NETFLIX Disney+ HBO max prime video CANAL+

2.10-8.10.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A
Nr 40
28 września 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

TeleTydzień



GŁOSUJ NA TELEKAMERY.PL W KATEGORIACH AKTOR, AKTORKA I SERIAL. NAGRODY CZEKAJĄ!

TeleKamery
TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

WYWIAD

EUROPA DA SIĘ LUBIĆ – NOWE POKOLENIE

KATARZYNA ZIELIŃSKA

MIAŁA TREMĘ I CHCIAŁA POWIEDZIEĆ „NIE". DZIŚ ZDRADZA KULISY TEJ PRZYGODY



NOWA EDYCJA
THE FLOOR. VIP CHALLENGE



NOWA EDYCJA
JESTEM Z POLSKI



NOWA EDYCJA
SUPER GARY. GOTUJ Z BOSACKĄ!



NOWOŚĆ
HITSTER



NOWA EDYCJA
AWANTURA O KASĘ



PREMIERA W HBO MAX
ZMORA

KUCHNIA CZAS NA RYBĘ! PRZEPISY PEŁNE SMAKU I AROMATU

ISSN 1230-7912
40
Numer w sprzedaży do 4.10.2026

ZŁÓŻ WNIOSEK O ZWROT PROWIZJI!

Nawet kilkanaście tysięcy złotych do odzyskania za stare kredyty

Miałeś kredyt w banku lub w SKOK-u?

Bank prawdopodobnie pobrał prowizję, którą dziś – zgodnie z prawem – powinien oddać. O zwrotach prowizji rozmawiamy z Moniką Marczak z AJ Finanse.

Z czego wynika prawo do zwrotu prowizji?
To wynik wyroku Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE) oraz polskich przepisów o ochronie konsumentów. Zgodnie z nimi, jeśli kredyt został spłacony innym kredytem, bank ma obowiązek proporcjonalnie zwrócić pobrane koszty – w tym prowizję.

Kto może odzyskać pieniądze?
W praktyce każdy, kto miał kredyt **gotówkowy lub konsolidacyjny.** Nie ma znaczenia, w jakim banku lub SKOK-u zawarto umowę. Co ważne – kredyt może być już dawno spłacony, nawet 10–15 lat temu.

Ile można odzyskać?
Średnio odzyskujemy ponad 2300 złotych, ale zdarzają się zwroty rzędu kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych. To realne pieniądze, które bank powinien oddać klientowi.

Jak sprawdzić, czy przysługuje zwrot?
Wystarczy jeden telefon lub zgłoszenie. **Sprawdzenie jest bezpłatne** i niezobowiązujące. **Klient nie musi mieć umów ani dokumentów kredytowych** – na podstawie danych z rejestrów bankowych przygotowujemy listę kredytów kwalifikujących się do zwrotu.

BEZ RYZYKA I BEZ OPŁAT Z GÓRY
- **brak jakichkolwiek kosztów na start**
- **wynagrodzenie tylko od realnie odzyskanych pieniędzy**
- **jeśli nie odzyskamy środków – klient nic nie płaci**

Zwrot prowizji uzyskasz bez wychodzenia z domu i bez sądów. **Całą sprawę można załatwić zdalnie. Pomagamy w dokumentach i prowadzimy proces od początku do końca. Sprawy prowadzimy na drodze reklamacyjnej – bez wizyt w sądzie.**

UWAGA – prawo do zwrotu może się przedawnić.
W wielu przypadkach zostało tylko kilka miesięcy. **Po przedawnieniu bank nie odda już ani złotówki. Dlatego nie warto odkładać decyzji.**

JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANSE?

DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE,
weryfikacja jest darmowa.

SPRAWDZAMY,
które kredyty kwalifikują się do zwrotu.

ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE
z banku, szybko i bez sądów.

WYPŁACAMY
odzyskane pieniądze klientowi.

AJ FINANSE Łódź
ul. Sienkiewicza 82-84

☎ 577 773 367 ☎ 733 355 571
☎ 690 879 100 ☎ 62 584 20 80

Więcej informacji znajdą Państwo również na stronie:

www.uzyskajzwrot.pl



Pomogliśmy już ponad 5 000 klientom w całej Polsce, skutecznie odzyskując należne im środki na podstawie obowiązujących przepisów i orzeczeń TSUE.

eprasa.pl 99f0deb640

SZPITAL ŚW. ANNY

Miało być prosto...

Po Emilii Krakowskiej i Wiktorze Zborowskim kolejna gwiazda pojawi się w epizodycznej roli w opowieści o losach medyków i pacjentów krakowskiego szpitala. Piotr Trojan, znany m.in. z ról w filmach „25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy" i „Hiacynt" pojawi się w 158 odcinku (CZ 8.10 godz. 16.50 TVN) jako... zakonnik. Do kliniki zgłosi się na zabieg usunięcia woreczka żółciowego. Jednak w czasie operacji wykonywanej przez Bilewicza (Piotr Stramowski) i Wrońskiego (Krzysztof Głuchowski), nie wszystko pójdzie gładko. Okaże się, że kłopoty z woreczkiem żółciowym to nie jest jedyny medyczny problem zakonnika... **HM**



GALA WRĘCZENIA NAGRODY LITERACKIEJ NIKE 2026

Książka roku



Laureata 30. Nagrody Literackiej Nike poznamy podczas uroczystej gali transmitowanej w TVP 2, TVP Kultura i TVP VOD (ND 4.10 godz. 20.00). Wydarzenie poprowadzi Grażyna Torbicka. Na wyróżnienie mają szansę: Anna Bikont – „Nie koniec, nie początek. Powojenne wybory polskich Żydów", Dorota Grabek – „Zmartwychwstanki", Justyna Kulikowska – „Wnyki dla światła", Krzysztof Łapiński – „Najmądrzejszy. Biografia Sokratesa", Weronika Murek – „Urodziny", Zyta Rudzka – „Tylko durnie żyją do końca" i Szczepan Twardoch – „Null". Zwycięzca odbierze 100 tys. zł oraz statuetkę zaprojektowaną przez Gustawa Zemłę. **JK**



Z Decem śledztwo współprowadzić będą Sandra i Olek (Dominika Kryszczyńska, Marcel Opaliński).

Nowy sezon

MŁODE GLINY

Znów w akcji

Komu Iza zaszła za skórę?

Na stacji benzynowej dochodzi do strzelaniny – zamaskowany sprawca rani Muszyńską (Anna Dereszowska) i dwie inne osoby. Podczas gdy komendant walczy o życie w szpitalu, Dec (Robert Koszucki) i jego ludzie ruszają na poszukiwania napastnika. Ich zdaniem, chciał on zemścić się za śmierć dowódcy gangu. Odkrywają też, że niedługo przed zdarzeniem Iza spotkała się z szefową fundacji pomagającej uchodźczyniom uciekającym przed mafią stręczycieli. Wkrótce pojawia się kolejny podejrzany... Który trop okaże się właściwy, przekonamy się w pierwszym odcinku 2. sezonu „Młodych glin" (PO 5.10 godz. 15.45 TVN). **JK**



Rebeca Atencia opowiedziała Martynie o ratowaniu szympansów.

KOBIETA NA KRAŃCU ŚWIATA

W Republice Konga

Martyna Wojciechowska starała się zrealizować ten odcinek od 10 lat. Wreszcie się udało! Nieprzypadkowo zobaczymy go tuż po pierwszej rocznicy śmierci Jane Goodall, słynnej badaczki szympansów i założycielki Jane Goodall Institute. W Republice Konga autorka programu spotyka weterynarkę Rebecę Atencię, od lat związaną z instytutem i współpracującą z Goodall. Kieruje ona ośrodkiem Tchimpounga, gdzie ratuje szympansy, ofiary kłusowników i nielegalnego handlu. Ich więzi, lęk, czułość i żałoba są przejmująco ludzkie. Rebeca gościła w Polsce na przedpremierowym pokazie odcinka, który obejrzymy 4 października o 11.30 w TVN. **MAM**

fot. TVN (4), AKPA

kredyt okładka: TVP/Filip Zwierzchowski, TVN (2), POLSAT (2), TVP, HBO MAX

Grzegorz 99f0deb640

Tele Kamery

TELE TYGODNIA 2026

Trwa 29. edycja Telekamer Tele Tygodnia!



Zapraszamy Was do głosowania w kategoriach:

Aktor, Aktorka i Serial. W pozostałych kategoriach – Juror, Komentator / Dziennikarz sportowy, Format rozrywkowy, Prezenter / Prowadzący / Gospodarz Show oraz Olśnienie Tele Tygodnia – głosy oddadzą członkowie Jury – redaktorzy naszego Wydawnictwa.

Drodzy Czytelnicy! Głosujcie na stronie telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

Aby przejść bezpośrednio na stronę z głosowaniem zeskanuj kod QR:

WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród.

epress.pl/99f0deb610

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!



Albatros travel

1x **WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSLO, BERGEN I NORWESKIE FIORDY**

Odkryj niezwykłą Norwegię! Fiordy, lodowcowe góry, spektakularna Droga Trolli, malownicze Bergen i rejs statkiem. Czekają na Ciebie zapierające dech krajobrazy, klimatyczne miasteczka i prawdziwa przygoda w krainie wikingów! Realizacja do końca 2027 roku.

WARTOŚĆ NAGRODY: **12 000 zł**

4x **ZESTAW ZEGARKÓW: DAMSKI I MĘSKI**

Nagrodę ufundowała firma: APART.pl

WARTOŚĆ ZESTAWU: 1680 zł



Biżuteryjny zegarek **Elixa** Beauty zachwyca złotą bransoletą i oktagonalną tarczą z masy perłowej, tworząc doskonały dodatek do każdej stylizacji.

Stylowy chronograf **Aztorin** z granatową tarczą i kontrastowymi subtarczami. Męski, funkcjonalny i elegancki zegarek, idealny zarówno na co dzień, jak i na wyjątkowe okazje.

4x **GŁOŚNIK JBL XTREME 5**



JBL Xtreme 5 to przenośny głośnik z mocnym brzmieniem JBL Pro Sound i technologią **AI Sound Boost.** Oferuje do 28 godzin pracy na baterii, odporność na wodę i kurz (IP68), funkcję powerbanku oraz łączenie wielu głośników przez Auracast™. **Sprawdzi się zarówno na świeżym powietrzu, jak i podczas domowych imprez.**

WARTOŚĆ: **1499 zł**

1x **T TABLET 2**



Nowoczesny tablet 5G z dużym ekranem 10,1", pamięcią 6/128 GB i pojemną baterią 6000 mAh.

WARTOŚĆ: **1299 zł**

1x **T PHONE 3**



Wydajny smartfon 5G z ekranem 120 Hz, aparatem 50 MP, pamięcią 6/128 GB, z baterią 5000 mAh.

WARTOŚĆ: **849 zł**

1x **HISENSE 55" 55E7Q QLED 60HZ 4K**

Telewizor QLED 4K zapewnia żywe kolory, wysoki kontrast i obsługę Dolby Vision oraz Dolby Atmos.

WARTOŚĆ: **1649 zł**

MAGENTA TV

2x **NAGRODA 1000 zł**

UFUNDOWAŁA
MARKA HORTEX
SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026

Hortex

5x **VOUCHER DO WYKORZYSTANIA NA STRONIE COSTWAY.PL**

Ważny do końca czerwca 2027 r. na dowolnie wybrane produkty.

COSTWAY

WARTOŚĆ: **500 zł**



FOT. materiały prasowe

Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

Hortex



JAKOŚĆ,
KTÓRA ROŚNIE
W NATURZE.



REKLAMA

Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje

AKTORKA


Barbara Bursztynowicz


Paulina Gałązka


Katarzyna Herman


Anna Karczmarczyk


Joanna Kulig


Magdalena Różczka


Anna-Maria Sieklucka


Agata Turkot


Justyna Wasilewska


Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR


Ireneusz Czop


Piotr Cyrwus


Konrad Eleryk


Tomasz Kot


Maciej Musiał


Filip Pławiak


Piotr Polak


Michał Sikorski


Borys Szyc


Tomasz Ziętek

W pozostałych pięciu kategoriach Telekamer Tele Tygodnia 2026: Format rozrywkowy, Juror, Prezenter / Prowadzący / Gospodarz show, Komentator / Dziennikarz sportowy, Olśnienie Tele Tygodnia, laureatów wyłoni Jury, w skład którego wchodzą redaktorzy Wydawnictwa Bauer: Magdalena Adamcio, Artur Kosiński, Marta Lubartowska, Anita Nawrocka, Adam Piosik, Dorota Skalska, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek.



FORMAT ROZRYWKOWY

- Afryka Express
- Farma
- Kocham Cię, Polsko!
- Koło fortuny
- Love Is Blind
- Milionerzy
- Must Be The Music
- Omnibus – szybcy i mądrzy
- The Floor
- The Voice Kids

JUROR

- Kuba Badach
- Blanka
- Agustin Egurrola
- Dawid Kwiatkowski
- Alicja Majewska
- Michel Moran
- Rafał Maserak
- Magdalena Narożna

eprasa.pl 99f0deb640

SERIAL



Czarna śmierć



Drelich



Heweliusz



Młode gliny



Ołowiane dzieci



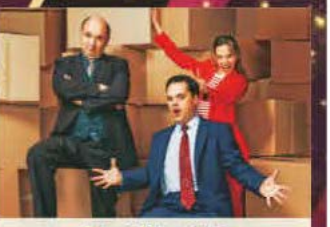
Piekło kobiet



Przepis na zbrodnię



Szpital św. Anny



The Office PL 5



Zajazd. Będzie się działo

Zapraszamy Czytelników do głosowania online na stronie www.telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026.

Aby przejść bezpośrednio na stronę z głosowaniem, zeskanuj kod QR:

PREZENTER / PROWADZĄCY / GOSPODARZ SHOW

- Krzysztof Czeczot
- Patricia Kazadi
- Izabella Krzan
- Ilona i Milena Krawczyńskie
- Elżbieta Romanowska
- Marzena Rogalska
- Mikołaj Roznerski
- Małgorzata Rozenek-Majdan
- Hubert Urbański
- Tomasz Wolny

KOMENTATOR / DZIENNIKARZ SPORTOWY

- Jakub Bednaruk
- Mateusz Borek
- Piotr Dumanowski i Dominik Guziak
- Andrzej Janisz
- Daria Kabała-Malarz
- Kacper Merk
- Maja Strzelczyk
- Andrzej Twarowski
- Krzysztof Wanio

OLŚNIENIE TELE TYGODNIA

- Maja Chwalińska
- Gamou Fall
- Aleksandra Filipek
- Michał Koterski
- Paulina Krupińska-Karpiel
- Grzegorz Krychowiak
- Ignacy Liss
- Nela Maciejewska
- Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona

FOT. : FOT. TVP/Iza Grzybowska, TVP/P. Pączkowski, TVN WBD/Adam Pluciński MOVE (4), TVN/Iza Grzybowska, TVP/Bogdan Jabłoński, TVP (3), Netflix/Marcin Oliva Soto (2), Rafał Chojnacki, Greta Burzyńska, AKPA (6), Netflix (2), TVN WBD (2), HBO MAX, TV Puls, Stopklatka, Canal+, arch. prywatne



od 319 zł
SREBRNA ZAWIESZKA Z CYRKONIAMI
wzór AP545-1594



od 539 zł
SREBRNE KOLCZYKI Z CYRKONIAMI
wzór AP545-1649



od 349 zł
SREBRNY PIERŚCIONEK Z CYRKONIAMI
wzór AP545-1595

REKLAMA

APART.pl

KATARZYNA ZIELIŃSKA

Z „Kaśkową" intuicją

– Kiedyś sama z wielką ciekawością oglądałam program „Europa da się lubić". Teraz jako prowadząca jego nową odsłonę czuję wielką dumę, kiedy widzę, jak wiele zmieniło się w Polsce – mówi nasza rozmówczyni. Pytamy aktorkę również o awans jej bohaterki w serialu „Zaraz wracam", a także o to, jakie wakacyjne marzenie spełniła w tym roku.

EUROPA DA SIĘ LUBIĆ – NOWE POKOLENIE ND 11.10 godz. 16.10 TVP 2

Podobno „nic dwa razy się nie zdarza", ale przeczy temu program „Europa da się lubić", który po 20 latach wrócił na antenę. Dlaczego warto było go reaktywować?

Z jednej strony jest to oczywiście nawiązanie do starego cyklu „Europa da się lubić", ale z drugiej – podtytuł, który brzmi „Nowe pokolenie", wskazuje na zupełnie nową formułę naszego programu. Zmiany dotyczą nie tylko samej formy opowieści, ale także nowych konkurencji, takich jak przykładowo „Pocztówki z Europy". Jedno, co pozostało, to dobra zabawa i przepiękne historie naszych gości. Po dwudziestu latach przerwy wróciliśmy przecież do całkiem innej Europy. W międzyczasie weszliśmy do Unii Europejskiej i poznaliśmy Europę, podróżując po niej, a nie tylko z książek czy z programów telewizyjnych. Czasy poszły naprzód i teraz zamiast zwykłej mapy mamy nawigację w telefonach. Kiedyś sama z wielką ciekawością oglądałam program „Europa da się lubić". Teraz jako prowadząca jego nową odsłonę czuję wielką dumę, kiedy widzę, jak wiele zmieniło się w Polsce i jak jesteśmy postrzegani wśród wszystkich krajów w Europie, a także na jakim poziomie żyjemy. W ciągu tych dwudziestu lat zmieniło się nasze postrzeganie świata, bardzo dużo zrobiliśmy i zbudowaliśmy. Teraz jesteśmy pełnoprawnym członkiem Europy. Dlatego też nowa wersja programu jest zupełnie inna niż poprzednia.

Ale spotykamy również dawnych bohaterów programu, których przed laty pokochała cała Polska.

W każdym odcinku pojawia się jeden z uczestników z tamtej „Europy…". Zdradzę, że przed laty prawie z wszystkimi się kumplowałam, dlatego z wielką radością witałam się z nimi po latach w studiu, m.in. z Elisabeth Dudą, Conrado Moreno, Tonim Hyyryläinenem z Finlandii, Kevinem Aistonem z Wielkiej Brytanii czy Steffenem Müllerem z Niemiec. Za każdym razem były to

W KILKU SŁOWACH

Ur. 29 sierpnia 1979 roku w Limanowej. Aktorka, piosenkarka, wokalistka, a także producentka teatralna. W 2002 roku skończyła krakowską PWST. Wielką popularność przyniosła jej rola Marty Walawskiej w serialu „Barwy szczęścia", za którą otrzymała dwie Telekamery Tele Tygodnia. Jest wielką miłośniczką roślin, które królują w jej domu oraz ogrodzie. Swoją pasją dzieli się z internautami na Instagramie. Szczęśliwa żona i mama.

eprasa.pl 99f0deb640

bardzo miłe spotkania. Pojawili się też nowi uczestnicy z Bułgarii, Węgier, Rumunii, ze Słowenii, Słowacji, z Czech i Włoch, czyli gościmy ludzi zarówno ze starej Europy, jak i z państw, które dołączyły do Unii Europejskiej w tym samym czasie co my. Przyznam, że dużo podróżuję i dobrze znam Europę, ale w tym programie nieustannie dowiaduję się czegoś nowego i zaskakującego. Pokazuje to, że wciąż jest wiele do odkrycia.

Jakie jest to młodsze pokolenie Europejczyków?

Szczególnie ciekawe dla mnie jest to, że bardzo szanuje tradycję. Korzysta z mądrości swoich dziadków i rodziców zarówno w sposobie życia, w jedzeniu, jak i w ubieraniu się. Bardzo mnie to zbudowało. Jak powiedziała Krystyna z Włoch, jeśli nie masz przepisu babci na dobrą pastę, to nigdy nie zrobisz jej, jak należy. Jeśli nie ma dobrych podstaw, to nawet z najlepszych składników nie wyczaruje się wspaniałego dania.

Jako góralka Pani też kultywuje tradycję, zarówno regionalny strój, jak i ten piękny góralski zaśpiew.

To prawda, ten temat jest bardzo bliski mojemu sercu, więc cieszę się, że młodzi również go doceniają. Zdradzę, że jeśli zdarzyła się czasem przerwa w nagraniach, to zabawiałam gości, śpiewając po góralsku różne przyśpiewki. Bardzo im się to podobało (śmiech).

Jak odnalazła się Pani w roli prowadzącej show?

Chociaż ta propozycja przyszła do mnie w najmniej oczekiwanym momencie życia, to czułam intuicyjnie, że powinnam z niej skorzystać. Przyznam jednak, że wchodziłam na plan z niesamowitą tremą. Zastanawiałam się, jak najlepiej wykonać to zadanie i postanowiłam podejść do niego z wewnętrzną skromnością, a jednocześnie dać sobie prawo do błędów i nie myśleć o tym, czy ktoś będzie mnie oceniał, czy nie. Chciałam to zrobić z ogromną radością i ciekawością ludzi. Z taką moją „Kaśkową" intuicją, najlepiej, jak potrafię. Zaskakujące było dla mnie to, że nagrania odcinków wcale mnie nie męczyły. Wychodziłam ze studia pełna radości. Ta praca przyniosła mi mnóstwo frajdy i dumy.

W tym programie przede wszystkim jest Pani sobą, a nie wymyśloną przez kogoś postacią, jak w serialu. Dla Pani jako aktorki to zupełnie nowe doświadczenie.

Tak, ale im człowiek starszy, tym bardziej korzysta z intuicji. Wcześniej zdarzało mi się prowadzić np. galę Telekamer Tele Tygodnia, ale wtedy u mojego boku stał Kacper Kuszewski. Tutaj byłam sama, dlatego w pierwszej chwili chciałam odmówić. Dopiero pani producent powiedziała mi: „Kasia, to jest naprawdę dla ciebie program" i przekonała mnie, że warto się zgodzić. Potem potwierdził to również mój mąż Wojtek: „Ty lubisz rozmawiać z ludźmi, podróżować i jeść. Jesteś ciekawska. Kiedy gdzieś wychodzisz, chociażby na rynek w Starym Sączu, to wracasz po dwóch godzinach, bo gadasz z wszystkimi. Jesteś ciekawa historii, więc zrób to" – przekonywał mnie. Uznałam więc, że spróbuję. I bardzo cieszę się, że tak się stało.

„...zabawiałam gości, śpiewając po góralsku różne przyśpiewki."

Program nagrywany był w czasie wakacji, kiedy trwały też zdjęcia do serialu „Zaraz wracam". W życiu Pani bohaterki wiele się wydarzyło!

