSAT**

11.30 Świat według Kiepskich (411-414) – serial kom., Polska  
13.30 Bitwa o palety  
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.  
16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021  
17.55 Świat według Kiepskich (489, 490, 532, 533) – kom.  
20.00 Ziomiarze – serial dokum.  
21.00 Duże dzieci  
FILM – komedia, USA 2010  
23.05 Ostrożnie z dziewczynami  
FILM – komedia romant., USA 2002  
1.00 Świat według Kiepskich (492, 323-327) – serial kom.

**TVP Kobieta**

12.45 Przepis dnia – mag. kulin.  
13.00 Na dobre i na złe (571)  
13.55 Książ. Klucz do Śląska  
15.00 Rosół polski – mag. kulin.  
15.30 Ojciec Mateusz 33 (423, 424) – serial kryminalny  
17.25 Wyprawy Kanaryjskie  
18.30 Lato z Radiem i Telewizją Polska – widowisko  
19.30 Miłość i nadzieja (283)  
20.30 Wichrowe wzgórze (264)  
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (258) – serial obycz.  
22.30 Pojedynk na głosy  
FILM – komediodramat, Wielka Brytania 2019

**PLANETE+**

12.35 Sekretne życie fok – dok.  
13.50 Krajobrazy świata – dok.  
14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Dordogne – dok.  
15.50 Niezwykłe podróże koleją 7  
16.55 360° Świat bez granic  
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.  
18.35 1942. Długi rok przelomu – serial dokumentalny  
19.45 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.  
20.50 Apokalipsa, plan B – dok.  
22.00 W poszukiwaniu 9 planet – film dokumentalny  
23.10 Planeta Seks – serial dok.

**TVP DOKUMENT**

12.20 Korona Górski: Turbacz  
12.50 Laos – echa spokojności  
13.45 Wyspy Kanaryjskie  
14.50 Kalendrar przyrody  
15.50 Dobre wieści z planety Ziemia  
16.50 Rzymski geniusz w 3D  
17.55 Sanatorium miłości 3  
18.55 Anna Krepusult – film dok.  
20.05 Laos – echa spokojności – film dokum., Niemcy 2023  
21.00 Pszczeli dyktant – profity czy ochrona gatunku – film dokumentalny, Szwajcaria  
22.05 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.

**TVP SPORT**

**4.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Jordania – Algieria (live)

**7.45 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Argentyna – Austria

**9.00 Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski

**10.30 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Francja – Irak

**12.45 Piłka nożna:** MŚ 2026: Jordania – Algieria

**14.10 Piłka nożna:** MŚ 2026: Norwegia – Senegal

**16.30 Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski

**EUROSPORT 1**

**6.00 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 3., 4. i 5. etap

**9.30 Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump

**11.00 Wspinaczka:** Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i bouldering mężczyzn

**14.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 1., 2. i 5. etap

**18.30 Cycling Show** – magaz. sportowy

**19.00 Formuła E:** ePrix Chin – podsumowanie

**20.00 FIA TCR World Tour:** Wyścig w Walencji

**20.30 Racing for excellence**

**POLSAT SPORT 1**

**6.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**9.00 Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski, Polska 2026

**10.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**12.30 Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026

**15.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**17.30 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off

**TVP ABC**

**9.30 Domisie**

**9.55 Figu Migu na planecie Czochar**

**10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat** Pamiętnik Florki

**10.45 Mami i duże przygody Miffy**

**11.05 Mami i duże przygody Miffy**

**11.35 Stacyjkowo**

**11.55 Strażak Sam**

**12.25 Domisie**

**13.00 Zagadki zwierzogromadki**

**13.20 Puszczółka Maja**

**13.50 Lulu wśród bajek**

**14.05 Lassie i przyjaciele**

**14.45 Kik Lucky**

**MINIMINI+**

**10.51 Basia**

**11.17 Koci domek Gabi**

**11.45 Mush-Mush i Grybaszki**

**12.10 Strażak Sam 16**

**12.25 Blaze i megaszynny 2**

**12.50 Moje urodziny**

**13.00 Blaze i megaszynny 2**

**13.30 Koci domek Gabi**

**13.55 Moje urodziny**

**14.03 Kicia Kocia 2**

**14.22 Cloudy & Stormy**

**14.45 Gazu, pieksi, gazu!**

**15.10 Baranek Shaun**

**15.36 Jeżyk Happy**

**15.55 Mały Charlie**

**16.05 Mega Ekspres**

**TVN 24**

**6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**7.30 Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny

**8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**15.00 15 na żywo** – magazyn informacyjny

**16.00 Fakty po południu**

**18.00 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Portugalia – Uzbekistan (live)

**21.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Anglia – Ghana (live)

**0.50 Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy L: Panama – Chorwacja (live)

**21.00 Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump

**22.00 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 5. etap

**23.30 Cycling Show** – magazyn sportowy

**0.00 Snooker:** Turniej Players Championship – mecz finałowy

**20.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Kanada – Polska

**22.30 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**1.00 Boks**

**15.15 Al-chemik**

**15.35 Bella i Sebastian**

**16.05 Krecio**

**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Dino Ranczo**

**17.30 Piotruś Królik**

**18.00 Kucharz Shane**

**18.25 Leo da Vinci 2**

**19.00 Tyciałki**

**19.20 44 Koty**

**16.30 Ciekawski George**

**17.00 Strażak Sam 16**

**17.25 Staś i fajna Babcia**

**17.50 Moje urodziny**

**17.56 Smerfy**

**18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**

**18.50 Baczne oczka**

**19.05 Kicia Kocia 2**

**18.00 Tak jest** – pr. publicyst.

**19.15 Serwis informacyjny**

**19.30 Fakty po Faktach**

**20.00 Kropka nad i** – pr. publ.

**20.30 Czarno na białym**

**21.00 Polska i świat**

**22.00 Szkoła kontaktowe**

**23.00 Dzień po dniu**

**0.27 Biznes** – pr. publicyst.

**0.45 Fakty po Faktach**

**CANAL+ SPORT**

**11.15 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Girona – Atletico

**13.30 Złota Dekada. Historia Lecha Poznań 1983-1993** (1, 2) – serial dok., Polska

**15.45 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Sevilla FC

**18.00 Boks:** Gala w Las Vegas

**19.00 Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – barażowy finał

**21.15 Sporty walki: ONE Friday Fights 159**

**22.15 Boks:** BKFC Fight Night: Nashville – waga lekka: Tony Soto – Juan Carlos DeLeon

**23.25 Premier League Stories** (45)

**0.00 Liga+ Extra**

**EUROSPORT 2**

**9.30 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 3., 4. i 5. etap

**14.00 Formuła E:** ePrix Chin

**14.30 Wspinaczka:** Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i bouldering mężczyzn

**17.30 Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: Shaun Murphy – Judd Trump

**19.00 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 4. i 5. etap

**21.30 Cycling Show**

**22.00 Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: Shaun Murphy – Judd Trump

**0.00 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country mężczyzn

**POLSAT SPORT 2**

**6.00 Tenis:** Turniej ATP w Halle

**8.30 Tenis:** Turniej ATP w Halle

**11.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**13.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**15.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal

**17.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**19.00 Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie

**21.00 Siatkówka kobiet:** LN

**23.00 Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold – Hengelo 2026

**1.00 Sporty walki:** FEN

**NICKELODEON**

**8.15 Sonic Prime**

**9.00 Harmidom 6**

**9.30 Harmidom**

**9.55 Grzmotomocni: Tajniacy**

**10.25 Niebezpieczny Henryk**

**11.20 That Girl Lay Lay 2**

**11.50 Harmidom 6**

**12.45 Harmidom 3**

**13.05 SpongeBob**

**14.30 Kanciastoparty 13**

**15.30 Sonic Prime**

**16.10 Patryk Rozgwiazda Show 3**

**16.30 SpongeBob**

**16.30 Kanciastoparty 16**

**17.00 Marsupiliami**

**17.30 Harmidom 5**

**18.25 Harmidom 4**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dzungli** – na ratunek!

**8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3**

**9.25 Dodo**

**9.55 Charlotte i trzy muszkieterki**

**10.26 Angelo rządzi**

**10.52 Siostry 2**

**11.22 Polly Pocket 6**

**12.16 Charlotte i trzy muszkieterki**

**12.45 Kumple z dzungli na ratunek! 3**

**13.13 Kumple z dzungli** – na ratunek!

**13.39 Polly Pocket 6**

**14.22 Dinuś i Lusja**

**14.50 Siostry 2**

**TVP Info... TVP INFO**

**15.45 Panorama**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Teleexpress**

**17.15 Teleexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrzywacz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 Kontrapunkt**

**19.00 Kontrapunkt – Ring wolny**

**19.30 Program informacyjny 19.30**

**20.18 Trójkałk Polityczny**

**21.00 Kwiatki polskie**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na świat**

**22.30 Program informacyjny 19.30**

**22.45 112. Magazyn kryminalny**

**23.00 Panorama dnia**

**CANAL+ SPORT 2**

**10.00 Tenis raport**

**11.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1. i 2. rundy (live)

**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. i 2. runda (live)

**15.30 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. i 2. runda (live)

**17.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 1. i 2. runda (live)

**19.15 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1. i 2. rundy

**21.30 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1. i 2. rundy

**23.45 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecze 1. i 2. rundy

**2.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Piast

**ELEVEN SPORTS 1**

**8.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Mainz

**10.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Espanyol

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Como

**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: VfB Stuttgart – Bayern

**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Pisa – Inter Mediolan

**18.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Betis

**20.00 Made in Italy** (12, 5)

**20.40 Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii

**22.40 Made in Italy** (10, 9)

**23.20 Bundesliga Special** (22, 20)

**0.35 Ligue 1 Show** (35)

**POLSAT SPORT 3**

**8.30 Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie

**11.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu

**13.00 Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie

**15.00 Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu

**17.30 Siatkówka plażowa:** Turniej ORLEN Beach Volley Tour w Staszowie

**20.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off

**0.00 Siatkówka kobiet:** LN

**2.00 Sporty walki:** Babilon MMA

**NICK JR.**

**8.03 Świnka Peppa 7**

**8.20 Pan Krokodyl**

**8.45 Barabapapa i jego rodzinka**

**9.40 Tim Rex wśród gwiazd**

**10.10 Przygodzie Misia Paddingtona 2**

**11.05 Mela Królestwo Bena i Holly**

**11.30 Dora 3**

**11.55 Rubble i jego ekipa 4**

**12.25 Psi Patrol 3**

**12.54 Świnka Peppa**

**13.00 Świnka Peppa 2**

**13.30 Świnka Peppa 2**

**13.40 Barabapapa i jego rodzinka**

**14.35 Zwierzęce zagadki**

**15.05 Rogata ekipa 2**

**16.00 Świnka Peppa 5**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**

**8.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**9.00 Klub przyjaciele Myszki Miki**

**10.00 Blue 2**

**11.00 Superkoty 3**

**11.30 Psia Brygada**

**12.00 Jej Wysokość Zosia**

**12.30 Blue 2**

**13.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**14.00 Superkoty**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 3**

**16.00 Blue 2**

**17.00 Klub Myszkki Miki Plus**

**17.30 Jej Wysokość Zosia**

**18.00 Spidey i superkumple**

**18.30 Iron Man i super ekipa**

**POLSAT NEWS**

**8.00 Nowy dzień**

**10.00 W rytmie dnia**

**12.50 Wydarzenia 12:50**

**13.30 W rytmie dnia**

**15.30 Sport**

**15.50 Wydarzenia 15:50**

**16.10 Więcej „Wydarzeń”**

**16.30 Punkt widzenia Jankowskiego**

**18.00 Punkt widzenia Szubartowicza**

**19.15 Gość „Wydarzeń”**

**19.50 Debata Gozdyry**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Punkt widzenia Jankowskiego**

**CANAL+ SPORTS**

**12.00 Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Argęd – Cellfast Wilki Krosno

**15.00 Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Abramczyk Polonia Bydgoszcz – INNPRO ROW Rybnik

**18.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**

**19.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**

**20.00 Żużel:** PGE Ekstraliga: Gezet Stal Gorzów – GKM Grudziądz

**22.50 Sporty walki: ONE Friday Fights 159**

**0.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech Poznań – Raków Częstochowa

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Wolfsburg

**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce

**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Heidenheim – Bayern

**18.00 Serie A**

**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Genoa CFC – Inter Mediolan

**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Betis

**23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)

**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – Le Havre AC

**POLSAT PLAY**

**6.00 Dorwać tuńczyka**

**9.00 Wojny magazynowe**

**10.00 Wojny kontenerowe**

**11.00 Hardkorowy lombard**

**14.10 Polacy za granicą**

**16.10 Złomiarze**

**18.20 Poszukiwacze historii**

**20.15 Gestopata. Policja terroru** – film dokumentalny, Francja 2022, reż. Nicolas Bozino

**21.35 Tajna historia XX wieku**

**22.05 Poszukiwacze historii**

**22.30 Kolowrotek**

**23.05 Wakacje z Bałtykiem**

**4.05 Starozitni kosmici**

**TVN TURBO**

**10.15 Złomowisko PL 9**

**12.15 Naprawy nie do naprawy**

**13.00 Zawodowi handlarze**

**14.30 Wojny samochodowe**

**16.30 Jeździć, obserwowac**

**18.00 Raport Turbo**

**18.15 12 drugiej ręki**

**19.00 Duda kontra Szafrański**

**19.45 Moto Fachurowy**

**20.30 Moto Kombat**

**21.15 Jeździć, obserwowac**

**22.00 Raport Turbo**

**22.15 Naprawy nie do naprawy**

**23.00 Zawodowi handlarze**

**0.25 Usterka 16**

**0.55 Wojny samochodowe**

**TVS**

**16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel**

**17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

**18.50 Doktor Kleist** – lekarz rodzinny

**19.50 Kino TVS: Rosamunde**

**FILM: Pilcher: Synowe** – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Heidi Kranz

**21.50 Kino TVS: Rosamunde**

**FILM: Pilcher: Kiedy cie odnajdę** – film obyczajowy, Niemcy 2023, reż. Marc Prill

**23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

**TV TRWAM**

**17.00 Wierze w Boga**

**17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katiński**

**18.05 Informacje dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończone**

**19.30 Każdy maluch to potrafi**

**19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci**

**20.00 Informacje dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Myśląc Ojczyzna**

**21.00 Apel Jasnogórski**

**21.20 Informacje dnia**

**21.40 Polski punkt widzenia**

**22.00 Kapelani Golgoty Wschodu** – film dokum., Pol.



W 18. sezonie, którego powtórki możemy oglądać obecnie w TV Puls, pracownicy „Lombardu” świętowali 1000. odcinek.

**LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW • URSZULA KAMIŃSKA**

# Jak Feniks z popiołów

Jej postać miała pojawić się w serialu tylko na jeden odcinek i... zginąć. Jednak tak spodobała się widzom, że produkcja postanowiła zrobić z Alicji stałą bohaterkę. A jak aktorka odnajduje się na planie?

📌 **LOMBARD. ŻYCIE POD ZASTAW ŚR 24.06 godz. 18.00 TV PULS**

**J**esteś chyba pierwszą osobą w obsadzie, której los początkowo miał być zupełnie inny. Jednak widzowie i twórcy zdecydowali, że wrócisz. Jakie to uczucie?

Moja bohaterka odrodziła się jak Feniks z popiołów (uśmiech). Jest mi bardzo miło, że produkcja mnie doceniła i że widzowie polubili Alicję. Tym bardziej, że to trudna postać, kontrowersyjna. Trochę wulgarna, ale ludzie chyba odnajdują w tym fajną energię. Słyszałam, że uśmiechają się, kiedy słyszą jej teksty.

**Jak budowałaś postać Alicji?**  
Przede wszystkim budowałam i buduję Alicji na jej miłości do córki. Ich relacja jest tak napisana, że sama się wzruszam, gdy czytam scenariusz. Nieważne, co by się działo – paliło się czy waliło – ona tą miłością wszystko w powrotem scala. To jest baza mojej postaci – jej uczucia. Ale z tego też wynikają jej złe cechy: nadpobudliwość, agresja. Alicja ucieka w agresję, bo tak została wychowana, w takim domu dorastała i tak ją życie poturbowało. Jej język nie jest takim codziennym

językiem „lombardowym”. Powiedziałabym eufemistycznie, że jest bardzo bezpośrednia i w relacjach, i w stosunku do klientów. Czasem najpierw mówi, a potem myśli. Mimo to inni pracownicy czują się z nią dobrze. Wiedzą, że Alicja nie owija w bawełnę, nie kłamie, tylko mówi, co myśli. Akceptują ją właśnie taką, jaka jest – to samo dotyczy szefa.

**A jak opisałabyś swoją relację ze Zbigniewem Buczkowskim i Małgorzatą Szeptycką poza kamerą?**

Traktuję ich jak wujostwo. Są megaciepli i wspierający. Po każdej scenie mówią, że było fajnie, dziękują. Zawsze mogę ich o coś zapytać, poprosić o wskazówkę. Jeżeli zwrócą mi na coś uwagę, to zawsze dochodzimy do konsensusu. Fajnie się z nimi pracuje.

**To chyba szczęście być częścią takiego „ludzkiego” projektu?**

Widzę, ile „Lombard” dał i postaciom, i nam – aktorom i ludziom z ekipy. Tu się rodziły miłości, przyjaźnie. Czuję już więź z wieloma znajomymi z planu i i jestem za to wdzięczna. Jest też bardzo szeroki odzew od publiczności. Ten serial jest mocno interaktywny, widzowie poniekąd

współtworzą jego historie i wątki. Podoba mi się, że oni to przeżywają ze mną. Piszą: „Dawaj Alicja, ciśniesz, dasz radę, wszystko jest możliwe”. I myślę, że moja postać też to odczuwa – że ktoś jej jednak kibicuje. Ze oprócz Kazimierza i współpracowników są jacyś ludzie dookoła, którzy mówią: „lećisz!” Alicja na pewno bardzo się zmieniła od czasu wyjścia z więzienia.

**Gdybyś mogła sama napisać dla niej dalszy wątek, co mogłoby odmienić los Alicji?**

Myślę, że Alicja potrzebuje na nowo zaufać mężczyźnie. Poznać, czym jest miłość, bo poprzedni partner mocno ją skrzywdził. Skrzywdził ją na zawsze, dosłownie zostawił na niej bliznę. Bo wiadomo – ja miałam umrzeć w poprzednim sezonie od ciosu nożem. Aktualnie Alicja ma brzydką szramę na brzuchu. Nie sądzę, żeby szybko komuś zaufała, ale bardzo tego potrzebuje. Żeby ktoś po prostu powiedział jej: „Jesteś warta miłości. Nie jesteś tylko po to, żeby pomagać w kradzieżach, żeby cię facet szantażował, żebyś rodziła dzieci i się nimi opiekowała”.

**Rozmawiała  
BEATA BANASIEWICZ**

– Oprócz aktorstwa przez pół życia zajmował mnie taniec. Muzyka jest ważna i dla mnie, i dla Alicji. To nas łączy – mówi artystka.



Aktorka szczególnie żyła się z serialowym „szefostwem” oraz z Emilią Walus, z którą często dzieli ekran.



Kiedy generał Irwin trafia do więzienia, jego życie staje się piekłem.

**OSTATNI BASTION**

# Walka o godność

➔ **OSTATNI BASTION**  
**ŚR 24.06 godz. 20.00**  
**STOPKLATKA**

Generał Eugene Irwin (Robert Redford) jest szanowanym wojskowym, odznaczonym wieloma medalami. Jego błyskotliwa kariera zostaje przerwana, kiedy odmawia wykonania rozkazu przełożonego, co doprowadza do śmierci kilku jego podwładnych. Za niesubordynację trafia do więzienia



Wheeler (Delroy Lindo) to przełożony Wintera i dawny przyjaciel Irwina.

o zaostrożnym rygorze, gdzie rządzi sadystyczny pułkownik Winter (James Gandolfini).

Irwin nie ma zamiaru milczeć. Organizuje bunt więźniów...  
 – Prawo do wyrażania odmiennych poglądów jest częścią naszego systemu demokratycznego – o to walczyliśmy – powiedział Robert Redford w jednym z wywiadów promujących film. – Nie zapominajmy o tym – dodał legendarny aktor. **MJ**

**USA KONTRA CHINY:  
 STARCIE SUPERMOCARSTW**

# Pojedynek gigantów

➔ **USA KONTRA CHINY...**  
**ŚR 24.06 godz. 22.00**  
**BBC BRIT**

Walka o przyszłość świata nie toczy się już na polach bitew, lecz w gabinetach polityków, na giełdach, w fabrykach mikrochipów i mediach społecznościowych. Serial dokumentalny BBC odśladania kulisy jednego z najważniejszych starć XXI wieku – rywalizacji Donalda Trumpa z Xi Jinpingiem. Twórcy

docierają do osób będących w samym centrum wydarzeń, pokazują zakulisowe negocjacje, polityczne gry i decyzje wpływające na życie miliardów ludzi. W dobie sporów o cła, AI, TikToka i globalną dominację gospodarczą ten dokument nabiera szczególnego znaczenia. To fascynująca opowieść o dwóch mocarstwach, których konflikt kształtuje naszą rzeczywistość.

**MAM**



**Nowość w TV!**  
 Ten uścisk dłoni przeszedł do historii. Donald Trump i Xi Jinping stali się twarzami nowej ery globalnej rywalizacji.

|                          |                             |                     |                 |                         |                 |                       |                   |                           |                   |                         |   |                            |   |                   |   |                 |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|-----------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|---|----------------------------|---|-------------------|---|-----------------|
| efekt korozi             | leje się z nieba            | wydawca książek     | ▼               | świętgot                | kawa instant    | sklep pełen staroci   | ▼                 | Antonio ... „Ból i blask” | Frycz albo Boładz | graficzny zapis dźwięku | ▼ | szklana na sałatkę         | ▼ | rzadki egzemplarz | ▼ |                 |
| ▶                        | 1                           |                     |                 | blekitne nad głową      |                 |                       |                   |                           |                   | wyzysk, gnębienie       | ▶ |                            |   |                   |   |                 |
| śpiewa „Skyfall”         | ▶                           |                     |                 |                         |                 | salwy armatnie        | ▶                 |                           |                   |                         |   | drażony pod celą           |   | skorupa naczyń    |   |                 |
| ▶                        |                             |                     | 4               | mowa ulicy              |                 |                       |                   |                           | 3                 | Indianin z Arizony      | ▶ |                            |   |                   | 7 |                 |
| skorupiak z zimnych mórz | ... Russell, „Tango i Cash” | ▼                   | ... Ostaszewska | wynik usiłowań, działań |                 | piosenka zaangażowana | wrodzony talent   | ▶                         |                   |                         | ▼ | skocznia dla deskorolkarzy |   | ... Gaśiorowska   |   | puch w apteczce |
| wskazuje północ          | ▶                           |                     |                 |                         |                 |                       | antylopa z Afryki |                           | Garfield, aktor   | ▶                       |   |                            |   |                   |   |                 |
| ▶                        |                             |                     |                 |                         | wielka ilość    | ▶                     |                   | 6                         |                   |                         |   | szara grabu                | ▶ |                   |   |                 |
| malowidło na elewacji    |                             | imię Szczepkowskiej | ▶               |                         |                 |                       |                   |                           | metal, l.at. 61   | ▶                       |   |                            |   |                   | 2 |                 |
| rybi tłuszcz             | ▶                           |                     |                 |                         | czary, zaklęcia | ▶                     |                   |                           |                   |                         | 5 | do izolacji dachów         | ▶ |                   |   |                 |

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

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA NA RELAKS**

## TVP 1

- 3.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 3.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Kolumbia – Demokratyczna Republika Konga (live)
- 6.25 Na granicy wymarcia** – serial dokumentalny, Austria 2021, reż. Alex Spoerndli
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
- 8.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.15 Czerdziesiątka** (18): Gra wojenna, czyli na kwaterze – serial obyczajowy, Polska 1977 (patrz obok)
- 9.20 Ranczo 5** (64) – serial obyczajowy, Polska 2011
- 10.15 Komisarz Alex 6** (73) – serial kryminalny, Polska 2014
- 11.05 Ojciec Mateusz 14** (182) – serial kryminalny, Pol. 2015
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedynce: Ukryte cuda europejskiej przyrody** (2) – serial dokumentalny, Holandia 2022
- 14.00 Złoty chłopak** (319) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (958) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacja 38** (897) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**8.15 OBYCZAJOWY**

### Czerdziesiątka (18)

Stefan (Andrzej Kopiczyński, zdj.) otrzymuje wezwanie na ćwiczenia wojskowe. Trafia na teren budowy Trasy Toruńskiej, którą zarządza. Jego przełożonym zostaje Maliniak (Roman Kłosowski, zdj.), który wykorzystuje okazję do bycia kierownikiem. **65 min**



**20.50 SPORT**

### Piłka nożna

Szwajcarzy przed rozpoczęciem rywalizacji w mundialu uważani byli za faworyta grupy B. Zmagania na tym etapie turnieju Helweci zakończą meczem ze współgospodarzami. Piłkarze z Kraju Klonowego Liścia spróbują korzystać z prezentów na tle ograniczonego w wielkich imprezach rywala. **335 min**

## TVP 2

- 5.35 M jak miłość** (1780) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.25 Mozaika żydowska. Magazyn kulturalno-religijno-społeczny**
- 6.55 Barwy szczęścia** (3339) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl** (20, 21): Rodzina na 110%; Idealy a sprawa trawnika – serial komediowy, Polska 2011
- 11.30 Ludwik postanawia codziennie biegać.** Podczas zakupów Kacper zwraca uwagę na atrakcyjne opakowania słodyczy. Natalia próbuje mu wyjaśnić, na czym polega marketing. **65 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (128) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (861) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (418) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Gdy Jimena umiera, jej bliscy obwiniają Lujánów o doprowadzenie do tragedii. Relacje między rodami stają się coraz bardziej napięte. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (129) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Cihan wraca do rodzinnego domu po swoje rzeczy. Pozostaje obojętny na argumenty matki i Bezy. U boku Hancer odnajduje upragnione szczęście i spokój. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3339) – serial obyczajowy, Polska 2026



**21.50 FAB.-DOKUM.**

### Na sygnale

Badania DNA wykazują, że Dobromir (Kamil Bloch, zdj.) i Wanda nie są ze sobą spokrewnieni. Pomocy ratowników potrzebuje nastolatek, który choruje na ciężkie porażenie mózgowie. Został on ranny w wypadku drogowym. Anna zajmuje się byłym bokserem. **70 min**



**23.00 DOKUMENT**

### Ania

Z materiałów archiwalnych i wywiadów wyłania się portret Anny Przybylskiej (zdj.), odważnej Gdynianki, która spełniała się w roli matki, partnerki, aktorki i modelki. Jej życie to inspiracja dla innych kobiet. Bliscy opowiadają o jej pracy i karierze. Dzielą się również wspomnieniami w związku ze zmiarą w 2014 roku gwiazdą. **95 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Pol.
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.50 Na sygnale** (853, 854) – serial fabularno-dokum., Polska 2026 (patrz obok)
- 23.00 Ania** – film dok. (patrz obok)
- 0.35 Karol, władca Hiszpanii** (1) – serial kostiumowy, Hiszpania 2015, wyk. Alvaro Cervantes, Enrique Berrendero
- 1.30 Nasz dom w górach** (8) – serial obyczajowy, Niemcy 2019
- 2.30 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 2.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Czechy – Meksyk (live) (patrz obok) **5.20**



**23.50 SPORT**

### Piłka nożna

Szczoja wrócił na mundial po 28 latach. W eliminacjach pokazała nieustępliwość do ostatniego gwizdka, dzięki czemu wygrała swoją grupę. W starciu z Brazylią musi wnieść się na wyżyny. **155 min**

## POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (304, 305): Zła matka; Zgwałcona – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
- Klientka detektywów niepokoi się tym, że córka zaniebuduje malutkiego synka. Śledczy odkrywają, że młoda matka trudni się prostytucją. Gdy ma stracić prawa rodzicielskie, znikną z dzieckiem. **60 min**
- 9.30 Trudne sprawy** (1235, 1236) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 11.35 Gliniarze** (850, 851): Przeszłość; Karta przetargowa – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1480, 1481): Narzeczoną z niespodzianką; Krewni – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Amelia ucieka przed groźnym wierzycielem narzeczonego. Schronienie oferuje jej Sebastian. Przedstawia nową znajomą jako swoją dziewczynę. Wkrótce wychodzi na jaw, że jest ona w ciąży. Rodzice Sebastiana chcą, by para się pobrała. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Gliniarze** (1047, 1048): Zbrodnia przyszłości; Żywy towar – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Emerytka wpuszcza mordercę do swojego mieszkania, sądząc, że to wnuczek. Policjanci ustalają, że krewny zranzył życie kontaktował się z nią tuż przed tragedią. Sprawdzają, czy jest uwikłany w zbrodnię. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**



**9.30 PARADOKUM.**

### Trudne sprawy

Kamila cierpi na amnezję po wypadku samochodowym. Gdy wraz z mężem opuszcza szpital, wszystko wydaje jej się obce. Pewnego dnia pod domem pary pojawia się Piotr. Dochodzi do kłótni męzczyzn. Kobieta czuje, że jest oszukiwana. **125 min**



**20.00 SPORT**

### Liga Narodów

Drugi turniej Ligi Narodów z udziałem Biało-Czerwonych odbędzie się w Gliwicach. Podopieczni Nikoili Grbicia rozpoczną sezon z Belneluksu, dla której to premierowy sezon w tych rozgrywkach. Będą zdecydowanymi faworytami starcia z Belgami. Z tym rywalem zmierzą się po raz pierwszy od 2023 roku. **150 min**

- 20.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia (live) (patrz obok)
- 22.30 Volta** – komedia, Polska 2017, reż. Juliusz Machulski, wyk. Andrzej Zieliński, Olga Bołądź, Aleksandra Domańska, Michał Żurawski (patrz obok)
- 0.45 Spadaj, tato** – komedia, USA 2012, reż. Sean Anders
- Finansista Todd (Andy Samberg) planuje ślub. Ojciec Donny (Adam Sandler), który nie widział się z nim od trzydziestu lat, przypadkowo dowiaduje się o uroczystości. Nadużywający alkoholu i zadłużony mężczyzna postanawia odnowić kontakt z synem. Jego przybycie to początek katastrofy. **150 min**
- 3.15 Nasz nowy dom** (366) – reality show, Polska 2026



**22.30 KOMEDIA**

### Volta

Wiki (Olga Bołądź) znajduje zaginioną koronę Kazimierza Wielkiego. Przebiegły partner jej znajomej, Agi (Aleksandra Domańska, zdj.), zamierza przejąć skarb. Trafia na godną siebie przeciwniczkę. **135 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.25 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 20.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy B: Szwajcaria – Kanada (live) (patrz obok)
- 23.35 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)
- 23.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Szkocja – Brazylia (live) (patrz obok)
- 2.25 Kawalerskie życie na obczyźnie** – film obyczajowy, Polska 1992, reż. Andrzej Barański, wyk. Marek Bukowski, Bożena Dykiel, Magdalena Wójcik
- 4.15 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 4.30 Pytanie dnia** – program publicyst., Pol. 2026 **4.50**



**5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów  
**5.55 Ukryta prawda** (1678) – serial paradokumentalny, Polska 2025  
**6.50 Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2024  
**7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn  
**11.20 Doradca smaku** (16) – magazyn kulinarny, Polska 2026  
**11.25 Kuchenne rewolucje** (2, 6) – program rozrywkowy, Pol. lwo prowadzi w Ustroniu lokal Pizze Bella. Mimo braku doświadczenia w gastronomii na zakup restauracji zaciągnął siedemdziesiąt tysięcy złotych kredytu. Teraz klienci omijają jego knajpę, a długi wciąż rosną. **135 min**

**13.40 Ukryta prawda** (1661, 1662, 1713) – serial paradokumentalny, Polska 16-letni Marcel dzwoni do ojca z informacją, że on i jego kolega zostali napadnięci. Chłopcy potrzebują pomocy. Piotr wraz ze szwagrem wybawiają ich z opresji. Są zaniepokojeni coraz częstszymi aktami wandalizmu w okolicy. **190 min**

**16.50 Szpital św. Anny** (53) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)  
**17.55 Detektywi** (177) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 Klientka prosi śledczych o pomoc w sprawie jej syna, który po dotkliwym pobiciu trafił do szpitala. Młody strażak feralnego dnia wracał z remizy. Podejrzenia padają na wujka, z którym matka poszkodowanego jest w konflikcie dotyczącym domu. **65 min**

**19.00 Fakty**  
**19.35 Sport, Pogoda**  
**19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

**Szpital św. Anny** (53)  
 Kaja (Ada Szczepaniak, zdj.) i pozostali lekarze pomagają 13-latkę, która podczas wycieczki dostała drgawek i szczerkościsku. Objawy wskazują na napad padaczkowy. Ratownicy udają się do opuszczonych magazynów. Uczestnik bójkę doznał urazu. **65 min**



20.15 OBYCZAJOWY

**Na Wspólnej** (4234)  
 Andrzej chce wrócić do Warszawy. Remek i Brygida planują ślub. **35 min**



**6.00 Policjanci z Miami 2** (17, 18): Florence Italy; Francuski numer – serial kryminalny, USA 1985  
**8.00 Kobra – oddział specjalny** (16, 17): Drift; Wypalenie – serial sensacyjny, Niemcy 2015  
**10.00 Maria z przedmieścia** (31, 32) – telenowela, Meksyk 1995  
 Maria jest zła na Titę o traktowanie Nandita. Agripina trafia do szpitala po potrąceniu przez auto. Dochodzi do tarć między Marią i jej mężem. **120 min**

**12.00 Nie igraj z aniołem** (102) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)  
**13.00 Wspañale stulecie** (36) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013  
**14.00 Kurierzy** (21) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

**15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (514, 515) – serial obyczajowy, Polska 2022  
 Adrian namawia swoją żonę na kontrolowaną zdradę. Po tem staje się jednak zazdrośny. W końcu udaje się do lombardu, by kupić broń. **120 min**

**17.00 Kurierzy** (22) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023  
 Roman udaje się z przesyłką do kobiety, która twierdzi, że niczego nie zamawiała. Prosi, by kurier stworzył przy niej paczkę. Michał zaś realizuje dostawę do klubu AA. Odkrywa, że jest to alkohol. **60 min**

**18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (959, 960) – serial obyczajowy, Polska 2026  
 Hania pracuje jako hostessa na eventach organizowanych przez gangstera związanego ze środowiskiem handlarzy ludźmi. Po śmierci koleżanki trafia na celownik policji. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY

**Nie igraj z aniołem** (102)  
 Eduardo oświadcza się Beatriz. W trakcie sesji terapeutycznej Blanca (Maya Mishalska, zdj.) wyznaje Juanoowi Miguelowi, że jej siostra popełniła samobójstwo. Synek Marichuy dostaje gorączki. Candelaria prosi Omara, by jak najszybciej sprowadził pomoc. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

**Skazany**  
 Jacob (Nikolaj Coster-Waldau, zdj.) trafia do zakładu karnego za spowodowanie śmiertelnego wypadku. Przyśwaja brutalne więzienne reguły i stara się zapewnić sobie ochronę. **140 min**



**5.20 Ten moment** (43) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016  
**5.55 Szkoła** (746-748) – serial paradokumentalny, Polska 2019  
**8.45 Ukryta prawda** (1326, 1421, 1422) – serial paradokumentalny, Polska 2013  
**11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1063-1065) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013  
**14.00 Detektywi** (110): Zabójstwo siostry – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 40-latką i jej córka stają się ofiarami napadu, podczas którego rozpoznają jednego ze sprawców jako sąsiada. Kobieta uważa, że może on być zamieszany w zabójstwo jej siostry. **60 min**

**15.00 Szpital** (756) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)  
**16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (496, 497) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010  
 Rozpoczyna się proces Michała Maleckiego i Jacka Galickiego. Mieli oni zgwałcić Alicję Olszańską. Zaden z mężczyzną nie przyznaje się do winy. Pierwszy z nich uważa, że poszkodowana chce się zemścić. **120 min**

**18.00 SOS Ekipy w akcji** (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
 Policjanci natrafiają na wypadek drogowy. Okazuje się, że osoba, która została potrącona na pasach, uciekła. Funkcjonariusze ruszają na poszukiwanie rannego. Straż pożarna musi ewakuować pensjonariuszy domu spokojnej starości. **60 min**

**19.00 Ukryta prawda** (1517) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



15.00 PARADOKUM.

**Szpital** (756)  
 Pacjentem Jarosza jest mężczyzna, który zemsta na lotnisku. Doktor Morawski (Krzysztof Wnuk, zdj.) zajmuje się 55-letnią nianią. Jeden z podopiecznych podał jej leki przeciwszczepające, aby się rozchorowała. Liczył, że dzięki temu w końcu spędzi czas ze swoim ojcem. **60 min**



19.00 PARADOKUM.

**Ukryta prawda** (1517)  
 Adam i Tomasz znajdują walizkę z pieniędzmi. Dzieli się gotówką. Jakiś czas później w okolicy zaczynają pojawiać się dwaj gangsterzy. Wypytują o dłużnika. **60 min**

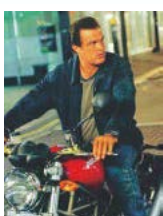
REKLAMA

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

**20.15 Na Wspólnej** (4234) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)  
**20.50 Mroczna dzielnica** (FILM) – film sensacyjny, USA/Australia/Kanada 2001, reż. Andrzej Bartkowiak, wyk. Steven Seagal, Isaiah Washington, Anthony Anderson, DMX (patrz obok)  
**23.05 World War Z** – horror s.f., USA/Malita 2013, reż. Marc Forster

**1.25 Szpital św. Anny** (121) – serial obyczajowy, Polska 2026  
**2.30 Uwaga!** – magazyn reporterów  
**2.50 Wallander** (3) – serial kryminalny, Wielka Brytania/Szwecja/USA 2008  
**4.45 Nauka jazdy 5** (8) – program rozrywkowy, Polska 2022  
**5.10 Recepta na stary dom 4** (6) – program rozrywk., USA 2021



20.50 SENSACYJNY

**Mroczna dzielnica**  
 Funkcjonariusz Orin Boyd (Steven Seagal, zdj.) prowadzi śledztwo dotyczące zniknięcia heroiny z policyjnego magazynu. W niebezpiecznej akcji pomaga mu gangster Latrell Walter (DMX). **135 min**

**20.00 Skazany** – film sens., USA 2017, reż. Ric Roman Waugh, wyk. Nikolaj Coster-Waldau, Omari Hardwick, Lake Bell, Jon Bernthal (patrz obok)  
**22.20 Tajniak** – dramat kryminalny, Australia 2023, reż. Matt Nable, wyk. Sam Worthington, Matthew Nable, Phoebe Tonkin (patrz obok)  
**0.30 Pełta** – film sensacyjny, Polska 2020, reż. Patryk Vega  
 Oficer CBS stopniowo umacnia swoją władzę i wpływy. Staje się celem polskich i rosyjskich służb. **125 min**

**2.35 Dzielnica strachu 9** (394): Pokrak – krym., Pol. 2025  
**3.35 Lombard. Życie pod zastaw 18** (955) – serial obyczajowy, Polska 2026  
**5.00 Dzielnica strachu 9** (397): Skrzywdzona – serial kryminalny, Polska 2025



22.20 DRAM. KRYM.

**Tajniak**  
 Były żołnierz Ryan Logan (Sam Worthington, zdj.) przyjmuje propozycję dawnego przełożonego. Ryzykowna akcja, która miała przynieść mu fortunę, staje się początkiem krwawych porachunków. **130 min**

**20.00 Tożsamość strachu** – thriller, USA 2021, reż. Castille Landon, wyk. Katherine Heigl, Harry Connick Jr., Madison Iseman, Israel Broussard (patrz obok)  
**22.30 Zabójcy** – film sensacyjny, USA/Francja 1995, reż. Richard Donner  
 Rath (Sylvester Stallone) ma zlikwidować świadka chronionego przez FBI. Ubiega go inny zabójca. Tajemniczy zleceniodawca wynajął obu do tego samego zadania. **150 min**

**1.00 Od kołyski aż po grób** – film sensacyjny, USA 2003, reż. Andrzej Bartkowiak  
**3.10 Żyjąc z potworem 8** (12) – serial dokumentalny, USA 2020  
**4.10 Fachowcy 2** (12) – serial paradokumentalny, Polska 2018



20.00 THRILLER

**Tożsamość strachu**  
 Cierpiąca na schizofrenię Rain (Madison Iseman, zdj.) podejrzewa sąsiadkę o przetrzymywanie porwanej dziewczynki. Wręcz kolega (Israel Broussard, zdj.) wyjaśnia sprawę. **150 min**

**TVP 3** **DG 17**

**12.30 Górna półka smaku (7)**  
**13.00 Agrobiznes** – mag.  
**13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś** – talk-show  
**14.30 Program informacyjny 14.30**  
**15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny  
**15.20 Serwis Info Dzień** – inf.  
**15.30 Program lokalny**  
**19.30 Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska  
**19.45 Kryminalna siódemka**  
**20.00 Dziennik regionów**  
**20.13 Gość Regionów** – publ.  
**20.30 Telekurier** – mag., Polska  
**21.00 Program lokalny**  
**22.00 Dziennik regionów**  
**22.30 Złoty chłopak (180)**  
**23.30 Kryminalna siódemka**

**TVP POLONIA**

**12.10 Wiedźmin (4)** – fantasy  
**13.05 Giganci nauki** – telet.  
**14.00 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3 (4)** – film dokum.  
**15.00 Słowo daje!** – magazyn  
**15.10 Zakochaj się w Polsce (195)** – magazyn  
**15.35 20 x 20 lat TVP Kultura**  
**16.00 Zaraz wracam 2 (101)**  
**16.30 Barwy szczęścia (3330)** – serial obycz., Pol. 2026  
**17.00 Gra słów. Krzyżówka**  
**17.30 Teleexpress**  
**17.50 Telexpress Extra** – inf.  
**18.15 Aleksandra Kurzak. Portret gwiazdy**  
**19.15 Laskowik & Malicki**  
**20.10 Program informacyjny 19.30**

**TV 4** **DG 17**

**6.00 Strażnik Teksasu (10, 11)** – serial sensacyjny  
**7.55 Bogaty dom – biedny dom (139)** – reality show  
**8.55 Policjanci i Policjanci (486, 487)** – serial obycz.  
**10.55 Na ratunek 112 (1144, 1145)** – paradok.  
**11.55 Dlaczego ja? (1573, 1574)** – paradok.  
**13.55 Trudne sprawy (915-917)** – paradok., Pol.  
**16.55 Policjanci i Policjanci (1387)** – obycz., Pol. 2026  
**18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (482)**  
**19.00 Policjanci i Policjanci (1388)** – obycz., Pol. 2026  
**20.00 Uroczysko (185, 186)** – serial kryminalny, Polska

**PULS 2** **DG 17**

**9.45 Basia** – serial animowany  
**10.10 Jeżyk i Przyjaciele**  
**10.35 Spidey i superkumple 2** – serial animowany  
**11.35 Gus. Mały – wielki patrol 8** – serial anim.  
**12.00 Psi Patrol 8** – serial anim.  
**12.35 Marta mówi** – anim.  
**13.00 Smerfy** – serial anim.  
**13.35 Gumisie 4** – serial anim.  
**14.00 Kacze opowieści**  
**15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – serial animowany  
**16.00 Finesz i Ferb** – anim.  
**17.00 Smerfy** – serial anim.  
**17.35 Gumisie 6** – serial anim.  
**18.00 Pingwin z Madagaskaru** – serial animowany  
**19.00 Kacze opowieści**

**TVP ROZRYWKI**

**6.10 Zakochaj się w Polsce (237)** – magazyn  
**6.40 Gra słów. Krzyżówka** – telet., Polska 2019-2026  
**7.10 Okrasa łamie przepisy**  
**8.20 Familiada** – teleturniej  
**8.50 Va banque** – teleturniej  
**9.25 Kolo fortuny** – telet., Pol.  
**10.05 Makłowicz w podróży**  
**10.45 Postaw na milion**  
**12.35 Familiada** – teleturniej  
**13.10 Matki, żony i kochanki (9)** – serial obycz., Polska  
**14.10 Rodzinka.pl (185)** – kom.  
**14.45 Program rozrywkowy**  
**15.20 Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko, Polska 2026  
**17.25 Va banque** – teleturniej  
**18.00 Kolo fortuny** – telet., Pol.

**TTV HD** **DG 17**

**5.00 Złomowisko PL 3 (9)**  
**6.00 24 godziny** – mag. inf.  
**7.05 Sport**  
**7.10 Express** – pr. inform.  
**7.35 DeFacto 10 (4, 5)**  
**8.30 Kartoteka 11 (5, 6)**  
**10.35 Detektywi (3, 4)**  
**12.35 Zakup w ciemno 3 (33)**  
**13.35 Zakup w ciemno 4 (32)**  
**14.35 Nic do ukrycia (11)**  
**15.35 Złomowisko PL 4** – dok.  
**16.45 Express** – pr. inform.  
**16.58 Pogoda, Sport**  
**17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (5)**  
**18.05 Zakup w ciemno extra (33)** – reality show, Polska  
**18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (4)** – rozr., Pol.  
**19.45 Express, Pogoda** – inf.

**PROGRAM INFORMACYJNY**

**23.55 Panorama**  
 Podsumowanie najważniejszych wydarzeń z kraju i ze świata. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne oraz analizy ekspertów. **30 min**

**0.25 Program informacyjny 19.30**  
**0.45 Panorama dnia** – pr. inf.  
**1.20 Kryminalna siódemka**  
**1.40 Dziedzictwo (835)**  
**2.30 Trójkąt Polityczny**  
**3.20 Program informacyjny 19.30**  
**3.50 Lato na ROD os** – dok.  
**4.25 Dziennik regionów**  
**4.50 Gość Regionów** – publ.

**OBYČAJOWY**

**20.50 Dom nad rozlewiskiem (13-ost.)** – Polska 2009  
 Szczęśliwa Elwira wypytuje Gosię o jej związek z Januszem. Paula i Marysia po powrocie z Francji zjawiają się na Mazurach. Marysia mówi matce, że ojcu chyba nie układa się z kochanką. **45 min**

**21.35 Miłość nad rozlewiskiem (1)** – serial obyczajowy, Polska 2010  
**22.25 KabareTOP Story (1)**  
**22.35 Rozmowy (nie) wygodne** – program publicystyczny  
**23.15 Dziennik regionów**  
**23.40 Tamte lata, tamte dni** – magazyn kulturalny  
**0.10 Słowo daje!** – magazyn

**KRYMINALNY**

**21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (119)**  
 Nad jeziorem odkryto ciało właściciela ubojni. Dąbek i Gzymski ustalają, że denat wykonywał nielegalny import, w tym Marsowa. Jadą do niego. Dochodzi do strzelaniny. **60 min**

**22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1002)** – krym., Pol. 2026  
**23.00 Obronca** – film sens., USA/Niem./Rumunia 2004  
**0.55 Love Island. Wyspa miłości (19)** – reality show, Wielka Brytania  
**2.00 Hardkorowy lombard 2 (15)** – serial dokumentalny  
**2.30 Interwencja** – mag.

**OBYČAJOWY**

**20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (967)**  
 Edward próbuje przekonać Barsekiego, by razem wybrali się do klubu. Kazimierz nie jest jednak zainteresowany jego propozycją. Tanek przeżywa szok, kiedy zjawia się u niego Marina. **60 min**

**21.00 Dzielnica strachu 9 (399, 400)** – serial krym.  
**23.00 Adrenalina** – film sens., USA/Wlk. Bryt. 2006  
**1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (632)** – obycz.  
**2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (473)** – obycz.  
**3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (182, 183)** – serial obycz., Pol. 2019

**KULINARNY**

**18.35 Okrasa łamie przepisy (82)**  
 Kucharz wykorzysta kukurydzę do przygotowania ciekawych potraw. Będą to: wędzona dorada z kukurydzą i kaparami w maślano-grzybowej emulsji i zapiekanka z makaronu. **65 min**

**19.40 Makłowicz w podróży** – magazyn kulinarny  
**20.10 Postaw na milion**  
**21.15 Kabaret Letnią Porą (29)** – pr. rozr., Pol. 2021  
**22.15 Rodzinka.pl (50)** – kom.  
**22.50 Tak to leciało!**  
**23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (4)** – talk-show  
**0.50 Kolo fortuny** – telet., Pol.  
**2.15 Do śmiechu!** (66, 67)

**REALITY SHOW**

**20.05 Zakup w ciemno 7 (27)**  
 W Boguchwale do wycycytowania są cztery palety z produktami dla zwierząt. W Jenonku można kupić paletę akcesoriów. W Trzebinii na kupców czekają cztery palety z wyposażeniem domu. **60 min**

**21.05 Zakup w ciemno extra (25)** – reality show, Polska  
**21.45 Express, Pogoda** – inf.  
**22.00 Idź na całość 2 (7)** – rozr.  
**23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (10)**  
**0.00 Nic do zgłoszenia 6 (6)**  
**1.00 Życie na kredycie 8 (3, 4)** – reality show, Polska  
**2.10 Dobra robota (8)** – dok.  
**3.10 Detektywi. Na zleceniu 2 (22, 23)**

**TVP 3** **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

**BIAŁYSTOK 17.10** Seans dla każdego **17.35** Mada na język polski  
**18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama formyżna **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu” **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczo- we świata **21.00** Przegląd swal- ski **21.20** Gość „Obiektywu” **21.30** Obiektyw  
**BYDGÓSZCZ 17.30** Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda  
**GDANSK 17.30** Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyszczywego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedję jo **21.15** Czyszczywego 42 **21.30** Panorama **KATOWICE 17.01** Cud na Mu- chowcu **17.43** Sobota w Bytkowie **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Proto- kół rozbieżności **21.30** Aktualności **KRAKÓW 17.06** Cena decyzji – Będziesz myślał w tryku **17.42** Sensacje z przeszłości **17.55** Ci- cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 **18.13** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Spichlerz smaków **21.03** Wykrwacz kłamstw **21.30** Kronika **LUBLIN 17.55** Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NA- uKA **21.15** Gość „Panoramy” **21.30** Panorama lubelska

**ŁÓDŹ 17.15** Łódź światloczula **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samo- rządni **18.15** Idź się zbadaj **18.30** Łódzkie wiadomości **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem film- owego Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** In- westujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ 17.29** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.22** Historie jednego dnia. 28 czerwca '56 **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop **RSZEWIŃ 17.30** Zakamarki prze- szłości **17.56** Dokument w TVP **RSZEWIŃ 18.30** Aktualności **18.59** Odkryj regiony **19.14** Życia regionu **21.00** Wykrwacz kłamstw **21.30** Aktualności **SZCZECIN 17.30** Prywatne życie **ZWIĘZĄT 17.52** Słowo daje! **18.00** Ludzie i maszyny **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Z wiesz- ka historia **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia **WARSZAWA 17.21** Głosy po- wstania. Jan Radziwiłowicz **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Srebrny telefon **21.00** Kultural- nie mówią **21.30** Kurier Warsza- wy i Mazowsza **WROCŁAW 17.29** Magazyn Dolno- śląski **17.43** Strefa otwarta **18.14** Agro-Fakty **18.30** Fakty **18.58** Szlachetne zdrowie **19.12** Dlacze- u krowa... **21.02** W swoim czasie **21.15** Pamięć Miasta **21.30** Fakty

**TVP HD**

**8.55 Ojciec Mateusz 18 (236, 237)** – krym., Pol. 2017  
**10.45 Gra słów. Krzyżówka**  
**11.20** Na sygnale (625, 626)  
**12.25 Ojciec Mateusz 5 (63)**  
**13.20 Komisarz Alex 3 (27)**  
**14.15 Ranczo 5 (53, 54)** – obycz.  
**16.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką!** – mag. kulin.  
**16.40 Operacja zdrowie** – mag.  
**17.10 Okrasa łamie przepisy**  
**17.45 Makłowicz w podróży**  
**18.20 Ojciec Mateusz 24 (305)**  
**19.20 Ranczo 5 (65)** – obycz., Pol.  
**20.10 Rodzinka.pl (271, 272)**  
**21.25 Ojciec Mateusz 33 (432)**  
**22.20 Rocky 4** – dramat  
**FILM** obyczajowy, USA 1985  
**0.05 Hotel Mumbai** – thriller, **FILM** Australia/USA/ Wielka Brytania 2018

**TVP KULTURA** **DG 17**

**12.05 Duże zwierze** – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2000  
**13.35 Legendy Paryża – opowieści o sztuce XIX wieku (4)** – dok., Fr.  
**14.35 Kariera Nikodema Dyzmy (5)** – serial obycz.  
**15.40 Meta** – film obyczajowy, **FILM** Polska 1971  
**17.00 Wakacje z duchami (5, 6)** – serial przyz., Polska 1970  
**18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (93)** – pr. rozr., Pol.  
**18.30 Informacje kulturalne**  
**18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (6)** – kom.  
**20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (4)** – serial krym.  
**21.05 Wspomnienie lata** – film **FILM** obyczajowy, Polska 2016  
**22.45 Informacje kulturalne**

**Antena ANTENA HD** **DG 17**

**10.45 Detektyw z Bordeaux 3 (4)** – serial krym., Fr./Belgia  
**11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (12, 13)** – reality show, USA  
**13.50 Australijski poszukiwacz złota 8 (5, 6)** – serial dok., Australia  
**15.50 Wojny kontenerowe (5, 6)** – serial dokumentalny  
**16.50 77 TV 5 (15, 18)** – rozr., Pol.  
**18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuski (7)**  
**20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (3)** – serial krym.  
**22.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuski (5)** – krym., Fr./Bel./Szwajcaria  
**23.25 Detektywi z Bordeaux 4 (4)** – serial krym., Fr./Belgia  
**0.35 Polska. Największe tajemnice 2 (3)** – rozr., Pol.

**TV 6** **DG 17**

**8.55 Kobra – oddział specjalny (4, 5)** – sens.  
**10.55 48h. Zaginięcia (112-114)**  
**13.55 Policjanci i Policjanci (1188)** – serial obycz., Polska  
**14.55 Uroczysko (21, 22)** – krym.  
**15.55 Kobra – oddział specjalny (6, 7)** – sens.  
**18.00 Strażnik Teksasu (12, 13)**  
**20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 18a)** – serial krym., USA/Kanada  
**22.00 Czarna lista (15)** – krym.  
**23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (695, 696)**  
**1.00 Kości (95, 96)** – serial krym.  
**3.00 Cobra Kai (17)** – przyz.  
**3.35 Septagony (82, 83)** – krym.  
**5.40 Cudownych rodziców mam** – cykl felietonów  
**5.45 Telezakupy TV Okazje**

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (1) - pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 Złoty interes (5) - rozr.
7.50 Wojciech Cejrowski - bosy przez świat - cykl reportaży
9.00 Robert Makłowicz (150, 161) - mag. kulin.
10.55 Górski lekarz (10, 11) - obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (1, 9, 6) - serial dok., Kan.
16.00 MacGyver 3 (16, 17) - serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (33, 34) - reality show, Kan. 2014
19.10 Aukcja w ciemno (18, 19) - serial dok., USA

SENSACYJNY



- 20.00 Ostatni bastion - USA FILM 2001, rez. Rod Lurie
General Eugene Irwin (Robert Redford, zd.) za odmowę wykonania rozkazu zostaje skazany na więzienie o zastrzyżonym rygorze. Jego naczelnikiem jest sadysta, pułkownik Winter. 165 min
22.45 Dzikie cel - kom. sens., FILM Fr./Wielka Brytania 2010
0.45 Przecudzenie - thriller, FILM USA 2007, wyk. Hayden Christensen, Jessica Alba
2.40 I znnowu zgrzeszyliśmy, dobry Boże! - komedia, Francja 2019, wyk. Christian Clavier
4.30 Ancient Apocalypse (2) - serial dok., Wlk. Bryt.