Bardzo byłam zaskoczona, kiedy zobaczyłam w scenariuszu czwartej serii, że Renata zostaje burmistrzynią. Opowiem ciekawostkę związaną z jej awansem. Kiedy kręciliśmy zdjęcia na zewnątrz, kątem oka widziałam, że ktoś cały czas siedzi na ławce z boku i przygląda się naszej pracy. I gdy skończyliśmy, ta osoba podeszła do nas i powiedziała: „Chciałabym mieć taką burmistrzynię w swoim mieście" (śmiech). Bardzo to było dla mnie miłe, bo pomyślałam, że chyba robimy dobrą robotę. Zapraszam wszystkich do śledzenia czwartego sezonu. Dużo się w nim dzieje. Mamy nowe postaci i ciekawe wątki, więc bardzo fajnie ogląda się nasz serial.

Czy w te zapracowane wakacje miała Pani czas, żeby choć trochę odpocząć?

Na szczęście udało mi się spełnić moje marzenie i dwa tygodnie spędziłam w Starym Sączu u rodziców i u teściów. Tak jak zaplanowałam, siedziałam pod śliwą, jadłam pierogi z borówkami, jeździłam na rowerze po „góreckach" z moimi chłopakami, miałam łóżko na zewnątrz z pierzyną i spałam pod gołym niebem. Naprawdę nie trzeba daleko wyjeżdżać, żeby mieć wspaniałe wakacje. Polska jest piękna!

Rozm. MARZENA JURACZKO



RAZEM PRZEZ ŻYCIE
Z Wojciechem Domańskim poznali się w przedszkolu. W 2013 roku wzięli ślub. Mają dwóch synów: Henryka (ur. w 2015 r.) oraz Aleksandra (ur. w 2017 r.).



EUROPA DA SIĘ LUBIĆ – NOWE POKOLENIE (2026) Razem z mieszkającymi w Polsce obcokrajowcami odkrywa uroki współczesnej Europy.



KOCHAM CIĘ, POLSKO! (2026)
Kiedyś stała na czele jednej z drużyn, a w tym roku wystąpiła w teamie Filipa Gurłacza.



ZARAZ WRACAM (OD 2025)
Od kiedy Renata została burmistrzynią Polskich Pól, jej życie nabrało tempa.

fot. TVP/Filip Zwierzchowski, TVP (2), AKPA (2)



ŚWIATOWY DZIEŃ UŚMIECHU

Recepta na dobry humor

„Dzień bez uśmiechu jest dniem straconym" – mówił Charlie Chaplin. Światowy Dzień Uśmiechu, który obchodzimy 2 października, to doskonała okazja, aby dla poprawienia humoru przypomnieć sobie polskie komedie – te sprzed lat i całkiem nowe. Wystarczy zaplanować seans i po prostu dobrze się bawić.

POSKROMIENIE ZŁOŚNICY (2022)

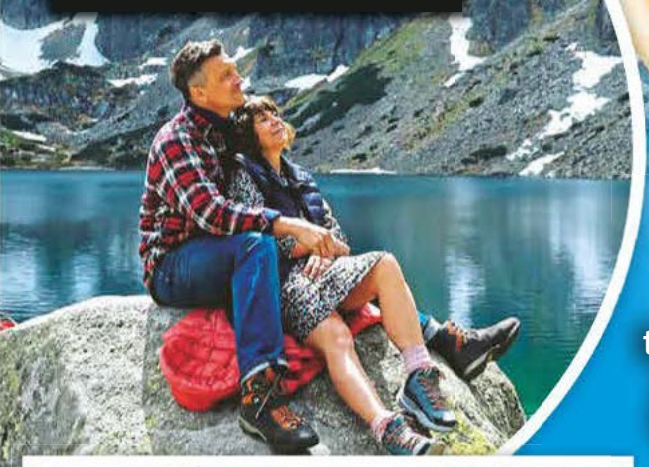
Szekspir miał rację, pisząc w sztuce, która zainspirowała twórców tej komedii, że „gdzie dwa wściekłe spotykają się ognie, wszystko przetrawią, co im żywioł daje". Kasia (Magdalena Lamparska) i Patryk (Mikołaj Roznerski) to dwie niepokorne dusze, które mają się ku sobie. Ale wystarczy jeden błąd, żeby wybuchła awantura, a potem... wszystko dobrze się skończyło!

➲ ND 4.10 godz. 21.20 TVN

MIŁOŚĆ JAK MIÓD (2024)

Przyjaciółki Majka (Agnieszka Suchora, na zdj. z Michałem Czerneckim) i Agata rzadko się widują, bo pierwsza mieszka w górach, a druga nad morzem. Zawsze mogą jednak liczyć na swoje wsparcie. Niestety, ich związki z mężczyznami to dramat. Pewnego dnia zamieniają się miejscami, co wywołuje lawinę turbulencji, także uczuciowych.

➲ PT 2.10 godz. 22.20 TVP HD





DZIĘCIOŁ (1970)

Mimo udziału takich gwiazd jak Wiesław Gołas i Edward Dziewoński, filmowy debiut Jerzego Gruzy spotkał sie z chłodnym przyjęciem. Twórcom zarzucano zbyt nachalne promowanie feminizmu i „zgniłego Zachodu". Z perspektywy lat film nabiera jednak nowego znaczenia. Jest alegoryczną opowieścią o mężczyźnie, który przeżywa kryzys wieku średniego. A ten temat wciąż pozostaje aktualny.

➲ PO 5.10 godz. 14.30 KINO POLSKA



KLĄTWA (2023)

Siostry Monia (Agnieszka Więdłocha) i Nastka (Vanessa Aleksander) są przekonane, że prześladujący je pech jest skutkiem rodzinnej klątwy. Podobno przed laty rzucono ją na ich przodka, który miał ukraść papieżowi święty obraz. Korzystając ze wsparcia babci Heleny (Anna Nehrebecka) i matki, zamierzają odwrócić klątwę i wreszcie odmienić swój los.

➲ CZ 8.10 godz. 20.00 TVN FABUŁA

fot. East News (3), mat. prasowe

eprasa.pl 99f0deb640



NIE MA MOCNYCH (1974)

Druga z trzech części opowieści o sąsiadach zza Buga skupia się na miłosnych perypetiach ich ukochanej wnuczki, Ani (Anna Dymna). Gdy dziewczyna zakochuje się w Zenku (Andrzej Wasilewicz), obaj dziadkowie są zachwyceni. Sielanka nie trwa jednak długo – bo jak to u Kargula i Pawlaka, wkrótce wszystko mocno się komplikuje.

➲ **SO 3.10 godz. 14.20 POLSAT**



OCH, KAROL (1985)

W połowie lat 80. perypetie kochliwego architekta (Jan Piechociński) obejrzało w kinach ponad 3 miliony widzów, a piosenka „Baw mnie" w wykonaniu Urszuli i Seweryna Krajewskiego stała się przebojem. Choć 21 października minie 41 lat od premiery, komedia Romana Załuskiego wciąż bawi i wywołuje uśmiech na twarzy

➲ **PT 2.10 godz. 22.25 TVN FABUŁA**



TO MUSI BYĆ MIŁOŚĆ (2021)

Każdy szuka swojej drugiej połówki. Czasem jednak, nawet gdy ją znajdzie, nie potrafi docenić tego, co właśnie go spotkało. Przekonują się o tym bohaterki tej komedii romantycznej – matka (Małgorzata Zajączkowska) i jej trzy dorosłe córki, w tym najstarsza Roma (Małgorzata Kożuchowska), które zmagają się z miłosnymi dylematami.

➲ **PO 5.10 godz. 14.15 POLSAT FILM**

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela MEDIC

SKÓRZANE OBUWIE dla stóp z problemami

Haluks Palec Młotkowaty/Opuchlizna

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI

PRODUKT POLSKI

W ofercie Obuwie o tęgości K/M.

Wzór 9705 rozm. 36-42 Tęgość H / H ½

Wzór 9734 rozm. 36-43 Tęgość H / H ½

Wzór 9206 rozm. 36-42 Tęgość H / H ½

Wzór 9880 rozm. 36-42 Tęgość H / H ½

Wzór 9294 rozm. 36-42 Tęgość H / H ½

Wzór 9975 rozm. 36-41 Tęgość H / H ½

Wzór 9976 rozm. 36-41 Tęgość H / H ½

Wzór 9880 rozm. 36-42 Tęgość H / H ½

Wzór 9293 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny

Wzór 9453 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny

Wzór 9158 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny

Wzór 9512 rozm. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny

Wzór 9726 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny + Strech

Wzór 9295 rozm. 36-42 Tęgość H / H ½

Wzór 9787 rozm. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny

Wzór 9206 rozm. 36-42 Tęgość H / H ½

Nasze sklepy partnerskie

BIAŁYSTOK - MEDACTIVE - 731 915 450
GORZÓW WIELKOPOLSKI - JOVIT - 792 600 016
JANIKOWO - KAMED - 606 207 818
KATOWICE - PRO-SENIOR - 728 489 802
KICZYCE - S&K - 514 896 500
KOSZALIN- MOCASSINI - 535 354 982
KRAŚNIK - SKLEP MEDYCZNY PLUS - 570 661 120
MAKÓW MAZOWIECKI - VALIDUS - 730-777-979
LUBLIN - ORTO-PLUS - 833 325 050
LUBLIN - ORTH-HEVEN - 881 525 855
WARKA - POINT4MED - 516 074 854
ZAWADZKIE - SKLEP RODZINNY - 505 216 022
ŚRODA WIELKOPOLSKA - SAMO ZDROWIE - 574 461 042

Dwie wkładki dwie tęgości H/H½

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

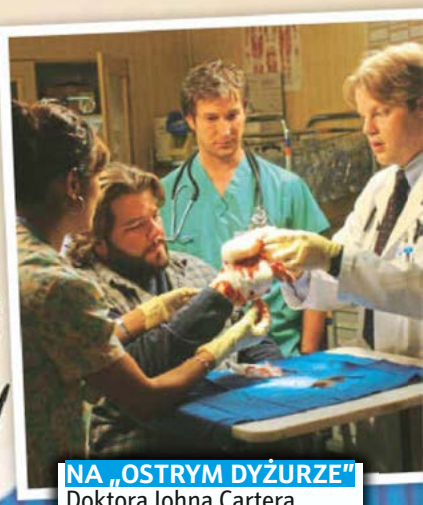
Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

REKLAMA

eprasa.pl 99f0deb640

CO ROK EMMY
55-letni aktor był kilkukrotnie nominowany do Emmy za rolę w Ostrym dyżurze", jednak cztery statuetki przyniósł mu dopiero „The Pitt".





NA „OSTRYM DYŻURZE"
Doktora Johna Cartera grał przez 15 lat (1994-2009), razem z nim dojrzewał i nabierał życiowego i zawodowego doświadczenia.



OSTOJA ODDZIAŁU
Jako szef SOR-u w szpitalu w Pittsburghu musi być przykładem dla swoich podwładnych, choć i on przeżywa kryzysy.

NOAH WYLE

Jak został... cheerleaderką

– Dorastałem w Los Angeles, kochałem oglądać seriale, a kino było dla mnie świątynią. Marzyłem, by zostać aktorem i to jedyny klub, do którego chciałem należeć – powiedział, odbierając dwie Emmy za drugi sezon serialu „The Pitt".

OSTRY DYŻUR PT 2.10 godz. 07.35 AXN

Zrobił to po raz drugi – za najlepszą rolę w serialu dramatycznym i za najlepszy serial dramatyczny nagrodzono go już rok temu. Ale też „The Pitt" to jego opus magnum – nie tylko w nim gra, ale też go współtworzy, współprodukuje i czasem reżyseruje. Tak naprawdę to sam wpadł na pomysł, by znowu wejść na szpitalny oddział i opowiedzieć kolejną historię o służbie zdrowia. Poszedł więc do producenta Johna Wellsa, którego znał z pracy nad legendarnym „Ostrym dyżurem". Początkowo panowie myśleli o tym, by nakręcić kontynuację wspomnianego serialu – Wyle miał znowu wejść w buty dr. Johna Cartera, teraz starszego i bardziej doświadczonego nie tylko zawodowo, ale i życiowo. Kiedy nie udało się dojść do porozumienia z właścicielami praw do serialu, Wyle i Wells razem z R. Scottem Gemmillem postanowili napisać coś zupełnie nowego, w nowej formule i z większym naciskiem na koszty, jakie niesie ze sobą uprawianie zawodu lekarza. Tak powstał „The Pitt".

Naturalna ścieżka

A Noah Wyle stał się Michaelem „Robbym" Robinavitchem, szefem oddziału ratunkowego w Pittsburghu. Znakomitym lekarzem, empatycznym,

FOT. East News (2), AXN, HBO MAX

eprasa.pl 99f0deb640



WŁASNA GWIAZDA
W kwietniu tego roku dostał wreszcie gwiazdę w hollywoodzkiej Alei Sław – nosi numer 2840 i znajduje się przy 6164 Hollywood Boulevard. Podczas ceremonii towarzyszyli mu najbliżsi.

kompetentnym, troskliwym – ostoją oddziału. Z pozoru, bo tak naprawdę Robby przeżywa kryzys – w pierwszym sezonie dający się jeszcze opanować, w drugim niestety Michael ledwo trzyma się w ryzach. Jego zachowanie ma wpływ na cały oddział. Scenarzystom zależało na tym, by pokazać, jak praca w nieustającym napięciu i stresie wpływa na życie lekarzy – codziennie ratują innych, płacąc za to własnym zdrowiem. Skoncentrowanie akcji sezonu na jednym, 15-godzinnym dyżurze, pozwala obserwować pracowników szpitala jedynie podczas ich pracy. Tego, co dzieje się po wyjściu z oddziału możemy się tylko domyślać. To zasadnicza zmiana w stosunku do „Ostrego dyżuru", który pokazywał także prywatne życie bohaterów. Wyle grał w nim od pierwszego do ostatniego odcinka, rola młodego, z początku niedoświadczonego, ale niezwykle oddanego swojemu zawodowi Johna Cartera była najważniejszą w jego karierze. Do czasu Robby'ego, który tak naprawdę jest starszą wersją swego poprzednika. – W Johnie Carterze było coś, co sugerowało, że może stać się takim, jak Robby, i myślę, że jest coś w Robbym, co przypomina Johna Cartera – mówi aktor.

Moralny obowiązek

Robby jest też trochę nim – dojrzałym zawodowcem, który, mimo kryzysów, wciąż uprawia swój zawód z pasją. To on jest liderem i to na nim spoczywa odpowiedzialność za oddział i cały serial. – Określam siebie jako cheerleaderkę i jako osobę, która nigdy nie poprosiłaby nikogo o zrobienie czegoś, czego sama nie byłaby gotowa zrobić. Dlatego kiedy mówię, że trzeba być punktualnym każdego dnia, być przygotowanym i przychodzić z miłym nastawieniem, to sam tak robię i oczekuję tego od ludzi wokół mnie – mówi. Właśnie kończą się prace nad trzecią serią, którą obejrzymy w HBO Max już w styczniu. Jak zwykle nie zabraknie w nim trudnych aktualnych tematów. – Chcemy reagować na to, co się dzieje w dzisiejszym świecie, zabierać głos w ważnych sprawach. Możemy to robić dzięki globalnemu zasięgowi serialu i wydaje mi się, że nie wolno nam milczeć, kiedy wokół jest tyle zła – zapowiada Wyle. **EGP**



Alicja miała trudności z kontrolowaniem cukru we krwi. Obawiała się komplikacji. Jednak po rozpoczęciu przyjmowania tabletek Zuccarin znalazła rozwiązanie.

Sytuacja się pogarszała

Kilka lat temu, kiedy zaczęły się moje problemy, miałam tylko lekko podwyższony poziom cukru we krwi. Zmieniłam dietę, jednak to nie wystarczyło i po jakimś czasie poziom cukru zaczął rosnąć. Znalazłam w gazecie artykuł o produkowanych w Skandynawii tabletkach **Zuccarin**, które pomagają utrzymać w normie poziom cukru we krwi i postanowiłam je wypróbować.

Szybkie działanie

Następnego ranka po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Zuccarin**, mój poziom cukru we krwi obniżył się, zaledwie kilka dni później unormował, a ja poczułam się znacznie lepiej. Stosuję **Zuccarin** regularnie i staram się kontrolować poziom cukru we krwi. To najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie!

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

Liście morwy – przełom!

W Japonii od setek lat po posiłku pije się herbatę z liści morwy, ze względu na ich korzystne właściwości. Wyciąg z liści morwy może efektywnie stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Niestrawione cukry po prostu przechodzą przez układ trawienny, zamiast przenikać do układu krwionośnego. Tabletka zawierająca wyciąg z liści morwy białej, zażyta przed posiłkiem, pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi, kontrolować apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



Suplement diety Zuccarin – wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 800 mg w dziennej porcji.

Szukaj logo ze Srebrnym Drzewem – gwarancji wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001
ułatwi zamówienie produktu.



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

REKLAMA

eprasa.pl 99f0deb640





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

M jak miłość

Małżeństwo Rogowskich wisi na włosku. W tym czasie rodzina Mostowiaków hucznie celebruje zaślubiny Natalii i Adama.

...życzenia składa młodej parze Barbara.

TVP 2, 20.50 PO ODC. 1945
Maria namawia męża na terapię dla par, próbując ratować ich związek. Tymczasem Joanna desperacko prosi Artura o kolejne spotkanie i wyznaje, że nie potrafi bez niego żyć. Gdy zjawia się w przychodni, Rogowski ponownie przytula kochankę. W progu gabinetu nagle staje jego żona. Dociera do niej, dlaczego oddalili się od siebie. Po powrocie do domu Maria próbuje zachować spokój, by nie psuć bliskim radości ze ślubu Natalii i Adama. Franek mówi Bartkowi, że znów dostał wiadomość od ojczyma – tym razem z aresztu. Zapowiada on ujawnienie jakiejś ważnej tajemnicy. 60 min

WT ODC. 1946
W dniu ślubu Natalia szykuje się do ceremonii z pomocą Marii, która z trudem ukrywa przed bratanicą, że jej własny związek właśnie się rozpadł. Nieświadoma jej problemów panna młoda nieoczekiwanie stawia za swój wzór małżeństwo Rogowskich. Sytuację ratuje Judyta, która jako jedyna zna sekret Marii. Tuż przed ceremonią życzenia składa młodej parze też wzruszona Barbara. Przed urzędem w Gródku niespodziewanie pojawia się nieproszony gość, Mikołaj, który chce pomówić z Natalią i ponownie wyznać jej swoje uczucia. Rozmowa zasiewa ziarno niepewności w sercu młodej kobiety. Tymczasem Mateusz wspiera Majkę w poszukiwaniach siostry, Oli, która uciekła z domu. Wieczorem Mostowiak zabiera przyjaciółkę i Janka na huczne wesele w Siedlisku. Podczas zabawy młody Winiar zwraca na siebie uwagę Basi Rogowskiej. 60 min

Klan

Paweł akceptuje decyzję syna o odrzuceniu stażu.

TVP 1, 18.05 PT ODC. 4746
Zaskoczony Jerzy dostaje MMS-a ze zdjęciem dłoni Marioli, na której widnieje pierścionek zaręczynowy od Oskara. 35 min

PO ODC. 4747
Ola przypomina sobie dawnego stalkera. Mimo obaw z Ewą próbują czekoladek od nieznajomego. Daniel dzwoni do Moniki ze smutną informacją. 35 min

WT ODC. 4748
Kaja ma pozostać w szpitalu do porodu. Brajan znajduje ogłoszenie o etacie w sieci ich hoteli w Austrii. Aplikuje, licząc, że języka się douczy. 35 min


Lubicz odzyskuje spokój.

ŚR ODC. 4749
Mimo zaręczyn Mariola nadal pracuje jako gospodyni u Jerzego. Lubicz w końcu godzi się z tym, że syn zostaje w Polsce. 35 min

CZ ODC. 4750
U Gustawa i Agaty zatrzymuje się Alan, który może pomóc jej w karierze. Ula organizuje spotkania z kandydatkami na nianię. 35 min

Pierwsza miłość

Dorota jest sfrustrowana poszukiwaniami pracy.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4256
Jolka oznajmia Tomkowi, że nie zamieszka w kawalerce. Krystian znajduje w rzeczach Reterskiej folder kliniki w Berlinie. 50 min


Była ukochana Artura ma kłopoty.

PO ODC. 4257
Bartek przeprasza Ilonę za to, że nie dotarł na urodziny. Reakcja go zaskakuje. Bezdomny przekazuje policji sensacyjne wieści. 50 min

WT ODC. 4258
Melka odbiera telefon od Emi, która prosi o pomoc i podaje adres pustostanu. Przejęta kobieta jedzie tam, nie wiedząc, że to pułapka. 50 min

ŚR ODC. 4259
Klaudia i Jędrek próbują uporać się z niezręczną pomyłką w zakładzie pogrzebowym. 50 min

CZ ODC. 4260
Dorota ma problem ze znalezieniem pracy z powodu długiej przerwy w zatrudnieniu. 50 min

eprasa.pl 99f0deb640


U Asi i Huberta pojawia się kłopotliwy lokator.


Ignacy oświadcza się Agacie.

Barwy szczęścia

Wilk próbuje wymusić na Pyrkach wyprowadzkę.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3411
Ksawery odmawia pójścia do szkoły. Ucieka z domu. Malwina przeżywa kryzys na widok młodej klientki Hermana. 35 min

PO ODC. 3412
U Pyrków zamieszkuje narkoman. Malwina planuje zabieg medycyny estetycznej. Kasia ukrywa u syna lokalizatory. 35 min

WT ODC. 3413
Błażej stara się godzić opiekę nad matką z kierowaniem redakcją na odległość. Weronika podejmuje w artykule temat internetowego hejtu, którego ofiarami padli Aldona i Borys. 35 min

ŚR ODC. 3414
Agata rusza w podróż do Tajlandii. Podczas pożegnania Ignacy nagle się jej oświadcza. Grzelakowie mają kłopoty z prowadzeniem sklepu. 35 min

CZ ODC. 3415
Szczepan krytykuje metody Wilka stosowane przeciwko Pyrkom. Borys zawiera ugodę z panem Bogumiłem. 35 min

Na Wspólnej

Monika zamierza kupić nowe mieszkanie.


Judyta zastępuje Martę.