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (288) - reality show, Polska 2023
7.30 Na ratunek 112 (905, 906) - serial paradokumentalny, Polska
8.30 Sekrety rodziny (351-353) - serial paradokumentalny, Polska
11.30 Trudne sprawy (939) - serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 Dlaczego ja? (1508, 1509) - serial paradokumentalny, Polska 2025
14.30 Świat według Kiepskich (479-483) - serial kom., Polska

KRYMINALNY



- 17.00 48h. Zaginieni (135, 136) Znika 12-letnia Hania. Ostatnią osobą, z którą miała kontakt, jest jej babcia. Pojawia się podejrzenie, że za zaginieniem dziecka stoi gang narkotykowy. 120 min
19.00 Gliniarze (985) - paradok.
20.00 Ślad (61) - serial krym.
21.00 Gliniarze (780) - paradok.
22.00 Ambulans (4) - dok., Pol.
23.00 Świat według Kiepskich (343, 344) - serial kom., Polska 2010
0.00 Ślad (85) - krym., Pol.
1.00 Zdrady II (4) - paradok.
2.05 Wydarzenia
2.55 Ewa gotuje (537, 538) - magazyn kulinarny
4.00 Atleci - mag. sportowy

TVP SERIALE

- 5.20 Rodzinka.pl (91, 92)
6.25 Na sygnale (474, 475)
7.30 Ojciec Mateusz 2 (24)
8.30 Komisarz Alex (13)
9.25 Rodzinka.pl (93) - kom.
10.00 Klan (1440, 1441) - telen.
10.55 Ranczo 7 (91) - obycz.
11.45 Ranczo 8 (92) - obycz.
12.35 Komisarz Alex 2 (14)
13.35 Ojciec Mateusz 29 (375, 376) - serial krym.
15.35 Komisarz Alex 2 (15) - serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (476, 477) - serial fabularno-dok.
17.35 Ranczo 8 (93, 94) - obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 29 (377) - serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz 2 (25) - serial kryminalny, Polska

OBY CZAJOWY



- 21.30 Ranczo 8 (95, 96) - Polska 2014
Księża prowadzą akcję, której celem jest przeciwdziałanie zalewności obcych nacji w obliczu niedoborów demograficznych w kraju. Duchownych wspiera przejeżdżającym Michałowa. 115 min
23.25 Ojciec Mateusz 29 (378, 379) - serial kryminalny, Pol. 2023
1.20 Erynie (4, 5) - serial kryminalny, Polska 2021
3.20 Wojna zastępca (1) - serial szpiegowski, Polska 2025
4.15 Klan (1440) - telen., Pol.
4.40 Pan Mama (13) - serial komediowy, Pol. 2025

KINO POLSKA

- 6.25 Nowy kabaretowy rejs 5 (7) - pr. rozrywk.
7.15 Polska z góry. Nad wodą 2 (3) - serial dok.
7.45 Polska Kronika Filmowa - serial dok.
8.00 Ranking naj polskiego kina (2) - pr. rozrywk.
8.40 Pan Anaton szuka milionów - komedia obyczajowa, 1958
10.25 Pokój z widokiem na morze - film psychologiczny, 1977
12.10 W pustyni i w puszczy - film przygodowy, 2001
14.55 Pilsudski - film biograficzny, 2019
17.10 Pogranicze w ogniu (21, 22) - serial sensacyjny

SENSACYJNY



- 20.00 Ekstradycja 3 (1, 2) - 1998
Olgierd wychodzi cało z kolejnego zamachu. Zostaje jednak zwolniony ze służby za zniszczenie ważnych dowodów. Z pomocą przychodzi mu Stefan Sawka. Załatwia Halskiemu pracę w Biurze Ochrony Rządu. 150 min
22.30 Misja Afganistan (8) - serial wojenny, 2012
23.25 Orzeł. Ostatni patrol - dramat wojenny, 2022, wyk. Tomasz Ziętek, Mateusz Kościukiewicz, Antoni Pawlicki
1.45 Prawo ojca - dramat sensacyjny, 1999, wyk. Marek Kondrat

AXN

- 6.05 FBI: Most Wanted 2 (13, 14) - serial kryminalny
7.30 Agenci NCIS: Hawaje 2 (13, 14) - serial kryminalny
9.25 Castle 2 (5, 6) - serial krym., USA 2009-2010
11.20 MacGyver (201) - serial akcji, USA 2017
12.20 MacGyver 2 (1) - serial akcji, USA 2017-2018, wyk. Lucas Till, George Eads
13.20 Agenci NCIS: Hawaje 2 (15, 16) - serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS 10 (2, 3) - serial sensacyjny, USA
17.05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (1, 2) - krym., USA/Kanada
19.05 Castle 2 (7, 8) - serial krym., USA 2009-2010

SENSACYJNY



- 21.05 Zabójca brzoń 3 (10, 11) Po zaręczynach Natalie Cole próbuje zagłuszyć rozczarowanie. Murtaugh prowadzi Śledstwo w sprawie zabójstwa. Podejrzewa, że może ono mieć związek z zawodową propozycją, którą otrzymała Trish. 110 min
22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (1, 2) - krym., USA/Kanada
0.40 Castle 2 (7, 8) - krym., USA 2009-2010
2.35 Zabójca brzoń 3 (10, 11) - serial sensacyjny, USA
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (1) - serial kryminalny, USA 2021
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 6.05 MTV Unplugged: Maryla Rodowicz
7.25 Robin i obrońcy królestwa - przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
9.05 Fuks - komedia
FILM Sensacyjna, Polska 1999
10.30 Każda mała rzecz - dok.
12.05 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
12.10 Ida - dramat obyczajowy, FILM Pol./Dania/Fr. 2013
13.30 Cat's Eyes (3) - przyg., Fr.
14.30 Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia
16.05 Azył - dramat
FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017
18.10 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
18.15 Kopnięcia w czasie
FILM - komedia, Fr./Belgia 2025

DRAMAT PRZYGDOWY



- 20.00 Dzikie - Polska 2025, FILM rez. Maciej Kawulski
XVII w. Półdżiki, niemy wojownik (Tomasz Włosok, zd.) stoi na czele zbójnickiej bandy ukrywającej się w Karpatach. Banitę chce dopaść cesarski inkwizytor. 135 min
22.15 Spale was wszystkich
FILM - horror, Hiszpania 2021
0.10 Cięcie - thriller, Wielka Brytania/USA 2024
1.50 Kill - dramat sensacyjny, FILM USA/Indie 2023
3.35 Tu uczucie - film dok.
4.55 Miasta rytm (8) - dok.
5.45 Premierowa jazda
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 8.30 Na granicy: Przepaść - film krym., Niemcy 2022
10.30 Chicago P.D. 10 (22)
11.20 Chicago P.D. 11 (1) - krym.
12.15 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (15, 16)
14.05 Balthazar 5 (3, 4) - krym.
16.15 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności - film krym., Niemcy 2018
18.15 Chicago P.D. 11 (2, 3)
20.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (17, 18)
22.00 Niedwidowy detektyw (3)
23.55 Niepokojące zaginięcia: Sprawa osobista 3 - dram. krym., Francja 2021
1.55 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności - film krym., Niemcy 2018
3.50 Balthazar 5 (3, 4) - krym.

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi (118-120)
7.30 Doktor Martin 4 (24)
8.30 Przyjaciółki (303, 304)
10.25 Świat według Kiepskich z Hawajów 4 (15, 16, 155, 59) - serial komediody
14.35 Moje wakacje z Rudym - film familijny, Australia 2016, wyk. Levi Miller
16.15 28 dni - komediodramat, FILM USA 2000
18.35 Niewidzialny - film sensacyjny, USA 2005
21.00 Plan ucieczki 3 - film sensacyjny, USA 2019
23.00 Kapitan Phillips - dramat FILM biograficzny, USA 2013
1.50 Fala zbrodni (69) - sens.
2.45 Ślad (24, 25) - serial krym.
4.45 Na ratunek 112 (848, 849)

HBO HBO

- 9.20 Spider-Man 3 - film przygodowy, USA 2007
11.35 Nim nadzieje czwartek - komediodramat, Finlandia 2024, wyk. Heikki Kinnunen
13.15 Królewska wystawa - kom. romant., USA 2025
14.40 Dotknięci miłością - dramat obycz., Wielka Brytania/Irlandia 2024
16.25 Tajemnica ziołotnika - dramat obycz., Hiszp. 2025
18.05 Materiałsi - komedia romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
20.00 Kaskader - komedia sensacyjna, USA 2024
22.05 Ród smoka 3 (1) - fantasy
23.10 Pielki wakacje - dok.
0.40 Lisa Frankenstein - kom. fantasy, USA 2024

WARNER TV

- 8.10 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze 10 (13) - sens.
9.05 Bajer z Bel-Air 4 (10, 11)
10.05 Prawo Agaty 2 (3) - obycz.
11.00 Pełna chata 7 (11, 12)
12.00 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze 10 (10, 12) - sens.
13.55 Bajer z Bel-Air 4 (10-13)
15.55 Pełna chata 7 (11-14)
17.55 Facet z ogłoszenia - kom. romant., USA 2005
20.00 Bullitt - film sensacyjny, USA 1968, wyk. Steve McQueen
22.15 Akademia policyjna 7: Misja w Moskwie - komedia, USA 1994
23.50 Kryminalni: Misja śląska - film kryminalny, Pol. 2006
2.00 Duch - horror, USA 1982, wyk. JoBeth Williams

ALE KINO+

- 6.30 Polska z góry 4 (7) - dok.
7.00 Problem - film krótkomet.
7.30 Nadzieja - dramat
FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
9.30 Mother Dear
10.00 Karen Pirie 2 (3-ost.)
11.55 Vera 3 (4) - krym., Wlk. Bryt.
13.50 Minari - dramat
FILM obyczajowy, USA 2020
16.10 Prawo ojca - dram. obycz., FILM Fr./Belgia/Japonia 2024
18.15 Vera 4 (1) - krym., Wlk. Bryt.
20.10 Szklka zbrodni - sens., FILM Wlk. Bryt./USA/Niemcy 2020
22.15 Zbrodnie w Ystad (5, 6-ost.) - serial kryminalny
0.20 Poza nocą (5, 6-ost.) - hist.
2.30 Minuta ciszy (2) - obycz.
3.30 Sweet - dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020
5.15 Klangor (2) - serial krym.

CANAL+ FILM

- 13.05 Morderstwo w ambasadzie - film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
14.30 Krucjata Bourne a - thriller, USA/Niemcy 2004
16.15 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego - film dok.
17.45 Holowy Buzz - mag.
18.10 Premierowa jazda - mag.
18.25 Peacock - thriller, USA
FILM 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.55 Łapu capu - rozr., Pol. 2026
20.00 Pies 51 - thriller, Francja
FILM 2025, wyk. Gilles Lellouche, Adele Exarchopoulos
21.40 Zabójczy umysł - thriller, Włochy 2022
23.25 21 gramów - dramat obyczajowy, USA 2003

SCI FI

- 7.00 Odrodzeni (4-6) - serial s.f.
10.00 Bibliotekarze 4 (7, 8)
11.50 Zagubiona tożsamość (3, 4) - serial s.f., Kan. 2010
13.40 Grimm 5 (21, 22) - fantasy
15.30 Bibliotekarze 4 (9, 10)
17.20 Zagubiona tożsamość (5, 6) - serial s.f., Kan. 2010
19.10 Grimm 6 (1, 2) - fantasy
21.00 Bibliotekarze: Nowy rozdział (4) - serial s.f., USA
22.00 Underworld: Wojny krwi - horror s.f., USA 2016
23.55 xXx: Reaktywacja - film sens., Chiny/Kan./USA 2017
2.05 Zagubiona tożsamość (5, 6) - serial s.f., Kan. 2010
4.05 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (3, 4) - krym.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.50 Star Trek 3: W poszukiwaniu Spocka - film s.f., USA 1984
13.00 Czarodziejki 2 (13, 14) - serial fantasy, USA 2000
15.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (2) - serial animowany
15.30 Dwa zgrzyliwi tetrycy - komedia, USA 1993
17.45 Szkoła rocka - komedia FILM muzyczna, USA/Niem. 2003
20.00 Jeszcze bardziej zgrzyliwi tetrycy - komedia, USA 1995
22.05 Sekoja rytmiczna - thriller, Wielka Brytania/USA/Hiszpania 2020
0.25 Planeta Singli. Osiem historii (8) - serial kom.

FX

- 9.00 Z archiwum X (11) - s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) - krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3, 4)
13.45 Agenci NCIS (2, 9, 10)
15.35 SkyMed (4) - obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) - krym., USA
18.20 Z archiwum X (12) - s.f.
19.15 FBI 3 (14) - krym., USA 2020
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
22.00 Matlock (12) - serial krym.
22.55 Z archiwum X (12) - s.f.
23.50 FBI 3 (14) - krym., USA 2020
0.45 Agenci NCIS (23) - sens.
1.40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) - krym., USA

FILMBOX+ ONE

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (6, 7) - serial krym., Australia
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (3, 4) - krym.
13.10 Poirot (2) - krym., Wlk. Bryt.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9) - serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6) - krym.
20.00 Haker - film sensacyjny, USA 2015
22.45 Peacemaker - film sensacyjny, USA 1997
1.20 Dziewięć wrota - thriller, FILM Hiszpania/Fr./Krym./USA 1999
4.20 Klasyka krótkich animacji (3, 9, 2)

CANAL+ SERIALE

- 9.50 Cztery pory lgi (2) - dok.
10.45 Making of CANAL+
11.00 Naruto (17-22) - anime
14.00 Łapu capu Extra - pr. rozr.
14.35 13 posterunek 2 (4-6)
16.20 Łapu capu - rozr., Pol. 2026
16.25 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata 4 (1, 2) - dok., Niem.
18.25 The Office Pl (10-12)
20.05 Król i zdobywca (7, 8)
21.55 Premierowa jazda (3)
22.00 Oddział dla zużytych (3, 4) - wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 Nie zostawiaj mnie (7, 8)
2.00 Planeta Singli. Osiem historii (8) - serial kom.
3.05 Belfer 2 (3, 4) - krym., Pol.
5.15 Łapu capu - pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

- 14.00 Wykrywacz historii 2 (3)
15.00 Co poszło nie tak 3 (1)
16.00 Supersamoloty bojowe (2) - serial dokumentalny
17.00 Zholowani: ciężarówkami w opalach 8 (12) - dok.
17.55 Porzucone konstrukcje 4 (17) - dok., Wlk. Bryt.
18.50 Wykrywacz historii 2 (2)
19.50 Zholowani: ciężarówkami w opalach 8 (13) - dok.
20.50 Co poszło nie tak 4 (3)
22.00 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (4) - serial dok.
23.00 Supersamoloty bojowe (8) - serial dokumentalny
0.00 Nieczysta gra: Skandal w biathlonie (3) - dok.

**TLC**

11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporanami (13, 14)

13.00 Dr Pryszczyla 3

15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, poscielowe rozmowy 7 – reality show, USA

16.00 Historie wielkiej wagi: Vianey i Allen – serial dok.

18.00 Pokonać otyłość (6) – serial dokumentalny, Wł.

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karabiach 3 – reality show

20.00 Kilogramy do szczęścia 2



21.00 Skórze na ratunek 8: Nie jestem już sobą – dok.

22.00 Twarz od nowa

23.00 Moje koszarne stopy 2

0.00 Dr Pryszczyla – kulisy

1.00 Kilogramy do szczęścia 2

2.00 Skórze na ratunek 8

3.00 Twarz od nowa

**POLSAT CAFÉ**

6.00 Przyjaciółki (47, 48) – serial obycz., Pol. 2014

8.00 Co ludzie powiedzą? (33, 34) – kom., Włk. Bryt.

9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (27, 28) – reality show, Pol.

12.30 Bogaty dom – biedny dom (119, 120) – reality show, Polska

14.30 Kolacja w ciemno (60, 61) – pr. rozr., Polska

16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (38) – reality show, Pol. 2015

18.00 Nasz nowy dom (296, 297) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (16-18)

23.00 Gry mażeńskie (126, 127) – reality show

1.00 Kolacja w ciemno (61, 62) – pr. rozr., Polska

3.05 Więzienie kobiet (92, 93) – serial dok., Pol.

4.00 Zdrady (127, 128) – serial paradokumentalny, Pol.

**TVN STYLE**

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2016

5.50 Damy i wiesniaczki. PL 8 (7) – serial fab.-dok.

6.45 Pogromcy chaosu (4) – pr. rozrywk., Pol. 2025

7.45 Dzień Dobry TVN – mag.

11.20 Ugotowani (12, 13-ost.)

13.30 Kuchenne rewolucje (12, 11) – pr. rozr., Polska

15.35 Jestem z Polski 14 (14) – serial dokum., Pol. 2024

16.35 Jestem z Polski 16 (9) – serial dokum., Pol. 2025

17.40 Kuchenne rewolucje (14-16) – rozr., Polska 2020



20.50 Ugotowani (7)

21.50 Jestem z Polski 16 (12) – serial dokum., Pol. 2025

22.50 Jestem z Polski (2) – serial dokum., Pol. 2023

23.45 Hotel Paradise 6 (9, 10)

1.45 Ślubny marzeń (3) – rozr.

2.45 Co nas truje (12-ost., 1)

4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (12-ost.)

**DISCOVERY CHANNEL**

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbow 6

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetrwać nad Jukonem: Czas zmian

12.00 Fani czterech kółek

13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita

15.00 Złomowisko PL 5 (12)

16.00 Gorączka złota 16: Muzyczne plukarki

17.00 Nic do zgłoszenia (5)

18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (5)

19.00 Złomowisko PL 2 (3-5)



22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata Od samochodu do domu

0.00 Hot rod wg Kindiga (10)

2.00 Militaria na warsztat 5 (11) – serial dok.

3.00 Królowie asfaltu 11 (6)

4.00 Zoom na architekturę

**TVP HISTORIA**

9.25 Stalowa Wola. Od wojny do wolności (1, 2) – cykl dokumentalny

11.45 Wschłazi: kolory świata (47)

12.45 Brytyjskie odliczanie do wojny (2) – film dok.

14.00 Królowie (43) – hist., Pol.

14.35 Czterdziestolatek (7)

15.35 Sensacje XX wieku

17.25 Czas honoru. Powstanie (4) – wojenny

18.20 Dwie strony barykady radomskiego czerwca

19.10 Wszystkie kolory świata

20.15 Ekstradycja 3 (10-ost.)



21.20 Banksy: Sztuka wyjęta spod prawa – film dokumentalny, Wielka Brytania 2020

23.20 Sensacje XX wieku – program historyczny

1.20 Encyklopedia II wojny światowej (2): Armia Czerwona – serial dokumentalny

**FOKUS TV**

6.05 48h. Zaginieni (52)

7.00 Byli sobie podróżnicy (9-12) – serial animowany

9.00 Starożytni kosmici (7)

10.00 Gwiazdy lombardu (11, 12) – reality show, USA

12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (6) – dok., Fr.

13.00 Poszukiwacze historii (8, 9)

14.00 Nowoczesne maszyny wojenne (2, 3) – dok.

16.00 Dorwać tuńczyka 2 (7, 8) – serial dokum., USA

18.00 Rolnicy. Podlasie (36, 37) – serial dokum.

20.00 Galileo (17)



21.00 Inżynierowie Hitlera: budowniczowie III Rzeszy (1) – dok.

22.00 Człowiek: ewolucja maszyny wojennej (3, 4) – serial dok., Francja 2021

0.00 Starożytni kosmici (1)

1.00 Rolnicy. Podlasie (25, 1-3) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (6, 7) – mag.

**METRO**

8.30 Szpital (766, 767) – paradok.

10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (335, 336)

12.30 Szkoła (708) – paradok., Pol.

13.30 Brzydula (11, 12) – kom., Pol.

14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (5) – serial obycz., Turcja 2023

15.45 The Floor – teleturniej, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 17

18.00 Prawo Agaty 6 (7) – obycz.

19.00 Kartoteka (3, 4) – fab.-dok.

21.05 Kryminalni 2 (2, 3) – krym.

23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2) – krym.

0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.

1.20 Szpital (762) – paradok., Pol.

2.20 Szkoła (510, 511) – paradok.

4.20 Nowa Maja w ogrodzie 4

**ZOOM**

6.00 Kojak 2 (16, 17) – serial krym.

8.00 Strażnik Teksasu 8 (23, 24)

9.50 MacGyver 2 (16, 17) – sens.

11.50 Pułapki umysłu

13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.

14.10 Pod pokładem 11

15.25 Sensacje XX wieku – hist.

17.50 Wojciech Cejrowski – bosso przez świat

20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (10, 11) – sens.

22.00 Pod pokładem 11

23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Pol. 2018

0.00 Magia nagości, Polska 4

1.10 Magia nagości – pr. rozrywk.

2.15 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

5.40 I love kabaret EXTRA

**FOOD NETWORK**

8.20 Kuchenne rewolucje – rozr.

9.20 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.

11.00 Sztuka mięsa – mag. kulin.

13.15 Sąsiedzi kontra sąsiedzi

14.20 24/24 – maraton kulinarny

16.20 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.20 Odkrycia Magdy Gessler

17.55 Apetyt na miłość – pr. rozr.

18.55 Dzieciście mistrzostwa wypieków – telet. kulin.

19.55 Bójka na plaży – serial dok.

20.55 Ogniem i patelnią 3

22.00 Pyszne miejscówki – mag.

23.05 Akcja: Restauracja!

0.05 Człowiek kontra jedzenie

1.35 Wiejskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.

3.35 Miłość od kuchni – pr. rozr.

**DISCOVERY SCIENCE**

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

7.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Inżynieria ekstremalna

13.00 Znowu na architekturę

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2

21.00 Na tropie legendarnych potworów: Wyjecz z Ozark; Maipy z Wietnamu – dok.

23.00 Przypadki z archiwum 10: Przekłete ruiny w Amazonii; Jeździź śmierci – serial dok.

1.00 Jak działa wszechświat?

4.00 Poszukiwacze dinozaurów

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 Odludna wyspa

13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Wojna z Ameryką

14.00 Tajemnice wojennych wraków

15.00 Strzegąc granic

16.00 Złapać przemytnika

16.55 Koloseum: Upadek – dok.

17.55 Ochołazi: Powstanie i upadek nazizmu: Ukryte na widoku: 1935-1938 – dok.

19.00 II wojna światowa: Ukryta prawda

20.00 Katastrofy w przestworzach: Blokada podwozia

21.00 Ukryte pod miastami

21.55 Inżynierowie tragedie

23.05 Najniebezpieczniejsze drogi Europy

**BBC EARTH**

12.15 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.

13.15 Mroźna planeta – dok.

14.20 W okowach mrozu 2 – dok.

15.20 Życie na pustkowiach: powroty 3 – serial dokum.

16.20 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.

17.40 Azja – serial dokumentalny

18.45 Malownicze trasy kolejowe 2 – serial dokum.

19.45 Pociągami przez starożytną Grecję – serial dokumentalny

20.55 Życie na pustkowiach: powroty 3 – serial dokum.

21.55 W okowach mrozu 2 – dok.

22.55 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.

**WP**

10.00 Sowiecka rewolucja w kolorze (1) – film dokum.

11.00 Porzucone budowe 9

12.00 Wariaci za kierownicą 5

13.00 Maklowicz w podróży

14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.

16.50 Pogoda

17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (1)

19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2

20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5

21.50 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 7

23.00 Mistrzowie Kabaretu 3

0.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021

1.00 Mistrzowie Kabaretu 5

**NOWA TV**

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.

10.00 Miodowe lata (6) – kom.

10.30 Wzięcinie – serial dokum.

11.00 Połot 11 (2) – serial krym.

15.00 Świat według Bundych 7 (142-147) – serial komediowy

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.

18.30 Miodowe lata (117-119) – serial komediowy, Pol. 2003

21.00 Zdrady (121) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (32, 33, 97) – krym., Pol.

1.00 Łowca pedofilów – dok.

3.00 TV okazje

3.50 Wehikuł czasu

4.00 Sala operacyjna

5.00 Pod lupą – magazyn

**HGTV HOME & GARDEN**

10.00 Pokochaj swój ogród 8

11.30 Zrobić na remoncie 10

11.41 Usterka 11 (29, 30)

13.00 Zbudujemy fajny dom 2

15.00 Zbudujemy fajny dom

15.00 Mieszkanie na miarę

17.00 Polowanie na ogród 6

18.10 Złoty remont 4 – pr. rozr.

19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.

20.05 Dorota inspiruje 3

21.00 Dorota was urządzi! – rozr.

22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5 – program rozrywkowy

0.40 Kupujemy dom na plaży 28 – serial dokum.

1.35 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy

**TRAVEL CHANNEL**

6.00 Nowe życie na Karaibach

8.05 Niezwykłe Stany Prokopa

10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

12.30 Ciężarówka przez Stany

14.55 Brazylijskie uczyt uliczne z Andym Batesem – dok.

17.00 Człowiek kontra świat – serial dokumentalny

19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny

21.05 Bimbrownicy – serial dok.

23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

0.55 Człowiek kontra świat – serial dokumentalny

3.00 Bimbrownicy – serial dok.

5.05 Człowiek kontra jedzenie

**NATIONAL GEOGRAPHIC WILD**

8.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Najdziwniejsze gatunki

13.00 Katavi – utracony raj

14.00 Afryka: Odkupienie – dok.

14.00 Planeta gadów – film dok.

15.00 Walki zwierząt: Rywalizacja

16.00 Dzik Mississippi (3) – film przyrodniczy, USA 2011

17.00 Wędrowki zwierząt – dok.

18.00 Dzik przysuda strefy równikowej

19.00 Królestwo drapieżników

20.00 Niszczycielskie żywioły 2

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Niezwykłe wędrowki zwierząt

**POLSAT WIASAT HISTORY**

13.10 Ciemna strona starożytni Grecji

14.20 Jeden dzień w Auschwitz

15.30 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hans Frank – dok.

16.30 Cesarz: powstanie i upadek dyastii – dok.

17.30 II wojna światowa: cena imperium: Początek końca

18.40 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie: Operacja Cobra – serial dok.

19.50 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja

21.00 Hitler i jego władza: Rządy terroru – serial dokumentalny

22.10 Życie prywatne przywódców Rzeszy

**CANAL+ KUCHNIA**

14.25 ABC gotowania...

14.50 Wioskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.

15.45 Z pola na stół – serial dok.

16.40 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

17.35 Jamie Oliver: jedź na zdrowie – serial dokum.

18.30 Maximum Foodie 4 – dok.

18.55 M jak mięso

20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 12

0.50 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny

**CANAL+ DOMO**

12.50 Gardeners' World 16

14.05 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 TkaninOWE kreacje – mag.

16.50 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

18.55 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny

20.00 Daleko od miasta 15 – dok.

21.00 Cudotwórcy 7 – mag.

21.50 Letnie inspiracje – dok.

22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.

22.30 Patent na zieleni – mag.

22.55 Daleko od miasta 14 – dok.

23.20 Podzielić M2 2 – mag.

**SUPER POLSAT**

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.

11.30 Świat według Kiepskich (415-418) – serial kom., Polska

13.30 Bitwa o palety

14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.

16.00 Ninja Warrior Polska

17.55 Świat według Kiepskich (491, 492, 534, 535) – kom.

20.00 Ziomiarze – serial dokum.

21.00 Bez snu

FILM – thriller, USA 2017

23.00 Piekarz – film sensacyjny, FILM Kanada/USA 2022

1.15 Świat według Kiepskich (92, 328-331) – serial kom.

**TVP KOBIECI**

14.00 Omnibus – szybci i mądry – teleturniej

14.30 Omnibus – szybci i mądry – dogrywka

15.00 Piękno, zgłoś się!

15.30 Ojciec Mateusz 33 (425, 426) – serial kryminalny

17.25 Wyspy Kanaryjskie

18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show

19.30 Miłość i nadzieja (284)

21.30 Wichrowe wzgórze (265)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (259) – serial obycz.

22.30 Kobieta sukcesu – komedia romantyczna, Polska 2018

**PLANETE+**

12.35 Dzikie odmetny – film dok.

13.45 Krajobrazy świata – dok.

14.50 Najpiękniejsze rzeki świata 2: Gwadałkwiw – dok.

15.50 Niezwykłe podróże koleją 7: Swajcaria – dok.

16.55 360° Świat bez granic

17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.

18.45. Długi rok przelomu

19.40 Krok przed katastrofą

20.50 Polowanie na króla piratów – serial dokum.

23.10 Homoseksualizm na liście chorób – film dokumentalny

0.20 Niezwykłe podróże koleją 7

**TVP DOKUMENT**

12.30 Korona Górski: Tamnica

13.05 Laos – echa spokojności

13.55 Wyspy Kanaryjskie

14.55 Był sobie susel – film dok.

15.50 Dobre wieści z planety Ziemia: Odrodzenie przyrody

16.55 W sercu gór – film dok.

17.55 Sanatorium miłości 3

18.55 Franz Kafka – Pisarz między światami – dok.

20.00 Londyn – stolica kontrastów – film dok., Fr.

21.10 Krainy cudowni natury: Wulkany Islandii – cykl dokum.

22.20 Zagadki zbrodni policji miejskiej – serial dokum.

**TVP SPORT** **TVP SPORT** **D312**

**3.35 Piłka nożna:** MS 2026 – mecz grupy K: Kolumbia – DR Konga (live)

**6.40 Piłka nożna:** MS 2026: Portugalia – Uzbekistan

**9.00 Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski

**10.30 Piłka nożna:** MS 2026: Anglia – Ghana

**12.45 Koszykówka 3x3:** MŚ – Warszawa 2026 – finały

**13.50 Piłka nożna:** MŚ 2026: Panama – Chorwacja

**16.10 Piłka nożna:** MŚ 2026: Kolumbia – DR Konga

**18.30 Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski

**EUROSPORT 1**

**12.00 Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong

**14.00 Kolarstwo górskie:** PŚ w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn

**15.30 Cycling Show** – mag.

**16.00 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn

**18.30 FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

**20.00 Żeglarsstwo:** SailGP w Halifaxie

**POLSAT SPORT 1**

**6.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**9.00 Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski

**10.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**12.45 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Włochy (live)

**16.45 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Brazylia (live)

**19.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio (live)

**TVP ABC** **TVP ABC** **D312**

**10.45 Pamiętnik Floriki**

**11.05 Małe i duże przygodki Miffy**

**11.35 Strząk Sam 16**

**11.55 Strząk Sam**

**12.25 Domisie**

**13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?**

**13.20 Pszczołka Maja**

**13.50 Lupin wśród bajek**

**14.05 Lassie i przyjaciele**

**14.45 Kid Lucky**

**15.15 Al-chemik**

**15.35 Bella i Sebastian**

**16.05 Krecio**

**16.35 Rev i Roll**

**17.05 Dino Ranczo**

**MINIMINI+**

**11.17 Koci domek Gabi**

**11.45 Mush-Mush i Grzybaski**

**12.10 Strząk Sam 16**

**12.25 Blaze i megamaszyny 2**

**12.50 Moje urodziny**

**13.00 Blaze i megamaszyny 2**

**13.30 Koci domek Gabi**

**13.55 Moje urodziny**

**14.03 Kicia Kocia 2**

**14.22 Cloudy & Stormy**

**14.45 Gazu, pieszki, gazu!**

**15.10 Baranek Shaun**

**15.36 Jezyk Happy**

**15.55 Mały Charlie**

**16.05 Mega Ekspres**

**16.30 Ciekawski George**

**TVN 24**

**8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody**

**15.00 15 na żywo**

**16.00 Fakty po południu**

**18.00 Tak jest** – pr. publicyst.

**19.15 Serwis informacyjny**

**19.30 Fakty po Faktach**

**20.00 Kropka nad i** – pr. publ.

**20.30 Czarno na białym**

**20.00 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026: Bośnia i Hercegowina – Katar (live)

**23.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026: Maroko – Haiti (live)

**2.50 Piłka nożna:** Mistrzostwa Świata 2026: RPA – Korea Płd. (live)

**21.00 Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong

**22.00 Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lenzerheide – zjazd kobiet i mężczyzn

**0.00 Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski

**19.45 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Polska – Belgia (live)

**22.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio (live)

**23.00 Gala ORLEN Basket Ligi**

**1.00 Boks**

**17.30 Piotrusz Królik**

**18.00 Kucharz Shane**

**18.25 Leo da Vinci 2**

**19.00 Tyciaki**

**19.20 44 Koty**

**19.50 Czytanie przed snaniem**

**20.25 Głębia**

**20.55 Robozuna 2**

**17.00 Strząk Sam 16**

**17.25 Staś i fajna Babcia**

**17.50 Moje urodziny**

**17.56 Smerfy**

**18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**

**18.50 Baczne oczka**

**19.05 Kicia Kocia 2**

**19.25 Mały Charlie**

**21.00 Polska i świat**

**22.00 Szkoła kontaktowe**

**23.00 Dzień po dniu**

**0.27 Biznes** – pr. publicyst.

**0.45 Fakty po Faktach**

**1.20 Kropka nad i** – pr. publ.

**1.50 Tak jest** – pr. publicyst.

**2.50 Nowa Maja w ogrodzie**

**3.10 Akademia ogrodnika**

**3.20 Kropka nad i** – pr. publ.

**CANAL+ SPORT** **CANAL+ SPORT**

**9.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Espanyol – Barcelona

**11.15 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Sevilla – Levante

**13.30 Złota Dekada. Historia Lecha Poznań 1983-1993 (3, 4)**

**15.45 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Espanyol – Barcelona

**19.00 Boks:** Gala w Tokio

**19.00 Premier League Review**

**20.00 Premier League Stories (46)**

**20.30 Premier League: The Big Interview (14)**

**21.00 Sport walki: ONE Championship 159**

**22.15 Magazyn PGE Ekstraliga 0.00 Liga+ Extra**

**EUROSPORT 2**

**13.30 Cycling Show**

**14.00 FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Spa-Francorchamps

**16.30 Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong

**18.30 Cycling Show**

**19.00 Kolarstwo górskie:** PŚ w Lenzerheide – cross-country kobiet i mężczyzn

**21.00 Kolarstwo:** Tour de Suisse – 5. etap

**22.00 Discovery golf**

**22.30 Racing for excellence**

**23.00 Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong

**0.00 Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 5. etap

**POLSAT SPORT 2**

**6.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**8.30 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – finał fazy play-off: Legia – Zastal

**11.00 Siatkówka kobiet:** Liga Narodów

**12.45 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Chiny – Turcja (live)

**16.15 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Argentyna – Niemcy (live)

**18.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Ukraina – Brazylia

**20.00 Gala ORLEN Basket Ligi**

**22.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Kuba – USA

**1.00 Sporty walki: FEN**

**NICKELODEON**

**8.10 Sonic Prime**

**8.40 Harmidom 6**

**9.30 Harmidom**

**9.55 Grzmotomocni: Tajniacy i przyjaciele Tom**

**10.25 Niebezpieczny Henryk**

**11.20 That Girl Lay Lay 2**

**11.50 Harmidom 6**

**12.45 Harmidom 3**

**13.05 SpongeBob**

**Kanciasztoporty 13**

**14.30 Harmidom 2**

**15.30 Sonic Prime**

**16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3**

**16.30 SpongeBob**

**Kanciasztoporty 16**

**17.00 Marsupillamki**

**17.30 Harmidom 5**

**18.25 Harmidom 4**

**TELETOON+**

**8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!**

**8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3**

**9.25 Dodo**

**9.55 Charlotte i trzy muszkietierki**

**10.26 Angelo rzadzi**

**10.52 Siostry 2**

**11.22 Polly Pocket 6**

**12.16 Charlotte i trzy muszkietierki**

**12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3**

**13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!**

**13.39 Polly Pocket 6**

**14.22 Dinuś i Lusja**

**14.50 Siostry 2**

**TVP Info** **TVP INFO**

**16.00 Dzień w godzinę**

**17.00 Telexpress**

**17.15 Telexpress Extra**

**17.35 Panorama**

**17.42 Wykrywacz kłamstw**

**18.00 Panorama**

**18.30 Kontrapunkt**

**19.00 Kontrapunkt – Ring wolny**

**19.30 Program informacyjny 19.30**

**20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**

**21.00 Kwiatki polskie**

**21.45 Panorama**

**22.10 Oko na świat**

**22.30 Program informacyjny 19.30**

**22.45 112. Magazyn kryminalny**

**23.00 Panorama dnia**

**CANAL+ SPORT 2** **CANAL+ SPORT 2**

**10.00 Tenis raport**

**11.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda (live)

**13.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda (live)

**15.30 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda (live)

**17.00 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – 2. runda (live)

**19.15 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy

**21.30 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy

**23.45 Tenis:** Turniej WTA w Bad Homburg – mecz 2. rundy

**2.00 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Cracovia

**ELEVEN SPORTS 1**

**10.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Real Madryt

**12.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Genoa CFC – Inter

**14.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FSV Mainz 05

**16.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Como 1907

**18.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska – RCD Espanyol

**20.00 Made in Italy (13, 3)**

**20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii**

**22.40 Made in Italy (8)**

**23.00 Serie A**

**0.00 Bundesliga Goal Special (18)**

**POLSAT SPORT 3**

**6.00 Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – mecz finałowy fazy play-off

**8.30 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

**11.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

**13.15 Siatkówka mężczyzn:** LN – mecz: Serbia – Japonia (live)

**16.15 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Kuba – USA (live)

**17.30 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

**20.15 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Francja – Iran (live)

**22.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów

**1.00 Sporty walki: Babilon MMA**

**NICK JR.**

**8.20 Pan Krokodyl**

**8.45 Barabapa i jego rodzinka**

**9.00 Tim Rex wśród gwiazd**

**10.10 Przygodki Misia Paddingtona 2**

**11.05 Małe Królestwo Bena i Holly**

**11.30 Dora 3**

**11.55 Rubble i jego ekipa 2**

**12.25 Psi Patrol 4**

**12.54 Świnka Peppa 2**

**13.30 Świnka Peppa 2**

**13.40 Barabapa i jego rodzinka**

**14.35 Związające zagadki**

**15.05 Rogata ekipa 2**

**16.00 Świnka Peppa 5**

**16.10 Małe Królestwo Bena i Holly**

**DISNEY JUNIOR**

**8.00 Spidey i superkumple 3**

**8.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki**

**10.00 Blue 2**

**11.00 Superkoty 3**

**11.30 Psia Brygada**

**12.00 Jej Wysokość Zosia**

**12.30 Blue 2**

**12.50 Blue 3**

**13.30 Klub Myszkki Miki Plus**

**14.00 Superkoty**

**15.00 Iron Man i super ekipa**

**15.30 Spidey i superkumple 3**

**16.00 Blue 2**

**16.10 Blue 3**

**17.00 Klub Myszkki Miki Plus**

**17.30 Jej Wysokość Zosia**

**POLSAT NEWS**

**8.00 Nowy dzień**

**10.00 W rytmie dnia**

**12.50 Wydarzenia 12:50**

**13.30 W rytmie dnia**

**15.00 Sport**

**15.50 Wydarzenia 15:50**

**16.10 Więcej „Wydarzeń”**

**16.30 Punkt widzenia Jankowskiego**

**18.00 Punkt widzenia Szubartowicza**

**19.15 Gość „Wydarzeń”**

**19.50 Debata Gozdry**

**21.50 Wydarzenia wieczorne**

**22.30 Dzień na świecie**

**23.30 Obraz dnia**

**0.00 Punkt widzenia Jankowskiego**

**CANAL+ SPORTS** **CANAL+ SPORT 5**

**11.00 Żużel:** Metalikas 2. Ekstraliga: Stal Rzeszów – PSZ Poznań

**13.45 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga**

**14.40 Bohater z Cienia (2)**

**15.20 Żużel:** Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Polonia Pila – Orzeł

**18.15 Magazyn PGE Ekstraliga**

**20.00 Żużel:** PGE Ekstraliga: Włókniarz Częstochowa – Unia Leszno

**23.00 Premier League Stories (46)**

**23.45 Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Korona Kielce – Termalica

**ELEVEN SPORTS 2**

**12.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Bayern

**14.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Pisa SC – Inter Mediolan

**16.00 Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – VfL Wolfsburg

**18.00 Ligue 1 Season Review (36)**

**19.00 Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – US Lecce

**21.00 Piłka nożna:** Liga hiszpańska: FC Barcelona – UD Levante

**23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)**

**0.00 Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – Stade Rennais FC

**POLSAT PLAY**

**6.00 Dorwać tuńczyka**

**9.10 Wojny magazynowe**

**10.05 Wojny kontenerowe**

**11.05 Hardkorowy lombard**

**14.00 Polacy za granicą**

**16.00 Złomiarze**

**18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny**

**20.00 Zawód glina – serial dokumentalny**

**21.00 Złomiarze – serial dokumentalny**

**22.00 Więzienia**

**22.35 Łowca pedofilów**

**23.05 Więzienia**

**4.05 Starożytni kosmici**

**TVP TURBO**

**12.15 Naprawy nie do naprawy**

**13.00 Zawodowy handlarze**

**14.30 Wojny samochodowe**

**16.30 Jeździć, obserwować**

**18.00 Raport Turbo**

**18.15 Zawodowy handlarze**

**19.00 Naprawy nie do naprawy**

**19.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**

**20.15 Jeździć, obserwować**

**21.00 Wojny samochodowe**

**22.00 Raport Turbo**

**22.15 Duda kontra Szafranski**

**23.00 Mota kombat**

**23.45 Z drugiej ręki**

**0.25 Usterka 16**

**TVP** **TVP**

**16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel**

**17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

**18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny**

**19.50 Kino TVS: Rosamunde**

**FILM: Pilcher: Miłość na pierwszą stronę** – film obyczajowy, Niemcy 2023

**21.50 Kino TVS: Rosamunde**

**FILM: Pilcher: Sroka i kapitan** – dramat obyczajowy, Niemcy 2022, rez. Kaethe Niemeier

**23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

**TRVM** **TV TRWAM** **D312**

**16.30 Rozmowy o edukacji**

**17.00 Po stronie prawdy**

**18.05 Informacje dnia**

**18.15 Rozmowy niedokończone**

**19.20 Odnałęcz siebie**

**19.30 Bóg z nami**

**20.00 Informacje dnia**

**20.20 Różaniec**

**20.50 Myśliciel Ojczyzna**

**21.00 Apel Jasnogórski**

**21.20 Informacje dnia**

**21.40 Polski punkt widzenia**

**22.00 Przetrawiliśmy**

**22.30 Edek – idol na dziś**

**22.55 Miłość większa niż strach** – film dokumentalny, Polska

**TOP GUN (1986)**

Miał 24 lata, uwodzicielski uśmiech i nieodparty urok – rola niepokornego pilota Pete'a Mitchella zrobiła z **Toma Cruise'a** gwiazdę pierwszej wielkości. Początkowo nie chciał zagrać w tym filmie, ale kiedy na próbę zgodził się polecieć odrzutowcem, zakochał się w lataniu i w sportach ekstremalnych.

➔ CZ 25.05 godz. 20.00  
TVN FABUŁA

**SOK Z ŻUKA (1988)**

Urodzony w 1958 r. **Alec Baldwin** jako pierwszy z czterech braci rozpoczął karierę filmową. Przystojny aktor zawrócił w głowie nie tylko swojej pierwszej żonie, Kim Basinger. Jednak w latach 90. i później częściej niż o rolach rozpisywano się o jego wybuchowym temperamencie. Dziś jest ojcem ośmiorga dzieci.

➔ CZ 25.06 godz. 18.10 WARNER TV

**WYKIDAJŁO (1989)**

Symbolem seksu został w 1987 r., kiedy zagrał w „Dirty Dancing”, ale rolą ochroniarza Jamesa Daltona 37-letni **Patrick Swazye** tylko ugruntował swoje szczególne miejsce w fantazjach fanek. Silny, męski, odpowiedzialny i dla swojej kobiety gotowy na wszystko – ideał! Niestety, podstępna choroba przedwcześnie zakończyła jego życie – zmarł w 2009 r. w wieku 57 lat.

➔ CZ 25.06 godz. 20.00  
FILMBOX+ ONE

**LWIE SERCE (1990)**

Miał być baletmistrem, został mistrzem sztuk walki. Belg **Jean-Claude Van Damme** (1960) imponował siłą mięśni, umiejętnościami i odwagą. Mówi o sobie, że jest Fredem Astaire'em karate. Przystojny aktor jest też bardzo kochliwy, zenił się pięć razy, w tym dwa razy z Gladys Portugues, z którą jest do dzisiaj.

➔ CZ 25.05 godz. 22.00 AMC

**GLINIARZ Z BEVERLY HILLS (1984)**

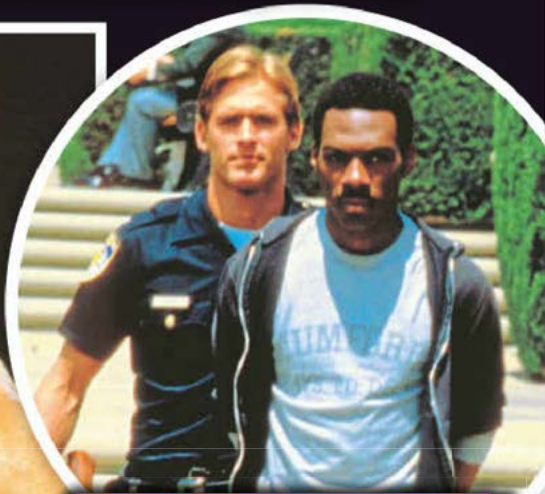
Najbardziej rozbijający męski uśmiech wszech czasów! Przyjmując rolę niekonwencjonalnego policjanta Axela Foleya 24-letni **Eddie Murphy** miał już za sobą role w „48 godzinach” i „Nieoczekiwanej zmianie miejsc”. Swoim entuzjazmem i niepokorną radością na potęgę uwodził kobiety, co zaowocowało dziesięciorgiem dzieci!

➔ CZ 25.06 godz. 20.00  
PARAMOUNT NETWORK

IDOLE LAT 80.

# To w nich się kochałyśmy!

W latach 80. rozpalali wyobraźnię i przyciągli tłumy do kin. Wciąż mamy do nich sentyment, choć większość z nich lata świetności ma już za sobą.





**Ekipa Van Der Valk  
zawsze na miejscu  
wydarzeń.**

**VAN DER VALK 3**

## Z nową ekipą

☛ **VAN DER VALK 3 CZ 25.06  
godz. 10.00 ALE KINO+**

W pierwszym odcinku trzeciego sezonu Piet Van der Valk (Marc Warren) wraz z nowymi członkami ekipy – impulsywnym Eddiem Sulemanem (Azan Ahmed) i zmagającą się z trudną przeszłością ekspertką od nowych technologii Citrą Li (Django Chan-Reeves) – prowadzą dochodzenie dotyczące

zabójstwa młodego sportowca ekstremalnego dokonanego przez snajpera. W kolejnych Van der Valk mierzy się ze sprawą nawiązującą do jednego z jego śledztw z początku kariery, a także bada śmierć uczestnika magicznego rytuału przywołującego demona. Czy morderstwo ma nadprzyrodzoną przyczynę, czy też istnieje bardziej przyziemne wytłumaczenie?

EGP

**NA NIEBIESKICH ŚWIATŁACH 3**

## Wróg w białych rękawiczkach

☛ **NA NIEBIESKICH... CZ 25.06  
godz. 21.00 BBC FIRST**

Dwa lata służby na ulicach Belfastu pozwoliły Grace, Annie i Tommy'emu okrzepnąć w policyjnej rzeczywistości. Teraz staną przed największym wyzwaniem w swojej karierze. Gdy wydawało się, że lokalne gangi zostały pokonane, w mieście pojawia się znacznie groźniejszy przeciwnik – międzynarodowa

organizacja przestępcza, której wpływy sięgają daleko poza świat ulicznych bandytów. Śledztwo prowadzi policjantów do miejsc, gdzie granica między prawem a bezprawiem staje się niepokojąco cienka. Okazuje się, że w działalność gangów uwikłani są ludzie cieszący się społecznym zaufaniem – prawnicy, księgowi i przedstawiciele lokalnych elit.

MAM



**Tommy Foster (Nathan Braniff),  
Annie Conlon (Katherine Devlin),  
Stevie Neill (Martin McCann) i Grace  
Ellis (Siân Brooke) w akcji.**

**Nowy  
sezon**

FOT. BBC, Ale Kino+

REKLAMA

## Bogactwo szalwii!

Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szalwiowe firmy Reutter!

- ✓ Wspomagają funkcjonowanie gardła i krtani.
- ✓ Odświeżają śluzówkę jamy ustnej, gardła, górnych dróg oddechowych.
- ✓ Zawierają wysokiej jakości składniki.
- ✓ Cukierki szalwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
- ✓ Dla całej rodziny!

**Reutter ponad 100 lat zaufania!**



PRODUKT ROKU: 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024

## Natura ma rację!

Współczesna medycyna wciąż wykorzystuje tradycyjne receptury.

Rośliny mają moc! Głóg na przykład wspomaga pracę serca i reguluje krążenie krwi. Cukierki głogowe z ekstraktem z liści i kwiatów głogu wiodącej firmy Reutter zostały wyróżnione przez Fundację Rozwoju Kardiologii w Zabrze.

**Dostępne  
w aptekach i zielarniach.**

**Reutter**



## SERCE LUBI GŁÓG!

*Głóg stosowały nasze babcie – poznamy go i my.*

Dbaj o serce i miej pod ręką Cukierki Głogowe firmy Reutter zawierające wysokiej jakości naturalny ekstrakt głogu. Producentem ich jest znana z wysokiej jakości i solidności renomowana niemiecka firma Reutter. Reutter jest pionierem wielu ziołowych cukierków zawierających naturalne wyciągi, m.in. cu-

kierków głogowych, pokrzywowych, szalwiowych, aloesowych i wielu innych. Specjaliści z Fabryki Reutter już od ponad stu lat dostarczają produkty powstające na bazie oryginalnych, sprawdzonych receptur opartych na naturalnych składnikach. Ich dobroczynne wspomaganie wynika z połączenia do-

świadczenia ekspertów, dbałości o najwyższą jakość oraz wykorzystania roślinnych wyciągów. Cukierki Głogowe-Reutter to oryginały, a nie kopie. Wielokrotnie wyróżniane, renomowane wyroby spod znaku Reutter są polecane przez farmaceutów i dostępne w aptekach oraz sklepach zielarsko-medycznych.

## TVP 1

- 5.00 Złoty chłopak** (319) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 5.50 Akacyjowa 38** (884) – 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 informacyjny, Polska
- 8.05 Pogoda Info**
- 8.10 Czerdziesiątolatek** (19): Z dala od ludzi, czyli coś swojego – serial obyczajowy, Polska 1977
- 9.05 Ranczo 5** (65): Pakt z czartem – serial obyczajowy, Polska 2011
- 9.55 Liturgia prawosławna w Jabiecznie** – program religijny
- 11.25 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** – skróty koncertu, Polska 2026
- 12.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.45 To się oplaca** – magazyn
- 13.00 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 14.00 Złoty chłopak** (320) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Pogoda Info**
- 15.25 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.00 Dziedzictwo** (959) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.05 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 18.25 Akacyjowa 38** (898) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



**20.30 KRYMINALNY**

**Ojciec Mateusz 27** (350)  
Niepokój policjantów wzbudza dziwne zachowanie Możejki (Piotr Polk, zdj.). Nocul i Gibalski postanawiają zabrać Orestę do lekarza. Doświadczą się, że jego postępowanie może być wynikiem urazu. Wkrótce udają się do mieszkanka kolegi, gdzie znajdują ślady krwi. **55 min**



**21.50 SPORT**

**Piłka nożna**  
Podopieczni Juliana Nagelsmanna zakończą rywalizację w fazie grupowej spotkaniem z ćwierćfinalistą ostatniego Copa América. Czy wywiążą się w potyczce z Ekwadorem z roli faworytów? W dwóch poprzednich mundialach mistrzowie świata z 2014 roku nie zdołali awansować do play-off. **330 min**

## TVP 2

- 5.30 M jak miłość** (1781) – serial obyczajowy, Polska 2024
- 6.20 Operacja zdrowie** (82): Stłuszczeniowa choroba wątroby – magazyn medyczny, Polska 2025
- U osób z nadwagą i otyłością w wątrobie stopniowo gromadzi się tłuszcz. W konsekwencji prowadzi to do przewlekłego stanu zapalnego. **35 min**
- 6.55 Barwy szczyścia** (3340) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie Rodzinka.pl** (22, 23): Wakacje; Powrót – serial komediowy, Polska 2011
- Nadchodzą wakacje. Natalia namawia Ludwika do wysłania synów na kolonie. Gdy Boski się waha, żona obiecuje mu miłosne igrzyski. Okazuje się jednak, że cena wjazdu jest dla nich zbyt wysoka. **65 min**
- 12.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 13.15 Panna młoda** (129) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (862) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (419) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Po powrocie z Martos Virtudes oznajmia matce, że pogodziła się z bratem. Vera opowiada Lope historię na temat swojego ojca. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (130) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczyścia** (3340) – serial obyczajowy, Polska 2026



**20.55 ROZRYWKA**

**Kocham Cię, Polsko!** (3)  
W drużynie Filipa Gurłacza (zdj.) wystąpią tym razem Łukasz Kadziewicz, Grzegorz Halama i Robert Koszucki, zaś ekipę Michała Koterskiego (zdj.) tworzą Joanna Jędrzejczyk, Olga Łasak i Anna Mucha. Gościem muzycznym będzie Anna Wyszconi. **90 min**



**22.25 OBYCZAJOWY**

**Daleko od szosy** (3)  
Leszek (Krzysztof Stroiński, zdj.) poznaje Anię (Irena Szewczyk, zdj.), studentkę z łodzi, która razem z koleżanką spędza wakacje na wsi. Dziewczyna zachęca go, by podjął naukę w mieście. Uczucie do niej narasta. W konsekwencji chłopak postanawia zakończyć swoją relację z Bronką. **85 min**

- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 20.55 Kocham Cię, Polsko!** (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.25 Daleko od szosy** (3): Ania – serial obyczajowy, Polska 1976 (patrz obok)
- 23.50 Żona do podziału** – komedia, Francja/Belgia 2015, reż. Florent-Emilio Siri, wyk. Franck Dubosc, Gérard Lanvin, Pascale Arbillot, Audrey Dana (patrz obok)
- 1.20 Kruk. Szepty słycać po zmruku** (5, 6-ost.) – serial kryminalny, Polska 2018
- 3.30 Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **▶ 4.20**

## POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.25 Malanowski i partnerzy** (306, 307): Ciche pożegnania; Bez szwanku – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 9.25 Trudne sprawy** (1237, 1238) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- Biznesmen Henryk Chmiel decyduje, że przed ukończeniem 50. roku życia powita na świecie potomka, który w przyszłości przejmie jego interesy. Załamuje się, gdy badania wykazują, że jest bezpłodny. **125 min**
- 11.30 Glińiarze** (852, 853): Za późno na żal; Dziewczyna gangstera – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 13.40 Dlaczego ja?** (1482, 1483): Obrzeże; Ostatnia szansa – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Po śmierci męża Monika zostaje pozabawiona domu i środków do życia. Przeprowadza się do syna, Bartosza. Popada w konflikt z jego żoną. Szef mężczyzny oferuje pomoc w rozwiązaniu sytuacji. **130 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.25 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.40 Glińiarze** (1049, 1050): Włamywacz w stanie spoczynku; Ubezpieczenie od wypadku – serial paradokumentalny, Polska 2025
- Zamordowano bezdomnego mężczyznę, który niegdyś był znanym w stolicy włamywaczem. Kluczem do rozwiązania tej zagadki zbrodni okazują się wydarzenia z przeszłości. **130 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**



**8.25 FAB-DOKUM.**

**Malanowski i partnerzy** (306, 307)  
Detektywi poszukują męża klientki, który zaginał po wizycie u lekarza. Druga sprawa dotyczy restauratora, którego nachodzą gangsterzy wyłudający haracze. Marek (Marek Krupski, zdj.) w ramach śledztwa postanawia przeniknąć do grupy przestępczej. **60 min**



**20.00 SPORT**

**Liga Narodów**  
Męska reprezentacja Turcji nie ma tak mocnej pozycji w siatkarskim śródziemnym jak żeńska drużyna. Nie jest również tak silna jak liga tego kraju. Biało-Czerwoni nie powinni więc mieć problemów z pokonaniem ekipy znad Bosforu – tym bardziej, że trzy ostatnie mecze z nią zwyciężyli bez straty seta. **150 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Ojciec Mateusz 27** (350): La cucaracha – serial kryminalny, Polska 2022 (patrz obok)
- Na plebanię przychodzi złota rączka pan Paczek oraz Hiszpan Pablo, który ma być tłumaczem na parafialnej pielgrzymce. Atrakcyjni mężczyźni wzbudzają zainteresowanie Natalii. **55 min**
- 21.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Ekwador – Niemcy (live)** (patrz obok)
- 0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio (live)**
- 0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Japonia – Szwecja (live)** (patrz obok) **▶ 3.20**