TVN, 20.15 PO ODC. 4288
Jagoda idzie na komendę z Olszewską i Roztocką. Zeznanie przyjmuje Tadeusiak. Marta i Fabian rozmawiają z matką chłopca, który wskutek potrącenia przez samochód porusza się na wózku. W studiu pojawia się sprawca wypadku. 35 min

WT ODC. 4289
W redakcji Igor spotyka Wiolę, którą poznał w ośrodku leczenia uzależnień. Na wieść o śmierci narkomanki oboje jadą na miejsce. Kobieta obawia się o swoją córkę. 35 min

ŚR ODC. 4290
Damian jest zły, gdy odkrywa, że Monika bez jego wiedzy złożyła wniosek o kredyt na mieszkanie. Jej rozmowę z Renatą słyszy Zięba. Oferuje wsparcie. 35 min

CZ ODC. 4291
Leśniewska odmawia poprowadzenia programu z udziałem guru. Judyta musi ją zastąpić. Zadowolony Fabian próbuje pocałować koleżankę. 35 min


Włodek chce pomóc córce.

Na dobre i na złe

Nowy stażysta robi furorę w Leśnej Górze. Nawet Falkowicz chętnie widziałby go u boku Matyldy.

TVP 2, 20.50 ŚR ODC. 1000
Oliwia wciąż walczy z długami i komornikiem. Na domiar złego przed szpitalem ma stłuczkę na parkingu. Przy okazji poznaje bajecznie bogatego Samira, który właśnie przyleciał z Dubaju i zaczyna staż w Leśnej Górze. Żeńska część personelu szybko traci głowę dla przystojnego medyka, on jednak po wspólnym dyżurze to Oliwii składa zaskakującą propozycję. Oferuje lekarce fikcyjne małżeństwo, by zrobić na złość swojemu ojcu. W zamian zaś obiecuje rozwiązać wszystkie jej problemy finansowe. Matylda i Jadzia ponownie zapraszają Darka na kolację, chcąc przekonać do niego Falkowicza. Profesor zamierza jednak znaleźć córce nowego adoratora. Gdy spotyka Samira, od razu jest nim oczarowany. Na ostry dyżur trafia starszy mężczyzna po ataku padaczki oraz pacjenci po „gorączce sobotniej nocy". W szpitalu zjawia się też niezwykły gość – doktor Wiktoria Consalida, która przyleciała z Hiszpanii, by pomóc Blance. 60 min


Samir robi na Andrzeju wrażenie.


Syn Giulii, kochanki Kamila, poznaje...


...swoich dziadków.

Felicita

Kłamstwa męża i ojca na zawsze odmieniają życie bliskich mu osób.

TVP 1, 20.30 WT ODC. 12
Nico spotyka się z dziadkami, a początkowa niezręczna atmosfera szybko mija dzięki Oliwce, która od początku wspiera przyrodniego brata. Szczęśliwy chłopak rysuje siebie i matkę obok zdjęć polskiej rodziny, symbolicznie dopisując w ten sposób włoską część familii do ich wspólnej historii. Wieczorem Zośka umawia się z Marco. Liczy, że nowa relacja szybko się rozwinie. 35 min

ŚR ODC. 13
Akt notarialny potwierdza, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom we Włoszech, co oznacza, że odtąd nie tylko wspólna historia, lecz także sprawy spadkowe wiążą obie familie. Wkrótce Oliwia odkrywa w tablecie Nico zdjęcia ojca. W tajemnicy kopiuje znalezione fotografie, ponieważ podejrzewa, że mogą one niebawem zmienić obraz rodzica. Podwójne życie Kamila może skrywać bowiem kolejne zaskakujące tajemnice. 35 min

eprasa.pl 99f0deb640



Lombard. Życie pod zastaw 19

TV Puls, 19.00 PT-CZ ODC.1034-1038

Skradziony Januszowi rower trafia do lombardu. Mężczyzna chce zaprowadzić porządek w dzielnicy. Lolek dowiaduje się o śmierci wujka. Eliza przygarnia ojca, który przed laty ją porzucił. Piotr prowadzi auto pod wpływem alkoholu. Zatrzymują go przestępcy podszywający się pod policjantów.

Albert, by zapewnić komfort chorej żonie, zaczyna kraść. Jego syn jest gotów posunąć się jeszcze dalej. Andżelikę niepokoi zachowanie Bogdana. Lolek ukrywa przed kolegami, że dostał spadek i teraz jest bogaty. Jagna nie zamierza ochrzcić córki. Teściowa grozi, że odbierze jej finansowe wsparcie. 60 min



Komisarz Alex 26

TVP 1, 20.25 SO ODC. 325

Dębiec i jego koledzy stają przed kolejnym wyzwaniem. Muszą podjąć śledztwo dotyczące zabójstwa sędziego koszykówki Szymona Gruły. Funkcjonariusze gromadzą dowody i badają wszystkie tropy. Szybko wychodzi na jaw, że mężczyzna był zamieszany w układ korupcyjny, a motyw mógł mieć któryś z kibiców.

Na szczęście zespół działa teraz we wzmocnionym składzie – do policjantów dołącza bowiem Jerzy Neski, były funkcjonariusz Europolu. Podczas akcji Alex działa zbyt impulsywnie i niemal ściąga na siebie kłopoty, ale dzięki wsparciu nowego członka ekipy sytuacja przybiera pomyślny obrót. 60 min



Gra z Cieniem 2

TVP 1, 20.25 ND ODC. 18 Przysłany z Moskwy na polecenie ministra Piotrowicza pułkownik Lipmann kontynuuje swoje śledztwo i bezwzględnie dąży do celu. Staje się coraz bardziej podejrzliwy. Odkrywając kolejne fakty i analizując informacje, wysnuwa wstrząsającą teorię dotyczącą tożsamości Cienia. Wiąże ją z rzekomo zmarłym majorem Koskiem.

Sam Witold również nie zamierza tracić czasu – wchodzi w układ z przedstawicielami łódzkiego półświatka. Jest gotowy na wszystko, byle tylko odnaleźć ukrywającą się Helenę oraz jej syna. Pola natomiast wpada na trop dawnego prześladowcy. Rozpoczyna własną ryzykowną grę. 60 min



Uroczysko

TV 4, 20.05 PO ODC. 281 Ksiądz Marek natrafia na ciało nowego kościelnego, Andrzeja. Śledztwo stopniowo odsłania tajemnice poprzedniego pracownika parafii.

WT ODC. 282 Lucjan znajduje nieprzytomnego Marka. Do tego policja musi zbadać sprawę kolejnych zwłok. Wychodzi na jaw, że denat nie żyje już od pięciu lat.

ŚR ODC. 283 Filip znajduje cmentarnego stróża Stanisława. W mieszkaniu ofiary policjanci odkrywają filmy porno, drogie alkohole i tajemniczą skrytkę.

CZ ODC. 284 Wychodzi na jaw, że Stanisław popadł w konflikt z Romami. Z kostnicy znika ciało Wincenta, co może łączyć się z rodzinną klątwą. 35 min

Ranczo 2



TVP 1, 9.00

PT-CZ ODC.20-25

Klaudia jest rozczarowana postawą Fabiana, który okazał się karierowiczem. Otwarty we wsi uniwersytet nie cieszy się dużym zainteresowaniem. Kusy odkrywa, że lokator Lucy ukrywa swoją prawdziwą tożsamość. Wezół chce wyjechać do Szkocji. 60 min

Szpital św. Anny



TVN, 16.50

PT-CZ ODC.154-158

Maciek przywozi nieprzytomnego, pijanego Olka na SOR. Do tego u jednego z jego pacjentów zaczyna rozwijać się sepsa. Marta zdaje egzamin dla ratowników pogotowia lotniczego. Kasia i Daria zajmują się nastolatką z silnym bólem brzucha. 65 min

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.05

PT-CZ ODC.1460-1464

Do komendy przychodzi Eugeniusz. Ma ze sobą ładunek wybuchowy i żąda spotkania z Kostyrą. Mikołaj i Miłosz rozpoczynają dochodzenie dotyczące mężczyzny otrutego tojadem. Lena i Bartosz badają sprawę tajemniczego listu z prośbą o pomoc. 60 min

Zaraz wracam 3

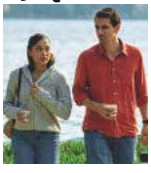


TVP 1, 16.00

SO, ND ODC.150-153

Udalski wychodzi z aresztu. Dowiaduje się, że matka sprzedała dom. Karolina sprowadza tam grupę podejrzanych Kolumbijczyków, przedstawiając ich jako ubogich misjonarzy. Policja namierza Krystynę. Wsparcia uciekinierce udziela Rawiczewski. 60 min

Splątane losy



TVP 1, 14.00

PT-CZ ODC.58-62

Kerem zapewnia Şengul, że zrezygnował z rywalizacji z Burakiem. Skupia się na swojej karierze. Yasemin w sekrecie spotyka się z matką. Ayfer czuje się zraniona tym, że Munevver przekazała dom Suzan. 60 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05

PT-CZ ODC.490-494

Ayala obiecuje Currowi, że Martina nie poniesie żadnych konsekwencji. Gdy dziewczyna wraca, otrzymuje surową karę. Lorenzo zdradza Cruz, czemu Maria Antonia wyjeżdża z pałacu. 55 min

Gliniarze. Śląsk



Polsat, 16.55

PT-CZ ODC.23-27

Policja wyjaśnia okoliczności napadu na psychiatrę. Piter jest oskarżony o podwójne morderstwo. Koledzy nie wierzą w jego winę. Rychlik, Marta i Kruk odkrywają mroczne fakty z życia Dominiki. 65 min

U Pana Boga w ogródku



TVP 1, 9.05

ND ODC.5 Podczas festynu Bocian rozpoznaje w tłumie byłą narzeczoną, Oliwię, teraz partnerkę biznesmena Masellego. Rzuca się na niego z pięściami. Potem idzie do baru. Niechcący oblewa piwem atrakcyjną wdowę, Struzikową. 50 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.40

PT-CZ ODC.969-973

Susana realizuje plan pozbycia się Marii. Lucia wyjawia Samuelowi, że jest córką de Valmezów. Servando ma zapalenie płuc. Opowiada Casildzie historię, która budzi zaciekawienie Leonor. 50 min

Nieznajoma



OSTATNI

TVP 2, 23.50

PT ODC.7, 8 Wes, współpracownik Johanny, odkrywa, że w chwili morderstwa Heidi kawiarnię odwiedził Katz. Adam ustala, kim naprawdę jest nieznajoma. Jedzie na miejsce, gdzie ma znajdować się Corinne. 120 min

Zajazd. Będzie się działo 2



OSTATNI

STOPKLATKA, 16.00

PO, WT ODC.21, 22

Galeria Aliny zostaje zdemolowana. Podlesie ma odwiedzić książę. Patryk chce, by Patrycja po wyjściu ze szpitala zamieszkała w zajeździe. Tomasz próbuje pogodzić się z Wiolą. 60 min

Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PO ODC.5

Zara rusza na misję, której celem jest pojmanie terrorystów i powstrzymanie śmiercionośnego wirusa. Operacja przybiera szokujący obrót, gdy ekipa odkrywa, że Vincent żyje. 50 min

eprasa.pl 99f0deb640



Na sygnale

TVP 2, 21.50 PO ODC. 931 Górska, Vick i Basia zabezpieczają imprezę jeździecką. Mierzą się z licznymi urazami – od kontuzji nadgarstków po obrażenia mózgu i kręgosłupa. Róża i Romek walczą o życie nastolatka, który zażył dopalacze. WT ODC. 932, 933 Anna i Czarek jadą tropem Mileny. Lekarka musi pomóc ofierze wypadku. Nowy zostaje zaatakowany nożem. Po operacji chirurg nie ma dla niego dobrych wieści. Alek i Romek pomagają barmanowi z raną ręki. ŚR ODC. 934 Na SOR-ze rozpoczyna pracę Lech Bocian. Belmondziak i Karolina zajmują się chorym, który popadł w konflikt z gangiem motocyklistów. Ci wyładowują złość na ratownikach. 30 min



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 20.30 CZ ODC. 455 Docent sandomierskiej uczelni Mikołaj Kotecki dowiaduje się, że jego kochanka, doktorantka Anna, jest w ciąży. Żonaty wykładowca stawia radykalne żądania, ale dziewczyna odmawia. Popada także w konflikt z kolegą z wydziału, Julianem Rogalskim, który oskarża go o oszczerstwa i nieuczciwą walkę o granty. Wkrótce otrzymuje on tajemniczą wiadomość, po czym zostaje znaleziony martwy na parkingu. W sprawę angażuje się ksiądz Mateusz, a śledztwo szybko ujawnia zaskakujące fakty. Amanda i Morus próbują dojść do porozumienia w obliczu trudnej sytuacji, w jakiej znalazł się były naczelnik. 55 min



Zdrada

Polsat, 21.45 CZ ODC. 6 Julia już wie, że nie znajdzie szczęścia u boku Patryka. Wyprowadza się i obiecuje Maurycemu, że przygotuje dla niego miejsce w studiu fotograficznym. Policja zwalnia do domu Bartka, który był przesłuchiwany w sprawie śmierci Mileny. Kobieta dała mu wcześniej alibi. Hubert martwi się, że syn mógł powiedzieć coś obciążającego jego lub rodzinę. Czarciński wspólnie z Joachimem zaczyna też dostrzegać dziwne zachowanie Pawła. Marek deklaruje dziadkowi, że chce u niego pracować. Nie wspomina jednak o tym matce. Kobieta sama boryka się z poważnymi problemami. Otrzymuje list, który całkowicie odmienia jej życie. 70 min



Czas niedokonany

TVP 1, 22.30 CZ ODC. 5 Rok 2019. Adam nie rezygnuje z próby zgłębienia zagadek przeszłości. Jego starania wkrótce przynoszą efekty –odkrywa, w jaki sposób matka dowiedziała się o współpracy ojca ze Służbą Bezpieczeństwa. Jednocześnie syn dawnego oprawcy rozpoczyna zdjęcia do serialu, który ma przedstawić Zuzannę jako niezłomną bohaterkę. Retrospekcje z 1979 roku ukazują aresztowanie opozycjonistki, przeprowadzoną rewizję i próby złamania kobiety w milicyjnym areszcie. Funkcjonariusze wykorzystują do tego intymne sekrety jej męża. Prawda o przeszłości powraca na ekranie, ujawniając cenę za konspirację oraz lata milczenia. 55 min

Rodzinka.pl



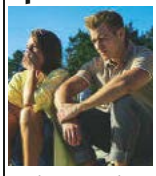
TVP 2, 20.00 SO ODC.317 W rodzinie Boskich karuzela zmian nie zwalnia. Każdy próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji. Jedni walczą o swoją pozycję, inni planują ucieczkę od dawnego życia. U Natalii i Ludwika z każdym dniem coraz bliżej do epokowego wydarzenia. 30 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 20.40 PO-CZ ODC.1060-1063 W silosie na zboże znaleziono ciało zaginionego Kamila. Policja ustala, że chłopak spotykał się z przyrodnią siostrą Mają. Mała Zosia zniknęła 20 lat temu. Teraz jej matka dostaje dowód, że dziewczyna żyje. 60 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.40 PO-CZ ODC.177-180 Emerytowany policjant zostaje znaleziony z bronią przy ciele sąsiadki. Jego córka twierdzi, że doszło do wypadku. Bolek szuka w Trójmieście ojca Olgierda, który mógł ukraść pieniądze ze zbiórki. Serafin i Osica badają sprawę morderstwa kobiety. 65 min

Koniec lata



Ale kino+, 20.10 ŚR ODC.1, 2 Podczas sesji prowadzonej przez psycholog Verę tajemniczy Isak opowiadać historię, która wzbudza jej niepokój. Łączy się ona ze sprawą zaginięcia brata terapeutki. Vera nabiera przekonania, że Billy żyje. Mówi o tym bliskim. Isak tymczasem znika bez śladu. 140 min

Oddział dla zuchwałych 2



Ale kino+, 20.10 ND ODC.1, 2 Dowództwo nad oddziałem obejmuje Paddy Mayne. Żołnierze biorą udział w inwazji aliantów na Sycylię. Zdobywają przybrzeżną fortyfikację. Ocalała z katastrofy Eve Mansour zjawia się w Londynie. 150 min

Młode gliny



TVN, 15.45 PO-CZ ODC.51-54 Komendant Izabela Muszyńska walczy o życie po tym, jak została postrzelona. Sandra, Olek i naczelnik Dec tropią sprawcę. Na nagraniach z monitoringu stacji dostrzegają postać zamaskowanego strzelca. 65 min

FBI: Most Wanted 5



AXN, 21.55 PO ODC.6 Były koszykarz Manny Hayesman oddaje strzały w barze. Następnie ucieka i bierze zakładnika. Podczas dochodzenia na jaw wychodzą skandal korupcyjny i spisek wymierzony w zamożnego Walta Feltona. 60 min

Zakłamanie 2



FX, 22.00 CZ ODC.4 Stephen stresuje się egzaminem. Ignoruje Dianę, która próbuje go pocieszyć. Lucy pogłębia relację z Leo, a Bree kontynuuje romans z profesorem Oliverem. Pippa okłamuje ojca, że nadal spotyka się z Wrigleyem. 70 min

The Hunting Party



FX, 22.00 PO ODC.12 Zespół otrzymuje zadanie odnalezienia zbiegłej morderczyni Nancy Albright. Psychopatyczna potrzeba zabijania, która działa na kobietę jak narkotyk, zmusza ją do poszukiwania kolejnych ofiar. 55 min

The Pitt 2



HBO, 20.00 WT ODC.12 Dana ratuje Emmę przed Larsonem, wstrzykując mu środek nasenny. Robby ostrzega ją, że może stracić prawo wykonywania zawodu. On sam czeka na wynik tomografii Duke'a. Opóźnia swój wyjazd. 50 min

Odwilż 3



HBO, 20.00 ŚR ODC.4 Prokuratura prowadzi śledztwo dotyczące wypadku. Zdenerwowani mieszkańcy miasta dążą do konfrontacji z policją. Zawieja podejrzewa, że dochodzenie jest celowo sabotowane od środka. 45 min

Matlock 2



FX, 22.00 ŚR ODC.8 Prawnicy zajmują się sprawą strażaka, który oskarża kolegów o nękanie, a szefa o tuszowanie zdarzeń. Matty i Edwin rozważają spotkanie z siostrą Joeya. Wyznanie Sarah może zaburzyć jej relacje z Olympią. 55 min

eprasa.pl 99f0deb640



PREMIERA 2.10

Zmora

SERIAL THRILLER

Do rodzinnego Torunia wraca Kama Kossowska (Magdalena Cielecka). Jej powrót nie wszystkim jest na rękę – tym bardziej że dziennikarka zaczyna pracę nad programem telewizyjnym o zaginięciach sprzed lat. Jedna ze spraw dotyczy zniknięcia jej przyjaciela z dzieciństwa, Piotrka. Wznowione po dekadach śledztwo prowadzi komisarz Tomasz Korcz (Piotr Żurawski). Im więcej tropów i akt sprawdzają wspólnie Korcz i Kossowska, tym wyraźniej widzą, jak wiele zamieciono w tej sprawie pod dywan. Serial na podstawie kryminału Roberta Małeckiego.





CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

HBO max



PREMIERA 7.10

Mniej obcy

BIOGRAFICZNY

Film inspirowany życiem i wspomnieniami Jana Borysewicza, współzałożyciela zespołu Lady Pank, śledzi losy młodego Janka (Mikołaj Bukrewicz), który marzy o zaistnieniu na polskiej scenie rockowej. Gdy nagle umiera jego ojciec (Ireneusz Czop), a matka (Kinga Preis) zaczyna chorować, kilkunastoletni chłopak musi odłożyć ambicje na później, by wesprzeć rodzinę. Muzyka jednak nie schodzi na drugi plan: Janek zamienia perkusję na gitarę i krok po kroku wspina się na szczyt, po drodze popadając w konflikty z peerelowskimi władzami.

NETFLIX

PREMIERA 7.10

Carrie

SERIAL GROZY

Dzieciństwo Carrie White (Summer H. Howell) upływa w odosobnieniu pod okiem nadopiekuńczej matki. Kiedy dziewczynka trafia do publicznej szkoły, szybko przekonuje się, jak okrutny i bezwzględny potrafi być świat amerykańskich nastolatków. Jako „nowa" Carrie staje się ofiarą skandalu związanego z nękaniem w sieci. Nieprzyzwyczajona do ciągłej presji i internetowego hejtu zaczyna nagle odkrywać w sobie zdolności telekinetyczne. Ośmioodcinkowy serial jest oparty na kultowej powieści Stephena Kinga, który jest również jego producentem.



prime video

eprasa.pl 99f0deb640

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 4.10

Oddział dla zuchwałych 2

SERIAL WOJENNY

Wiosna 1943 roku. Po brutalnych doświadczeniach na pustyniach Afryki Północnej żołnierze SAS trafiają do Europy, gdzie czekają ich jeszcze bardziej ryzykowne zadania. Gdy David Stirling wpada w ręce Niemców, dowodzenie przejmuje charyzmatyczny i bezkompromisowy Paddy Mayne (Jack O'Connell). To on musi poprowadzić ludzi w kolejnych operacjach. Kiedy kwatera główna coraz mocniej podważa sens istnienia jednostki, Mayne musi udowodnić, że SAS wciąż jest nie do zastąpienia. Za serial ponownie odpowiada Steven Knight, twórca „Peaky Blinders".

CANAL+

JUŻ DOSTĘPNY

Supergirl

SUPERBOHATERSKI

W dniu swoich 23. urodzin Kara Zor-El (Milly Alcock) – kuzynka Supermana i jedna z ostatnich ocalałych z Kryptonu – wyrusza w międzygwiezdną podróż wraz z wiernym psem Krypto. Dorastając w cieniu zagłady swojej planety i naznaczona traumą, Kara nie przypomina klasycznej superbohaterki. Jest zbuntowana, impulsywna i bardziej zainteresowana ucieczką od wspomnień niż ratowaniem świata. Wszystko zmienia się, gdy spotyka młodą Ruthye Marye Knoll (Eve Ridley) – dziewczynę, która po śmierci ojca szuka sprawiedliwości.



HBO max



PREMIERA 8.10

W głębinach

SERIAL THRILLER SF

Wybrzeża Nowej Fundlandii terroryzuje tajemnicze morskie stworzenie. Przerażeni mieszkańcy boją się wypływać na połów, a wkrótce przekonują się, że nawet we własnych domach nie mogą się czuć bezpiecznie. Rybak Calvin Penney (Josh Hartnett), członek lokalnej społeczności, nie daje się jednak tak łatwo zastraszyć. Aby chronić swoją rodzinę i miasteczko przed wodnym potworem, postanawia odkryć, co naprawdę kryje się w głębinach. W tym celu nawiązuje współpracę z pewną morską badaczką, a to, do czego razem dochodzą, wydaje się co najmniej nieprawdopodobne.