**0.50 SPORT**

**Piłka nożna**  
W Dallas dojdzie do pierwszego od 24 lat spotkania zespołu z Kraju Kwitnącej Wiśni z ekipą Trzech Koron. Mecz towarzyski z 2002 roku zakończył się remisem 1:1. Japonczycy byli rewelacją poprzednich MS. **150 min**

- 20.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Polska – Turcja (live)** (patrz obok)
- 22.30 King's Man: Pierwsza misja** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Matthew Vaughn, wyk. Djimon Hounsou, Ralph Fiennes, Shaun McKee, Peter York (patrz obok)
- Prequel brawurowej serii na podstawie komiksów Marka Millara i Dave'a Gibbonsa to lekcja historii z przymrużeniem oka, w której prawdziwe postacie i wątki przeplatają się z fikcją. Za kamerą stanął twórca filmu „X-Men: Pierwsza klasa”. **160 min**
- 1.10 To tylko seks** – komedia romantyczna, USA 2011, reż. Will Gluck
- 3.35 Nasz nowy dom** (367) – reality show, Polska 2026



**22.30 KOM. SENS.**

**King's Man: Pierwsza misja**  
Początek XX wieku. W obliczu nadciągającej wojny książę Oxfordu (Ralph Fiennes, zdj.) zakłada niezależną agencję wywiadowczą. Jej członkowie mierzą się ze zbrodniczą organizacją. **160 min**

**TVN** DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1679) – serial paradokumentalny, Polska 2025
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywk., Pol. 2024
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (30) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (3, 7) – program rozrywkowy, Pol.
- 13.40 Ukryta prawda** (1663, 1664, 1714) – serial paradokumentalny, Polska Rolnik znajduje pobitego bezdomnego. Oferuje mu nocleg w stodole. Robi to bez zgody żony, która nie chce łączyć na dodatkową osobę w podupadającym gospodarstwie. Gość postanawia się im odwdzięczyć. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (54) – serial obyczajowy, Polska 2025  
Zosia żegna się z zespołem SOR-u przed wyjazdem do Berlina. Tymczasem do ekipy dołącza Bilewicz. Podczas pierwszego dyżuru przyjmuje 22-latkę z podejrzeniem zapalenia płuc. Wykryty zostaje u niego ropień. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (178) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025  
Dwóch youtuberów odkrywa ciało Cyklopa. Karolina Wozniak przypuszcza, że w sprawie może być zamieszany Jakub Nowacki. Detektyw kieruje podejrzenia na żonę denata. Uważa, że kobieta podczas ich wspólnego wieczoru podała mu środki nasenne. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów



**20.50 ROZRYWKA**

**Kuchenne rewolucje** (3)

W lubelskiej restauracji Pizzalover Dawid serwuje autorską pizzę i zarządza wszystkich pasją do swojej pracy. Pomimo ciepłej atmosfery i dobrej kuchni jego lokal nie przynosi zysków. Magda Gessler (zdj.) próbuje odkryć, w czym tkwi problem. **70 min**



**22.00 KOM. PRZYG.**

**Nie wszystko złoto, co się świeci**

Benjamin (Matthew McConaughey, zdj.) po latach poszukiwań wpada na trop zatopionego skarbu. W wyprawie bierze udział jego była żona, Tess (Kate Hudson, zdj.). **130 min**

**TV PULS** DV3 T2

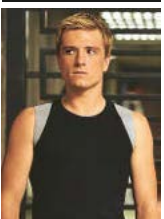
- 6.00 Policjanci w Miami 2** (18, 19): Francuski numer; Ustawka – serial kryminalny, USA 1985
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (17, 18): Wypalenie; Powaga życia – serial sensacyjny, Niemcy 2015  
Semir i Paul ścigają podejrzaną o morderstwo Diane. Trudno im uwierzyć, że niepozorna kobieta mogła zabić rosnącego mężczyznę. **120 min**
- 10.00 Maria z przedmieścia** (33, 34) – telenowela, Meksyk 1995 (patrz obok)
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (103) – serial obyczajowy, Meksyk 2008  
Marichuy z Juanem Miguelem opiekują się chorym synem. Juan Miguel mówi Omarowi, że jest ojcem chłopca. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (37) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Kurierzy** (22) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10** (516, 517) – serial obyczajowy, Polska 2022
- 17.00 Kurierzy** (23) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023  
Adam ma problemy ze strażą miejską z uwagi na romans z żoną komendanta. Z pomocą przyjdzie mu Tomasz, który załatwia problem swoimi sposobami. Tymczasem kurier ma teraz na oku Jowitę. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (960, 961) – serial obyczajowy, Polska 2026  
Izabela nie może pogodzić się z tym, że jej syn jest w spektrum autyzmu i stanowi zagrożenie dla otoczenia. Chłopiec uczęszcza do publicznej szkoły, a hałas wywołuje u niego ataki agresji. **120 min**



**10.00 TELENOWELA**

**Maria z przedmieścia** (33, 34)

Victoria (Iran Eory, zdj.) zaczyna snuć podejrzenia, że za wysyłką tajemniczego listu stoi Penélope. Nandrito pilnie potrzebuje pieniędzy, by zakupić lekarstwo dla Agripiny. Za namową Manotasa włamuje się do domu rodziny De la Vega. Zostaje przyłapany. **120 min**



**20.00 DRAMAT SF**

**Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia**

Katniss (Jennifer Lawrence) i Peeta (Josh Hutcherson, zdj.) znów muszą wziąć udział w turnieju. Czekają ich starcie z wyszkolonymi zabójcami. **180 min**

**TVN 7** DV3 T2

- 5.20 Ten moment** (44) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (749-751) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1327, 1423, 1424) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1066-1068) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok)
- 14.00 Detektywi** (111): Maska – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
- 15.00 Szpital** (757) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
Mężczyzna poranił się podczas napadu na stację benzynową. Trafia pod opiekę Wójtowicza. Podjął próbę kradzieży, chcąc zdobyć pieniądze na wyjazd z dziewczyną, w której jest zakochany. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (498, 499): Zaplesniali dom; Grube dziewczyny – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2009-2010 (patrz obok)
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (7) – serial paradokumentalny, Polska 2018  
Patrol policji musi interweniować podczas meczu szkolnych drużyn piłkarskich. Doszło tam do bójki między ojcami, którzy kibicowali dzieciom. Jeden z mężczyzn zarzucił synowi drugiego kradzież 200 zł. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1518) – serial paradokumentalny, Polska 2023  
Karolina przejmując firmę od ojca. Zostaje potrącona przez samochód. Szczęśliwie jej stan ulega poprawie. Pewnego dnia w jej ręce trafiają dowody świadczące o niewierności męża. **60 min**



**11.55 FAB.-DOKUM.**

**W-11 – Wydział Śledczy** (1066-1068)

Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) wyjaśniają sprawę zabójstwa biznesmena w luksusowym hotelu. Ustalamy, że spędził tam więcej z kochankiem. Wśród podejrzanych jest nastoletni syn ofiary. Chłopak był na miejscu zbrodni, gdyż śledził ojca. **125 min**



**16.00 FAB.-DOKUM.**

**Sędzia Anna Maria Wesołowska** (498, 499)

Rozpoczyna się proces Tomasza Gajewskiego. Prokurator zarzucił mu porwanie. Pokrzywdzony miał wyłudzić od oskarżonego pieniądze. **120 min**

REKLAMA

**BBC FIRST** NA NIEBIESKICH ŚWIATŁACH W KAŻDY CZWARTEK O 21:00

- 20.15 Na Wspólnej** (4235) – obycz.
- 20.50 Kuchenne rewolucje** (3) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.00 Nie wszystko złoto, co się świeci** – komedia przygodowa, USA 2008, reż. Andy Tennant, wyk. Matthew McConaughey, Kate Hudson, Donald Sutherland, Alexis Dziena (patrz obok)
- 0.10 Starski i Hutch** – komedia sensacyjna, USA 2004, reż. Todd Phillips, wyk. Owen Wilson, Ben Stiller, Snoop Dogg, Fred Williamson (patrz obok)
- 2.25 Szpital św. Anny** (122) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.25 Uwaga!** – mag. reporterów
- 3.45 Największe polskie katastrofy** (2) – serial dok.
- 4.45 Nauka jazdy 5** (9) – pr. rozr.
- 5.10 Recepta na stary dom** 4 (7) – program rozrywk., USA 2021



**0.10 KOM. SENS.**

**Starski i Hutch**

Lata 70. Policjanci Starski (Ben Stiller, zdj.) i Hutch (Owen Wilson, zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie śmierci mężczyzny, którego zwłoki znaleziono w zatoce. Trop prowadzi do bossa narkotykowego. **135 min**

- 20.00 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia** – dramat s.f., USA 2013, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Jack Quaid, Taylor St. Clair (patrz obok)  
Podczas zdjęć gwiazda produkcji, Jennifer Lawrence, straciła słuch na kilka dni. **180 min**
- 23.00 Igrzyska śmierci: Kosogios. Część 1** – dramat s.f., USA 2014, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth, Woody Harrelson (patrz obok)
- 1.20 Lombard. Życie pod zastaw 18** (956) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 2.20 Dzielnica strachu 9** (395): Dzieciaki – serial kryminalny, Polska 2025
- 3.20 Zobacz to!**



**23.00 DRAMAT SF**

**Igrzyska śmierci: Kosogios. Część 1**

Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.) staje się symbolem walki powstańców dążących do obalenia dyktatury Kapitolu. Weteranka krwawych turniejów postanawia zabić prezydenta. **140 min**

- 20.00 Bękart** – komedia przygodowa, USA 2017, reż. Lawrence Sher, wyk. Owen Wilson, Ed Helms, J.K. Simmons, Katt Williams (patrz obok)
- 22.25 Na twoim miejscu** – komedia, Polska 2023, reż. Antonio Galdamez Munoz  
Małżeństwo Kasi (Paulina Gałązka) i Krzyszka (Miron Jagiński) przechodzi poważny kryzys. Oboje w magiczny sposób zamieniają się ciałami. To dla nich niezwykle cenna życiowa lekcja. **130 min**
- 0.35 Kosmiczni kowboje** – film s.f., USA 2000, reż. Clint Eastwood
- 3.15 Zgłoś remont 11** (3) – program rozrywk., Pol. 2026
- 4.10 Fachowcy 2** (13) – serial paradokumentalny, Polska 2018



**20.00 KOM. PRZYG.**

**Bękart**

Bracia Kyle (Owen Wilson, zdj.) i Peter (Ed Helms, zdj.) sądzą, że ich ojciec nie żyje. Gdy dowiadują się, że jest inaczej, postanawiają go odnaleźć. Podczas podróży poznają sekrety matki. **145 min**

TVP 3 TVP 3 DVB-T
12.00 Telekurier - mag., Polska
12.30 Okrasa lamie przepisy
13.00 Agrobiznes - mag.
13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz - publ.
14.20 Poznaj region - cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bozego - pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień - inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Calkiem niezła historia - cykl reportazy, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów - publ.
20.30 Telekurier - mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów

TVP POLONIA TVP POLONIA
13.50 Daje słowo - Maciej Orłós 2 (13) - talk-show
14.40 Turystyczna jazda
15.00 Słowa daje! - magazyn
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (679) - talk-show, Polska
16.10 Na festiwalowej scenie - widowisko, Pol.
16.30 Barwy szczęścia (3331) - serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra - inf.
18.15 UNESCO. Skarby Polski - serial dokumentalny
18.45 Info Wilno - pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie: Portret własny - pr. inform.

TV 4 DVB-T2
7.55 Bogaty dom - biedny dom (140) - reality show
8.55 Policjanci i Policjanci (488, 489) - serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1146, 1147) - paradok.
11.55 Dłaczego ja? (1575, 1576) - paradok.
13.55 Trudne sprawy (918-920) - paradok., Pol.
16.55 Policjanci i Policjanci (1388) - obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (483)
19.00 Policjanci i Policjanci (1389) - obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (187, 188) - serial kryminalny, Polska
21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (120) - krym.

PULS 2 DVB-T2
9.45 Basia - serial animowany
10.10 Jezyk i Przyjaciele - serial animowany
10.35 Spidey i superkumple 2 - serial animowany
11.35 Gus. Mały - wielki ryccerz - serial anim.
12.00 Psi Patrol 8 - serial anim.
12.35 Marta mówi - anim.
13.00 Smerfy - serial anim.
13.35 Gumisie 4 - serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot - anim.
16.00 Finessz i Ferb - anim.
16.35 Finessz i Ferb 2 - anim.
17.00 Smerfy - serial anim.
17.35 Gumisie 4 - serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 - serial anim.

TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI
6.10 Zakochaj się w Polsce (238) - magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa lamie przepisy (82) - magazyn kulinarny
8.20 Familiada - teleturniej
8.50 Va banque - teleturniej
9.25 Kolo fortuny - telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada - teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (10) - serial obycz., Polska
14.15 Pan Mama (31, 32) - serial kom., Polska 2025
15.15 Program rozrywkowy
15.35 Tak to leciało! - teleturniej muz., Polska
16.35 Do śmiechu! (70) - rozr.
17.25 Va banque - teleturniej

TTV HD DVB-T2
7.10 Express - pr. inform.
7.35 DeFacto 10 (6, 7)
8.30 Kartoteka 11 (7, 8)
10.35 Detektywi (5, 6)
12.35 Zakup w ciemno 3 (34)
13.35 Zakup w ciemno 4 (33)
14.35 Nic do ukrycia 2 (1)
15.35 Złomowisko PL 4 - dok.
16.45 Express - pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Gogglebox. Przed telewizorem 17 (5)
18.05 Nauka jazdy 5 (3) - rozr.
18.40 Niezwykłe Stany Prokopa 5 (5) - rozr., Pol.
19.45 Express, Pogoda - inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (28)
21.05 Zakup w ciemno extra (26) - reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda - inf.



22.30 Złoty chłopak (181)
Rodzina obwinia Seyran o problemy Kazima. Mężczyzna w ciężkim stanie trafił do szpitala. Ferit nie zamierza pozwolić, by jego ojciec trafił do więzienia. 60 min
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia - pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (836)
2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz - publ.
3.20 Program informacyjny 19.30



19.15 Ranczo 2 (25) - Pol. 2007
Namówiony przez Zonę Wezół, ostatni lekarz w gminie, postanawia wyjechać do pracy w Szkoci. Wkrótce wszyscy mieszkańcy Wilkowyj usiłują odwiedzić doktora od zamiaru wyjazdu. 55 min
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
20.50 Korona Gór Polski
21.20 Polonia 24 Tygodnik
22.25 Profilerka Jastrzę (8)
23.15 Dziennik regionów
23.40 Polka po indyjsku
0.30 Polacy światu
0.40 Rodzinka.pl (264) - kom.
1.10 Kresowe grody i rody (15) - cykl reportazy, Pol.



22.05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (1003) - Polska 2026
Kłos i Rosa badają sprawę śmierci kobiety, która spadła z dziesiątego piętra. Wykuczają samobójstwo. Odnaleziono ślady krwi i wygluszone pomieszczenie wskazują na stosowanie tortur. 60 min
23.05 Terminator: Ocalenie
FILM - thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009
1.30 Love Island. Wypa miłości (20) - reality show, Wielka Brytania
2.35 Interwencja - mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (7) - dok.
3.25 Lubię disco! (267) - muz.



19.00 Kacze opowieści
Bajecznie bogaty skapiec, Sknerus McKwac, przeżywa ciekawe przygody. Może liczyć na wsparcie swoich stworzeń. Krewini stawiają czoła wrogom bogacza, takim jak bracia Be. 60 min
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) - serial obyczajowy, Polska 2026
21.00 Dzielnica strachu 9 (400, 401) - serial krym.
23.00 Adrenalina 2: Pod napieciem O - film sensacyjny, USA 2009
1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (633) - obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (474) - obycz.



18.00 Kolo fortuny - Pol.
Uczestnicy programu kręca kółem, a następnie typują litery, które według nich mogą znajdować się w hasle. Ten, kto odgadnie je jako pierwszy, zatrzymuje wygraną w rundzie. 35 min
18.35 Okrasa lamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.15 Postaw na milion
22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju - The Best of (42) - pr. rozr., Pol. 2025
22.50 Kabaret Letnią Porą (7)
23.50 Do śmiechu! (72) - rozr.
0.45 Niepewne sytuacje 3 (3) - pr. rozr., Polska 2026
1.10 Kolo fortuny - telet., Pol.
2.30 Kabaret Letnią Porą (1)



22.00 Życie na kredycie 8 (5, 6) - Polska 2026
Yullia zaskakuje Jarka i wprawia go w zakłopotanie. W ich związku następują duże zmiany. W Kaniowie jest czas rozstań. Ania toczy z Wiesławą spor o organizację ważnego dnia siebie dnia. 65 min
23.05 Żony Podlasia 3 (4) - serial dokumentalny, Pol.
0.05 Ostre cięcie 12 (5) - rozr.
1.05 Boys, boys, boys (3) - pr. rozrywk., Pol. 2025
2.05 Dobra robota 3 (19) - serial dokumentalny, Pol.
2.40 Osadzone. Blok F (13, 14) - serial paradok.
3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (5) - fab.-dok.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE
BIĄŁYSTOK 17.10 Słownik polsko@polski 17.35 Mikrokosmosy
18.05 Życie po 18.20 Turbo Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda
19.10 Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Biznes to biznes 18.15 Spotkania z ekologią 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czwajkowski 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czwajkowski 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.16 Sobota w Bytkowie 17.49 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Sport
KRAKOW 17.05 Prosto z lasu 17.16 Turystyczna jazda 17.28 Pasmo jubileuszowe 18.13 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.16 Kronika kulturalna 21.03 Wykrywcze kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 17.15 Historie niezapisane 17.30 Agrowieści 17.55 Czwartkowe studio na tarasie 18.13 Panorama lubelska 18.57 Czwartkowe studio na tarasie 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramą” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Słodko gorzka 17.30 inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Reportaż 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne populudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populudnie 18.22 Historie jednego dnia 28 czerwca '56 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wielkopolskie moto-pasje 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.00 Studio lato 17.30 Z życia regionu 17.45 Fach że hej 18.00 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Odkryj regiony 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrywcze kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.29 Bałuka 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Kulturalnie mówiąc 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski i Mazowsza
WROCŁAW 17.08 Korona Gór Polski 17.39 Słownik polsko@polski 18.05 Kulturalnie mówiąc 18.30 Fakty 18.59 Bezpieczny Wrocław 19.07 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.15 Agroporamy 21.30 Fakty

TVP HD TVP HD
8.55 Ojciec Mateusz 18 (238)
9.50 Ojciec Mateusz 19 (239)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (627, 628)
12.25 Ojciec Mateusz 5 (64)
13.20 Komisarz Alex 3 (28)
14.15 Ranczo 5 (55, 56) - obycz.
16.10 Tańcząca ze światłem - Maroko - magazyn
16.40 Wyższa Szkoła Jazdy
17.10 Okrasa lamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 24 (306)
19.20 Ranczo 6 (66) - obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (273, 274)
21.25 Komisarz Alex 25 (311)
22.20 Greenland - dramat
FILM katastroficzy, USA/ Wielka Brytania 2020
0.30 Spectre - film sensacyjny, FILM Wielka Brytania, USA 2015

TVP KULTURA TVP KULTURA
12.35 Reżyserzy (1) - serial dok.
13.35 Kariera Nikodema Dyzmy (6) - serial obycz.
14.45 Cwał - komediodramat, FILM Polska 1995
16.45 Wakacje z duchami (7-ost.) - serial przyg., Pol.
17.20 Siedem życzeń (1) - serial przygodowy, Polska 1985
18.15 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - dok.
18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (7) - kom.
20.00 Czwartkowy klub filmowy - magazyn filmowy
20.05 Korczak - film biograf., FILM Pol./Niem./Wlk. Bryt. 1990
22.10 The Doors, za kulisy
23.05 Wspomnienie lata - film obyczajowy, Polska 2016

afena ANTENA HD DVB-T2
11.55 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (14, 15) - reality show, USA
13.50 Australijscy poszukiwacze złota (7)
14.50 Australijscy poszukiwacze złota 8 (8)
15.50 Wojny kontenerowe (7, 8) - serial dokumentalny
16.50 77 V 5 (17, 18) - rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genjuszi (8) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Alex Hugo - gorski detektyw 4 (4) - serial krym.
22.10 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genjuszi (6) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.30 Detektywi w Bordeaux 4 (5) - serial krym., Fr./Belgia
0.40 Ewakuacja Ziemi (3, 4)
2.45 Komiczny Ludzik (1)

TV 6 DVB-T2
6.00 Więzienie (212, 213) - dok.
6.55 Policjanci i Policjanci (687, 688) - serial obycz.
8.55 Kobra - oddział specjalny (6, 7) - sens.
10.55 48h. Zaginięci (115-117)
13.55 Policjanci i Policjanci (1189) - serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (23, 24) - krym.
15.55 Kobra - oddział specjalny (8, 9) - sens.
18.05 Strażnik Teksasu (14, 15)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (31, 32) - krym., USA
22.00 Czarna lista (16) - krym.
23.00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny (697, 698)
1.00 Kobra (97, 98) - serial krym.
3.00 CoBa Kai (18) - przyg.
3.40 Septagion (84, 85) - krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje
TVN FABUŁA
9.50 Prawo Agaty 3 (3) - obycz.
10.55 Szpital św. Anny (82)
11.55 Miłość czy pomyłka (17, 18) - telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 3 (2) - obycz.
14.55 Detektywi - fab.-dok., Pol.
16.00 Kino w drodze - pr. kult.
16.35 Magia kina - program kult.
16.55 Co wiesz o swoich FILM dziadkach? - komedia, USA 2017, reż. Sean Anders
19.00 Szpital św. Anny (61)
20.00 Top Gun - film sensacyjny, FILM USA 1986, reż. Tony Scott
22.30 Równi goście - komedia FILM sensacyjna, USA 2016
0.45 Tata - dramat obyczajowy, FILM Polska/Ukraina 2022
3.05 Szkoła (739) - paradok.

STOPKLATKA D3 12P
6.00 Karetowe hity (2) - pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 Złoty interes (6) - rozr.
7.50 Wojciech Ciejrowski - bosy przez świat - cykl reportaży
9.00 Robert Makłowicz (160, 144) - mag. kulin.
10.55 Górski lekarz (11, 12) - obycz., Niemcy/Austria
13.00 Katastrofy w przestworzach (2, 10, 7) - serial dok., USA
16.00 MacGyver 3 (17, 18) - serial sens., USA/Kanada
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (34, 35) - reality show, Kan. 2014
19.10 Aukcja w ciemno (19, 20) - serial dok., USA

POLSAT 2
5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (289) - reality show, Pol. 2023
7.30 Na ratunek 112 (907, 908) - paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (354-356) - paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (940) - serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1510, 1511) - paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (484-488) - serial kom., Polska 2016
17.00 48h. Zaginieni (137, 138) - serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (986) - serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (62) - serial krym.
21.00 Gliniarze (781) - paradok.

TVP seriale TVP SERIALE
5.20 Rodzinka.pl (92, 93) - serial kom., Polska 2013
6.25 Na sygnale (475, 476) - serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz 2 (25) - serial kryminalny, Polska
8.30 Komisarz Alex 2 (14)
9.30 Rodzinka.pl (94) - kom.
10.05 Klan (1441, 1442) - telen.
11.00 Ranczo 8 (92, 93) - obycz.
12.40 Komisarz Alex 2 (15)
13.40 Ojciec Mateusz 29 (376, 377) - serial krym.
15.35 Komisarz Alex 2 (16) - serial kryminalny, Polska
16.25 Na sygnale (477, 478) - serial fabularno-dokum.
17.35 Ranczo 8 (94, 95) - obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 29 (378) - serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA KINO POLSKA
6.25 Nowy kabaretowy rejs 5 (8) - pr. rozrywk.
7.15 Polska z góry. Nad wodą 2 (4) - serial dok.
7.45 Polska Kronika Filmowa - serial dokum.
8.10 Węgry - krótkometraż.
8.50 Moja - film krótkometr.
9.10 Trędowata - melodramat, 1976
11.10 Nie ma róży bez ognia - komedia obycz., 1974
13.30 Skradziona kolekcja - komedia krym., 1979
15.25 Papierowe małżeństwo - komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
17.05 Pogranicze w ogniu (22, 23) - serial sensacyjny

AXN AXN
6.10 FBI: Most Wanted 2 (15) - serial kryminalny, USA
6.55 FBI: Most Wanted 3 (1) - serial kryminalny, USA 2020, wyk. Roxy Sternberg, Keisha Castle-Hughes
7.40 Agenci NCIS: Hawaje 2 (15, 16) - serial kryminalny
9.30 Castle 2 (7, 8) - krym.
11.25 MacGyver 2 (2, 3) - serial akcji, USA 2017-2018
13.25 Agenci NCIS: Hawaje 2 (17, 18) - serial kryminalny
15.10 Agenci NCIS 10 (4, 5) - serial sensacyjny, USA
17.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (3, 4) - krym., USA/Kanada
19.10 Castle 2 (9, 10) - krym.

CANAL+ PREMIUM CANAL+ PREMIUM
7.20 Kung Fu Panda - film anim., USA/Wlk. Bryt. 2008
8.50 Nadzieja - dram. sens., POLSKA/Niemcy 2006
10.30 Łąpu capu - pr. rozr., Pol.
10.35 Prawda czy fałsz. Psychologia trumpizmu - film dok.
12.10 Masz ci los! - komedia, POLSKA 2023
13.40 Cat's Eyes (4) - przyg., Fr.
14.40 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego - dok.
16.10 Hollywood Buzz - mag.
16.35 Kiedy nadchodzi jesień - dram. obycz., Fr. 2024
18.15 Łąpu capu - pr. rozr., Pol.
18.20 Kawałek po kawałku - anim., USA/Dania 2024

PRZYGDOWY
20.00 Ostatni rycerz - FILM - USA/Korea Południowa/Wielka Brytania 2015
Bartok rządzi królestwem wchodzącym w skład imperium. Ginie za sprawą carskiego ministra. Dowódca wojsk, Raiden (Clive Owen, zdj.), postanawia pomóc swojego władce. 150 min
22.30 Królowie ulicy - thriller, FILM USA 2008, wyk. Keanu Reeves, Forest Whitaker
0.40 Ślugi boże - film
2.50 Sprawa się rypla - komedia, Polska 1984, wyk. Franciszek Pieczka
4.50 Ancient Apocalypse (3) - serial dok., Wlk. Bryt.