NETFLIX

PREMIERA 7.10

Malutkie cuda

SERIAL KOMEDIOWY

Mieszkający w Manchesterze Michael Sleep (Pearce Quigley) od siedmiu lat nie ustaje w poszukiwaniach swojej dziewczyny. Gdy Clea zniknęła w zagadkowych okolicznościach, zostawiła go z mętlikiem w głowie i mnóstwem pytań bez odpowiedzi. Kiedy Michael wchodzi w posiadanie receptury na eliksir pozwalający przepowiadać przyszłość, jest przekonany, że dzięki niemu wreszcie ustali, co stało się z Cleą i czy będą jeszcze razem. Nie bierze jednak pod uwagę, że w stworzeniu rewolucyjnej mikstury przeszkadzać będą mu m.in. ciekawscy sąsiedzi.



tv

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

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

eprasa.pl 99f0deb640

PRZYRODA I PODRÓŻE



Nasz hit

Rzeki w Wietnamie są podstawą życia gospodarczego, a jednocześnie ważnym elementem środowiska naturalnego.

Dziki Wietnam

SO ***National Geographic Wild, 16.00*** Podróż do kraju, który wyróżnia bogactwo flory i fauny. Mimo burzliwej historii naznaczonej wojnami pozostał on siedliskiem wielu gatunków zwierząt zagrożonych wyginięciem.

Twórcy dokumentu przybliżają widzom kraj, którego niezwykłość ma swoje źródło między innymi w położeniu geograficznym. W Wietnamie można bowiem wyróżnić kilka stref klimatycznych, co wpływa na odmienność poszczególnych regionów. Filmowcy przemierzą malownicze lasy i majestatyczne góry północnego Wietnamu, by dotrzeć aż do tropikalnej delty rzeki Mekong. Poszukają ostatnich endemicznych gatunków fauny i flory. Od zakończenia wyniszczającej wojny minęło kilka dekad, a przyroda dynamicznie odradza się w czasach pokoju. Pojawiają się jednak nowe zagrożenia: gwałtowny przyrost ludności, intensywny rozwój budownictwa, kryzys klimatyczny oraz turystyka.

Azyl ginących gatunków

Początek filmowej eskapady wiedzie przez tajemniczą północ. Jest to kraina górskich lasów. Stanowi ona bezpieczny dom licznych zagrożonych wyginięciem gatunków. Są wśród nich wydry, łuskowce oraz drapieżne łaskuny palmowe. Wiosną można tu napotkać bogactwo różnorodnych motyli. W ostatnim czasie odkryto jaszczurkę krokodylowatą, która szybko stała się atrakcyjnym towarem dla przemytników. Dokumentaliści dotrą również do malowniczej wyspy Cát Ba. Żyją tu ostatni przedstawiciele krytycznie zagrożonego wyginięciem gatunku małp – lutunga jasnogłowego.

Kobieta na krańcu świata

ND ***TVN, 11.30***



W Republice Konga Martyna Wojciechowska poznaje prymatolożkę i lekarkę weterynarii Rebecę Atencię. Kobieta prowadzi ośrodek, w którym rehabilituje się osierocone szympansy.

Motyle. Superbohaterowie...

ŚR ***Planete+, 11.25***



Motyle przystosowały się do życia we wszystkich ekosystemach. By chronić się przed wrogami, stosują strategię kamuflażu. Inną taktyką jest udawanie drapieżnego owada.

Mała myszka – opowieść...

CZ ***TVP 1, 12.55***



Historia myszy, która po utracie bezpiecznego schronienia, musi poszukać innej kryjówki. Stawia czoła licznym zagrożeniom. Ostatecznie znajduje miejsce na założenie nowego gniazda.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Mont Saint-Michel...

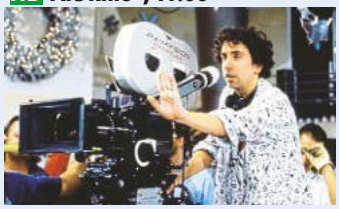
SO ***Fokus TV, 21.00***



Mont Saint-Michel to triumf technicznej biegłości i architektonicznej śmiałości. Budowla wyrasta ze skały o szerokości nieco poniżej 1 km. Poznamy sekrety stojące za budową tego cudu z kamienia.

Tim Burton: Potwór w kinie

ND ***Ale kino+, 11.00***



Portret filmowca, który z czarnego humoru i empatii wobec outsiderów uczynił znak rozpoznawczy. Tim Burton od pięciu dekad tworzy światy zamieszkane przez ekscentryków.

Konstantyn Wielki

PO ***Polsat Viasat History HD, 22.10***



Cesarz rzymski, Konstantyn Wielki, zasłynął jako ten, który zalegalizował chrześcijaństwo. Historycy analizują jego drogę do władzy, omawiają kampanie wojenne i strategie wojskowe.

Niemcy Hitlera. Dzienniki...

ŚR ***CANAL+ DOKUMENT, 20.00***



Osiem osób przez 12 lat rządów Adolfa Hitlera prowadziło dzienniki, których treść obrazuje życie w III Rzeszy. Wśród autorów byli zwolennicy reżimu, jego przeciwnicy i prześladowani.

eprasa.pl 99f0deb640

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Rolnictwo w Ameryce...
ND *Fokus TV, 22.00*



USA są największym eksporterem żywności na świecie. Dostarczają wołowinę czy kukurydzę na masową skalę. Tak duża produkcja wpływa na środowisko i życie mieszkańców.

Wyznania szwedzkiego...
WT *CANAL+ PREMIUM, 21.30*



Na świecie popularność zyskuje destrukcyjny model męskości. Linder wchodzi w przestrzeń manosfery i analizuje obowiązujące w niej normy. Sprawdza, jak wpływają one na społeczeństwo.

Czas dobrej śmierci
ŚR *Planete+, 22.00*



Filmowcy towarzyszą kilku osobom, które chcą mieć kontrolę nad końcem życia. Pokazują medyczne i prawne warunki, z jakimi muszą się mierzyć i wynikające z nich dylematy etyczne.

Nigdy nie będę doskonała...
CZ *TVP Dokument, 16.10*



Intymne historie młodych kobiet, które obsesyjnie myślą o modyfikowaniu twarzy i ciała. Ekipa zajrzy też za drzwi gabinetów lekarskich, by przekonać się, jak przebiegają operacje.

DOM I KUCHNIA

Ewa gotuje
PT *Polsat, 11.40*



Ewa Wachowicz wraca na Podbeskidzie, gdzie dociera do starych receptur. Pierwszą z potraw będzie sałatka z fety i cukinii. W menu pojawi się pochodząca z Podkarpacia zupa dziadowska.

Koreańskie smaki...
SO *Food Network, 16.45*



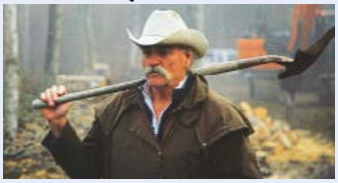
Esther Choi przygotowuje jeden z koreańskich przysmaków, czyli kimchi. Danie składa się z kiszonych warzyw, m.in. kapusty pekińskiej i rzodkwi, przyprawionych papryczkami chili.

Nowa Szelągowska
ND *TVN, 17.55*



Dorota odwiedza Olę i Norberta, którzy od lat marzą o mieszkaniu dopasowanym do potrzeb ich rodziny. Prowadząca wraz z ekipą ma zaledwie 8 dni, aby przeprowadzić gruntowną metamorfozę.

Ocalić dom: Interwencja
CZ *Discovery Channel, 21.00*



Mężczyzna, który zmaga się z przewlekłą boreliozą, stosuje terapię użądleniami pszczół. Kiedy jego ul znika, zaniepokojona rodzina prosi o pilną interwencję Marty i Matta Raneyów.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Mega samoloty
PT *CANAL+ 360, 19.50*



Twórcy serii zaglądają za kulisy wartej 6 bilionów dolarów branży lotniczego transportu towarów. Poznajemy ludzi i procesy stojące za przewozem często zaskakujących ładunków.

Naprawy nie do naprawy
ND *TVN Turbo, 15.30*



Adam Klimek bierze na warsztat auta, z którymi inni mechanicy nie potrafili sobie poradzić. Dzięki wiedzy i doświadczeniu krok po kroku doprowadza samochody do sprawności.

Od samochodu do domu 3
PO *Discovery Channel, 22.00*



Ant wyrusza po auto z legendarnym silnikiem K20 – Hondę Civic z 1995 roku. Entuzjazm szybko gaśnie. Samochodu nie można odpalić, a w środku jest pełno niepotrzebnych części.

Superfabryki
CZ *National Geographic, 21.00*



Autorzy serii opowiedzą o tym, jak powstają auta marki McLaren oraz popularne wśród artystów ołówki Faber-Castell. Widzowie dowiedzą się też, jak wygląda produkcja pił łańcuchowych.

MOCNE OPOWIEŚCI

Ed i Lorraine Warren...
SO *ID, 21.00*



Ed i Lorraine Warren są parą legendarnych badaczy zjawisk paranormalnych. Wywiady z bliskimi i ekspertami odsłaniają kulisy ich pracy i pokazują, jak budują swoją reputację.

Rewolucja Trumpa...
ND *WP, 12.10*



Eksperci i byli współpracownicy analizują pierwsze sto dni kadencji amerykańskiego prezydenta i skutki podjętych decyzji dla gospodarki, polityki wewnętrznej i relacji międzynarodowych.

Najstraszniejsze...
PO *Polsat Viasat History, 19.55*



Analiza procesów o czary, które rozpoczęły się w Kraju Basków w 1609 roku. Lokalna sprawa przerodziła się w zbiorową histerię, sprawiając, że w następnych latach skazano tysiące osób.

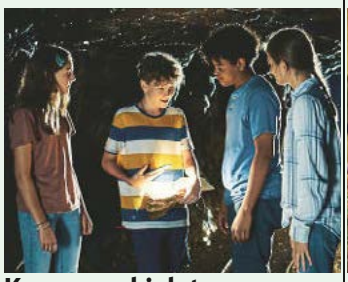
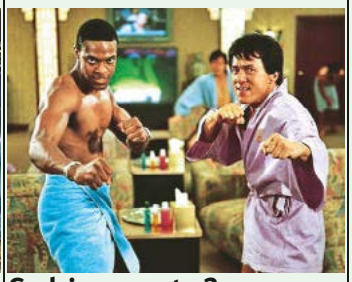
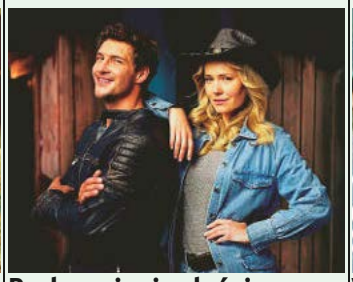
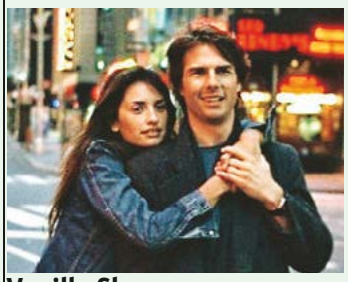
W oku cyklonu
WT *Discovery Channel, 22.00*



Nagrania klęsk żywiołowych, takich jak tornada, powodzie czy pożary lasów. Kamery rejestrują groźne zjawiska w czasie rzeczywistym, pokazując ich gwałtowny przebieg oraz skutki.

eprasa.pl 99f0deb640

HITY FILMY

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PIĄTEK				
	Liga potworów PT ***Paramount Network, 11.00*** W świecie, gdzie ludzie i potwory żyją obok siebie, ogromne kreatury zyskały popularność jako zapaśnicy. Winnie chce pomóc przyjacielowi zdobyć sławę. Za scenariusz odpowiada autor „Scooby-Doo!". ***120 min*** USA 2022 reż. H. Grieve, dub. P. Bluszcz, M. Zydek, Z. Konopka, T. Błasiak	**Dusza towarzystwa** PT ***TVN 7, 22.20*** Deanna zostaje porzucona. Aby nadrobić stracony czas, rozpoczyna studia na tej samej uczelni, co córka. Kolejny owoc współpracy aktorki Melissy McCarthy oraz jej męża, reżysera Bena Falcone'a. ***135 min*** USA 2018 reż. B. Falcone, wyk. M. McCarthy, M. Gordon, G. Jacobs, M. Rudolph	**Miłość jak narkotyk** PT ***Warner TV, 17.55*** Urocza historia z królową komedii romantycznych, Meg Ryan. Astronom zawiązuje sojusz z zawadiacką artystką. Planują wyrafinowaną zemstę na partnerach, którzy od nich odeszli. ***125 min*** USA 1997 reż. G. Dunne, wyk. M. Ryan, M. Broderick, T. Karyo, K. Preston	**Gdzie śpiewają raki** PT ***Polsat 2, 22.05*** Porzucona przez bliskich Kya dorasta samotnie na bagnach. Spragniona bliskości daje się uwieść Chase'owi. Gdy ten ginie, staje się główną podejrzaną. Adaptacja powieści Delii Owens. ***160 min*** USA 2022 reż. O. Newman, wyk. D. Edgar-Jones, T.J. Smith, H. Dickinson
SOBOTA				 NA FAKTACH
	Piorun i magiczny dom SO ***PULS 2, 19.00*** Siostrzeniec próbuje namówić wuja, emerytowanego iluzjonistę, do sprzedaży domu. Za staruszkiem wstawia się grupa przyjaciół z kotem na czele. Zabawna animacja z pouczającym morałem. ***110 min*** Belgia/Fr./Wlk. Bryt. 2013 reż. B. Stassen, J. Degruson, dub. M. Ceran	**Nietykalni** SO ***TVN Fabuła, 20.00*** Francuski przebój, który podbił serca krytyków i widzów w całej Europie. Sparaliżowany milioner zatrudnia jako opiekuna pochodzącego z Senegalu byłego więźnia. Odmienia on jego życie. ***150 min*** Fr. 2011 reż. O. Nakache, É. Toledano, wyk. F. Cluzet, O. Sy, A.L. Ny	**Bez urazy** SO ***Polsat 2, 20.05*** Laureatka Oscara Jennifer Lawrence („Poradnik pozytywnego myślenia") w roli przewodniczki po życiu dla nastoletniego introwertyka. Produkcja okraszona bezpruderyjnym humorem. ***125 min*** USA 2023 reż. G. Stupnitsky, wyk. J. Lawrence, A.B. Feldman, L. Benanti	**Back to Black. Historia Amy Winehouse** SO ***TVN, 21.30*** Utalentowana artystka, chociaż święci triumfy na scenie, w życiu zalicza kolejne upadki. Wcielająca się w wokalistkę Marisa Abela sama wykonała jej przeboje. ***145 min*** Wlk. Bryt./Fr./USA 2024 reż. S. Taylor-Johnson, wyk. M. Abela, J. O'Connell
NIEDZIELA				
	Kompas szkieletora ND ***TVN Fabuła, 12.35*** Champ wraz z przyjaciółmi dokonuje tajemniczego odkrycia. Wyrusza ze swoją paczką po zaginiony skarb. Po drodze czekają liczne przeszkody. Barwna opowieść dla całej rodziny. ***105 min*** USA 2022 reż. S.L. Martin, wyk. L. Loveless, C. Baumann, R. Shumate, A.G. Flynt	**Godziny szczytu 2** ND ***TVN 7, 22.50*** Chris Tucker i Jackie Chan ponownie wcielają się w policyjny duet. Tym razem rozgadany detektyw oraz mistrz wschodnich sztuk walki rozpracowują gang z Hongkongu działający w USA. ***115 min*** USA 2001 reż. B. Ratner, wyk. C. Tucker, J. Chan, J. Lone, Z. Zhang	**Poskromienie złośnicy** ND ***TVN, 21.20*** Kasia postanawia leczyć złamane serce w Zakopanem. Brat chce skłonić ją do sprzedaży ziemi po ojcu. Angażuje w intrygę Patryka. Film luźno nawiązuje motywem do sztuki Williama Szekspira. ***145 min*** Pol. 2022 reż. A. Wieczur, wyk. M. Roznerski, M. Lamparska, T. Kot	**Vanilla Sky** ND ***TVP 1, 22.45*** Zamożny playboy ulega tragicznemu wypadkowi, który całkowicie zmienia jego życie. Hollywoodzki remake hiszpańskiego obrazu „Otwórz oczy" w reżyserii Alejandro Amenábara. ***145 min*** USA/Hiszpania 2001 reż. C. Crowe, wyk. T. Cruise, P. Cruz, C. Diaz, K. Russell

eprasa.pl 99f0deb640

WEEKEND od piątku 2.10 do niedzieli 4.10

SENSACJA I THRILLER



21 mostów

PT ***TV Puls, 20.00***

Manhattan. Detektyw tropi zabójców policjantów. By uniemożliwić im ucieczkę z wyspy, każe zamknąć mosty i tunele. Jedna z ostatnich ról w karierze zmarłego w 2020 roku Chadwicka Bosemana.

120 min **USA/Chiny 2019 reż. B. Kirk, wyk. C. Boseman, S. Miller, J. Simmons, S. James**



Niezniszczalni 4

SO ***Polsat, 22.00***

Kolejna część cyklu z udziałem gwiazd kina akcji lat 80. i 90. Najemnicy pod wodzą Rossa muszą powstrzymać Rahmata, który na zlecenie dyktatora ma zdobyć broń masowego rażenia.

130 min **USA 2023 reż. S. Waugh, wyk. J. Statham, 5. Cent, M. Fox, D. Lundgren**



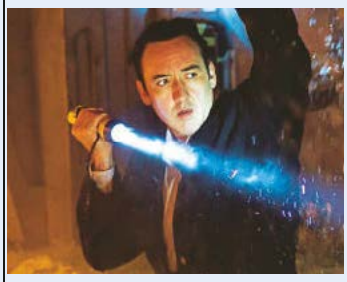
Pszczelarz

ND ***TV Puls, 20.00***

Jason Statham daje popis swoich umiejętności jako mściciel, który usiłuje dopaść oszustów odpowiedzialnych za śmierć bliskiej mu osoby. Za kamerą stanął David Ayer – scenarzysta „Dnia próby".

125 min **USA/Wlk. Bryt. 2024 reż. D. Ayer, wyk. J. Statham, P. Rashad, J. Hutcherson**

AKCJA I PRZYGODA



2012

PT ***Polsat, 22.00***

Globalna katastrofa według wizji reżysera „Dnia Niepodległości". Ludzkość staje w obliczu zagłady. Pisarz Curtis dowiaduje się o schronach dla wybrańców. Usiłuje ocalić bliskich.

215 min **USA/Kanada 2009 reż. R. Emmerich, wyk. J. Cusack, A. Peet, C. Ejiofor, T. Newton**

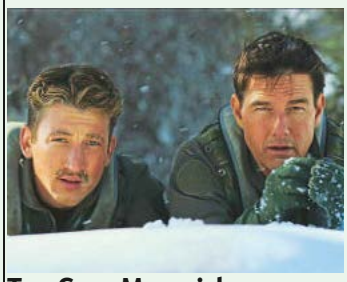


Kraven Łowca

SO ***Polsat Film, 21.00***

Losy antybohatera z komiksowego uniwersum Marvela. Syn gangstera wykorzystuje nadludzką moc do walki z porywaczem brata. Czeka go starcie z równym sobie przeciwnikiem.

160 min **USA/Islandia/Kan. 2024 reż. J. Chandor, wyk. A. Taylor-Johnson, R. Crowe**



Top Gun: Maverick

ND ***TVN 7, 20.00***

Sequel jednego z najpopularniejszych kinowych hitów lat 80. Doświadczony pilot zostaje wezwany do legendarnej szkoły. Musi przygotować nowe pokolenie do niezwykle trudnej misji.

170 min **USA 2022 reż. J. Kosinski, wyk. T. Cruise, V. Kilmer, M. Teller, J. Connelly**

HORROR I SF



Interstellar

PT ***TVN, 22.45***

Na Ziemi brakuje żywności. Były pilot NASA dołącza do grupy naukowców, których celem jest znalezienie nowego domu dla ludzi poza Układem Słonecznym. Oscar za efekty specjalne.

215 min **USA/Wlk. Bryt./Kan. 2014 reż. C. Nolan, wyk. M. McConaughey, A. Hathaway**



Transformers

SO ***TVN 7, 20.00***

Widowisko nominowane do Oscara za efekty specjalne, dźwięk i montaż dźwięku. Autoboty i Deceptikony rywalizują o przejęcie źródła mocy. W środek wojny trafia nastoletni Sam.

185 min **USA 2007 reż. M. Bay, wyk. S. LaBeouf, M. Fox, J. Duhamel, T. Gibson**



Planeta małp

ND ***Polsat Film, 18.35***

Astronauta wpada w pętlę czasu. Rozbija się na planecie, którą rządzą inteligentne istoty człekokształtne. Dołącza do buntowników. Nowa wersja filmu będącego klasyką SF z 1968 roku.

145 min **USA 2001 reż. T. Burton, wyk. M. Wahlberg, T. Roth, H.B. Carter, M.C. Duncan**

KLASYKA



Szybcy i martwi

PT ***STOPKLATKA, 21.55***

Do turnieju rewolwerowców zgłasza się tajemnicza Ellen. Chce wyrównać rachunki z bezwzględnym Herodem. Po jej stronie staje m.in. młody Fee. Eksperymentalny western z doborową obsadą.

125 min **USA/Japonia 1995 reż. S. Raimi, wyk. R. Crowe, L. DiCaprio, G. Hackman, S. Stone**



Ucieczka z Los Angeles

SO ***TVP 1, 23.10***

Kontynuacja „Ucieczki z Nowego Jorku" z Kurtem Russellem w roli nieustraszonego Snake'a Plisskena. Były komandos musi powstrzymać przestępców, którzy zagrażają życiu milionów ludzi.

110 min **USA 1996 reż. J. Carpenter, wyk. K. Russell, A. Langer, S. Keach, G. Corraface**



Speed – niebezpieczna szybkość

ND ***TV 4, 16.35***

Nagrodzone dwoma Oscarami, trzymające w napięciu kino akcji. Psychopata podkłada w autobusie bombę. Ładunek wybuchnie, gdy prędkość spadnie poniżej 50 mil.

140 min **USA 1994 reż. J. De Bont, wyk. K. Reeves, S. Bullock, D. Hopper, J. Morton**

eprasa.pl 99f0deb640

	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 NA FAKTACH
	Zwierzaki na zakręcie PO *CANAL+ Film, 9.35* Mysz Edzia marzy o karierze kierowcy wyścigowego. Zbliżające się Grand Prix Europy jest szansą na spełnienie jej ambicji i ocalenie rodzinnego biznesu. Propozycja zarówno dla najmłodszych, jak i ich rodziców. *95 min* Niemcy/Wlk. Bryt. 2025 reż. W. Fast, dub. K. Czarnecka, D. Kulec, S. Pacek	**Naciągacze** PO *Warner TV, 22.00* Neurotyczny oszust dowiaduje się, że ma córkę. Odziedziczyła ona przestępczą smykałkę. Za kamerą twórca „Łowcy androidów". Atutami są inteligentny scenariusz oraz znakomite kreacje Nicolasa Cage'a i Alison Lohman. *140 min* USA 2003 reż. R. Scott, wyk. N. Cage, A. Lohman, S. Rockwell, B. Altman, J. O'Hara	**Sex Story** PO *TVN 7, 23.25* Reżyser „Pogromców duchów" oraz „Gliniarza w przedszkolu" w romantycznej odsłonie. Dwoje przyjaciół postanawia stworzyć relację bez zobowiązań. Idealny w teorii układ nie sprawdza się w życiu. *130 min* USA/Wlk. Bryt. 2011 reż. I. Reitman, wyk. N. Portman, A. Kutcher, K. Kline, C. Elwes	**Notre Dame płonie** PO *TVP 1, 21.00* Jean-Jacques Annaud, reżyser „Imienia róży", odtwarza wydarzenia, które w 2019 roku śledził cały świat. W film wplótł archiwalne zdjęcia płonącej katedry. Efekty specjalne nagrodzono Cezarem. *145 min* Francja/USA/Wlk. Bryt. 2022 reż. J.J. Annaud, wyk. S. Labarthe, J. Bordes
WTOREK				
	Przygoda Felicity WT *Warner TV, 18.20* XVIII w. Pochodząca z zamożnej rodziny dziesięciolatka znajduje klacz należącą do okrutnego garbarza. Chce ją uwolnić. Nawiązujący do popularnej w USA serii powieści film z 14-letnią Shailene Woodley w roli głównej. *100 min* USA 2005 reż. N. Tass, wyk. S. Woodley, M.G. Harden, R. Fanfair, D. Gardner	**Szpica** WT *STOPKLATKA, 22.40* Księgowy odkrywa, że jest na celowniku najgroźniejszej organizacji najemników na świecie. Prosi o pomoc tajną firmę ochroniarską, którą zarządza Tang Huanting – w tej roli Jackie Chan („Godziny szczytu"). *125 min* Chiny 2020 reż. S. Tong, wyk. J. Chan, Y. Yang, L. Ai, Q. Mu, R. Xu, J. Lou, E. Hourani	**Randka na weselu** WT *Polsat Film, 21.00* Słynący z żenujących żartów bracia mają pojawić się z partnerkami na ślubie siostry. Ich wybranki okazują się jeszcze bardziej skłonne do wybryków. Produkcja z gwiazdą „High School Musical" – Zakiem Efronem. *120 min* USA 2016 reż. J. Szymanski, wyk. Z. Efron, A. DeVine, A. Kendrick, A. Plaza	**Tonia** WT *TVP 2, 23.00* Dzień z życia jedenastolatki w reżyserii Marcina Bortkiewicza, twórcy docenionej wieloma nagrodami „Nocy Walpurgi". Świat w filmie ukazano z punktu widzenia dziewczynki. Ona jest też narratorką opowieści. *95 min* Pol. 2022 reż. M. Bortkiewicz, wyk. M. Ame, A. Bobik, M. Zajączkowska
ŚRODA				 NA FAKTACH
	Kot w butach: Ostatnie życzenie ŚR *HBO, 18.20* Sequel przygód postaci znanej z animacji o Shreku. Kocur musi przejść na emeryturę po utracie ośmiu z dziewięciu żyć. Gwiazdka Życzeń może odwrócić jego los. *100 min* USA/Japonia 2022 reż. J. Crawford, J. Mercado, dub. W. Malajkat, B. Obuchowicz	**Trick** ŚR *Kino Polska, 20.00* Skazaniec w zamian za skrócenie kary ma sfałszować pieniądze na okup za człowieka porwanego w Afganistanie. Duża dawka humoru i znakomita obsada. Muzyka Pawła Mykietyna została nagrodzona na festiwalu w Gdyni. *125 min* Polska 2010 reż. J. Hryniak, wyk. P. Adamczyk, M. Dziędziel, A. Chyra, J. Trela	**Bridget Jones: Szalejąc za facetem** ŚR *CANAL+ PREMIUM, 20.00* Ostatnia część perypetii bohaterki książek Helen Fielding. Dobiegająca pięćdziesiątki Bridget sama wychowuje dzieci. O jej względy zabiegają młody strażnik i nauczyciel. *120 min* Wlk. Bryt./Francja/USA 2025 reż. M. Morris, wyk. R. Zellweger, L. Woodall	**Wilk z Wall Street** ŚR *TVN 7, 21.00* Finansista Belfort zdobywa fortunę. Zatraca się w hedonistycznym trybie życia i trafia pod obserwację agenta FBI. Jego firmę czeka spektakularny upadek. Pięć nominacji do Oscara, Złoty Glob dla Leonarda DiCaprio. *215 min* USA 2013 reż. M. Scorsese, wyk. L. DiCaprio, J. Hill, M. Robbie, M. McConaughey
CZWARTEK				
	Leonardo. Odkrywca CZ *HBO, 18.20* Animacja przybliżająca odkrycia Leonarda da Vinci. Genialny wynalazca wpada na pomysł stworzenia idealnego miasta. Chce przekonać króla do tej wizji. Pomaga mu księżniczka. *100 min* USA/Francja/Irlandia 2023 reż. J. Capobianco, P. Granjon, dub. W. Filus, T. Kot	**Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** CZ *TVN 7, 21.00* Błyskotliwi włamywacze planują wielki skok. George Clooney i Brat Pitt otwierają długą listę gwiazd, które wzięły udział w pełnej szybkiej akcji produkcji. *150 min* USA/Australia 2001 reż. S. Soderbergh, wyk. G. Clooney, B. Pitt, B. Mac, J. Roberts	**Zatańcz ze mną** CZ *TVN, 22.40* Stateczny prawnik pod wpływem impulsu zapisuje się na kurs tańca. Odkrywa pasję, która odmienia jego monotonne życie. Hollywoodzkie gwiazdy plus znakomita choreografia. *125 min* USA 2004 reż. P. Chelsom, wyk. R. Gere, J. Lopez, S. Sarandon, L.A. Walter	**Projektantka** CZ *Polsat, 22.55* Kate Winslet w roli burzycielki konwenansów. Tilly, bywalczyni domów mody, wraca w rodzinne strony. Chce rozliczyć się z przeszłością i... zmienić styl ubierania się miejscowych. *145 min* Australia 2015 reż. J. Moorhouse, wyk. K. Winslet, L. Hemsworth, H. Weaving

eprasa.pl 99f0deb640

SENSACJA I THRILLER



Diabeł

PO ***Polsat, 20.40***

Weteran GROM-u Maks opuszcza swoją leśną samotnię, żeby wziąć udział w pogrzebie ojca. Zostaje uwikłany w wojnę gangów. Kino akcji pełne sprawdzonych klisz. Popis aktorski Eryka Lubosa.

140 min **Polska 2024 reż. B. Jankowiak, wyk. E. Lubos, P. Gałązka, K. Stroiński, K. Bernacki**

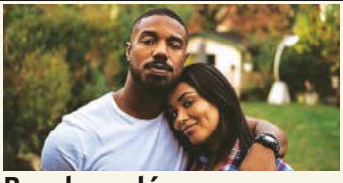


Źle się dzieje w El Royale

WT ***TV 4, 23.10***

Na wpół zrujnowany hotel nad jeziorem Tahoe ma złą sławę. Pewnej nocy spotyka się tam grupa nieznajomych. Każdy skrywa mroczną tajemnicę. Za kamerą stanął twórca nominowanego do Oscara scenariusza „Marsjanina".

175 min **USA 2018 reż. D. Goddard, wyk. J. Bridges, C. Erivo, D. Johnson, J. Hamm**



Bez skrupułów Toma Clancy'ego

ŚR ***Polsat Film, 21.00***

Adaptacja książki mistrza powieści sensacyjnych. Agenci FSB mordują żonę komandosa Kelly'ego. Mężczyzna zamierza się zemścić. Pomaga mu Karen z Navy SEALs i Ritter z CIA.

130 min **USA/Niem. 2021 reż. S. Sollima, wyk. M.B. Jordan, J. Turner-Smith, J. Bell, G. Pearce**



Nie będzie litości

CZ ***Ale kino+, 20.10***

Opowieść o walce między chęcią zemsty a przebaczeniem. Przed laty Dario, brat Rayana, przeżył dramat. Teraz spotyka jednego ze swych porywaczy. Narasta w nim pragnienie wendety.

120 min **Belgia/Francja 2025 reż. J. Hosmalin, wyk. A. Bessa, T. Jallab, J. Turnbull, L. Sepul**

AKCJA I PRZYGODA

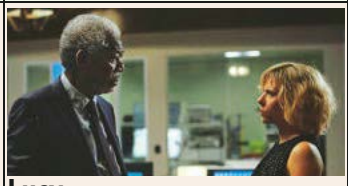


Fanfan Tulipan

PO ***TVP Kultura, 21.40***

Francja, XVIII w. Cyganka przepowiada Fanfanowi Tulipanowi, że zdobędzie miłość córki króla. Niebawem jej wróżba się spełnia. Remake klasyka z 1952 r. Na ekranie obok Penélope Cruz pojawia się Magdalena Mielcarz.

110 min **Francja 2003 reż. G. Krawczyk, wyk. V. Perez, P. Cruz, H.de Fougerolles, D. Bourdon**



Lucy

WT ***Polsat, 20.35***

Scarlett Johansson w intrygującym filmie twórcy „Leona zawodowca". Studentka za sprawą nowego narkotyku zyskuje nadnaturalne zdolności. Kontaktuje się z badaczem ludzkiego mózgu, profesorem Normanem.

105 min **Fr./Niem./Kan. 2014 reż. L. Besson, wyk. S. Johansson, M. Freeman, M. Choi**



Dżentelmeni

ŚR ***Polsat Film, 23.10***

Weteran londyńskiego podziemia Mickey Pearson zamierza sprzedać swoje narkotykowe imperium. Tą decyzją rozpętuje spiralę przemocy. Za kamerą stanął reżyser kultowego „Przekrętu" i „Porachunków".

145 min **Wlk. Bryt./USA 2019 reż. G. Ritchie, wyk. M. McConaughey, C. Hunnam, M. Dockery**



Nie tylko dla miłośników starożytności. Dziewiąty legion

CZ ***STOPKLATKA, 22.35***

II wiek. W górach Szkocji zaginął rzymski legion. Syn jego dowódcy przybywa do Brytanii, by wyjaśnić zagadkę. Adaptacja powieści Rosemary Sutcliff.

135 min **Wlk. Bryt./USA 2011 reż. K. Macdonald, wyk. C. Tatum, J. Bell, I. Göz, B. Gerö**

HORROR I SF



Black Adam

PO ***TVN, 22.40***

Badaczka nieświadomie wybudza obdarzonego niezwykłymi mocami herosa z trwającego pięć tysięcy lat snu. Do walki z nim stają dr Fate i jego towarzysze. Dwayne Johnson w roli komiksowego bohatera.

150 min **USA/Kan./Nowa Zelandia 2022 reż. J. Collet-Serra, wyk. D. Johnson, A. Hodge**



Obcy: Przymierze

WT ***Polsat, 22.20***

Statek kosmiczny ląduje na nieznanej planecie. Członkowie załogi eksplorują malownicze tereny. Nie wiedzą, że kryją one mroczne sekrety. Stają oko w oko ze śmiertelnym zagrożeniem. Kontynuacja „Prometeusza" z 2012 r.

160 min **USA/Wlk. Bryt. 2017 reż. R. Scott, wyk. M. Fassbender, K. Waterston, B. Crudup**



Ghost in the Shell

ŚR ***TVN Fabuła, 20.00***

Aktorska wersja kultowej mangi. Będąca hybrydą człowieka i maszyny agentka Major zajmuje się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. Podczas misji odkrywa zaskakujące fakty ze swojej przeszłości.

145 min **USA/Wlk. Bryt./Chiny 2017 reż. R. Sanders, wyk. S. Johansson, P. Asbaek**



W lesie dziś nie zaśnie nikt 2

CZ ***TV 4, 23.10***

Druga odsłona horroru czerpiącego garściami z amerykańskich slasherów. Policjanci Adaś i Vanessa poszukują komendanta i Zosi, którzy zaginęli. Trafiają na trop tajemniczej bestii.

130 min **Pol. 2021 reż. B.M. Kowalski, wyk. M. Więcławek, Z. Wichłacz, A. Grabowski**

KLASYKA



Dama z Szanghaju

PO ***TVP Kultura, 20.00***

Klasyka filmu noir w reżyserii Orsona Wellesa – jednego z najwybitniejszych twórców w dziejach kina. Zakochany w pięknej żonie wpływowego prawnika marynarz daje się wciągnąć w morderczą intrygę.

100 min **USA 1947 reż. O. Welles, wyk. R. Hayworth, O. Welles, E. Sloane, G. Anders**



Chłopcy z ferajny

WT ***TVP 1, 22.10***

Nowy Jork, lata 50. XX wieku. Henry dołącza do mafii. Poznaje obowiązujące w niej reguły i cenę, jaką się płaci za ten styl życia. Na motywach powieści Nicholasa Pileggiego. Sześć nominacji do Oscara.

155 min **USA 1990 reż. M. Scorsese, wyk. R. De Niro, R. Liotta, J. Pesci, L. Bracco**



Rocky

ŚR ***TVP 1, 21.05***

Podrzędny bokser z Filadelfii staje do walki o mistrzostwo. Rywal nie docenia jego determinacji. Kultowy dramat sportowy zdobył trzy Oscary, a Sylvester Stallone – nominacje do tej nagrody za scenariusz i aktorstwo.

130 min **USA 1976 reż. J.G. Avildsen, wyk. S. Stallone, T. Shire, B. Meredith, C. Weathers**



Prawdziwe kłamstwa

CZ ***Super Polsat, 21.00***

Tajny agent i jego żona zostają uwikłani w potyczkę z terrorystami. Kolejny, po „Terminatorze", udany efekt współpracy Jamesa Camerona i Arnolda Schwarzeneggera.

175 min **USA 1994 reż. J. Cameron, wyk. A. Schwarzenegger, J.L. Curtis, T. Arnold**

eprasa.pl 99f0deb640



Patryk Dudek już cztery razy był mistrzem Ekstraligi.

Artiom Łaguta od 2020 roku posiada polskie obywatelstwo.

Brady Kurtz ma kontrakt ze Spartą do końca 2028 r.

ŻUŻEL • PGE EKSTRALIGA

Jazda po mistrzostwo

SPARTA WROCŁAW – PRES TORUŃ ND 4.10 godz. 19.00 CANAL+ SPORT

Czas na drugą odsłonę finałowego dwumeczu o prymat w kraju. Urzędujący mistrz przystąpi do rozgrywki z dużą zaliczką. Czy ją utrzyma?

Panowanie Motoru Lublin w Ekstralidze trwało trzy lata i dobiegło końca w 2025 roku za sprawą toruńskich Aniołów. Ekipa ta jest na dobrej drodze, by też zapisać się złotymi zgłoskami w annałach rodzimego żużla.

Pokaz mocy

Pierwsza część finałowego dwumeczu pomiędzy PRES-em Toruń i Spartą Wrocław rozpoczęła się z dwugodzinnym opóźnieniem z powodu opadów deszczu. Obie drużyny zrekompensowały jednak kibicom oczekiwanie i zafundowały im świetne widowisko. Ostatecznie gospodarze wygrali 55:35 i do stolicy Dolnego Śląska pojadą dopełnić dzieła. Szóste mistrzostwo Polski w historii klubu z miasta pierników jest więc na wyciągnięcie ręki Patryka Dudka i jego kolegów.

Jest nadzieja

W meczu na Motoarenie zawiódł zwłaszcza Maciej Janowski, który zdobył dla Sparty tylko 4 punkty. Doświadczony zawodnik w wywiadach nie ukrywał, że jego drużyna jest w bardzo trudnej sytuacji przed rewanżem. Ma jednak powody, by wierzyć w sukces swojej misji. W sezonie zasadniczym Wrocławianie ograli Torunian na Stadionie Olimpijskim 52:38. Ponadto w 2026 roku pozostają niepokonani przed własną publicznością. Przy znakomitej dyspozycji wszystkich żużlowców i odrobinie szczęścia są więc w stanie odwrócić losy finałowej rywalizacji i po pięcioletniej przerwie wrócić na ekstraligowy tron. **TJ**



Jakub Kamiński latem przeszedł z 1. FC Köln do Benfiki.

19-letni Kerim Alajbegović to wschodząca gwiazda bośniackiego futbolu.

PIŁKA NOŻNA • LIGA NARODÓW

Poskromić Smoki

BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA PO 5.10 godz. 20.35 TVP 1

W Zenicy Biało-Czerwoni zakończą wrześniowo-październikowy maraton meczów, a zarazem jedno z najdłuższych zgrupowań w ostatnich latach. Przed nimi drugi tej jesieni bój z bośniackimi Smokami. A te na swoim terenie potrafią być bardzo groźne. W marcu przekonali się o tym Włosi, którzy na stadionie Bilino Polje przegrali (po rzutach karnych) finałowy mecz barażowy o awans do mistrzostw świata. Polacy, by wyjechać stąd z tarczą, muszą zadbać o defensywę. Niestety, dotychczas nie była to mocna strona drużyny Jana Urbana. Niewykluczone, że szukając leku na problemy w obronie, selekcjoner postawi w tym spotkaniu na nową twarz w kadrze, czyli Wojciecha Mońkę, 19-letniego stopera Lecha Poznań. **TJ**

FOT. materiały prasowe

eprasa.pl 99f0deb640

PIŁKA NOŻNA • ELIMINACJE MISTRZOSTW EUROPY U-21

Postawić kropkę nad i

WŁOCHY – POLSKA PO 5.10 godz. 18.05 TVP SPORT

Przed dwoma ostatnimi meczami w kwalifikacjach do ME U-21 młodsi koledzy Roberta Lewandowskiego znajdowali się na czele tabeli grupy E z kompletem punktów na koncie. Tylko Hiszpanie byli równie bezbłędni. Biało-Czerwoni udadzą się do Pescary, by zadać ostatni cios w walce o przepustkę do przyszłorocznego turnieju w Albanii i Serbii. Niestety, w odparciu ataku Włochów na lokatę zajmowaną przez Polaków naszej drużynie nie pomogą kontuzjowany Antoni Kozubal, a także prawdopodobnie Wiktor Nowak i Marcel Reguła, którzy dostali powołania od Jana Urbana do pierwszej reprezentacji. Nawet jeśli Polacy dadzą się wyprzedzić Włochom na finiszu eliminacji, powinni awansować do Euro jako drużyna z najlepszym bilansem spośród dziewięciu grupowych wicemistrzów. **TJ**



Kacper Duda i Luca Lipani na boisku najczęściej pełnią rolę defensywnego pomocnika.

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN • LIGA MISTRZÓW

Gigant w Hali Legionów

INDUSTRIA KIELCE – SC MAGDEBURG ŚR 7.10 godz. 20.35 POLSAT SPORT 1

Kielczanie zainaugurowali nową edycję Champions League w stylu godnym urzędującego mistrza Polski. W pierwszej kolejce podopieczni Krzysztofa Lijewskiego okazali się lepsi od Kriens-Luzern (30:29), a potem zgodnie z planem odprawili z kwitkiem Kolstad Håndball (36:29). Prawdziwym testem ich możliwości będzie jednak konfrontacja z SC Magdeburg. Jeśli Industria zda egzamin, pokonując brązowego medalistę poprzedniej edycji Ligi Mistrzów, do serii gier rewanżowych przystąpi jako samodzielny lider grupy F. Ciekawie zapowiada się też mecz z udziałem Wisły Płock, która stawi czoło macedońskiemu Vardarowi (CZ 8.10 godz. 20.35 Polsat Sport 1). **TJ**



Omar Ingi Magnusson należy do najlepszych szczypiornistów świata.



Aleks Vlah strzelił w tym sezonie Ligi Mistrzów już 17 goli.

Dokucza Ci zmęczenie, ospałość i roztargnienie?

Można by pomyśleć, że to są pierwsze objawy starzenia, ale wcale tak nie musi być. Oto sekret, który wywarł wpływ na życie Marianne.



Model Image

Sekret energii niezależnie od wieku

„Z upływem lat nasz organizm się zmienia. Jeszcze niedawno miałam mniej energii, spięte mięśnie i nawet wstawanie z niskiego fotela sprawiało mi trudność. Proste czynności nie były już tak łatwe jak kiedyś. Choć zawsze lubiłam spacery, nie chciało mi się wychodzić z domu. Zdarzało mi się zapominać imiona i gubić słowa w rozmowie. To było frustrujące! Wtedy zdecydowałam, że muszę coś zmienić" – wyjaśnia Marianne.

Pierwszy krok do zmiany

„Szukałam czegoś, co doda mi energii i poprawi samopoczucie, czegoś, co da mi potrzebny impuls do działania. Przyjaciółka poleciła mi Magic Magnesium Glicynian i jestem zachwycona efektami" – mówi szczęśliwa Marianne.

Wyjątkowa szwedzka tabletka

Magic Magnesium™ Glicynian to skandynawski suplement diety, łączący wysoko przyswajalny diglicynian magnezu z francuską korą sosny nadmorskiej, ekstraktem z długiego pieprzu oraz witaminami B i D.

Magic Magnesium™ Glicynian ma pozytywny wpływ na poziom energii i układ nerwowy, poprawia mikrokrążenie oraz sprzyja odprężeniu.

Ponadto dostarcza magnez, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w połączniu z kwasem foliowym przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i znużenia, a wraz z witaminą D wspomaga funkcjonowanie mięśni i kości.

Trudno uwierzyć w różnicę

Dzięki codziennemu stosowaniu **Magic Magnesium™ Glicynian** Marianne zauważyła zmiany.

„Odzyskałam energię, sprawność mięśni, a nawet poprawiła się moja pamięć" – mówi z entuzjazmem.

„Zmiana przyszła w idealnym momencie, gdy dni stawały się coraz krótsze i chłodniejsze. Czułam, że mój organizm otrzymał bardzo potrzebne wsparcie dokładnie wtedy, gdy było mi to najbardziej potrzebne".

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

- Zawiera łatwo przyswajalny diglicynian magnezu.
- Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Wspiera pracę mięśni i utrzymanie zdrowych kości.