KRYMINALNY
22.00 Komisarz Mama (3) - Córka Marii nie wraca na noc do domu. Nad ranem zjawia się pijana. Tymczasem policjantka zajmuje się sprawą próby otrucia. Niedoświadczona ofiara znikła. Trop prowadzi do hurtowni alkoholu. 60 min
23.00 Świat według Kiepskich (345, 346)
0.00 Ślad (86) - krym., Pol.
1.00 Zdrady II (5) - paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (539, 540)
2.50 Interwencja - mag.
4.00 SuperLudzie (24, 25)
5.10 Drwale i inne opowiesci Bieszczad (2011) - serial dokum., Pol.
5.30 Teleszkapy TV Okazje

KRYMINALNY
20.30 Komisarz Alex 24 (303) - Polska 2025
W wypadku samochodowym ginie muzyk Jonasz Kieres. Okazuje się, że ktoś celowo uszkodził jego pojazd. W toku śledztwa Alex, Monika i Gutek identyfikują troje głównych podejrzanych. 60 min
21.30 Ranczo 8 (96, 97) - serial obyczajowy, Polska 2014
23.25 Ojciec Mateusz 29 (379, 380) - serial krym.
1.20 PiBull (17, 18) - serial sensacyjny, Polska
3.25 Wojna zastępca (2) - szpiegowski, Pol. 2025
4.15 Klan (1441) - telen., Pol.
4.45 Pan Mama (14) - serial komediowy, Polska 2025

CZARNA KOMEDIA
20.00 Horror Story - 2023, FILM reż. Adrian Apanel
Tomek (Jakub Zając, zdj.), absolutnie bankowoski, nie może znaleźć pracy. Swoimi rozterkami dzieli się z innymi ekscentrycznymi lokatorami ponurej wily, w której wynajął pokój. 120 min
22.00 Brunet wieczorową porą - komedia obyczajowa, 1976, wyk. Krzysztof Kowalewski, Wiesław Gołas
23.55 Psy - dramat
FILM sensacyjny, 1992, wyk. Bogusław Linda, Marek Kondrat
5.25 Leben - film krótkometrażowy, 2023

SENSACYJNY
21.05 Agenci NCIS 20 (19) - Knight wyciąga z rozbitnego auta matkę i jej dziecko. Sprawa przybiera poważniejszy obrót, kiedy powołany na jaw, że poszkodowana mogła być celem zamachu. Zespół rozpoczyna śledztwo. 50 min
21.55 Agenci NCIS: Hawaje 2 (8) - serial kryminalny
22.55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 3 (3, 4) - krym., USA/Kanada
0.40 Castle 2 (9, 10) - krym.
2.35 Agenci NCIS 20 (19)
3.25 Agenci NCIS: Hawaje 2 (8) - serial kryminalny
4.20 Walker. Strażnik Teksasu (2) - serial krym.
5.05 Blok promocyjny AXN

THRILLER
20.00 The Killer - USA/Kanada/FILM Korea Południowa 2024
Zee (Nathalie Emmanuel, zdj.), zabójczyni pracująca dla mafii, postanawia chronić niewiódłoma piosenkarkę. Staje się celem zawodowych morderców. 125 min
22.05 Protector - dramat
FILM sensacyjny, USA 2025
23.40 Anora - komediodramat, USA 2024
1.55 Egzorcyzm - horror, USA
FILM 2024, wyk. Russell Crowe
3.30 Tyłko dzień i noc - dok.
4.40 Miasta rytm (10) - dok.
5.30 Wolna krowa
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA
6.25 Balthazar 5 (3, 4) - krym.
8.40 Na granicy: Demokracja umiera w ciemności - film krym., Niemcy 2018
10.35 Chicago P.D. 11 (2, 3)
12.25 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (17, 18)
14.15 Balthazar 5 (5, 6) - krym.
16.20 Na granicy: Bóg bankructwa - film kryminalny, Niemcy 2023
18.20 Chicago P.D. 11 (4, 5)
20.10 Magnum: Detektyw z Hawajów 4 (19, 20)
22.00 Kobra - oddział specjalny (3, 4) - sens.
0.00 Flashback (1) - serial krym.
1.15 Na granicy: Bóg bankructwa - film kryminalny, Niemcy 2023
3.05 Balthazar 5 (4-6) - krym.

POLSAT FILM
6.05 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi (121-123)
7.30 Doktor Martin (4, 25) - serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (305, 306) - serial obycz., Polska 2025
10.25 Świat według Kiepskich (151, 152, 217, 218, 156, 157, 2, 3) - serial kom., Pol.
14.50 Ja, szpieg - komedia
FILM sensacyjna, USA 2002
16.50 Parasol bezpieczeństwa - komedia sens., USA 2003
18.40 Skołowani - komedia romantyczna, Polska 2023
21.00 Żona na niby - komedia, USA 2011
23.30 Bad Boys: Ride or Die - komedia sens., USA 2024
1.50 Ślad (1, 26, 27) - krym., Pol.
4.50 Na ratunek 112 (849, 850)

HBO HBO
10.00 Nasienie świętej figi - thriller, Fr./Niem./Iran 2024
12.45 Kaskader - komedia
FILM sensacyjna, USA 2024
14.50 Król rozrywki - FILM - musical, USA 2017
16.35 Istoty fantastyczne - komediodramat, USA 2024
18.25 Wymione piosenki - dramat obycz., USA 2025
20.00 Bez hitu - komedia, FILM Niemcy 2025
22.00 Przeznaczenie: Historia Pogány Induló - film dok.
23.20 USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadra narodowa (4) - serial dok.
0.20 Azyli - thriller, USA/2017
FILM Francja/Rosja 2022
1.55 La Grazia - dramat
FILM obyczajowy, Włochy 2025

WARNER TV
8.05 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze 10 (10) - sens.
9.00 Bajer z Bel-Air 4 (12, 13)
10.00 Prawo Agaty 2 (4) - obycz.
11.00 Pełna chatą 7 (13, 14)
12.00 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze 10 (22) - sens.
13.00 Teraz albo nigdy! (1)
14.10 Bajer z Bel-Air 4 (12-15)
16.05 Pełna chatą 7 (13-16)
18.10 Sok z zuka - horror
FILM komediowy, USA 1988
19.55 Miłość jak narkotyki - kom. romant., USA 1997
22.00 Rój - film katastroficzy, FILM USA 1978
1.05 Szalony Koń - western, USA 1996
2.55 W samym sercu morza - film przygodowy, USA/Australia/Hiszpania 2015

ALE KINO+ ALE KINO+
9.20 The Hero - film krótkometr.
10.00 Van der Valk 3 (1) - krym.
11.55 Vera 4 (1) - krym., Wlk. Bryt.
13.50 Perfect Days - dram.
FILM obycz., Japonia/Niem. 2023
16.20 Konie Waldeza - western, FILM Francja/Hiszpania/Wł. 1973
18.15 Vera 4 (2) - krym., Wlk. Bryt.
20.20 Sny o miłości - komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Norweyja
22.25 Walden - thriller, USA
FILM 2023, wyk. Emile Hirsch, Shane West
0.35 Czarna rzeka - thriller, FILM Francja/Belgia 2018
2.40 Minuta ciszy (3) - obycz.
3.40 Polana pośród brzozy - dram. obycz., Francja/Polska/Niem. 2003
5.10 Klangor (3) - serial krym.

CANAL+ FILM CANAL+ FILM
13.50 Piękna łąka kwietna
14.20 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
14.25 Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa
16.05 Warcraft: Początek - film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
18.05 Ultimatum Bourne'a - sens., USA/Niemcy 2007
19.55 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
20.00 Nieukonczony film - dram. obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
21.45 Innego końca nie będzie - film obyczajowy, Pol. 2024
23.10 Królestwo - dram. sens., FILM USA/Niemcy/ŻEA 2007
0.55 Premierowa jazda - mag.
1.10 Trzy miłości - thriller
FILM erotyczny, Polska 2025

SCI FI SCI FI
6.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (5) - krym.
7.00 Odrodzenie (6-8) - serial s.f.
10.00 Bibliotekarze 4 (9, 10)
11.50 Zagubiona tożsamość (5, 6) - serial s.f., Kan. 2010
13.40 Grimm 6 (1, 2) - fantasy
15.30 Bibliotekarze 4 (11, 12)
17.20 Zagubiona tożsamość (7, 8) - serial s.f., Kan. 2010
19.10 Grimm 6 (3, 4) - fantasy
21.00 Izombie 4 (4-7)
1.00 Saga „Zmierzczeni”: Zacmienie - film fantasy, USA 2010
3.25 Zagubiona tożsamość (7, 8) - serial s.f., Kan. 2010
5.05 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (5) - krym.

PARAMOUNT NETWORK PARAMOUNT NETWORK
9.25 Policjnia grupa pościgowa 22 (15) - dok.
10.25 Star Trek 4: Powrót na Ziemię - film s.f., USA 1986, wyk. William Shatner
13.00 Czardziejki 2 (15, 16) - serial fantasy, USA 2000
15.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 (3) - serial animowany
15.30 xXx: Reaktywacja - film
FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
18.00 Słodkie zmartwienia - kom. romant., USA 1995
20.00 Gliniarz z Beverly Hills - komedia sens., USA 1984
22.25 Adrenalina - film sens., FILM USA/Wielka Brytania 2006
0.00 Barbarzyńcy - horror, FILM USA/Bulgaria 2022

FX FX
9.00 Z archiwum X (12) - s.f.
10.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) - krym., USA
11.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5, 6)
13.45 Agenci NCIS (23, 24)
15.35 SkyMed (5) - obycz., Kan.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) - krym., USA
18.20 Z archiwum X (13) - s.f.
19.15 FBI 3 (15) - krym., USA 2020
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7, 8) - serial kryminalny, USA
22.00 Paradise (7) - serial krym.
23.10 Z archiwum X (13) - s.f.
0.10 Tropiciel (19) - serial krym.
1.05 FBI 3 (15) - krym., USA 2020
2.00 Agenci NCIS (24) - sens.

FILMBOX+ ONE FILMBOX+ ONE
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6) - krym.
13.10 Poirot (3) - krym., Wlk. Bryt.
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11) - serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) - serial kryminalny
20.00 Wykidajło - dram. sensacyjny, USA 1989
22.30 Mechanik: Konfrontacja - film sensacyjny, Francja/Film sensacyjny, USA/Bulgaria 2016
0.35 Ucieczka gangstera - film sens., USA/Jap. 1994
3.00 Baba Jaga - horror, FILM Wielka Brytania 2016

CANAL+ SERIALE CANAL+ SERIALE
9.50 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
10.00 Karl Lagerfeld. Objawienie (4) - dok., Fr.
10.45 Maly Grand Hotel (6)
11.05 Naruto (20-22) - anime
12.35 Making of CANAL+
12.45 Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć (7-9) - serial komediowy, Fr.
14.35 Byłem królem (5, 6) - dok.
16.35 Cat's Eyes (5, 6) - przyg.
18.35 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
18.40 Captain Tsubasa (10-12)
20.00 Brygada (1, 2) - serial sens.
21.55 Łąpu capu - rozr., Pol. 2026
22.00 Yellowjackets (3, 4)
23.55 Kieślub 3 (7, 8) - kom.
1.40 Rum i rewolucja. Historia Hawany - dok.

CANAL+ 360 CANAL+ 360
14.00 Wykrzywcz historii 2 (4)
15.00 Co poszło nie tak 3 (2)
16.00 Supersamoloty bojowe (3) - serial dokumentalny
16.55 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (13) - dok.
18.00 Porzucone konstrukcje 4 (18) - dok., Wlk. Bryt.
18.55 Wykrzywcz historii 2 (3)
19.50 Zholowani: ciężarówka w opalach 8 (14) - dok.
20.50 Kolejny przejazd świat 3 (4)
22.00 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (5) - serial dokum.
22.55 Supersamoloty bojowe (1) - serial dokumentalny
0.00 Zabójcze drogi (1) - dok.
0.55 Pokonani (7) - serial krym.



**TLC**

11.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show

12.00 **Miłość bez tłumaczenia (11)**

13.00 **Przyjaźń wielkiej wagi 2** – reality show

15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7** – reality show, USA

16.00 **Historie wielkiej wagi (1)**: John i Lonnie – dok.

18.00 **Pokonać otyłość (7)**

19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karabach 3** – reality show

20.00 **Rodzina 10+ 8 (10)** – rozr.

**POLSAT CAFÉ**

6.00 **Przyjaciółki (49, 50)** – serial obycz., Pol. 2014

8.00 **Co ludzie powiedzą? (35, 36)** – kom., Wlk. Bryt.

9.20 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (29, 30)** – reality show, Pol.

12.30 **Bogaty dom – biedny dom (121, 122)** – reality show, Polska 2025

14.30 **Kolacja w ciemno (62, 63)** – pr. rozrywk., Pol.

16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (39)** – reality show, Pol. 2015

18.00 **Nasz nowy dom (298, 299)** – reality show

**TVN STYLE**

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)** – reality show, Polska 2016

5.50 **Damy i wiesniaczki. PL 8 (8)** – serial fab.-dok.

6.45 **Złós remont (4)** – rozr.

7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.

11.20 **Ugotowani (1, 2)** – pr. kulin.-rozrywk., Pol.

13.30 **Kuchenne rewolucje (2, 1)** – pr. rozr., Pol. 2020

15.35 **Jestem z Polski 14 (18)** – serial dokum., Pol. 2024

16.35 **Jestem z Polski 16 (11)** – serial dokum., Pol. 2025

17.40 **Kuchenne rewolucje (17, 1, 2)** – pr. rozr., Polska

**Discovery DISCOVERY CHANNEL**

10.00 **Klan z Alaski**

11.00 **Przetwac nad Junkonem**

12.00 **Fani czterech kółek (2)**

13.00 **Nagi instykt: przetrwania: Elita 2**

15.00 **Złomowisko PL 5 (13)**

16.00 **Gorączka złota 16: Tysiące uncji w tydzień**

17.00 **Nic do zgłoszenia (6)**

18.00 **Bracia Collins biorą się do roboty (6)**

19.00 **Nagi instykt: przetrwania 11**

21.00 **Premiera: Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5**

**TVP HISTORIA**

10.10 **Wszystkie kolory świata**

11.10 **Polskie parki narodowe**

11.35 **Podziemne Włochy (4)**

12.35 **Złote jabłko** – film dok.

13.35 **Czerwiec '76** – film dok.

14.00 **Królowie (44)** – hist., Pol.

14.35 **Czterdziestolatek (8)**

15.30 **Sensacje XX wieku**

17.25 **Czas honoru. Powstanie (5)** – wojenny

18.20 **Operacja Lato '76 (Radom '76)** – film dok.

19.15 **Flesz historii (767)**

19.40 **Polskie parki narodowe**

**FOKUS TV**

7.00 **Byli sobie podróżnicy (11-14)** – serial anim., Fr.

8.55 **Wehikuł czasu**

9.00 **Starożytni kosmici (8)**

10.00 **Gwiazdy lombardu (13, 14)** – reality show, USA

12.00 **Apokalipsa – wojny 1945-1991 (1)** – serial dok.

13.00 **Poszukiwacze historii (10, 11)**

14.00 **Nowoczesne maszyny wojenne (4, 5)** – dok.

16.00 **Dorwać tuńczyka 2 (9, 10)** – serial dok., USA

18.00 **Rolnicy. Podlasie (38, 39)** – serial dokum.

20.00 **Galileo (18)**

**21.00** **Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (15)**

**23.00** **Wiza na miłość: Single na polowaniu**

**1.00** **Rodzina 10+ 8 (10)** – rozr.

**2.00** **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (15)**

**4.00** **Suknie ślubne dla puszystych** – pr. rozr.

**20.00** **Walka o życie (4)** – dok.

**21.00** **Ambulans (7, 8)** – dok.

**23.00** **Gry mażeńskie (128, 129)** – reality show

**1.00** **Kolacja w ciemno (63, 64)** – pr. rozr., Polska

**3.05** **Wzięcie kobiet (94, 95)** – serial dok., Pol.

**4.00** **Zdrady (129, 130)** – serial paradokum., Polska 2020

**20.50** **Bitwa o gości (7)**

**21.50** **Jestem z Polski 16 (13)** – serial dokum., Pol. 2025

**22.50** **Jestem z Polski (4)** – serial dokum., Pol. 2023

**23.45** **Hotel Paradise 6 (11, 12)**

**1.45** **Śluby marzeń (1)** – rozr.

**2.45** **Co nas trzyma (2, 3)** – rozr.

**4.20** **Zrób coś z tym dzieckiem (1)** – mag.

**22.00** **Premiera: Łowcy opali (13): Ostatnia szansa**

**23.00** **Premiera: Akta ekspedycji 2**

**0.00** **Od samochodu do domu**

**1.00** **Hot rod wg Kindiga**

**2.00** **Militaria na warsztat 5 (12)** – serial dok.

**3.00** **Królowie asfaltu 11 (7)**

**20.15** **Oficer (1)** – serial sens.

**21.10** **Państwo Osł: Droga ku porażce**

**22.05** **Pogrzebany odkryt wikingów z Salme (2-ost.)** – dok., Wlk. Bryt.

**23.10** **Sensacje XX wieku**

**1.25** **Encyklopedia II wojny światowej: Szlak życia**

**21.00** **Poszukiwacze historii (7, 1, 2): Wiślica, V2; Boston; Pałac Heymanna**

**23.00** **Premiera: Jak Hitler przegrał bitwę o ropę naftową** – film dok., Fr.

**0.00** **Starożytni kosmici (2)** – serial dokum., USA 2011

**1.00** **Rolnicy. Podlasie (4-7)**

**5.00** **Kołowrotek (8, 9)** – mag.

**METRO**

7.35 **Tajemnice miłości (17)**

8.30 **Szpital (768, 769)** – paradok.

10.30 **Siedzia Anna Maria Wesułowska (337, 338)**

12.30 **Szkoła (709)** – paradok., Pol.

13.30 **Bryldula (13, 14)** – kom., Pol.

14.35 **Kiedy ktoś kocha bardziej (6)** – serial obycz., Turcja 2023

15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.

17.00 **Fani czterech kółek 17**

18.00 **Powrót Agaty 6 (8)** – obycz.

19.00 **Kartoteka (5, 6)** – fab.-dok.

21.05 **Kryminalni 2 (4, 5)** – krym.

23.15 **Kuba Wojewódzki**

**0.25** **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4** – serial dok.

**1.30** **Szpital (764)** – paradok., Pol.

**2.30** **Szkoła (512, 513)** – paradok.

**4.30** **Nowa Mają w ogrodzie 4**

**ZOOM**

6.00 **Kojak 2 (17, 18)** – serial krym.

8.00 **Strażnik Teksasu 8 (24, 25)** – serial sensacyjny, USA 1999

9.50 **MacGyver 2 (17, 18)** – sens.

11.55 **Pułapki umysłu**

13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.

14.10 **Pod pokładem 11**

15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.

17.50 **Wojciech Cierjowski – bosso przez świat** – cykl reportaży

20.00 **Kobra – oddział specjalny 23 (11, 12)** – sens.

22.00 **Pod pokładem 11**

23.00 **Magia nagości. Szwecja**

23.55 **Magia nagości 6** – pr. rozr.

**1.00** **Magia nagości. Dania**

**1.50** **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.

**FOOD NETWORK**

10.35 **MasterChef** – pr. rozrywk.

12.05 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny

13.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**

14.10 **Akcja: Restauracja!**

15.10 **Ogniem i patelnią 3**

16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.

17.15 **Odkrycia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny

17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.

18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.

19.50 **Bojka na plaży 2** – dok.

20.55 **Miasto smaków Guya Fieriego** – reality show

22.00 **Pyszne miejscówki** – mag.

23.00 **Akcja: Restauracja!**

**0.00** **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny

**DISCOVERY SCIENCE**

6.00 **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**

8.00 **Jak działa wszechświat? 11.00** **Inżynieria ekstremalna: Port w Rotterdamie** – dok.

12.00 **Mega maszyny Alaski**

13.00 **Zoom na architekturę**

15.00 **Jak działa wszechświat? 18.00** **Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2**

21.00 **Jak to jest zrobione? 25**

23.00 **Zwyczajne rzeczy – niezwykłe wynalazki 16: Nawozy / syrop klonowy; Ryz basmati / mechaniczne piaki; Aparaty słuchowe / pociągi; Pojazdy zdalnie sterowane**

**1.00** **Jak działa wszechświat? 4.00** **Szyfrzy i spiski 2**

**NATIONAL GEOGRAPHIC**

12.00 **Odludna wyspa**

13.00 **Państwa Osł: Droga ku porażce**

14.00 **Tajemnice wojennych wraków**

15.00 **Strzegąc granic**

16.00 **Złapać przemytnika**

16.55 **Grobowiec Tutanchamona: Historia w kolorze** – film dokum., USA

17.55 **Ochłani: Powstanie i upadek nazizmu**

19.00 **II wojna światowa: Ukryta prawda**

20.00 **Katastrofa w przestworzach** – serial dokum., USA

21.00 **Inżynieria po katastrofie**

22.00 **Jak oni to zbudowali? 23.00** **Mega Metro**

**BBC EARTH**

12.15 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.

13.15 **Mroźna planeta** – dok.

14.20 **W okwach mrozu 2** – dok.

15.20 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.

16.25 **Układ Słoneczny** – dok.

17.40 **Azja** – serial dokumentalny

18.45 **Malownicze trasy kolejowe 2** – serial dokum.

19.45 **Dziądo gina wieloryb? – film dokum., Wielka Brytania**

20.55 **Życie na pustkowiu: powroty 3** – serial dokum.

21.55 **W okwach mrozu 2** – dok.

22.55 **Zdrówka zmiana 2** – dok.

0.10 **Superchirurg: szansa na życie 2** – serial dokum.

1.15 **Azja** – serial dokumentalny

**WP**

10.00 **Sowiecka rewolucja w kolorze (2)** – film dokum.

11.00 **Porzucone budowle 9**

12.00 **Wariaci za kierownicą 5**

13.00 **Makłowicz w podróży**

14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.

16.50 **Pogoda**

17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 3 (2)**

19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**

21.00 **Stracacy z sąsiedztwa 2**

21.55 **Pogoda**

22.00 **Mistrzowie Kabaretu 17**

23.00 **Mistrzowie Kabaretu 8**

**0.00** **Przebojowe kabarety**

**1.00** **Mistrzowie Kabaretu 14**

**2.00** **Kabaret na żądanie** – rozr.

**NOWA TV**

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe (8)** – serial kom.

10.00 **Miodowe lata (7)** – kom.

10.30 **Wieżenie** – serial dokum.

11.00 **Pojrot 11 (2)** – serial krym.

15.00 **Świat według Buncych 7 (145-150)** – serial komediowy

17.15 **Całkiem nowe lata miodowe (5)** – serial kom.

18.30 **Miodowe lata (120-122)** – serial komediowy, Pol. 2003

21.00 **Zdrady (122)** – paradok., Pol.

22.00 **Ślad (33, 34, 98)** – krym., Pol.

**1.00** **Łowca pedofilów** – dok.

**3.00** **TVP okazje**

**3.50** **Wehikuł czasu**

**4.00** **Sala operacyjna**

**5.00** **Pod lupą** – magazyn

**HGTV HOME & GARDEN**

11.00 **Zarobić na remoncie 10**

11.31 **Usterka 11 (31, 1)** – fab.-dok.

13.00 **Zbudujemy fajny dom 2**

14.05 **Zbudujemy fajny dom**

15.00 **Mieszkanie na miarę 4**

17.00 **Polowanie na ogród 7**

18.15 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.

20.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.

21.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.

22.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 5** – program rozrywkowy

23.35 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6** – program rozrywkowy

**0.50** **Kupujemy dom na plaży 28** – serial dokum.

**TRAVEL CHANNEL**

6.00 **Nowe życie w Meksyku**

8.05 **Kobieta na krańcu świata**

10.15 **Niezwykłe Stany Prokopa**

12.15 **Pojedyński Eda Stafforda**

13.20 **Niezwykłe Stany Prokopa**

14.20 **Człowiek kontra jedzenie**

14.55 **Kobieta na krańcu świata**

17.15 **Rodzina na campingu** – serial dokumentalny

19.15 **Cieężarówka przez Stany**

21.35 **Miasta, w których straszycy** – serial dokumentalny

23.40 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny

**1.25** **Pojedyński Eda Stafforda** – serial dokumentalny

**2.25** **Niezwykłe Stany Prokopa**

**3.30** **Rodzina na campingu**

**NATIONAL GEOGRAPHIC WILD**

9.00 **Niezwykły dr Pol**

12.00 **Najdziwniejsze zwierzęta Ameryki Południowej**

13.00 **Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek**

14.00 **Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja** – film dokum., USA

15.00 **Walki zwierząt**

16.00 **Ogień i lód (1)** – film dokum.

17.00 **W świecie szympanoz**

18.00 **Dzika przyroda strefy równikowej: Afryka** – dok.

19.00 **Królestwo drapieżników**

20.00 **Niszczycielskie żywioły 2**

21.00 **Niezwykły dr Pol**

22.00 **Niezwykłe wędrowki zwierząt**

**POLSAT WIASAT HISTORY**

12.55 **Machu Picchu: kamienne miasto** – film dokum., Francja

14.00 **Świata Hitlera**

16.25 **Sekretne życie rzymskich cesarzy** – film dokumentalny

17.45 **II wojna światowa: cena imperium: Operacja Overlord**

18.50 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**

20.00 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**

21.00 **Pracując dla wroga: Zapomniana trauma** – dok.

22.05 **Sekrety Watykanu: papież i diabeł**

23.15 **Życie rzymskiego żołnierza: Inicjacja** – dok.

**CANAL+ KUCHNIA**

12.30 **Comfort Food**

13.25 **M jak mięso 5**

14.25 **ABC gotowania – kuchnia turecka** – mag. poradnikowy

14.50 **Wioskie życie Sophie Grigson 2** – serial dokum.

15.45 **Z pola na stół** – serial dok.

16.40 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.

17.35 **Jamie Oliver: jedz na zdrowie** – serial dokum.

18.30 **Maximum Foodie 4** – dok.

18.55 **M jak mięso**

21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10**

23.55 **M jak mięso 10**

**CANAL+ DOMO**

11.55 **Generalna odbudowa 2**

12.50 **Gardeners' World 16**

14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.

15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**

15.55 **Daleko od miasta 14** – dok.

16.50 **Gardeners' World 16**

18.00 **Ucieczka na wies 22** – dok.

18.55 **Wielkie projekty: nasza ulica 3** – serial dokumentalny

19.50 **Letnie inspiracje** – dok.

20.00 **Daleko od miasta 15** – dok.

21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.

22.00 **Monty Don – brytyjskie ogrody** – serial dokum.

23.10 **Gardeners' World 14**

0.15 **Adres: rezydencje marzeń**

**SUPER POLSAT**

11.30 **Świat według Kiepskich (419-422)** – serial kom., Polska

13.30 **Bitwa o palety**

14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.

16.00 **Ninja Warrior Polska**

18.00 **Świat według Kiepskich (493, 494, 536, 537)** – kom.

20.00 **Złomiarze** – serial dokum.

21.05 **Rzykanci** – dramat

**FILM** **sensacyjny, USA 1997**

**23.00** **Escape Room: Najlepsi z najlepszych** – horror

**FILM** **RPA/USA/Węgry 2021**

**0.45** **Świat według Kiepskich (115, 131, 332-335)** – kom.

**TVP Kobieta**

14.00 **Omnibus – szybci i mądry** – teleturniej

14.35 **Omnibus – szybci i mądry** – dogrywka

14.50 **Operacja zdrowie** – mag.

15.30 **Ojciec Mateusz 33 (427, 428)** – serial kryminalny

17.25 **Wyspy Kanaryjskie**

18.30 **Żona dla Polaka. Toronto**

19.30 **Miłość i nadzieja (285)**

20.30 **Wichrowe wzgórze (266)**

21.30 **La Promesa – pałac tajemnic (260)** – serial obycz.

22.30 **Jak pies z kotem**

**FILM** **komediogram., Polska 2018**

**0.25** **Niebezpieczne drogi**

**PLANETE+**

12.35 **Sekretne tanięce węgory**

13.50 **Krajobrazy świata** – dok.

14.50 **Najpiękniejsze rzeki świata 2: Süir River** – dok.

15.50 **Niezwykłe podróże koleją 7**

16.55 **360° Świat bez granic**

17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.

18.40 **1942. Długi rok przelomu** – serial dokumentalny

19.45 **Wojna indochińska. 14 lat piekła (1)** – film dokum.

20.50 **Monachium 1923. Nieudany pucz Hitlera** – film dok.

22.00 **1979 – rok islamskiej rewolucji** – serial dokum.

**TVP DOKUMENT**

12.30 **London – stolica kontrastów** – film dok., Fr.

13.35 **Wyspy Kanaryjskie**

14.40 **Nagia cisza** – film dokum.

15.40 **Dobre wieści z planety Ziemia**

16.45 **Geoglify z Nazca** – film dok.

17.55 **Sanatorium miłości 3**

18.50 **Beethoven. Portret intymny** – film dok., Fr. 2020

20.10 **Malediwy – sztuczny raj**

21.10 **Krainy cudów natury**

22.15 **Zagadki zbrodni policji miejskiej** – serial dokum.

23.30 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn

TVP SPORT TVP SPORT D3 T2
6.05 Mundial 2026 - Legendy miejskie
6.40 Piłka nożna: MS 2026 - mecz grupy B: Bośnia i Hercegowina - Katar
9.00 Mundialowy poranek - magazyn piłkarski
10.30 Piłka nożna: MS 2026: Szwajcaria - Kanada
12.45 Piłka nożna: MS 2026: RPA - Korea Płd.
14.55 Piłka nożna: MS 2026: Czechy - Meksyk
17.10 Piłka nożna: MS 2026: Szkocja - Brazylia
19.30 Dzień na mundialu - magazyn piłkarski

EUROSPORT 1
11.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno: B. Hawkins - J. Lisowski
13.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie - bouldering kobiet - finały
14.00 Kolarstwo: Giro d'Italia - podsumowanie
15.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse - 5. etap
16.30 Kolarstwo: Tour de Suisse - 5. etap
18.00 Cycling Show - mag.
18.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie - bouldering kobiet i mężczyzn - finały

POLSAT SPORT 1
6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów - mecz: Polska - Belgia
9.00 Polsat Mundial Cast - magazyn piłkarski
10.00 Gala ORLEN Basket Ligi
12.00 Tenis: Turniej Wimbledon - eliminacje (live)
14.00 Tenis: Turniej Wimbledon - eliminacje (live)
16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów - mecz: Ukraina - Włochy (live)
19.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów - studio (live)

TVP ABC D3 T2
8.30 Odo
9.00 Tru i Tęczowe Królestwo
9.30 Domisie
10.00 Zwierzaki Czytali
10.20 Bajki Bolka i Lolka
10.45 Pamiętnik Florki
11.05 Małe i duże przygody Miffy
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.00 Szkoła z Kleksem Bystrakiem
13.20 Pszczółka Maja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Lassie i przyjaciele

MINIMINI+
11.45 Mush-Mush i Grzybaski
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyn 2
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyn 2
13.30 Koci domek Gabi
13.55 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia 2
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Mały Charlie
16.05 Mega Ekspres
16.30 Ciekawski George
17.00 Strażak Sam 16

TVN 24
7.30 Rozmowa Piaseckiego
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
18.00 Tak jest - pr. publicyst.
19.15 Serwis informacyjny
19.30 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i - pr. publ.