Zapytaj o Magic Magnesium™ Glicynian skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na **www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3101877 ułatwi zamówienie produktu w aptece.**



NEW NORDIC

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

REKLAMA

eprasa.pl/99f0deb640

KALENDARZ SPORTOWY

PIŁKA NOŻNA

PT **Liga Narodów** Polsat Sport Premium 1
20.35 Mecz: Bośnia i Hercegowina – Szwecja

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Francja – Włochy

PT **Liga Narodów** TVP 1; TVP Sport
20.35 Mecz: Polska – Rumunia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
14.50 Mecz: Finlandia – Albania

SO **Betclic 2. Liga** TVP Sport
15.10 Mecz: Hutnik Kraków – GKS Tychy

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
17.50 Mecz: Chorwacja – Anglia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Hiszpania – Czechy

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Macedonia Północna – Szkocja

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Szwajcaria – Słowenia

SO **Liga Narodów** TVP Sport
20.40 Mecz: Hiszpania – Czechy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
17.50 Mecz: Kosowo – Austria

ND **Betclic 2. Liga** TVP 3
19.25 Mecz: Zawisza Bydgoszcz – Olimpia Grudziądz

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Grecja – Niemcy

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Holandia – Serbia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3; TVP Sport
20.35 Mecz: Portugalia – Norwegia

PO **Eliminacje ME U-21** TVP Sport
18.05 Mecz: Włochy – Polska

PO **Liga Narodów** TVP 1; TVP Sport
20.35 Mecz: Bośnia i Hercegowina – Polska

PO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Francja – Belgia

PO **Liga Narodów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Rumunia – Szwecja

PO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Włochy – Turcja

WT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.35 Mecz: Anglia – Czechy

WT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Chorwacja – Hiszpania

BOKS

SO **Rocky Boxing Night w Koszalinie** Super Polsat
20.00 Waga ciężka: Kacper Meyna – Victor Ramirez

ND **Polska Liga Boksu** TVP Sport
17.30 Mecz: Imperium Boxing Wałbrzych – RKB Wisłok 1995 Rzeszów

FORMUŁA 1

PT **GP Bahrajnu** Eleven Sports 1
6.25 1. sesja treningowa

PT **GP Bahrajnu** Eleven Sports 1
9.55 2. sesja treningowa

SO **GP Bahrajnu** Eleven Sports 1
6.25 3. sesja treningowa

SO **GP Bahrajnu** Eleven Sports 1
9.55 Sesja kwalifikacyjna

ND **GP Bahrajnu** Eleven Sports 1
8.55 Wyścigi

HOKEJ

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 2
19.25 Mecz: Adler Mannheim – GKS Tychy



KOLARSTWO

SO **Giro dell'Emilia** Eurosport 1
14.00 109. edycja

SO (P) **Sparkassen Münsterland Giro** Eurosport 1
17.15 20. edycja

ND (P) **Mistrzostwa Europy – Lublana 2026** Eurosport 1
12.20 Wyścig ze startu wspólnego

PO **Coppa Bernocchi** Eurosport 1
15.00 107. edycja

WT (P) **Mistrzostwa Europy – Lublana 2026** Eurosport 1
14.50 Jazda na czas drużyn mieszanych

WT **Tre Valli Varesine** Eurosport 2
15.25 105. edycja

ŚR (P) **Mistrzostwa Europy – Lublana 2026** Eurosport 1
16.05 Jazda indywidualna na czas

CZ **Gran Piemonte** Eurosport 1
14.50 110. edycja

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **Polska Liga Koszykówki** Polsat Sport 2
18.00 Mecz: Energa Czarni Słupsk – Legia Warszawa

PT **Polska Liga Koszykówki** Polsat Sport 2
20.15 Mecz: Energa Trefl Sopot – Dziki Warszawa

SO **Polska Liga Koszykówki** Polsat Sport 2
17.30 Mecz: Enea Łaciate Astoria Bydgoszcz – Zastal Zielona Góra

SO **Liga hiszpańska** Sportklub
19.30 Mecz: Unicaja Malaga – La Laguna Tenerife

ND **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
12.30 Mecz: TAURON GTK Gliwice – MKS Dąbrowa Górnicza

ND **Polska Liga Koszykówki** Polsat Sport 2
17.30 Mecz: AMW Arka Gdynia – WKS Śląsk Wrocław

ND **Liga hiszpańska** Sportklub
19.00 Mecz: UCAM Murcia – Barca

PIŁKA NOŻNA KOBIET

SO **ORLEN Ekstraliga** TVP Sport
12.55 Mecz: Górnik Łęczna – GKS Katowice

PIŁKA RĘCZNA KOBIET

WT **LOTTO Superliga Kobiet** Polsat Sport 3
20.15 Mecz: Enea MKS Gniezno – ELMAS-KPS APR Radom

ŚR **LOTTO Superliga Kobiet** Polsat Sport 3
18.00 Mecz: KPR Gminy Kobierzyce – Krasoń MKS Piotrcovia

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

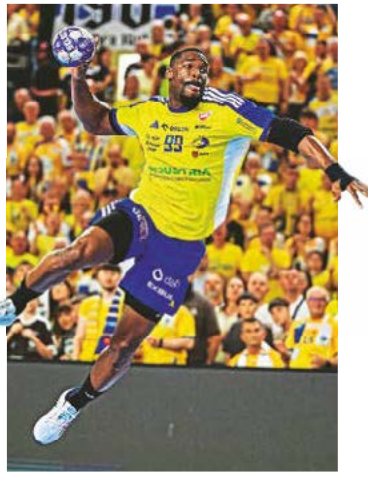
SO **LOTTO Superliga** Polsat Sport 3
18.00 Mecz: Corotop Gwardia Opole – KGHM Chrobry Głogów

ND **LOTTO Superliga** Polsat Sport 2
15.00 Mecz: Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn – REBUD KPR Ostrovia Ostrów Wielkopolski

WT **Liga Europejska** Polsat Sport 1
18.35 Mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – HC Eurofarm Pelister

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: Paris Saint-Germain HB – RK Celje

ŚR **Liga Mistrzów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: Industria Kielce – SC Magdeburg



CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 3
20.35 Mecz: MT Melsungen – HBC Nantes

CZ **Liga Mistrzów** Polsat Sport 1
20.35 Mecz: HC Vardar 1961 – ORLEN Wisła Płock

SIATKÓWKA KOBIET

PT **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.30 Mecz: NETLAND MKS Kalisz – PGE Budowlani Łódź

PT **TAURON Liga** Polsat Sport 3
20.00 Mecz: UNI Opole – LOTTO Chemik Police

SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
12.30 Mecz: Sokół & Hagric Mogilno – MOYA Radomka Radom

SO **TAURON Liga** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Metalkas Pałac Bydgoszcz – BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biała

ND **TAURON Liga** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: #VolleyWrocław – ITA Tools Stal Mielec

ND **TAURON Liga** Polsat Sport 1
17.30 Mecz: ŁKS Commercecon Łódź – KS DevelopRes Rzeszów

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

CZ **TAURON 1. liga** Polsat Sport 2
20.00 Mecz: ICT PIERROT Czarni Radom – BKS Bydgoszcz

SNOOKER

PT **Shenzhen Open** Eurosport 1
8.00 Mecz ćwierćfinałowy

(P) – możliwy występ Polaków

eprasa.pl 99

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

PT **Shenzhen Open** Eurosport 1
13.30 Mecz ćwierćfinałowy

SO **Shenzhen Open** Eurosport 1
8.00 Mecz półfinałowy

SO **Shenzhen Open** Eurosport 2
13.30 Mecz półfinałowy

ND **Shenzhen Open** Eurosport 1
8.00 Mecz finałowy

ND **Shenzhen Open** Eurosport 2
13.30 Mecz finałowy

SPORTY WALKI

PT **ONE Fight Night 48** CANAL+ Sport
3.00 S. Erdogan – P. Elliott

SO **King's Arena 4** TVN Turbo
20.00 M. Kisielewski – W. Bartnik

SO **UFC 332** Polsat Sport 1
2.00 Walka: Natalia Silva – Wang Cong

TENIS

PT **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
6.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
7.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
10.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
13.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
6.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
6.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
7.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 3
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej



SO **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 2
13.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
6.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
7.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
10.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

ND **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

ND **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
9.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
9.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 2
11.00 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 3. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
9.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Tokio** Polsat Sport 1
11.00 Mecz finałowy

WT **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Pekinie** Polsat Sport 1
13.00 Mecz finałowy

ŚR **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
7.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
8.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
9.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
10.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz 4. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
14.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
6.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
8.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
9.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
10.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Pekinie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Szanghaju** Polsat Sport 1
14.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŻUŻEL

PT (P) **Indywidualne ME** TVP Sport
16.55 4. runda w Pardubicach

SO **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
16.30 Rewanżowy mecz o 7. miejsce

SO **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.00 Rewanżowy mecz o 3. miejsce: ORLEN OIL Motor Lublin – FOGO Unia Leszno

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.30 Rewanżowy mecz barażowy: Gezet Stal Gorzów – Hunters PSŻ Poznań

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
16.30 Rewanżowy mecz barażowy

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.00 Rewanżowy mecz finałowy fazy play-off: Betard Sparta Wrocław – PRES Grupa Deweloperska Toruń



eprasa.pl 99f0deb640

Nowy sezon



Serial „Peaky Blinders" dobiegł już końca, ale zawsze znajdziemy go w TVP VOD i Netfliksie.



Jo opiekuje się córką, a jednocześnie prowadzi potajemne śledztwo.

W nowych odcinkach po powodziach mamy pożary. – Staramy się mówić o kryzysie klimatycznym w sposób, który nie przygniecie widza – tłumaczy aktorka.

PO POWODZI • SOPHIE RUNDLE

Na wrzosowiskach

Szuka mordercy, gasi pożary (nie tylko w przenośni) i zmienia pieluszki... Nowy sezon okazał się wyzwaniem zarówno dla Jo Marshall, jak i dla wcielającej się w nią Sophie Rundle.

PO POWODZI 2 PT 2.10 godz. 21.00 BBC FIRST

Akcja 2. sezonu rozpoczyna się rok po wydarzeniach z sezonu 1. Co daje ten przeskok czasowy?
W finale poprzedniego sezonu Jo urodziła córkę. Każdy rodzic wie, że to wywraca całe życie do góry nogami i trochę trwa, zanim człowiek odnajdzie się w nim na nowo. W takim momencie spotykamy teraz główną bohaterkę – jej córeczka ma rok, Jo wraca do pracy i z niecierpliwością czeka na to, co przyniesie jej życie. To samo tyczy się pozostałych postaci; wszyscy mieli rok, żeby „pomarynować" się w tym, co wydarzyło się w sezonie 1., i teraz ruszają dalej. Znów w centrum serialu mamy zagadkę kryminalną, ale wokół rozgrywa się życie całej małomiasteczkowej społeczności. No i samej Jo.

Jak macierzyństwo wpłynęło na jej pracę?
Macierzyństwo wpływa na wszystko! Pat (Matt Stokoe – przyp. red.) i Jo prowadzą prywatne śledztwo, rozmawiają o sprawach życia i śmierci, a jednocześnie w pokoju jest z nimi córeczka, której właśnie trzeba zmienić pieluszkę… To też podnosi stawkę. Jo i Pat zdają sobie sprawę ze zbrodni Mackiego (Nicholas Gleaves), ale muszą znosić jego obecność na przyjęciu urodzinowym córki. Jest taka scena, w której Mackie bierze małą na ręce – na ten widok i Jo, i widzom coś przewraca się w żołądku. A jednocześnie nie możemy z tym nic zrobić.

Ważna jest też relacja głównej bohaterki z matką.
Relacja Molly (Lorraine Ashborn) i Jo jest wyjątkowa. Trochę jakby były siostrami, mają w sobie duże oparcie, momentami polegają na sobie aż za bardzo. W tym sezonie Jo i Pat są w separacji, moja bohaterka mieszka razem z Molly. Tropi więc mordercę, a potem wraca do domu, do mamy; czasami jej się żali, czasami ją karci, bo nie popiera wszystkich jej życiowych wyborów. I opowiada jej o śledztwie, czego absolutnie nie powinna robić. Ale nie może się powstrzymać. To niesamowite, kiedy dorosła kobieta przychodzi do matki i nagle czuje się znów jak nastolatka.

Na planie wydarzyło się coś, co szczególnie miło wspominasz?
Ciekawie było zagrać rolę nieco bardziej wymagającą fizycznie. Przez cały czas musiałam nosić wygodne buty, bo Jo niemal w każdej scenie gdzieś biegnie, kogoś goni (śmiech). Miałam też okazję pracować z kaskaderami, strażakami, ratownikami… Czuwali nad bezpieczeństwem, kiedy w 2. sezonie nagrywaliśmy sceny pożarów na wrzosowiskach. To nie Hollywood, mamy mały budżet, a chcieliśmy, żeby wszystko to wypadło realistycznie, więc wspólnie szukaliśmy sposobów, jak to osiągnąć skromnymi środkami: sporo w tym sezonie sztuczek filmowych, zabawy perspektywą itp. Musieliśmy być przy tym bardzo ostrożni, żeby niczego nie zniszczyć i jak najmniej zakłócić spokój zwierząt.

Muszę zapytać o „Peaky Blinders". Dziwnie było po tylu latach pożegnać Adę?
Nie spodziewałam się tego, ale rzeczywiście było mi trochę nieswojo. Ta produkcja towarzyszyła mi przez 13 lat. Ale czuliśmy, że to właściwy moment. Wszyscy podążaliśmy za przewodnictwem Cilliana (Murphy'ego – przyp. red.). Jestem pewna, że powstanie jeszcze wiele wspaniałych opowieści ze świata „Peaky Blinders". Ale już bez nas. **Rozm. JOANNA KOŁAKOWSKA**

FOT. BBC

eprasa.pl 99f0deb640



JESTEM Z POLSKI

Piękne i luksusowo

JESTEM Z POLSKI 18 PT 2.10 godz. 21.50 TVN STYLE

Bohaterką pierwszego odcinka nowego sezonu jest 33-letnia Aleksandra z Warszawy, która osiem lat temu zamieszkała na Lazurowym Wybrzeżu. Pracuje tu jako agentka luksusowych nieruchomości, prowadzi wypożyczalnię rowerów szosowych, a także zabiera turystów na rowerowe wyprawy po najpiękniejszych zakątkach regionu. Dzięki niej przyjrzymy się więc bliżej filmowemu obliczu Cannes, w okolicach Monako zobaczymy wyjątkową willę i dowiemy się, jak wygląda tutejszy rynek ekskluzywnych nieruchomości. Wpadniemy także do Villefranche sur Mer, urokliwego miasteczka położonego nad lazurową zatoką, w którym zamieszkuje Aleksandra. **EGP**



ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH

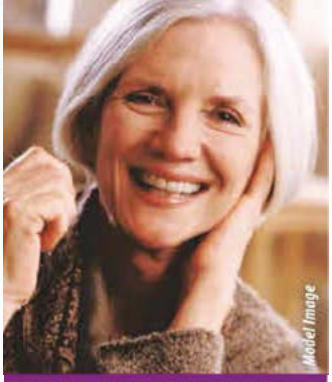
Z potrzeby chwili

ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH PT 2.10 godz. 22.30 ALE KINO+

Akcja tego historycznego serialu, opartego na prawdziwych wydarzeniach, rozpoczyna się w 1941 roku w szpitalu w Kairze. Wtedy właśnie, po nieudanych ćwiczeniach, brytyjski oficer David Stirling wpadł na pomysł utworzenia specjalnego oddziału komandosów, który mógłby działać głęboko za liniami wroga. I tak oto, nieco w bólach, rodzi się Special Air Service (SAS), czyli jednostka, której zadaniem jest przeciwdziałanie terroryzmowi, odbijanie zakładników i specjalne rozpoznanie. W produkcji zobaczymy m.in. Connora Swindellsa znanego m.in. z „Jamestown" i „Sex Education" oraz Jacka O'Connella, czyli Patricka Sumnera z serialu „Na wodach północy". **HM**

FOT. TVN (2), Ale kino+

REKLAMA



CZUŁAM SIĘ WYŁĄCZONA...



FAKTY O GRYCE I MIŁORZĘBIE

PRODUKOWANY W SKANDYNAWII TONE ZAWIERA:

Magnez: pomaga utrzymać odpowiedni poziom elektrolitów, co korzystnie wpływa na działanie zmysłów, w tym słuchu.

Wyciąg z gryki: zgodnie z japońską tradycją stosowany jest w celu poprawienia mikrokrążenia krwi.

Wyciąg z miłorzębu: wspomaga krążenie obwodowe i przyczynia się do dobrego słuchu.

Wyciąg z galangalu: tradycyjnie wykorzystywany w walce z problemami ze słuchem.

Wyciąg z chmielu: wykazuje właściwości uspokajające, w medycynie naturalnej używany do zapobiegania dzwonieniu w uszach.

Wyciąg z czarnej borówki: silny przeciwutleniacz.

Moje problemy ze słuchem zaczynały się stopniowo

Mąż zaczął narzekać, że nie odpowiadam, gdy mnie o coś pyta albo, że odpowiadam nie na temat. Myślałam, że przyczyną jest wosk lub woda w uszach.

Czułam, jakbym miała w uchu zatyczkę, słyszałam przytłumione dźwięki. Najgorzej, gdy wiele osób mówiło jednocześnie. Było to na tyle uciążliwe, że wykręcałam się od spotkań z przyjaciółmi. Bałam się, że powiem coś niepasującego do rozmowy.

Hałasujące wnuczęta

Przeszkadzało mi też dzwonienie w uszach. Któregoś dnia odwiedziła mnie synowa Kasia z wnukami. Dzieci hałasowały, więc uciekłam na chwilę do drugiego pokoju. Wtedy Kasia zaproponowała mi preparat w tabletkach **Tone** z miłorzębem i magnezem, który przyczynia się do dobrego słuchu, a ja postanowiłam go wypróbować.

Nadal stosuję Tone™

Po jakimś czasie dostrzegłam poprawę. Nadal stosuję tabletki **Tone**. Nie rezygnuję ze spotkań towarzyskich i chętniej biorę udział w rozmowach. Znów z mężem odwiedzamy przyjaciół.

Producentem suplementu diety TONE jest duńska firma New Nordic, dla której wysoka jakość jest priorytetem.

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii „Preparaty wspierające słuch"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8255901 ułatwi zamówienie produktu.



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

eprasa.pl 99f0deb640

TVP 1

4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 Reporterzy – magazyn reporterów
5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 Akacjowa 38 (952) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.30 Agape blisko Ciebie – mag. religijny, Polska 2023-2025
8.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
8.10 Pogoda info
8.20 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulin., Polska 2025
9.00 Ranczo 2 (20) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 Komisarz Alex 2 (20) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 Ojciec Mateusz 22 (278) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
12.10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12.30 Agropogoda
12.40 Magazyn rolniczy
12.55 Natura w Jedynce: **Osobliwa planeta** (4) – serial dokumentalny, Australia 2024, reż. Nik Wansbrough
14.00 Splątane losy (58) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 Serwis Info – program informacyjny, Polska
15.10 Reporterzy – magazyn reporterów
15.35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 Dziedzictwo (1042) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18.05 Klan (4746) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
18.40 Akacjowa 38 (969) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



18.05 TELENOWELA

Klan (4746)

Na planie Miłosz atakuje Szymona, a ten uświadamia mu, że chodzi o osobiste urazy. Wieczorem Jerzy (Andrzej Grabarczyk, zdj.) niepokoi się brakiem wiadomości od Oskara. W końcu dostaje MMS ze zdjęciem dłoni Marioli. Dostrzega pierścionek zaręczynowy. **35 min**



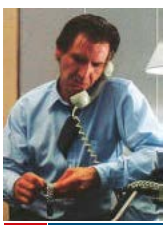
20.35 SPORT

Liga Narodów

W swoim trzecim meczu tegorocznej edycji Ligi Narodów Polacy spotkają się w Warszawie z 52. drużyną w rankingu FIFA. Poprzednio nasi piłkarze z reprezentacją Rumunii mierzyli się w eliminacjach mistrzostw świata 2018. Biało-Czerwoni bez problemu wygrali wówczas oba starcia 3:0 i 3:1. **160 min**

20

20.10 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Liga Narodów – studio **(live)**
20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Polska – Rumunia **(live)** (patrz obok)
23.15 Frantic – thriller, USA/Francja 1988, reż. Roman Polański, wyk. Harrison Ford, Emmanuelle Seigner, Betty Buckley, Alexandra Stewart (patrz obok)
FILM
Atutami tego trzymającego w napięciu dreszczowca są świetne zdjęcia Witolda Sobocińskiego oraz znakomita muzyka skomponowana przez Ennia Morricone. **125 min**
1.20 Kurier – film historyczny, Polska 2019, reż. Władysław Pasikowski
FILM
3.15 Mój Nikifor – film biograficzny, Polska 2004, reż. Krzysztof Krauze ▶ **4.55**



23.15 THRILLER

Frantic

Richard (Harrison Ford, zdj.) szuka w Paryżu porwanej żony (Betty Buckley). Zostaje wplątany w aferę szpiegowską. Kluczem do zagadki okazuje się tajemnicza Michelle (Emmanuelle Seigner). **125 min**

TVP 2

4.40 Na dobre i na złe (947): Podwójna gra – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 M jak miłość (1851) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.20 Anna Dymna – spotkajmy się: Dawid Patalon – talk-show
6.50 Barwy szczęścia (3410) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.45 Operacja zdrowie (87) – magazyn medyczny, Polska 2026
12.25 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
13.15 Panna młoda (212) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 Va banque – teleturniej, Polska
14.35 Na sygnale (930) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Czarek wpada w panikę, kiedy Milena po wyjściu ze szpitala znika bez śladu. Seba zostaje pełnoprawnym ratownikiem i dołącza do ekipy Banacha. Góra pomaga trenerowi boksu, który próbuje ukryć, że choruje na jaskrę. **30 min**
15.05 La Promesa – pałac tajemnic (490) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2026
16.35 Familiada – teleturniej
17.20 Panna młoda (213) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Derya zostawia Cemilowi list pożegnalny. Kiedy on i Emir orientują się, że jej nie ma, próbują zrozumieć, co się stało. Cihan ma pretensje do matki. Wypomina aferę z Beyzą. Sila informuje Engina, że znalazła dodatkową pracę. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19.25 Barwy szczęścia (3410) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (490)

Vera mówi Lopemu prawdę o swej przeszłości. Jana (Ana Garcés, zdj.) i Maria wracają do pałacu, zostawiając Pię samą w kryjówce. Virtudes przekazuje bliskim przykrą wiadomość. Lorenzo zdradza Cruz, dlaczego Maria Antonia wyjeżdża z La Promesy. **55 min**



20.40 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (4)

Drużynę Michała Koterskiego wesprą Ewelina Lisowska (zdj.), Piotr Bondyra i Kacper Kuszewski. Łukasz Kadziewicz powita z kolei w swoim zespole Emilię Komarnicką, Mikołaja Roznerskiego oraz Katarzynę Maciąg. Gościem muzycznym odcinka będzie Urszula. Prowadzi Marzena Rogalska. **95 min**

20.05 Barwy szczęścia (3411) – serial obyczajowy, Polska 2026
Pyrkowie cały czas są wstrząśnięci po ujawnieniu intrygi Wilka oraz kłamstw Lucyny. Na Zaciszu niebawem interweniuje policja. **35 min**
20.40 Kocham Cię, Polsko! (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.15 Gabi Drzewiecka zaprasza 2 (3) – talk-show
23.15 To jest grane (106) – program muzyczny, Polska 2026
23.50 Nieznajoma (7, 8-ost.) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020 (patrz obok)
1.50 Może to ty – komedia obyczajowa, USA 2023, reż. Cameron Fay
FILM
3.20 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ **5.00**



23.50 KRYMINALNY

Nieznajoma (7)

Podczas analizy nagrań z kamer monitoringu Wes dokonuje zaskakującego odkrycia. Zauważa, że w momencie morderstwa Heidi kawiarnię odwiedził policjant Patrick Katz (Paul Kaye, zdj.). **115 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
8.00 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.40 Ewa gotuje (580) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Ewa Wachowicz powraca na Podbeskidzie i gotuje u stóp Babiej Góry. Dociera do starych receptur. Pierwszą z potraw będzie sałatka z fety i cukinii. W menu pojawi się też pochodząca z Podkarpacia zupa dziadowska. **40 min**
12.20 Gliniarze. Śląsk (22): Driver – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 Gliniarze (988, 989) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 Wydarzenia 24
15.50 Pogoda
15.55 Gliniarze (1238): Cienka niebieska linia – serial paradokumentalny, Polska 2026
Policjant ginie podczas próby zatrzymania uciekającego kierowcy. Adam oraz Olga ustalają, że sprawa może mieć związek z działalnością gangu złodziei aut. W trakcie śledztwa pojawiają się kolejne pytania. **60 min**
16.55 Gliniarze. Śląsk (23): Najwyższy czas – serial kryminalny, Polska 2026
Dorota zostaje uprowadzona. Porywacze kontaktują się z jej mężem – byłym funkcjonariuszem Straży Granicznej. Policjanci podejrzewają, że sprawa może mieć związek z przeszłością mężczyzny. **65 min**
18.00 Pierwsza miłość (4256) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń” – program publicystyczny
19.25 Wypasiona kuchnia (33) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 Sport, Pogoda



18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (4256)

Jolka oznajmia Tomkowi (Oskar Wojciechowski, zdj.), że nie zamieszka w kawalerce. Ilona nie zamierza organizować imprezy urodzinowej. Ulega jednak namowom Mai. Kiedy razem z Bartkiem szykują się do wyjścia, plany psuje telefon od Emilki. **50 min**



19.55 ROZRYWKA

Twoja Twarz Brzmi Znajomo

Treningi wokalne, choreografia i dopracowana charakteryzacja pomagają uczestnikom wcielać się w legendy piosenki. Marcin Miller (zdj.) zabłysnął w tej edycji między innymi w roli Maryli Rodowicz i Kenny'ego Logginsa. Dziś on oraz pozostali uczestnicy zmierzą się z nowymi wyzwaniami. **125 min**

19.55 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (230) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 2012 – film katastroficzny, USA/Kanada 2009, reż. Roland Emmerich, wyk. John Cusack, Amanda Peet, Chiwetel Ejiofor, Thandie Newton (patrz obok)
FILM
Apokaliptyczne widowisko stanowiące przede wszystkim popis ekspertów od efektów specjalnych. Wyreżyserował je twórca takich superprodukcji jak „Dzień Niepodległości”, „Godzilla”, „Gwiezdne wrota” czy „Pojutrze”. **215 min**
1.35 Kapitan Phillips – dramat biograficzny, USA 2013, reż. Paul Greengrass
FILM
4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (117) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.00 KATASTROF.

2012

Jackson (John Cusack, zdj.) dowiaduje się, że zbliża się kataklizm i tylko wybrańcy skorzystają z miejsc schronienia. Gdy Ziemię zaczynają nawiedzać klęski, mężczyzna usiłuje ocalić swoją rodzinę. **215 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1493) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (9) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)
11.25 Kuchenne rewolucje (7, 15) – program rozrywkowy, Polska
W Grodzisku Wielkopolskim Iza prowadzi własną restaurację, Alexandrię. Realizację planów w dużej mierze pokryły kredyty. Niewielki lokal nie przyciągnął wystarczającej liczby klientów. Magda Gessler musi podjąć pilną interwencję, by ocalić lokal. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1644, 1645, 1773) – serial paradokumentalny, Polska
Po latach nieobecności Paulina odwiedza 20-letnią córkę, Maję. Prosi o możliwość pobytu, tłumacząc, że rozstała się z partnerem. Maja się zgadza. Jej chłopak znajduje w rzeczach Pauliny narkotyki. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (154) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ordynator mówi Kai, że nie zaakceptuje jej związku z Wiktorem. Także inni lekarze i stażyści nie szczędzą uwag. Kaja bada 40-latkę z bólem szyi i kołataniem serca. Maciek zajmuje się pacjentem z bólem brzucha. Mimo sprzeciwu chorego konieczny jest zabieg. **65 min**
17.55 Detektywi (355) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Pewien chłopak prosi o odnalezienie ojca, który zniknął po wizycie nieznajomego mężczyzny. Dębosz oraz Potaczek przeszukują dom. Znajdują trop sugerujący, że ktoś szantażował zaginionego. Uwagę śledczych zwraca kobieta fotografująca posesję. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda
19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



07.45 MAGAZYN
Dzień Dobry TVN
Oprócz rozmów z ciekawymi gośćmi widzowie zobaczą m.in. przegląd najnowszych wiadomości i prognozę pogody, kulinarne inspiracje, a także ciekawostki ze świata show-biznesu. Magazyn prowadzą m.in. Damian Michałowski i Paulina Krupińska (oboje na zdj.). **220 min**



20.00 DRAM. OBYCZ.
Creed: Narodziny legendy
Adonis (Michael B. Jordan, zdj.) marzy o pójściu w ślady ojca, bokserskiego mistrza świata Apolla Creeda, którego nigdy nie poznał. Przyjeżdża do Filadelfii. Prosi legendarnego Rocky'ego Balboę (Sylvester Stallone, zdj.), by został jego trenerem. Ten zaczyna dostrzegać w zawodniku duży potencjał. **165 min**

20.00 Creed: Narodziny legendy FILM – dramat obyczajowy, USA 2015, reż. Ryan Coogler, wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson, Phylicia Rashad (patrz obok)
22.45 Interstellar – film s.f., FILM USA/Wielka Brytania/Kanada 2014, reż. Christopher Nolan, wyk. Matthew McConaughey, Anne Hathaway, Michael Caine, Jessica Chastain (patrz obok)
2.20 Kuba Wojewódzki (5) – talk-show, Polska 2026
3.25 Uwaga! – magazyn reporterów
3.45 Młode gliny (26) – serial kryminalny, Polska 2026
4.45 Nauka jazdy 6 (18) – pr. rozrywk., Polska 2025
5.15 Zamieszkać na plaży 6 (6) – program rozrywkowy, USA 2019

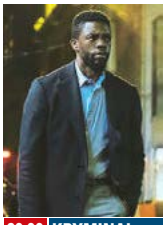


22.45 FILM SF
Interstellar
Przyszłość. Na Ziemi brakuje żywności. Były pilot NASA Cooper (Matthew McConaughey, zdj.) i Amelia (Anne Hathaway, zdj.) biorą udział w misji, której celem jest znalezienie nowego domu dla ludzi. **215 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 5 (20, 21): Cudotwórca; Uwierzyć – serial kryminalny, USA 1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7): Wróg wewnętrzny; Zespół, część 1 – serial sensacyjny, Niemcy 2021
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (104) – serial fantasy, USA 2010
11.00 Kotka (43) – telenowela, Meksyk 2014
Garabato i jego gang napadają na Chacharasa. Gisela idzie z wizytą do domu Martinezów Negrete. Opowiada Lorezie o wystawie Pabla i zaprasza na nią całą rodzinę. Fela ma przebłyski pamięci. **60 min**
12.00 Nie igraj z aniołem (174) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel przekonuje byłą żonę o swej miłości. W tym momencie w jej pokoju pojawia się Rafael. Cecilia nazywa Juana Miguela zdrajcą. **60min**
13.00 Wspaniałe stulecie (16) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (9): Trudne decyzje – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (768, 769) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Rodzinny interes (10): Wyjazd integracyjny – serial obyczajowy, Polska 2019
Salon Bella Ella odwiedza Renata. Kobieta jest przekonana, że mąż chce od niej odejść. Tymczasem Dawid jest zauroczony sympatyczną klientką Żanetą. Dokonuje w jej aucie kolejnych napraw. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1033, 1034) – serial obyczajowy, Polska 2026
Jacek i Oliwia podczas randki nad rzeką przypadkiem widzą mafijną egzekucję. W panice uciekają. Mężczyzna potem orientuje się, że zgubił portfel z dowodem. Przynosi do lombardu laptop. **120 min**



20.00 KRYMINAŁ
21 mostów
Nowy Jork. Na skutek strzelaniny w restauracji ginie ośmiu policjantów. Detektyw Andre Davis (Chadwick Boseman, zdj.) musi znaleźć zabójców. Postanawia odciąć im wszystkie potencjalne drogi ucieczki. Niebawem orientuje się, że ma do czynienia z intrygą na dużą skalę. **120 min**



22.00 SENSACYJNY
Alarum
Szpiedzy Joe (Scott Eastwood, zdj.) i Lara (Willa Fitzgerald) zakochują się podczas wspólnej misji. Po ślubie rezygnują z pracy. Ich spokój kończy się, gdy Joe przejmuje skradziony dysk. Jego byli szefowie wysyłają za nim Chestera (Sylvester Stallone) z zadaniem eliminacji rzekomego zdrajcy, a także odzyskania urządzenia. **120 min**

20.00 21 mostów – film FILM kryminalny, USA/Chiny 2019, reż. Brian Kirk, wyk. Chadwick Boseman, Sienna Miller, J.K. Simmons, Stephan James (patrz obok)
Pierwotnie produkcja miała nosić tytuł „17 mostów", ponieważ tyle jest przepraw łączących Manhattan z resztą Nowego Jorku i New Jersey. Reszta to tunele. **120 min**
22.00 Alarum – film sensacyjny, FILM USA 2025, reż. Michael Polish, wyk. Scott Eastwood, Sylvester Stallone, Willa Fitzgerald (patrz obok)
0.00 Snajper: Kolejne starcie FILM – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011, reż. Claudio Fäh, wyk. Richard Sammel, Annabel Wright, Clyde Berning, Chad Michael Collins (patrz obok)
2.00 Zobacz to!



0.00 THRILLER
Snajper: Kolejne starcie
Żołnierz Brandon (Chad Michael Collins) chce pomścić poległych towarzyszy broni. Zaczyna trening strzelecki pod okiem Millera (Billy Zane, zdj.), byłego protegowanego swego ojca. **120 min**

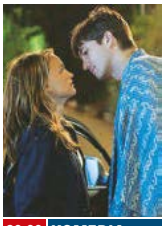
TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (55) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Żony Podlasia (1) – serial dokumentalny, Polska 2024
6.50 Szkoła (496, 497) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 Ukryta prawda (1398, 1565, 1566) – paradok.
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (721-723) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (139) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (144) – serial obyczajowy, Polska 2026
Mieszkaniec dworku zasłabł w piwniczce z winami. Niebawem pojawia się drugie wezwanie z tej samej posiadłości. Rogowski prosi Kaśkę o konsultację dziewczyny, która nagle przestała mówić. **60 min**
16.00 Szpital (888) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Jarosz zajmuje się parą nastolatków, która zatruła się spalinami na randce. Stan 18-letniej dziewczyny jest poważny. Młodzi ludzie okazują się rodzeństwem. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (567) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Ryszard odpowiadał za morderstwo. Postępowanie umorzono. Mężczyzna ponownie staje przed sądem. Próbował bowiem udusić w szpitalu kobietę, która mogła obciążyć go zeznaniami. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (19) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Weronika odkrywa, że jej mąż jest klientem agencji towarzyskich. Nastoletnia córka pary namawia matkę, aby zgodziła się na terapię małżeńską. Wkrótce kobieta składa pozew o rozwód. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1699) – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1699)
Klara bez zapowiedzi odwiedza matkę, Iwonę. Zastaje u niej swojego narzeczonego Damiana, który rzekomo naprawiał zlew przyszłej teściowej. Po kłótni z partnerem dziewczyna zaczyna podejrzewać, że bliscy dopuścili się zdrady. Szuka dowodów. **60 min**



20.00 KOMEDIA
Sex Story
Przyjaciele z dzieciństwa, Emma (Natalie Portman, zdj.) i Adam (Ashton Kutcher, zdj.), spotykają się po latach. Po upojnej nocy umawiają się, że będzie ich łączył tylko seks. Chcą w ten sposób uniknąć zazdrości, kłamstw oraz zobowiązań. Idealny w teorii układ nie sprawdza się jednak w realnym życiu. **140 min**

20.00 Sex Story – komedia FILM romantyczna, USA/Wielka Brytania 2011, reż. Ivan Reitman, wyk. Natalie Portman, Ashton Kutcher (patrz obok)
Scenariusz napisała Elizabeth Meriwether, która później zasłynęła jako twórczyni sitcomu „Jess i chłopaki". **140 min**
22.20 Dusza towarzystwa FILM – komedia, USA 2018, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Molly Gordon, Gillian Jacobs, Maya Rudolph (patrz obok)
0.35 Ścigany – dramat FILM sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis
3.15 Hotel Paradise 13 (22) – reality show, Polska 2026
4.10 Fachowcy (13) – serial paradokumentalny, Polska 2017



22.20 KOMEDIA
Dusza towarzystwa
Deanna (Melissa McCarthy, zdj.) zostaje porzucona przez męża. Aby nadrobić stracony czas, rozpoczyna studia na tej samej uczelni co jej córka Maddie (Molly Gordon, zdj.). **135 min**

TVP 3

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

TVP POLONIA

13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
15.40 **Pięknie przyprawiONA 2** (8) – kulin.
16.00 **Autoportret za mgłą. Olga Boznańska** – dok.
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Wybieram Polskę** (1)
18.45 **Panorama**
19.20 **Powstanie Warszawskie dzień po dniu** (63) – cykl reportaży
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (4, 5) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (71) – reality show, Polska 2022
8.55 **Policjantki i Policjanci** (654-656) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1002, 1003) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (778-780) – paradok., Pol.
15.55 **Trudne sprawy II** (1376) – serial paradokumentalny
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (452)
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1459, 1460) – obycz., Pol.
20.05 **A na obiad...** (4) – magazyn kulinarny

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 27** – serial anim.
12.00 **Psi Patrol 4** – serial anim.
12.35 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1023) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (337) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.15 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Janosik** (7) – przyg., Pol.
14.05 **Pan Mama** (60, 21) – serial komediowy, Pol.
15.10 **Program rozrywkowy**
15.25 **Do śmiechu!** (19, 20)
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.25 **Do śmiechu!** (23, 24)

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 8** (15)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.30 **DeFacto 14** (20, 21)
8.30 **Kartoteka 8** (22, 23)
10.35 **Detektywi** (128, 350)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (16)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (20)
14.35 **Nic do zgłoszenia 2** (4)
15.35 **Złomowisko PL 9** (2)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Usterka 14** (34) – serial fab.-dokum., Polska 2021
17.40 **Kochaj albo wróć** (4) – serial dokumentalny, Pol.
18.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (11)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (252)
Orhan przyprowadza Betul do rezydencji, co prowadzi do konfliktu z Ifakat. Ferit wraca do pracy. Dziki rysunkom od Seyran zdobywa uznanie inwestorów. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (906)
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**
3.50 **Prywatne życie zwierząt 4** (4) – przyrod.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Echo serca (15)
Monika i Konrad pracują na basenie jako ratownicy. Pewnego dnia kobieta traci przytomność pod wodą. Jan nie potrafi określić, w jakim stopniu został uszkodzony mózg pacjentki. **50 min**

21.15 **Na sygnale** (669, 670)
22.15 **Szansa na sukces**
23.15 **Panorama**
23.45 **Zmiennicy** (5) – kom.
0.45 **Rodzinka.pl** (293) – kom.
1.10 **Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii** – cykl reportaży
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

DRAMAT SENSACYJNY



20.25 Patrol – USA 2006, FILM reż. Andrew Davis
Ratownik straży przybrzeżnej Ben prowadzi szkolenia kadry. Jednym z uczniów jest Jake (Ashton Kutcher, zdj.). Zmaga się on z demonami przeszłości. **165 min**

23.10 **Gwiazdy Kabaretu** (186, 185) – rozr., Pol. 2026
1.20 **Opowiem ci o zbrodni** (4-6) – serial dokum., Pol.
2.50 **Opowiem ci o zbrodni 2** (1) – serial dokumentalny, Pol. 2019
3.25 **Lubię disco!** (271) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

SENSACYJNY



21.00 Żelazny orzeł 3: Asy przestworzy – FILM USA/Wielka Brytania 1992
Pułkownik Sinclair (Louis Gossett Jr., zdj.), pilot sił powietrznych, postanawia oczyścić imię zmarłego przyjaciela. Był on posądzany o handel narkotykami. Oficerowi pomaga siostra denata. **125 min**

23.05 **Zdobycz** – thriller, USA FILM 2024, wyk. Ryan Phillippe
1.00 **Kod zła** – horror, FILM USA/Kanada 2024
3.05 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (295) – obycz.
4.05 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (43) – obycz.
5.00 **Kręcimy z gwiazdami 3** (8) – pr. rozr., Polska 2013

ROZRYWKA



22.20 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (5) – Polska
Wybór najlepszych skeczy grupy z archiwalnych programów TVP. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie kochają ten kabaret. **40 min**

23.00 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.05 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (4) – pr. rozr., Pol. 2025
2.40 Życie to kabaret: **62. KFPP w Opolu – KabareTYM** (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2025
4.25 **Program rozrywkowy**

REALITY SHOW



20.05 Życie na kredycie 9 (9, 10) – Polska 2026
Przedsiębiorcy, którzy prowadzą w sezonie lodziarnię w jednym z nadbałtyckich kurortów, borykają się z problemami finansowymi. Bartek spłaca długi i pożycza pieniądze od rodziny. **60 min**

21.05 **Zakup w ciemno extra** (35) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Kochaj albo wróć** (5)
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (5, 6)
1.00 **Diabelnie boskie** (5, 6)
1.55 **Kiedy ktoś kocha bardziej** (9, 10) – obycz.
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (538)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.00** Strefa otwarta **17.24** Czytanie puszczy **17.54** Kreatywni po godzinach **18.03** Przystanek Kultura **18.20** Z Koroniewiczem przez Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Bez kantów **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.20** Pilna sprawa **21.30** Obiektyw

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

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

KATOWICE **17.40** Chodźmy do teatru **18.00** Dzień z bliska **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.48** Bohaterowie małych ojczyzn **17.10** Msza święta dla chorych **18.00** Etno Małopolska **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Turystyczna jazda **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN **16.50** Miłego popołudnia **17.55** Turystyczna Marka Roztocze **18.10** Gala Inżynierów Budownictwa **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Scena jest Twoja **21.02** Zdarzenia **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

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

POZNAŃ **17.00** Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.44** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **18.45** TalentAsy Senior **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.22** Litera | Sztuka **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.02** Kalejdoskop filmowy **17.10** Msza święta dla chorych **18.01** Popołudnie z TVP 3 Rzeszów **18.30** Aktualności **19.00** Odkryj regiony **19.13** Podkarpackie tablice i inskrypcje **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Misja Przyroda! **17.45** Gwiazdorska kuchnia Ani 4 **18.15** Witaj w klubie **18.30** Kronika **18.52** Lena na Bałkanach **19.16** Pracownia reportażu **21.00** Odnaleźć zaginione **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.01** Dobrego dnia **17.31** Dobrego dnia **17.45** Pora na seniora **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.15** Z Unią na Ty **17.31** Dobra Energia **17.46** Magazyn Dolnośląski **18.00** Przyszłość jest teraz **18.14** Magazyn ku kulturze **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** W swoim czasie **21.02** Magazyn ku kulturze **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

6.55 **Ranczo 5** (56) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (107, 108)
8.55 **Ojciec Mateusz 3** (43, 44)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (824, 825)
12.25 **Ojciec Mateusz 13** (163)
13.20 **Komisarz Alex 9** (108)
14.15 **Ranczo 4** (45, 46) – obycz.
16.10 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (43) – talk-show
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (406)
19.20 **Ranczo 9** (117) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (282, 283)
21.25 **Ojciec Mateusz 35** (449)
22.20 **Miłość jak miód** – kom. FILM romant., Polska 2024
0.15 **Glina 2** (21-23) – krym., Pol.
3.15 **Misery** – thriller, USA FILM 1990, reż. Rob Reiner

TVP KULTURA

12.25 **Napisane życie. Wisława Szymborska** – film dokum.
13.50 **Helena Majdaniec**
14.30 **Na fali wspomnień**
14.40 **Muzeum Polskiej Piosenki** (83) – pr. rozr., Pol.
14.55 **ABC miłości** – komedia FILM muzyczna, Polska 1935
16.25 **Rodzina Połanieckich** (5)
18.00 **Tygodnik kulturalny**
18.50 **Kroniki Sherlocka Holmesa** (5) – serial krym.
20.00 **Wieczór kinomana**
20.05 **Podejrzana** – thriller, FILM Korea Południowa 2022
22.35 **PitBull** (4) – sens., Pol. 2005
23.35 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
23.40 **Wstręt** – dramat psychologiczny, Wlk. Bryt. 1965 FILM
1.30 **Acid Rain** – krótkometraż.