21.00 Piłka nożna: MS 2026 - mecz grupy E: Curacao - Wybrzeże Kości Słoniowej (live)
0.35 Piłka nożna: MS 2026 - studio (live)
0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026 - mecz grupy F: Tunezja - Holandia (live)

20.00 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno: finał: B. Hawkins - J. Lisowski
21.30 Racing for excellence
22.00 Kolarstwo: Giro d'Italia
23.00 Kolarstwo: Tour de Suisse - 5. etap
0.00 Snooker: Turniej World Open: Ronnie O'Sullivan - Thepchaiya Un-Nooh

19.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów - mecz: Polska - Turcja (live)
22.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów - studio (live)
23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
1.00 Boks

14.30 Świnka Peppa 8
14.45 Kid Lucky
15.15 Al-Chemik
15.35 Bella i Sebastian
16.05 Krecio
16.35 Rev i Roll
17.05 Dino Ranczo
17.30 Piotrusz Królik
18.00 Kucharz Shane
18.25 Leo da Vinci 2

17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
21.00 Smerfy
18.25 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia 2
19.25 Mały Charlie
19.36 Jeżyk Happy

20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkoła kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.27 Biznes - pr. publicyst.
0.45 Fakty po Faktach
1.20 Kropka nad i - pr. publ.
1.50 Tak jest - pr. publicyst.
2.50 Nowa Maja w ogrodzie
3.10 Akademia ogrodnika

CANAL+ SPORT CANAL+ SPORT
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Sociedad - Barcelona
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Elche - Sevilla
13.30 Złota Dekada. Historia Lecha Poznań 1983-1993 (5, 6)
15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Sociedad - Barcelona
18.00 Premier League Stories (46)
18.30 Premier League Review
20.25 Premier League: The Big Interview (16)
21.00 Speedway+
21.30 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska - barażowy mecz finałowy
23.50 Liga+ Extra

EUROSPORT 2
10.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse - 1., 2., 15. etap
14.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Madrycie - bouldering kobiet i mężczyzn - finały
16.30 Snooker: Turniej Welsh Open w Llandudno - finał: Barry Hawkins - Jack Lisowski
18.30 Kolarstwo górskie: PS w Lenzerheide - short track kobiet i mężczyzn
19.30 Kolarstwo: Giro d'Italia U23 - podsumowanie
20.30 Discover y golf
21.00 Golf: Travelers Championship - 1. runda (live)
0.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lenzerheide

POLSAT SPORT 2
6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów - mecz: Kuba - USA
8.30 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina - Brazylia
11.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce - mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)
13.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce - mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej (live)
15.00 Tenis: Turniej ATP na Majorce - ćwierćfinał (live)
16.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Iran - USA (live)
20.15 Siatkówka mężczyzn: LN - mecz: Francja - Kuba (live)
23.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Ukraina - Włochy
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON
8.10 Sonic Prime
8.40 Harmidom 6
9.30 Harmidom
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy
10.25 Niebezpieczny Henryk
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 6
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob
14.30 Harmidom 3
15.30 Sonic Prime
16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3
16.30 SpongeBob
17.00 Marsupiliami
17.30 Harmidom 5
18.25 Harmidom 4

TELETOON+
8.20 Kumpie z dzungli - na ratunek!
8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkietierki
10.26 Angelo rządzi
10.52 Siostry 2
11.22 Polly Pocket 6
12.16 Charlotte i trzy muszkietierki
12.45 Kumpie z dzungli na ratunek! 3
13.13 Kumpie z dzungli - na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6
14.22 Dinuś i Lusja
14.50 Siostry 2

TVP Info\_ TVP INFO
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt - Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Niebezpieczne związki
21.00 Kwiatki polskie
21.45 Panorama
22.10 Oko na świat
22.30 Program informacyjny 19.30
22.45 112. Magazyn kryminalny
23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2 CANAL+ SPORT 2
10.00 Tenis raport
11.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg - ćwierćfinał (live)
13.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg - ćwierćfinał (live)
15.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg - ćwierćfinał (live)
17.00 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg - ćwierćfinał (live)
19.15 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg - ćwierćfinał
21.30 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg - ćwierćfinał
23.45 Tenis: Turniej WTA w Bad Homburg - ćwierćfinał
2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Górnik Zabrze - Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1
10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona - Betis
12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan - US Lecce
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Heidenheim - Bayern
16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Genoa CFC - Inter Mediolan
18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: FC Barcelona - Real Madryt CF
20.00 Made in Italy (14, 6)
20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)
23.45 Made in Italy (11)

POLSAT SPORT 3
6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów
8.30 Siatkówka mężczyzn: LN
11.00 Siatkówka mężczyzn: LN
13.00 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne - ćwierćfinał gry pojedynczej (live)
15.00 Tenis: Turniej ATP w Eastbourne - ćwierćfinał gry pojedynczej (live)
16.15 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Chiny - Belgia (live)
19.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Zagrzebiu (live)
21.00 Siatkówka mężczyzn: LN
23.00 Siatkówka mężczyzn: LN
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.
8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barabapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
10.10 Przygody Misia Paddingtona 2
11.05 Małe Królestwo Bena i Holly
11.30 Dora 3
11.55 Rubble i jego ekipa 4
12.25 Psi Patrol 4
12.54 Świnka Peppa 2
13.30 Świnka Peppa 2
13.40 Barabapa i jego rodzinka
14.35 Zwierzęce zagadki
15.05 Owata ekipa 2
16.00 Świnka Peppa 5
16.10 Małe Królestwo Bena i Holly

DISNEY JUNIOR
8.00 Spidey i superkumpie 4
8.30 Klub Myszkowski Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszkowski Miki
10.00 Blue 3
11.00 Superkoty
11.30 Psia Brygada
12.00 Jej Wysokość Zosia
12.30 Blue 3
13.30 Klub Myszkowski Miki Plus
14.00 Superkoty
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumpie 4
16.00 Blue 3
17.00 Klub Myszkowski Miki Plus
17.30 Jej Wysokość Zosia
18.00 Spidey i superkumpie
18.30 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS
8.00 Nowy dzień
10.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.10 Więcej „Wydarzeń”
16.30 Punkt widzenia Jankowskiego
18.00 Punkt widzenia Szubartowicza
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.50 Debata Gozdyry
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS CANAL+ SPORT 5
11.45 Piłka nożna: 2. liga hiszpańska
14.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Radomiak - Legia
16.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - podsumowanie sezonu 2025/2026
17.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga
18.30 Zużel: Metalkas 2. Ekstraliga: ROW Rybnik - Orzeł (live)
21.00 Speedway+
21.40 Zużel: PGE Ekstraliga - mecz: KS Toruń - Motor Lublin
0.30 Premier League: The Big Interview (16)

ELEVEN SPORTS 2
12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern - Mainz
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan - Como 1907
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart - Bayern
18.00 Bundesliga Goal Special (22)
18.30 Ligue 1 Show (35)
19.00 Piłka nożna: Liga włoska - mecz: Pisa - Inter Mediolan
21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona - Espanyol
23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)

POLSAT PLAY
6.00 Dorwać tuńczyka
9.10 Wojny magazynowe
10.05 Wojny kontenerowe
11.05 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii - serial dokumentalny
20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu - serial dokumentalny
22.00 Górale - serial dokumentalny
22.30 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi
4.05 Starożytni kosmici

TVP TURBO
10.15 Złomowisko PL 9
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Duda kontra Szafranski
19.00 Mobilni mechanicy
19.45 Zawodowi handlarze
21.15 Z drugiej ręki
22.00 Raport Turbo
22.15 Uwaga! Oszust: Szcema z ogłoszenia
22.45 Wojny samochodowe
23.40 Ciężarówką przez RPA
0.45 Naprawy nie do naprawy

TVP TVS
16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: Rosamunde
FILM Pilcher: Roznica ślubu - film obyczajowy, Niemcy 2022, reż. Karola Meeder
21.50 Kino TVS: Rosamunde
FILM Pilcher: Rosamunde u Tessy - melodramat, Niemcy 2024, reż. Karola Meeder
23.35 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział

TRVM TV TRWAM D3 T2
17.05 Akademia pro-life
17.15 Muzyczne chwile
17.30 Odpowiedzialni za Kościół
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Kaźdy maluch to potrafi
19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Głos Polski
21.00 Apel Janosagórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Głos serca
22.45 To nic takiego - film dokum.

ZAOPIEKOWANE NA SŁOŃCU

# Usta gotowe na lato

Wśród wielu balsamów do ust znajdziesz także te, zapewniające delikatny kolor. Mogą nawet zastąpić pomadkę.

## JAK U BALETNYCY

To propozycja dla pań, które cenią subtelność i elegancję. Najlepiej sprawdzi się pomadka w chłodnym odcieniu pudrowego różu – satynowa, z bardzo lekkim połyskiem, który optycznie wygładza usta i dodaje im świeżości. Do tego odrobinę ciemniejsza konturówka.

Postaw na ich regularną pielęgnację – na przekór słońcu i wysokim temperaturom. A potem wypróbuj ciekawe techniki makijażu i najmodniejsze kolory. Takie usta mają moc!

**T**a pora roku niezbyt służy ustom... Ale od czego są nowoczesne kosmetyki ochronne i te do upiększania kolorem.

### Na spacer i na plażę

- Miej pod ręką sztyft, balsam, pomadkę ochronną. Sięgaj po nie, nie tylko, gdy tylko zajdzie taka potrzeba – także profilaktycznie, nawet pod szminkę. Wybieraj kosmetyki z filtrami UV.
- Nie zrywaj suchych skórek. Zrób delikatny peeling z cukru i oliwy, a na noc

posmaruj usta naturalnym miodem.

- Sięgaj po maseczki w płacie lub kremowe. W mig przywracają ustom komfort.

### Blask i lekkość

- Lato sprzyja subtelnemu połyskowi wyczarowanemu pomadką z drobinami, z efektem perły albo błyszczkiem. Wolisz klasykę? Wybierz satynową pomadkę, a tylko środek ust muśnij błyszczkiem.
- Efekt glow i optyczne powiększenie uzyskasz,

obrysowując usta rozświetlającym korektorem lub muskając skórę nad górną wargą kroplą rozświetlacza.

- W letnim makijażu konturówka nie zawsze jest konieczna. Naturalny efekt da szminka nałożona pędzelkiem i delikatnie rozarta.

### Przebojowe odcienie

- Modne są usta jak chmurka, czyli tzw. cloud lips – o miękkim rozmytych konturach i subtelnym, matowym wykończeniu. Najlepiej prezentują się

w naturalnych odcieniach nude, pastelach oraz w tonach rozbielonego koralu.

- W słońcu pięknie wyglądają też płynne pomadki i barwiące balsamy (tzw. tints) w intensywnych odcieniach – wiśni, maliny, jagody, a dla odważnych amarantowe. Dają efekt tafli, a wyczarujesz je winylowymi kosmetykami.
- Teraz jest także czas na czekoladowe usta. Mogą być w chłodnym brązie, np. z kroplą wiśniowego syropu lub jak karmel, a nawet z odrobiną złota.

## NA PÓŁCE

### Na wyjazdy

Propolisowe chusteczki oczyszczająco-nawilżające Biotanique delikatnie usuwają zanieczyszczenia z twarzy. Nawilżają i przywracają zdrowy blask. Do każdej cery

- ok. 13 zł (25 szt.)

### Czysta świeżość

Dezodorant antyprzeiracyjny w roll-onie Dermedic polecany jest do skóry wrażliwej. Skutecznie hamuje wydzielanie potu i niweluje jego zapach. Daje uczucie świeżości do 48 godzin.



- ok. 45 zł (60 g)

### Więcej glow

Energetyzująco-rozświetlający krem C-Energy Glow evrée nadaje się do porannej i wieczornej pielęgnacji oraz tzw. metody na kanapkę. Ma lekką, jedwabistą formułę.



- ok. 50 zł (45 ml)

### Pachnący szampon

Wegański szampon Baby Powder Alpi:st jest przeznaczony do włosów normalnych, cienkich i osłabionych. Nadaje się do codziennej pielęgnacji.



- ok. 60 zł (730 ml)

### Bogate serum

Przeciwmarszczkowe serum Lift-Up Skin Kimoco wygładza i ujędrnia skórę. Zawiera kolagen, PDRN i peptydy cenione w koreańskiej pielęgnacji za liftingującą moc.



- ok. 68 zł (30 ml)

**PRAKTYCZNIE I Z POMYSŁEM**

## Wakacyjna kosmetyczka

Każdy dłuższy pobyt na świeżym powietrzu w słoneczny dzień, nie tylko na plaży, sprawia, że twarz i odkryte części ciała są narażone na promieniowanie słoneczne. Dlatego do kosmetyczki koniecznie spakuj kosmetyk z filtrami ochronnymi. Dobrze, by zapewniał ochronę UVB z filtrem SPF 30-50, ale także ochronę przed promieniowaniem UVA. Takiego zabezpieczenia potrzebują również włosy, a tu przyda się spray z filtrami UV i... nakrycie głowy.

Na wakacjach zawsze sprawdzają się nawilżane chusteczki. Wygodne i spełniające różne zadania. Do wyboru masz te działające jak antyperspiracyjny dezodorant, ułatwiające demakijaż, pomocne w zdezynfekowaniu dłoni i w higienie intymnej.

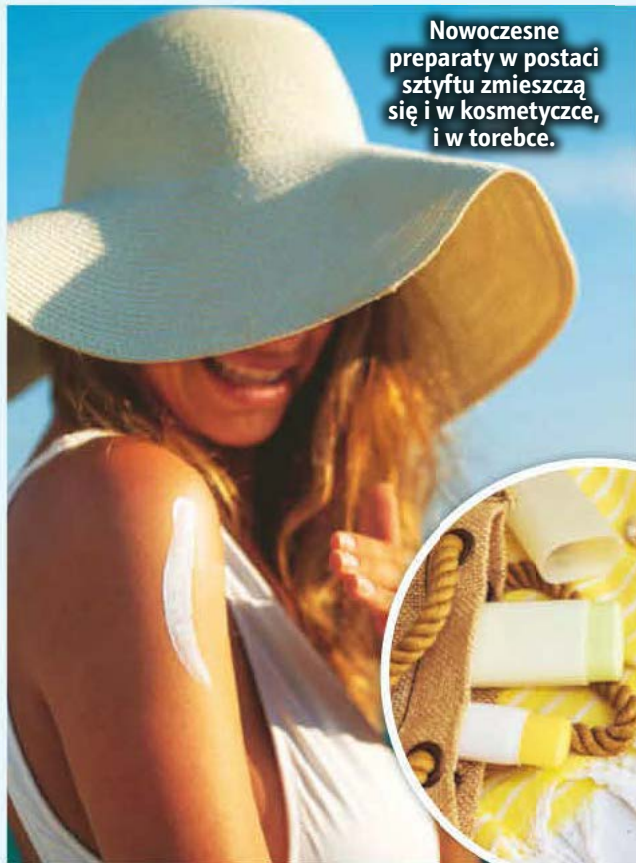
W drogeriach bez trudu kupisz też szampony np. do

codziennego użytku, odżywki i maski do włosów, kremy, płyny do zmywania twarzy, toniki i żele do mycia w opakowaniach mini. Bywa, że są łączone w zestawy typu travel set. Masz swoje ulubione kosmetyki tego typu?! Przelej je do niedużych silikonowych pojemników podróżnych.

Swoje zadanie na wakacjach doskonale spełniają maseczki w płacie. Nie zajmują dużo miejsca i mieszczą się w każdej urlopowej kosmetyczce. Latem przydadzą się zwłaszcza kojące, nawilżające i chłodzące. Doskonale wybór to też pakowane po dwie sztuki płatki pod oczy o podobnym działaniu.

Są też kosmetyki do mycia i pielęgnacji włosów, a nawet balsamy do ciała w postaci kostki. Nie rozleją się w kosmetyczce i są bardzo wydajne, wystarczą dla całej rodziny.

Nowoczesne preparaty w postaci sztyftu mieszczą się w kosmetyczce, i w torebce.



REKLAMA

# NETFILM

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV DISNEY+ SKYSHOWTIME



OBEJRZEŃSIEMY  
OCENILISMY  
REKOMENDUJEMY  
NAJLEPSZE

**PONAD 160 SERIALI  
I FILMÓW**



SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE DOSTĘPNE NA [czytelnia.pl](http://czytelnia.pl)

[www.netflix.pl](http://www.netflix.pl)

Kładź się z pustym żołądkiem, wtedy sen też będzie lekki.

SPRAWDZONE SPOSOBY

# Gdy w ciepłe noce nie możesz spać

Letem bywają duszne i gorące, co utrudnia zaśnięcie i pogarsza nocny wypoczynek. Jak dobrze spać bez klimatyzacji? Wypróbuj triki sprawdzone w tropikach!



ZADBAJ O POŚCIEL

Sprawdź, czy przypadkiem nie śpisz w poliestrze, który sprawia, że dodatkowo się pocisz. Najlepiej wybierać pościel z bawełny, lnu lub jedwabiu. Gdy jest bardzo gorąco, wystarczy przykryć się np. samą poszewką lub nieco grubszym prześcieradłem.

**N**ajlepiej śpi się przy 18-20 st. C. Ale często trudno osiągnąć w domu przyjemny chłód. W efekcie mamy problem zaśnięciem, wybudzamy się złani potem, a rano jesteśmy zmęczeni, jak po zarwanej nocy. By tak nie było, wcale nie potrzebujemy drogiego sprzętu. Co zrobić?

**Ubierz się właściwie**

• A raczej – rozbierz, i to całkowicie. Najlepiej sypiać nago – wtedy ciało oddycha swobodnie i mniej się poci.

A co, jeśli to ci nie odpowiada?

- Postaw na dobrą bieliznę. W upały najlepiej sprawdzają się jedwabne piżamy – są lekkie, chłodzą, przepuszczają powietrze. Możesz też założyć koszulkę z cieniutkiej bawełny.
- Śpij... sama – wtedy nie będziesz dogrzewana drugim ciałem.

**Schładzaj ciało**

• Napełnij termofor lub butelkę lodowatą wodą i schładzaj nimi miejsca,

gdzie znajduje się dużo naczyń krwionośnych, np. pod kolanami, na nadgarstkach, w pachwinach. Na czoło połóż zimny okład.

- Wlej zimną wodę do butelki z rozpylaczem i postaw przy łóżku. W razie potrzeby spryskaj kark, szyję i kolana.
- Nie planuj aktywności fizycznej wieczorem, by nie rozgrzewać się przed snem.

**Zmień klimat w sypialni**

• Wywietrz ją dobrze, najlepiej robiąc przeciąg.

• Na noc zawieszaj na oknie wilgotne firanki lub cienkie prześcieradło. Wychłodzisz pokój i dodatkowo nawilżysz powietrze, dzięki czemu będzie ci się lepiej oddychało.

- Wyłącz elektronikę: komputery, telewizory itp. – są dodatkowym źródłem ciepła.
- Jeśli korzystasz z wiatraka, postaw przed nim misę pełną lodu. To przyspieszy schłodzenie powietrza. Możesz go też ustawiać tyłem przy otwartym oknie.

**NA PÓŁCE**  
**Na bolące mięśnie i stawy**

Reumogel – łagodzi dolegliwości bólowe związane ze stanem zapalnym stawów, przynosi ulgę u osób po urazach narządów ruchu.



• ok. 35 zł (130 g)

**Łatwiejsze odchudzanie**

Fat Burner – kombinacja sprawdzonych składników wspomagających skuteczny metabolizm tłuszczów. Zawiera m.in.: yerba mate, czarnuszkę siewną, imbir, zieloną herbatę. Do nabycia na newnordic.pl



• ok. 75 zł (60 tabl.)

**Na poprawę krążenia**

Venoforton to wieloskładnikowy lek ziołowy, który poprawia krążenie nie tylko w nogach, ale i w mózgu. Redukuje uczucie ciężkości i obrzęki nóg, niweluje zawroty głowy i szumy uszne.



• ok. 23 zł (125 ml)

**Przy bólach reumatycznych**

Reumablok Akut Forte – przy bólach reumatycznych stawów, chorobach zwyrodnieniowych i przeciążeniach. Do zewnętrznego stosowania.



• ok. 20 zł (125 ml)

**Biała uśmiech**

Wybielająca pasta do zębów Matcha z linii Biała Perła – z drobno zmieloną zieloną herbatą. Pomaga naturalnie ograniczyć rozwój bakterii odpowiedzialnych za płytkę nazębną i nieprzyjemny zapach z ust.



• ok. 25 zł (75 ml)

**DLA PRZYJEMNOŚCI I ZDROWIA**

## Aktywność fizyczna w lecie

Ładna pogoda zachęca do spędzania czasu na zewnątrz i różnych aktywności. Te ostatnie warto jednak dopasować do swojego stanu zdrowia.

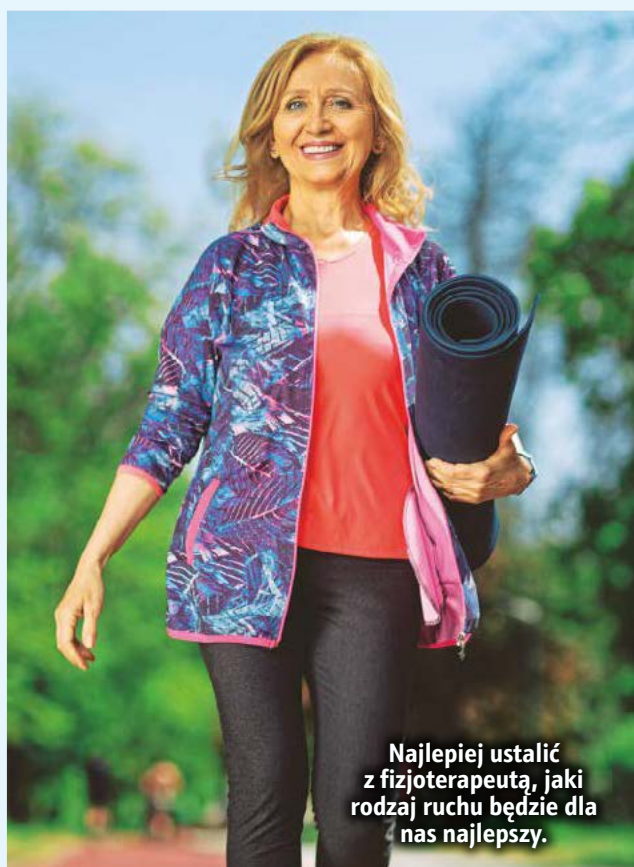
Jeśli miewamy np. bóle reumatyczne, nie każda forma ruchu będzie wskazana. W razie nasilenia dolegliwości warto też wspomóc się odpowiednimi preparatami.

- Przy bólach reumatycznych nóg niezalecane są długie spacer, intensywne marsze i biegi, a także gry i zabawy ruchowe wymagające podskoków i wyskoków. Nie powinno się też kłęczeć, np. pracując w ogrodzie.

- Gdy bołą dłonie, lepiej zrezygnować z długiej jazdy rowerem, gry w badminton, tenisa, siatkówkę oraz innych aktywności mocno obciążających nadgarstki i palce.

- Pomocna może być maść łagodząca stany zapalne

i obrzęki stawów, rozluźniająca i zwiększająca ich ruchomość. Warto sięgnąć po tę zawierającą torf leczniczy. Posiada on bogaty skład mineralny i odżywczy. Steroidy, estrogeny i kwasy huminowe łatwo przenikają przez skórę i docierają do chorych stawów. Wykazano, że związki te mają korzystny wpływ na ilość i jakość mazi stawowej. Ponadto działają przeciwzapalnie. Dodatkowym dobroczynnym działaniem torfu jest oczyszczanie skóry z toksyn. Inne pożądane składniki to ekstrakty ziołowe. Z tarczycy bajkalskiej pomaga w utrzymaniu elastycznych ścięgien i silnych mięśni (np. szkieletowych). Zwiększa tym samym harmonię ruchów i bezpieczeństwo stawów. Z rozmarynu – pobudza krążenie, przyjemnie rozgrzewa i przyspiesza regenerację.



Najlepiej ustalić z fizjoterapeutą, jaki rodzaj ruchu będzie dla nas najlepszy.

REKLAMA

## STOP reumatycznym bólom stawów

**REUMA BLOK<sup>®</sup>**  
AKUT  
FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK<sup>®</sup> AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zeszywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.



Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.  
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou  
Poland

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Odpowiedni zapis w umowie notarialnej zabezpiecza prawa kupującego w razie nieotrzymania kredytu.

## BEZPIECZNY ZAKUP NIERUCHOMOŚCI

### Gdy czekasz na kredyt

Mieszkanie jest idealne i nie chcesz, żeby przepało. Ale z finalizacją transakcji musisz poczekać na decyzję banku. Co zrobić, żeby w tym czasie nikt nie sprzątnął ci go sprzed nosa?

**N**ajlepszym zabezpieczeniem zakupu przedwstępnej, ale koniecznie w formie aktu notarialnego. Dzięki temu zarówno kupujący, jak i sprzedający mogą dochodzić w sądzie zawarcia ostatecznej umowy sprzedaży. Inaczej jest w przypadku zwykłej umowy

pisemnej. Taki dokument nie spowoduje, że druga strona będzie zobligowana do sprzedaży nieruchomości. Można jedynie domagać się odszkodowania za poniesione straty.

#### Zadatek czy zaliczka

Umowa przedwstępna może przewidywać zarówno zadatek, jak i zaliczkę.

• Mają one różne skutki prawne. Zaliczka jest tylko przedpłatą, nie stanowi zabezpieczenia umowy. Jeśli w umowie przedwstępnej znajdzie się zapis o wpłacie zaliczki, to w sytuacji, gdy nie dostaniemy kredytu i w związku z tym do zakupu mieszkania nie dojdzie, sprzedający będzie musiał zwrócić nam zaliczkę.

• Zadatek pełni funkcję zabezpieczenia na wypadek niewykonania umowy. Jeżeli do zawarcia umowy przyrzeczonej nie dojdzie z winy kupującego, sprzedający może zadatek zatrzymać. Nawet gdy powodem tego będzie nieprzyznanie kredytu. Jeżeli natomiast za niewykonanie umowy odpowiada sprzedający (bo np. zrezygnował ze sprzedaży mieszkania albo sprzedał je komuś innemu), kupujący może żądać zwrotu dwukrotności zadatku.

#### Ważny zapis

• W umowie przedwstępnej można zapisać, że w razie nieuzyskania kredytu kupujący ma prawo odstąpić od umowy, a wpłacona kwota podlega zwrotowi – niezależnie od tego, czy nazwano ją zaliczką, czy zadatkiem. W praktyce nazywa się to „warunkiem uzyskania finansowania”. Jeżeli taki zapis znajdzie się w umowie, brak kredytu nie spowoduje utraty pieniędzy.

## KONIEC Z LIMITEM PŁYNÓW?

### Nowe zasady na lotniskach

Od ubiegłego roku na lotniskach w Unii Europejskiej przestały obowiązywać limity płynów. Ale tylko na tych, które są wyposażone w nowoczesne skanery. To znaczy, że do samolotu można wносить płyny w opakowaniach do 2 litrów. Pasażerowie mogą mieć w podręcznym bagażu napoje, perfumy i standardowe kosmetyki – już nie muszą przelewać ich do miniaturowych butelek. W Polsce na razie jest to możliwe na trzech lotniskach: w Krakowie-Balicach, Poznaniu i Rzeszowie-Jasionce. Jest szansa, że jeszcze w tym roku dołączy do nich warszawskie lotnisko Okęcie.



### Dodatkowa pozycja na rachunku

Zanim zapłacisz kartą w restauracji, kawiarni lub lodziarni, zwróć uwagę, czy na rachunku nie ma pozycji, która nie dotyczy bezpośrednio zamówienia. Coraz więcej lokali przerzuca na klienta koszty związane z obsługą terminali. Zwykle wynoszą one od 0,5 do 2 proc. wartości rachunku. Warto wiedzieć, że taka opłata może zostać naliczona tylko wtedy, gdy klient zostanie o niej wcześniej poinformowany – jeszcze przed złożeniem zamówienia. Jeśli dowie się o niej dopiero przy kasie lub zobaczy ją na paragonie, ma prawo odmówić jej zapłaty.

# Poznaj oryginalny i dobry kolagen

**ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEŃ KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.**

**K**olagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem.

ność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrza tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia

elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, tkacie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od

## 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!

W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędr-

### KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych,

– poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.



**KolagenCito – radość z życia!**

### KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej ował, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej

## PRZYDATNE W DOMU



### Lody, jak czekoladowa pralinka!

Lody Praliny Grycan to elegancka kompozycja, która uwodzi zmysły bogatym, doskonale wyważonym smakiem i aksamitną, kremową konsystencją. To znakomite połączenie czekolady i orzecha laskowego, przełamane subtelną nutą karmelu.



### Szybki bulion

Rosół z kury z lubczykiem i pietruszką to sposób na aromatyczną, domową zupę o głębokim smaku drobiu i ziół. Błyskawiczną, łatwą do przygotowania, z wysokiej jakości składników. Kostki rosółowe będą także idealną bazą wielu klasycznych dań.

■ Knorr, 4,19 zł/120 g



### Pyszny dodatek

Pomidory suszone ze słonecznikiem to intensywny w smaku dodatek o słodko-słonej nucie. Świetne do sałatek, makaronów i kanapek, wzbogacając dania o aromat pomidorów i chrupkość ziaren słonecznika.

■ OLE!, 11,79 zł/305 ml



# Owocowa obfitość

Soczyste, słodkie i lekko kwaskowe owoce nadają świeżości wszystkim deserom, sprawiając, że każdy kęs smakuje jak mały kawałek lata.

Aby owoce w wypiekach nie puściły dużo soku i nie rozmiękczyły ciasta, zanim je dodasz, obtocz je w odrobinie mąki lub kaszy manny. Dzięki temu zachowają swoją strukturę podczas pieczenia, ale też nie spadną na dno.

## Sernik z jagodami na kruchym cieście

**SKŁADNIKI:** ● 200 g mąki ● 100 g masła ● 165 g cukru ● 1 jajko ● 500 g mielonego twarogu ● 300 g jogurtu ● po 250 g jagód, dżemu jagodowego i śmietany 36% ● 4 łyżeczki żelatyny ● 2 cukry waniliowe ● 4 łyżki likieru cytrynowego

### PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki,

posiekanego masła, 40 g cukru, 1 jajka i 2 łyżek zimnej wody. Wylep nim spód tortownicy (26 cm). Schładzaj 30 minut. Piecz 25 minut w 180°C.

2. Żelatynę namocz w kilku łyżkach wody i rozpuść, podgrzewając. Twaróg zmiksuj z jogurtem, resztą cukru, cukrem waniliowym i likierem. Kilka łyżek

masy wymieszaj z żelatyną. Połącz z resztą masy. Dodaj ubitą na sztywno śmietanę, wymieszaj. 3. Masę wyłóż na spód. Schładzaj 5 godzin. Ozdób podgrzanym dżemem i jagodami.

**Czas przygotowania: 60 minut**

**Porcje: 12**

**Stopień trudności: średni**

## Melba z sosem malinowym

**SKŁADNIKI:** ● 125 g masła ● 200 g herbatników ● 5 brzoskwiń ● 400 ml mleka skondensowanego słodzonego ● 100 g śmietany 36% ● 4 jajka ● 300 g malin ● 1 cukier waniliowy ● po 2 łyżki cukru i soku z cytryny ● 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

### PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop, połącz z pokruszonymi herbatnikami. Masą wylep spód kwadratowej formy (24 cm). Piecz 10 minut w 180°C. Ostudź.

Formę owiń od spodu folią aluminiową.

2. Brzoskwinie sparz, obierz ze skórki. Przekrój na połowki, usuń pestki. Ułóż na spodzie z herbatników. Mleko zmiksuj ze śmietaną, jajkami i cukrem waniliowym. Wlej między połowki owoców. Piecz 35-40 minut w 180°C.

3. Zblenduj i przetrzyj 250 g malin. Zagotuj je z cukrem. Dodaj sok z cytryny wymieszany z mąką ziemniaczaną. Gotuj minutę. Polej ciasto. Ozdób resztą malin.



**Czas przygotowania: 90 minut**

**Porcje: 18**

**Stopień trudności: średni**

## Morelowe muffinki

**SKŁADNIKI:** ● 1 kg gęstego jogurtu ● 400 g moreli ● 250 g cukru ● 6 jajek ● 175 g masła ● 150 g mąki pszennej ● 100 g mielonych migdałów ● po 2 łyżki mąki ziemniaczanej, kakao oraz cukru pudru ● po 1 łyżeczce proszku do pieczenia i soku z cytryny

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Jogurt wylej na gęste sitko (ustaw je na misce), odstaw na noc do lodówki. Odmierz 350 g odsączonego jogurtu. Zmiksuj go z sokiem z cytryny, 75 g cukru, mąką ziemniaczaną i 3 jajkami.

**2.** Masło utrzyj z resztą cukru i jajek. Wmieszaj mąkę pszenną, migdały, proszek do pieczenia i kakao. Morele przetnij, wyjmij pestki, pokrój w kostkę. Blachę z dołkami wyłóż papilotkami. Nałóż ciasto, masę jogurtową i połowę moreli. Piecz 25 minut w 175°C.

**3.** Resztę jogurtu wymieszaj z cukrem pudrem pudrem. Wyłóż na muffinki. Ozdób resztą moreli.

**Czas przygotowania: 75 minut**  
**Porcje: 12**  
**Stopień trudności: średni**



## Tort anielski z nektarynkami

**SKŁADNIKI:** ● 85 g mąki pszennej ● 65 g mąki ziemniaczanej ● 275 g cukru pudru ● 15 białek ● 250 g malin ● 2 nektarynki ● po 300 g serka śmietankowego i śmietany 36% ● 1 łyżka cukru ● 2 cukry waniliowe ● 1 zagęszczacz do śmietany ● 3 łyżki dżemu z moreli

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Mąki przesiej z 75 g cukru pudru. Białka ubij. Pod koniec dodaj resztę cukru pudru i mieszankę mączną. Biskopt przełóż do

tortownicy z kominem. Piecz 25-30 minut 200°C. Ostudź.

**2.** Nektarynki umyj, pokrój w półplasterki. Maliny opłucz, osusz. Owoce wymieszaj z dżemem. Serek wymieszaj z dżemem. Serek zmiksuj z cukrem i cukrem waniliowym. Śmietanę ubij z zagęszczaczem, dodaj do serka. Biskopt przekrój na 2 białki, przełóż kremem i owocami. Ozdób resztą kremu i owoców.

**Czas przygotowania: 75 minut**  
**Porcje: 12**  
**Stopień trudności: średni**

## Soczysty placek

**SKŁADNIKI:** ● 350 g moreli ● 200 g jagód ● 200 g masła ● 100 g cukru ● 1 cukier waniliowy ● 5 jajek ● 100 g maślanek ● 300 g mąki orkiszowej ● 125 g mąki ziemniaczanej ● 1 proszek do pieczenia ● 1 łyżeczka skórki startej z cytryny ● cynamon do posypania

### PRZYGOTOWANIE:

**1.** Owoce umyj, osusz. Z moreli wyjmij pestki, jeśli chcesz, połówki owoców potnij na mniejsze kawałki.  
**2.** Masło utrzyj z cukrem i cukrem waniliowym.

Miksując, dodaj jajka, skórkę cytrynową, a potem maślankę. Na koniec porcjami dodaj obie mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia. Zmiksuj.

**3.** Blachę (32 x 39 cm) wyłóż pergaminem. Przelej ciasto. Posyp je morelami i jagodami. Owoce lekko powciszkaj w ciasto. Piecz placek 25-30 minut w temperaturze 180°C. Ostudź, oprósz cynamonem.

**Czas przygotowania: 45 minut**  
**Porcje: 24**  
**Stopień trudności: łatwy**



Ksamil – plaże, wysepki i ten kolor bardzo ciepłej wody. Czasem bajki ożywają.

Saranda kusi uroczym portem nad Morzem Jońskim.

**ALBANIA**

# Tanio, pięknie i zaskakująco

Szerokie plaże, romantyczne zatoczki i woda tak czysta i ciepła, jak byśmy byli na Dominikanie albo Kubie. A to tylko dwie godziny lotu z Polski.



Prawda, że tego widoku nigdy byśmy nie skojarzyli z Albanią?



Miejsce, gdzie czas płynie inaczej a zmysły poddają się temu urokowi.

Zapomnijmy o stereotypie Albanii jako kraju zacofanego i nie za bardzo bezpiecznego. Kiedy zobaczymy południowe wybrzeże, zakochamy się w nim na zabój. A kiedy porównamy ceny do tych z innych krajów nad Morzem Śródziemnym, przyjemnie się zdziwimy. Tak, Albania to dobry pomysł na wyjątkowe wakacje. I lepiej się pospieszyć, bo za chwilę będą tu tłumy a i ceny poszybują wysoko.

### Ślicznie i... apetycznie

Gdzie zaczniemy? Może w Sarandzie, która oferuje wszystko, czego potrzebujemy na wakacjach. Można się wylegiwać na ładnej plaży a po południu spacerować promenadą tak uroczą, że te przechadzki nie znudzą nam się przez cały urlop.

A po drodze zachęcają do wejścia bary i restauracje. Menu z cenami wystawione na zewnątrz, zatem możemy sobie porównać i policzyć. Chociaż to jeden z najdroższych kurortów, to nadal taniej niż w sezonie nad Bałtykiem.

Na sam widok potraw, często rodem z Italii (Włochów jest tu najwięcej i to oni „podnoszą” ceny”), ślinka cieknie. A risotto z owocami morza w restauracji Limani – nie ma słów, które by oddały ten smak.

### Rozkosznie baśniowo

Teraz przeniesiemy się bardziej na południe, do Ksamil. Miejsce jak z obrazka. Po prostu cudownie niemożliwe. Ale istnieje. Na bliskim horyzoncie grecka wyspa Korfu i atmosfera właśnie bardziej grecka.

Hotele o różnym standardzie (i różnych cenach, nadal atrakcyjnych), zaplecze kulinarno-rozrywkowe też zaskakująco dobre. Tak, zaskoczenie jest słowem-kluczem dla wybrzeża Albanii. Zupełnie inaczej wyobrażamy sobie ten kraj, z pewnością nie tak dobrze. Dopóki tu nie przyjedziemy.

### Gdzie jest haczyk?

Na razie nie ma. Odwykliśmy od świata, w którym dobre może być tylko to, co drogie. I też nie zawsze. Albania chce przyciągać turystów, więc musi konkurować. Ceną, jakością, przyjaznością.

Dla nas to ideał. Gdy spojrzymy na Sarandę z zamku nad miastem, zobaczymy kawał baśniowego świata. I ulegniemy mu bez reszty.

20.06.1974 – PREMIERA FILMU „CHINATOWN”

## W hołdzie klasykom

Rywalizację o Oscara film Romana Polańskiego przegrał z „Ojcem chrzestnym II”, a sam reżyser również musiał zadowolić się nominacją, bo statuetka powędrowała do Francisa Forda Coppoli. Jednak równie szybko co dzieło Coppoli, film Polaka zyskał miano kultowego i uznano go za perfekcyjny hołd złożony klasycznym produkcjom noir. Warto więc było znośnić na



planie humory Faye Dunaway... Za to na ekranie aktorka wraz z Jackiem Nicholsonem stworzyła perfekcyjny duet, co przełożyło się dla obojga na nominacje do Oscara.

20.06.1961 – URODZIŁ SIĘ PIOTR CYRWUS



## Jechać dalej!

Lata, kiedy utożsamiano go głównie z rolą Rysia Lubicza w „Klanie”, ma już dawno za sobą. To m.in. zasługa pracowitości Piotra Cyrwusa. Ostatnio widzowie kojarzą go z roli dyrektora Streckera w serialu „Szpital św. Anny”. – Jestem nienasycony, zwłaszcza, jeśli chodzi o pracę. Jak dłużej posiedzę w jednym miejscu, to potem znów mnie ciągnie, żeby jechać dalej... – wyznaje aktor.

19.06.1963 – rozpoczął się I Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu, jego laureatami zostali Ewa Demarczyk i Bohdan Łazuka.

20.06.1925 – w Kołomyi urodziła się Irena Dziedzic, dziennikarka, prezenterka telewizyjna, stworzyła pierwszy w PRL talk-show „Tele-Echo”.

21.06.1963 – podczas konklawe zwołanego po śmierci Jana XXIII włoski kardynał Giovanni Battista Montini został obrany papieżem i przyjął imię Paweł VI.

22.06.1949 – urodziła się Meryl Streep.

23.06.1975 – w Krakowie urodził się Maciej Stuhur.

24.06.1838 – w Krakowie urodził się Jan Matejko.

25.06.1945 – w Kozach urodził się Henryk Talar.



**Baran 21.3 – 20.4**

**MIŁOŚĆ** Barany będą miały potrzebę przejęcia inicjatywy. Szczera rozmowa odmieni dynamikę związku. **PRACA** Tempo wzrośnie, ale konkretny plan ułatwi wygranie z chaosem. **ZDROWIE** Wysypiaj się, aby zwiększyć koncentrację. Unikaj pośpiechu za kierownicą.



**Byk 21.4 – 21.5**

**MIŁOŚĆ** Zapragniesz stabilności i czułych gestów zamiast wielkich deklaracji. **PRACA** Skupisz się na finansach. To dobry czas na negocjacje stawek. **ZDROWIE** Organizm domaga się większej regularności posiłków. Rozważ rezygnację ze słodczy czy ciężkich kolacji.



**Bliźnięta 22.5 – 21.6**

**MIŁOŚĆ** W stałym związku zadbaj o wspólne hobby. Unikaj niedopowiedzeń, bo ktoś może je źle zrozumieć. **PRACA** Twoja elastyczność będzie kluczowa przy zmianach grafiku. Warto dopracować umowę. **ZDROWIE** Ogranicz czas spędzany przed ekranem telefonu.



**Rak 22.6 – 22.7**

**MIŁOŚĆ** Emocje wyjdą na pierwszy plan. Bliska osoba potrzebuje uwagi, a nie rad. **PRACA** Zaufaj intuicji przy podejmowaniu decyzji kadrowych. Nie bierz na siebie cudzych obowiązków. **ZDROWIE** Silnie reagujesz na stres, dlatego kluczowa jest równowaga psychiczna.



**Lew 23.7 – 23.8**

**MIŁOŚĆ** Zaskocz partnera kreatywnym pomysłem. Singielki przyciągną uwagę pewnością siebie. **PRACA** To moment na pokazanie efektów swoich starań. Możliwa pochwała lub nowe zadanie. **ZDROWIE** Wzmocnij serce ruchem. Odpoczywaj w pełnym słońcu z umiarem.



**Panna 24.8 – 23.9**

**MIŁOŚĆ** Analizujesz każdy szczegół. Warto opuścić drobne niedoskonałości. **PRACA** Skoncentruj się na organizacji i dokumentach. Ktoś poprosi o wsparcie. **ZDROWIE** Regularne badania zapewnią spokój ducha. Krótka gimnastyka rozciągająca zmniejszy napięcie karku.



**Waga 24.9 – 23.10**

**MIŁOŚĆ** Szukasz romantycznej atmosfery. Wyjście do kina lub galerii sztuki odświeży relację. **PRACA** Dyplomacja pomoże załagodzić spór. Grupowy projekt wymaga kompromisów. **ZDROWIE** Delikatna aktywność, jak pilates czy joga, będzie dla Ciebie korzystna.



**Skorpion 24.10 – 23.11**

**MIŁOŚĆ** Intensywność uczuć może zadziwić nawet Ciebie. Unikaj zazdrości i niedomówień. **PRACA** Działaj strategicznie i nie zdradzaj wszystkich planów. Wytrwałość przyniesie przewagę. **ZDROWIE** Trening siłowy poprawi samopoczucie. Zorganizuj sobie cyfrowy detox.



**Strzelec 24.11 – 22.12**

**MIŁOŚĆ** Potrzebujesz przestrzeni oraz swobody. Spontaniczny wypad za miasto poprawi Wasze relacje. **PRACA** Nowe wyzwanie zawodowe rozbudzi entuzjazm. Warto pomyśleć o kursie lub szkoleniu. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu to najlepsza terapia.



**Koziorożec 23.12 – 20.1**

**MIŁOŚĆ** Koziorożce zapragną poważnej rozmowy na temat przyszłości lub jasnego określenia zasad. **PRACA** Skoncentrujesz się na celach. Dobra organizacja przyniesie stabilność finansową. **ZDROWIE** Uważaj na przeciążenie kręgosłupa. Spacer po pracy oczyści umysł.



**Wodnik 21.1 – 19.2**

**MIŁOŚĆ** W stałym związku postaw na przeżycia, które przełamują rutynę i na nowo roznieją żar uczuć. **PRACA** Innowacyjny pomysł może spotkać się z oporem. Nie zniechęcaj się krytyką. **ZDROWIE** Spróbuj zadbać o układ nerwowy. Ogranicz hałas i spożycie kofeiny.



**Ryby 20.2 – 20.3**

**MIŁOŚĆ** Wrażliwość sprawi, że łatwo odczytasz cudze emocje. Nie idealizuj nowej znajomości. **PRACA** Kreatywność pomoże rozwiązać trudny problem. Unikaj chaosu organizacyjnego, zapisuj terminy. **ZDROWIE** Muzyka i kontakt z naturą przyniosą ukojenie.

HOROSKOP od 19 do 25 czerwca 2026

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



**Redaktor naczelna:** Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzenna Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leńczuk, Paulina Miłuska, Hanna Miłowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-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 Koźłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedycjorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mi-rela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV: AKPA Polska Press Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Jurczyński **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Cytelnicznych. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów wydawniczych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

96 TELETYDZIEŃ

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

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

Fot.: East News, AKPA

|                     |                                |                              |                         |                        |                       |                       |                          |                    |
|---------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------|
| założenie           | poseł, delegat                 | Nicolas ..., aktor           | wysoki lot piłki        | Bogusław ..., „Psy”    | „Dom ...” z Lady Gagą | ogród oliwny          | niejeden na złomowisku   | rybie jajeczka     |
|                     |                                | kamień do tamowania krwawień | krzew na żywopłot       |                        |                       | przy butach taternika | 5                        |                    |
| wiadro na śmieci    | Jean ... zagrał w „Nędznicach” |                              |                         | 6                      | szkoda moralna        |                       | zasada                   | runda w koszykówce |
|                     |                                | 7                            | Dorociński albo Perchuc | Julianne ... „Godziny” | symbol krzepy         | klącze do herbaty     | ojciec legendarnej Wandy |                    |
| zaliczka            | czapka żandarma                | ceniony kamień ozdobny       | cizba                   |                        |                       |                       | edukacja                 | bankiet            |
| preria, pampa       |                                |                              | 2                       |                        | czas śniegu i mrozu   |                       | 1                        | zajęcie muzyka     |
|                     | 8                              |                              | duży mebel do spania    |                        |                       |                       |                          |                    |
| ... Karewicz, aktor | szpon                          |                              |                         |                        | paczka banknotów      |                       |                          | miara farta        |
|                     |                                |                              | ptak morski             | 4                      |                       | klomb                 |                          |                    |

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

**Wpisz rozwiązanie**

|                          |                |                   |                           |                           |                          |                |                            |                            |
|--------------------------|----------------|-------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------|----------------------------|----------------------------|
| wziątka w brydżu         | 100 centów     | seria zjawisk     | zupa z czerwonych buraków | odmiana węgla kamiennego  | po styczniu              | szybki bieg    | ... Abel, „Intruz”         | ... Stone, „Biedne istoty” |
| Górnik                   |                |                   | „stróż” pojazdu           |                           |                          |                | 2                          |                            |
| chińska patelnia         |                | obramowanie stołu |                           | 3                         | osiąganie wyższego etapu |                | skrót podpisu              | „Zakłete ...”, film        |
|                          |                |                   | urody lub osobowości      |                           |                          | np. „Tosca”    |                            |                            |
| Maria ..., śpiewaczka    | rodzaj futra   | część zwrotki     | zamieszanie               | miasto portowe we Francji | choroba z wysypką        | 6              | bliski po kądzieni         | waćpan                     |
|                          | 1              |                   | ryba słodkowodna          |                           |                          | świętuje 16.10 | podwodny wał piasku        |                            |
| przewodni bodźce         | surogat        |                   | 5                         |                           | film Jamesa Camerona     |                |                            | 4                          |
|                          |                |                   | wykluwanie się z jajka    |                           |                          |                | dawniej kościół parafialny |                            |
| dzielona na niedźwiedziu | lekka atletyka |                   |                           |                           | wzgórze w Rzymie         |                |                            |                            |

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

**Wpisz rozwiązanie**

**CHWILA NA RELAKS**

# krzyżówka

|                        |                             |                        |                       |                        |                     |                  |                               |                |                                 |                 |                         |                |                            |
|------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|------------------|-------------------------------|----------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|----------------------------|
| stanowcze polecenie    | „Miss ...” z Sandrą Bullock | Mirosław ... „Pitbull” |                       | śnieżny kopiec         |                     | polski skaut     | galas na liściu               |                | pleciony bicz                   | ... Grabowski   | ... „Trek”, serial      |                | wiązka zboża               |
|                        |                             |                        |                       |                        | ... Seniuk, aktorka |                  |                               |                | grecka bogini mądrości i sztuki |                 |                         | 4              |                            |
| kszyk                  |                             | stolica Egiptu         |                       |                        |                     | 7                | scena akrobaty                |                |                                 |                 | ma pestkę               |                | ... Penn, „21 gramów”      |
|                        | 9                           |                        |                       |                        | karnacja            |                  |                               | 6              | słodki krążek                   |                 |                         |                |                            |
| dolna część nogi       |                             | ogląda                 | Edgar Allan ... poeta |                        |                     |                  | bagienna mgła                 |                |                                 |                 | kłębek wełny            |                | pokaz mody                 |
|                        |                             |                        |                       |                        | Sc dla chemika      |                  | ... Sumac, śpiewaczka         |                | Nowy ... Mazowiecki             | nocna zjawia    |                         |                |                            |
| grafitowy w ołówku     | wiosenna odwilż             |                        | etnograficzne muzeum  | tablica z nazwą sklepu |                     |                  |                               |                |                                 | po paleocenie   |                         |                |                            |
| typ muzyki             |                             |                        |                       |                        |                     | zjawisko polarne | na czele gminy                |                |                                 |                 |                         | dmuchawiec     | „Dzika ...” z Meryl Streep |
|                        |                             |                        |                       | literacka Cyganka      |                     |                  |                               | biwak          |                                 | zasypka         | ... Kusturica, reżyser  |                |                            |
| w kłosie               |                             | 5                      |                       |                        |                     |                  | glinokrzemian potasu, minerał |                |                                 |                 |                         |                |                            |
|                        |                             |                        |                       | ptactwo domowe         |                     |                  |                               |                | mała szybka w oknie             |                 | wóz konny               |                | otoczony fanami            |
| etylen                 |                             | w parze z nazwiskiem   |                       | ischias                |                     | ciepły na szyi   |                               | ... Woronowicz |                                 |                 |                         |                |                            |
| Leonard ..., aktor     |                             |                        |                       |                        |                     |                  |                               | 8              |                                 |                 | pozwała kierować koniem |                |                            |
|                        |                             |                        |                       | reguła, norma          |                     | sportowe sanki   | modniś, elegant               |                | gadula                          | wbijany kafelem |                         | talerz z nóżką | „Przystanek ...”, serial   |
| „Mazurek Dąbrowskiego” | zwój                        |                        | w niej różniej        |                        |                     |                  |                               |                | rolka monet                     |                 |                         | 2              |                            |
|                        |                             |                        | 1                     | czar, powab, wdzięk    | sprzączka           |                  |                               |                |                                 |                 | stawiany wrogowi        |                | kraniec                    |
| żebro statku           |                             | ... pruskie w 1885 r.  |                       |                        |                     | 3                | duża papuga                   |                | agitka                          |                 |                         |                |                            |
| na głowie Cezara       |                             |                        |                       | sucha łodyga           |                     |                  |                               |                |                                 |                 | kot szacha              |                |                            |
| składek przy stancy    |                             | pensja                 |                       |                        |                     |                  |                               |                | korniszon                       |                 |                         |                |                            |
|                        |                             |                        |                       |                        | obiekt dla pływaka  |                  |                               |                |                                 |                 | odmiana w hodowli       |                |                            |

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

Wpisz rozwiązanie

**CHWILA NA RELAKS**

Dezodorant  
Super Deo  
rewelacyjnie neutralizuje  
przykry zapach potu  
pach i stóp. Super Deo  
to niemiecka wysoka  
jakość!

# Dezodorant Super Deo: super wolność od zapachu potu!

Nieprzyjemny zapach, wilgotne pachy, ciało pokryte potem. I to fatalne uczucie, że nasz zapach przeszkadza innym. Na nic świeża koszula, eleganckie ubranie, zadbane wygląd, gdy nie możemy poradzić sobie z przykrym zapachem naszego potu.

**P**rawie każdy to zna, niektórzy bardziej, inni mniej. Niby normalna rzecz, bo przecież w ten sposób organizm broni się przed przegrzaniem, ale jednak pocenie się mocno utrudnia codzienne funkcjonowanie. Przeszkadza szczególnie podczas podróży pociągiem, metrem, tramwajem, autobusem.

Często przegrzewamy się, to oczywiście prawidłowość. Wówczas mechanizm chłodzący organizmu działa na pełnych obrotach. Kiedy normalne chłodzenie (rozszerzanie naczyń

krwionośnych) nie wystarcza, organizm zaczyna wydzielać pot. Ma to swoje konsekwencje. Wstydzimy się nieprzyjemnego zapachu, obfitego pocenia, stresuje nas to w codziennym życiu, odbiera pewność siebie, często przez tę dolegliwość unikamy kontaktów z ludźmi. Tymczasem nie jest trudno poradzić sobie z tym problemem, trzeba sięgnąć po odpowiedni dezodorant. Powinien to być produkt wysokiej jakości, cieszący się uznaniem wielu klientów, jak **Super Deo firmy Reutter** wykonany z wysokoga-

tunkowej krystalicznej skały. Jest delikatny, gdyż nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry, dla pań, panów, młodzieży.

**Super Deo** nie oziębia pachy, jak wiele innych dezodorantów. Musi być produktem uznanym, dającym pozytywne efekty, jak dezodorant **Super Deo**. Gdy posmarujemy nim skórę powstaje ultra cienka antybakteryjna warstwa ochronna. To ona właśnie usuwa przykry zapach potu pod pachami, czy stopami, delikatnie je przy tym pielęgnując. Jego zapach nie powinien kłócić

się z zapachem naszych perfum – **Super Deo** jest bezwonny. Nie powinien zostawiać plam na ubraniu i ciele, taką gwarancję daje tylko wysokiej jakości, markowy produkt jakim jest **Super Deo**.

Musi być wydajny. **Super Deo** działa przez cały dzień, a opakowanie wystarcza na rok. Testowany dermatologicznie. Co ważne: powinien być to produkt oryginalny i sprawdzony. **Super Deo firmy Reutter** zaufali klienci w wielu krajach i to od lat, gdyż jest oryginalny i super dobry. **Oryginalny dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczo-zielarskich.**

## Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam!  
Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!

DOSTĘPNY  
W APTEKACH  
I SKLEPACH  
MED.-ZIEL.



Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

**JBL**



[pl.jbl.com](http://pl.jbl.com)



# FLIP 7

**EFEKTOWNY DŹWIĘK  
NA KAŻDĄ PRZYGODĘ!**