ANTENA HD

11.05 **Niezwykły dr Pol** (35) – serial dokumentalny, USA
12.05 **Wojny kontenerowe 2** (12, 13) – serial dokum., USA
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (13) – reality show, USA
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 5** (18, 19) – dok., Australia
16.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (19) – krym.
16.55 **Detektywi z Bordeaux 7** (10) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 3** (1, 3) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji – Somme** – film FILM kryminalny, Francja 2015
22.05 **Morderstwa we Francji – Avignon** – krym., Fr. 2016 FILM
0.00 **Sekret siostry** – dramat kryminalny, USA 2018 FILM

TV 6

6.00 **Więzienie** (188, 189) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (829, 830) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (192, 193)
11.00 **48h. Zaginieni** (128-130)
14.00 **Policjantki i Policjanci** (1260) – serial obycz., Polska
15.00 **Uroczysko** (165, 166)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (194, 195)
18.05 **Strażnik Teksasu** (6, 7)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (215, 216) – krym.
22.00 **Kości** (183, 184) – krym.
23.55 **We krwi** – sens., USA/Wlk. Bryt./Portoryko 2014 FILM
2.10 **Krejzi patrol** (37-39)
3.40 **Kochane pieniądze** (21, 22) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.45 **Z pamiętnika położnej 10** (4, 6) – obycz.
13.50 **Ojciec Brown 5** (2) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 13** (9)
15.50 **Lewis 4** (5) – serial krym.
16.55 **My Life is Murder 5** (7)
18.00 **Morderstwa w Midsomer 21** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 12** (2) – serial kryminalny, USA
21.00 **Po powodzi 2** – magazyn
22.00 **W cieniu podejrzeń** (8) – serial sens., Wlk. Bryt./USA
23.00 **Harry Wild 5** (5) – krym.
0.00 **Lynley** (2) – serial krym.
0.55 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (1-3)
4.10 **Co ludzie powiedzą?** (4, 5) – kom., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

12.25 **Käthe i ja: Mały rycerz** FILM – dram. obycz., Niem. 2024
14.20 **Inga Lindström: Serce ponad rozsądkiem** FILM – dram. obycz., Niem. 2025
16.15 **Rosamunde Pilcher: Śniadanie u Tessy** FILM – melodramat, Niemcy 2024
18.05 **Górski lekarz** (99) – obycz.
20.00 **Statek marzeń – Dolina Rzeki Hudson** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2024
21.55 **Najlepsze na koniec** FILM – komedia, Niemcy 2024
23.50 **Górski lekarz** (99) – obycz.
1.45 **Statek marzeń – Dolina Rzeki Hudson** FILM – film obyczajowy, Niemcy 2024
3.40 **Grzechy i grzeszki** (2, 3)

COMEDY CENTRAL

10.55 **Przyjaciele 3** (1, 2) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 10** (20-24) – kom.
14.00 **Teoria wielkiego podrywu 11** (1) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 4** (21-24)
16.30 **Przyjaciele 3** (3-6) – kom.
18.30 **Hoży doktorzy** (9, 10)
19.30 **Baywatch. Słoneczny patrol** FILM – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
22.00 **Miasteczko South Park 29** (2) – serial animowany dla dorosłych
22.30 **The Office PL 4** (9) – kom.
23.05 **Comedy Club 2** (5, 6)
0.05 **Miasteczko South Park 10** (10, 11)
1.00 **Pracoholicy 6** (3, 4)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (20) – krym.
10.55 **Lekarze 5** (3) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (116, 117) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (21) – krym.
14.55 **Detektywi** (654, 655)
16.05 **Na Wspólnej** (108, 109) – serial obycz., Polska 2003
17.10 **Top 100: filmy wszech czasów** (2) – pr. rozr., Pol.
17.45 **Mean Girls** – komedia FILM muzyczna, USA 2024
20.00 **Czarna owca** FILM – komediodramat, Pol. 2021
22.25 **Och, Karol** – komedia FILM obyczajowa, Polska 1985
0.25 **Diuna: Część druga** – film FILM s.f., USA/Kan./Jordania 2023
3.45 **Alfabet filmowy** – mag.

eprasa.pl 99f0deb640

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** – cykl reportaży
7.50 **Robert Makłowicz** (247, 241) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (12)
9.50 **Górski lekarz** (10, 11) – obycz., Niemcy/Austria
11.55 **Kryminalne zagadki Mazur** (5) – krym., Niem.
14.00 **Hudson i Rex 4** (15) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (5) – krym.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 4) – serial dokum., Kanada

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (269)
7.30 **Na ratunek 112** (1049, 1050) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (170-172) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (931) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1472, 1473) – paradok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** (2)
14.35 **Świat według Kiepskich** (420-424) – serial kom., Polska 2013
17.05 **48h. Zaginieni** (279, 280) – serial kryminalny, Polska
19.05 **Gliniarze** (1057) – serial paradokumentalny, Pol.
20.05 **Ślad** (49) – serial krym.
21.05 **Gliniarze** (987) – paradok.

TVP SERIALE

5.15 **Rodzinka.pl** (163, 164)
6.15 **Na sygnale** (546, 547)
7.25 **Ojciec Mateusz 8** (96)
8.20 **Komisarz Alex 10** (128)
9.10 **Rodzinka.pl** (165) – kom.
9.40 **Klan** (1512) – telen., Pol.
10.15 **Ranczo 3** (33) – obycz.
11.10 **Rodzinka.pl** (315, 316)
12.10 **Felicita** (10, 11) – obycz.
13.25 **Ojciec Mateusz** (1, 2)
15.30 **Komisarz Alex 10** (129)
16.20 **Na sygnale** (548, 549) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 3** (35, 36) – obycz.
19.20 **Minuta dla Twojego bezpieczeństwa**
19.35 **Ojciec Mateusz** (3) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 8** (97) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (2) – mag.
6.30 **Bolek i Lolek** (3, 4)
6.50 **Reksio** (6, 11) – anim.
7.15 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.45 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (6, 7) – serial dokumentalny
8.45 **Do przerwy 0:1** (2, 3) – serial obyczajowy, 1969
9.55 **Szaleństwa panny**
FILM **Ewy** – film obycz., 1984
12.20 **Potop** (2-ost.) – film
FILM historyczny, 1974
15.05 **Diabeł** – film krótkometr.
15.40 **Stara baśń** – film
FILM kostiumowy, 2003
17.55 **Czterej pancerni i pies** (6, 7) – serial wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.35 **Ostry dyżur 6** (11, 12) – serial obyczajowy, USA
9.30 **Castle 8** (8, 9) – serial krym., USA 2015-2016
11.15 **Rekrut 6** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2024
13.15 **Agenci NCIS 10** (16, 17) – serial sensacyjny, USA
15.10 **FBI 6** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2024
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (9, 10) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
19.10 **Castle 8** (10, 11) – serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM

7.10 **Maria Callas. Nieznane lata** – film dokum., Grecja
8.55 **Fuks** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
10.20 **Kawałek po kawałku**
FILM – anim., USA/Dania 2024
11.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.00 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
13.20 **Larger than Life: Złota era boysbandów** – dok.
14.55 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
16.50 **Making of** – mag. film.
16.55 **Ocaleni** – thriller,
FILM USA/Kanada 2008
18.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.30 **Skok na milion** – kome-
FILM dia, Francja/Belgia 2025

SENSACYJNY



20.00 Ballistic – USA/
FILM Niemcy 2002

Były agent FBI Ecks (Antonio Banderas, zdj.) angażuje się w poszukiwania Chinki Sever. Porwała ona chłopca, w którego ciele ukryty jest mikroczip – prototyp nowoczesnej broni. **115 min**

21.55 **Szybcy i martwi**
FILM – western, USA/Japonia 1995, wyk. Russell Crowe
0.00 **Ekstradycja 3** (2, 3) – serial sensacyjny, Polska
2.40 **Najczarniejsza godzina**
FILM – horror s.f., USA/Rosja 2011, wyk. Emile Hirsch, Max Minghella
4.35 **Rachunek szczęścia** – film dokum., Polska 2010

DRAMAT OBYCZAJOWY



22.05 Gdzie śpiewają
FILM **raki** – USA 2022

Kya (Daisy Edgar-Jones, zdj.) dorasta samotnie na bagnach Północnej Karoliny. Staje się główną podejrzaną o zbrodnię. Podczas procesu wychodzi na jaw jej dramatyczna historia. **160 min**

0.45 **Bez urazy** – komedia,
FILM USA 2023
3.05 **Wydarzenia**
3.45 **SuperLudzie Extra** (43)
4.00 **Strzelnica Renaty Mauer** (12) – pr. sportowy
4.55 **SuperLudzie Extra** (62)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (84) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 3 (37, 38) – Polska 2008

Na antenie radia Witebski prowadzi cykl rozmów dotyczących sekretów kobiecej duszy. Dzięki popularności audycji zaczyna cieszyć się ogromnym zainteresowaniem wśród pań. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz** (4) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Gra z Cieniem** (4) – serial kryminalny, Polska 2024
1.25 **Trzeci oficer** (5, 6) – serial sensacyjny, Polska
3.10 **Wojenne dziewczyny** (11) – serial hist., Pol. 2016
3.55 **Klan** (1512) – telen., Pol.
4.25 **Zaraz wracam 3** (149) – serial obycz., Pol. 2026

DRAMAT HISTORYCZNY



20.00 Syberiada polska
FILM – 2013, reż. Janusz Zaorski

Rok 1940. NKWD wysiedla mieszkańców wsi Czerwony Jar na Podolu. Wśród nich są Jan Dolina (Adam Woronowicz, zdj.) i jego bliscy. Rodzina trafia do obozu pracy w głębi tajgi. **165 min**

22.45 **Kamerdyner** – dramat
FILM historyczny, 2018, wyk. Anna Radwan, Janusz Gajos
1.55 **Dzień świra**
FILM – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat, Joanna Sienkiewicz
3.55 **Obcy musi fruwać**
FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993

SENSACYJNY



21.05 Snajper 3 – USA
FILM 2004, reż. P.J. Pesce

Thomas Beckett (Tom Berenger, zdj.) ma jechać do Wietnamu, by zlikwidować człowieka podejrzanego o terroryzm. Celem okazuje się jego dawny przyjaciel, który uratował mu życie. **115 min**

23.00 **Snajper: Kolejne**
FILM **starcie** – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011
0.45 **Castle 8** (10, 11) – krym.
2.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (9, 10) – krym., USA/Kan.
4.40 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (14) – krym., USA/Kanada
5.25 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Gangi Nowego Jorku
FILM – USA/Niem./Włochy 2002

Połowa XIX w. Podczas starcia dwóch gangów ginie wódz imigrantów. Po latach syn zabitego, Amsterdam (Leonardo DiCaprio, zdj.), planuje zemstę. **160 min**

22.40 **Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen** (4) – sens.
23.25 **Rytuał** – horror, USA
FILM 2025, wyk. Al Pacino
1.00 **Wcielenie** – horror,
FILM Wielka Brytania 2024
2.35 **Druga szansa** – film dok.
4.00 **PRO8L3M „REALITY-CHECK"** – koncert, Polska

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

13 ULICA

6.05 **Morderstwa**
FILM **w Lotaryngii** – film kryminalny, Fr./Belgia 2019
8.00 **Motyw 4** (8, 9) – krym.
10.00 **Bez śladu 3** (4, 5) – krym.
11.55 **Kasandra 7** (2) – krym., Fr.
14.00 **Zabójstwo w Angou-**
FILM **leme** – film krym., Fr. 2021
16.05 **Motyw 4** (10, 11) – krym.
18.05 **Bez śladu 3** (6, 7) – krym.
19.55 **Kasandra 7** (3) – krym., Fr.
22.00 **Tajemnice Hannah**
FILM **Swensen 8: Słodki nałóg** – film kryminalny, Kan. 2026
23.55 **Windykatorzy** – film
FILM sensacyjny, USA 2020
2.00 **Motyw 4** (8, 9) – serial kryminalny, Kanada 2016
3.55 **Morderstwa**
FILM **w Lotaryngii** – film kryminalny, Fr./Belgia 2019

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (35)
7.05 **Na ratunek 112** (873) – serial paradok., Pol. 2023
7.35 **Doktor Martin** (16) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.35 **Przyjaciółki** (255, 256)
10.35 **Świat według Kiepskich** (104, 105, 22, 23, 229, 230)
14.05 **A więc wojna** – komedia
FILM romantyczna, USA 2012
16.20 **Terminator: Ocalenie**
FILM – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009
18.40 **Stan oblężenia**
FILM – thriller, USA 1998
21.00 **Bullet Train** – film
FILM sensacyjny, Jap./USA 2022
23.40 **W stronę słońca**
FILM – thriller, USA 2005
1.45 **Ślad** (59-61) – serial krym.
4.45 **Na ratunek 112** (946, 947)

HBO

11.30 **Na planie 23** (40) – mag.
12.00 **Życie** – dramat obycz., Wlk.
FILM Bryt./Japonia/Szwecja 2022
13.40 **Millerowie** – kom. krym.,
FILM USA/Wielka Brytania 2013
15.30 **The Pitt 2** (11) – obycz.
16.20 **Ostatni strzelec** – dramat
FILM biograf., Wlk. Bryt./Irl. 2023
18.00 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
20.00 **21 Jump Street** – komedia
FILM kryminalna, USA 2012
21.50 **Ona** – melodramat, USA
FILM 2013, wyk. Joaquin Phoenix
23.55 **Supergirl** – film s.f., USA/
FILM Wlk. Bryt./Australia 2026
1.50 **Obecność 4: Ostatnie**
FILM **namaszczenie** – horror, Wielka Brytania/USA 2025
4.05 **To już jest koniec**
FILM – komedia, USA 2013

WARNER TV

6.00 **Teraz albo nigdy! 2** (11)
7.00 **Prawo Agaty 7** (11-13)
9.55 **Bajer z Bel-Air 4** (6, 7)
10.50 **Pełniejsza chata 4** (6, 7)
11.50 **Teraz albo nigdy! 2** (12, 13) – obycz., Pol. 2008
13.45 **Bajer z Bel-Air 4** (6-9)
15.35 **Pełniejsza chata 4** (6-9) – serial komediowy, USA
17.55 **Miłość jak narkotyk**
FILM – kom. romant., USA 1997
20.00 **Sok z żuka** – horror
FILM komediowy, USA 1988
21.45 **Kryptonim U.N.C.L.E.**
FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
0.00 **Doczekać zmroku**
FILM – thriller, USA 1967
2.10 **Chłopcy z ferajny** – dram.
FILM gangsterski, USA 1990
5.00 **Wrogie niebo** (1) – s.f.

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 3** (4) – dok.
7.00 **Benek** – komediodramat,
FILM Polska 2007
9.00 **The Office PL** (3, 4) – kom.
10.15 **Karen Pirie 2** (3-ost.) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.10 **Detektyw Foyle 3** (3)
14.10 **Punkty zwrotne**
FILM – thriller, Hiszpania 2024
16.00 **Shalako** – western, Wielka
FILM Brytania/RFN 1968
18.10 **Detektyw Foyle 3** (4) – serial krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Gunman** – film sens.,
FILM USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2015
22.30 **Oddział dla zuchwałych** (1-3) – wojenny, Wlk. Bryt.
2.15 **Belfer 3** (3) – serial krym.
3.20 **Kobieta na dachu**
FILM – dram. obycz., Polska 2022
5.05 **Klangor** (3) – serial krym.

CANAL+ FILM

10.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
10.20 **Ida** – dramat obyczajowy,
FILM Polska/Dania/Francja 2013
11.40 **Niemożliwe** – dram. kata-
FILM strof., Hiszpania/USA 2012
13.30 **Nadzieja** – dramat
FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
15.10 **Wicked** – musical, USA/
FILM Kanada/Islandia 2024
17.55 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wujowy dwór** – komedia,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
21.35 **Dreams** – melodramat,
FILM Meksyk/USA 2025
23.10 **Uciekinier** – film s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
1.20 **Kukułka** – thriller,
FILM Niemcy/USA 2024

SCIFI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (1) – krym.
7.00 **Od jutra** (4-6) – serial s.f.
10.00 **Medium 6** (22) – krym.
11.00 **Medium 7** (1) – serial krym.
12.00 **Czarodziejki 3** (10-12)
15.00 **Medium 7** (2, 3) – krym.
17.00 **Czarodziejki 3** (13-16)
21.00 **Aniołki Charliego** – film
FILM sens., USA/Niemcy 2000
23.00 **Aniołki Charliego:**
FILM **Zawrotna szybkość** – film sensacyjny, USA 2003
1.15 **Wojny drogowe: Furia**
FILM – film przyg., USA 2024
3.00 **Medium 6** (22) – krym.
4.00 **Medium 7** (1) – serial krym.
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (1) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 21** (1) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (1) – serial animowany
11.00 **Liga potworów** – film
FILM animowany, USA 2022
13.00 **Czarodziejki 5** (3, 4)
15.00 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
17.25 **Bogowie Egiptu** – przyg.,
FILM USA/Australia/Chiny 2016
20.00 **Equilibrium** – film s.f., USA
FILM 2002, wyk. Dominic Purcell
22.20 **Dredd** – thriller s.f., Wielka
FILM Brytania/USA/Indie 2012
0.05 **Aviator** – dramat biograf.,
FILM USA/Niemcy 2004
3.55 **Policyjna grupa pościgowa 21** (2) – dok.

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (22) – krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (15, 16) – krym., USA
11.50 **Castle** (7) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (6) – serial krym.
13.50 **FBI 5** (8) – serial kryminalny
14.40 **Agenci NCIS** (7) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (18, 19) – s.f.
19.15 **FBI 5** (10) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (12, 13)
22.00 **Bez twarzy** – dramat
FILM sensacyjny, USA 1997
0.50 **Z archiwum X** (18, 19) – s.f.
2.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA

FILMBOX+ ONE

7.45 **Panna Marple: Błękitne**
FILM **geranium** – film krym., USA/Wielka Brytania 2010
9.45 **Vera 5** (3) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (3) – krym.
12.55 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Strażnik Teksasu 6** (4, 5) – serial sensacyjny, USA
17.05 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. Bryt.
18.55 **Poirot** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Haker** – film
FILM sensacyjny, USA 2015
22.55 **Stan zagrożenia** – film
FILM sensacyjny, USA 1994
1.55 **Walkiria** – dram. wojenny,
FILM Niemcy/USA/Wł. 2008
4.45 **Klasyka krótkich animacji** (3) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 **W rytmie wolności** (4)
10.40 **Naruto 5** (21-23) – anime
12.20 **The Office PL 3** (4-6)
13.55 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
14.30 **13 posterunek 2** (1-3)
16.15 **Wszystkie kolory świata** (5, 6) – serial dokumentalny
18.10 **Niewypowiedziana wojna 2** (1, 2) – serial sens.
20.00 **Mayfair Witches** (3, 4)
21.35 **Wilk** (1) – obycz., Pol. 2021
21.45 **Making of CANAL+**
22.00 **The Walking Dead: Daryl Dixon 2** (5, 6) – serial grozy
0.10 **Wywiad z wampirem 2** (8) – serial fantasy, USA
1.10 **Szaleństwo imprez i raj. Historia Ibizy** – film dok.
2.00 **Król** (1-3) – sens., Pol. 2020

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (7) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (10) – dok.
15.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (1)
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (2) – serial dokum.
17.00 **Mega samoloty** (2) – dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 4** (7)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (8) – dok.
19.50 **Mega samoloty** (3) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 5** (4)
21.50 **Eksperyment: Odsiadka** (6) – reality show, Pol. 2025
23.05 **Porzucone konstrukcje 4** (8) – dok., Wlk. Bryt.

PIĄTEK 2 października

WSCH. SŁ. 06.46 | Imieniny: Antoniego, Teofila, Oliwera
ZACH. SŁ. 18.19

TeleTydzień

TLC

7.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em
8.00 Łowcy promocji
9.00 Wiza na miłość 11
11.00 Poligamista szuka żony 6 (1) – serial dokum.
12.00 Podwójne życie żon (3)
13.00 Cztery żony i mąż 13
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 8 (7) – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi 5: – serial dok.
17.00 Dr Pyszczylla 4: – serial dokum., USA
18.00 Wiza na miłość 11



20.00 Premiera: **Jay i Pamela 2**
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa 3** – reality show
23.00 Premiera: **Wiza na miłość: ostatnia szansa. Między sporami 3** – reality show
0.00 Dr Pyszczylla 4
1.00 Jay i Pamela 2

POLSAT CAFÉ

9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (13, 14) – reality show, Pol.
12.30 Wypasiona kuchnia (22) – pr. rozr., Pol. 2026
12.35 Oszukane (38, 39)
14.35 Bogaty dom – biedny dom (135) – reality show
15.35 Drugie życie sukni ślubnej (24) – rozr., Pol.
16.05 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (40)
18.00 Nasz nowy dom (318, 319) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (62)
21.05 Więzienie kobiet (114, 115) – serial dokum.



22.00 Gry małżeńskie (213, 86, 87) – reality show, Polska 2026
1.05 Więzienie kobiet (19-22) – serial dokumentalny, Polska 2022
3.00 Zdrady (188-190) – serial paradokumentalny, Polska 2022

TVN STYLE

5.10 Tu jest pięknie (1) – rozr.
5.50 Ugotowani 13 (6) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
6.45 Zgłoś remont 11 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.25 Ostre cięcie (1) – pr. rozr.
12.25 Ugotowani (6)
13.25 Kuchenne rewolucje (7, 6) – pr. rozr., Pol. 2020
15.30 Pojedynek na podróże (7) – pr. rozr., Polska 2024
16.35 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj – pr. rozr., Pol. 2019
17.40 Kuchenne rewolucje (14, 15, 1) – pr. rozr., Polska



20.50 Love the Look (1) – mag.
21.50 Jestem z Polski 18 (1)
22.50 Jestem z Polski 16 (36)
23.50 Kobieta na krańcu świata (4) – serial dok.
0.50 Apetyt na miłość (12-ost.) – pr. rozr., Polska
1.55 Co nas truje (2) – rozr.
3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Klan z Alaski
12.00 Fani czterech kółek 18
13.00 Człowiek kontra niedźwiedź: Nagi instynkt
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska (4)
15.00 Złomowisko PL 10 (4)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Zamieszki
18.00 Przygody truckerki (6)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 4 (8)



21.00 Zawodowcy: drwale (3)
22.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
23.00 Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa (6)
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 Eurotruckersi 3 (9)
3.00 Łowcy staroci (1)

TVP HISTORIA

5.44 Fake czy historia?
6.25 Arsenał. Magazyn militarno-historyczny
8.05 Flesz historii
8.40 Dom (24) – serial obycz.
10.20 Pamięć powstania
11.30 Królowe, które zmieniły świat (4): Hatshepsut
12.25 Pieszo przez dziką Rumunię – dok., Austria
13.30 Flesz historii
14.00 Dom (25) – serial obycz.
15.40 Sensacje XX wieku
17.40 Wojenne dziewczyny 2 (25) – serial hist., Pol. 2018
18.30 Wojownicy czasu
19.05 Umrzeć za Warszawę



20.10 Zaginiony w akcji 2:
FILM **Początek** – dramat wojenny, USA 1985
21.55 Powstanie zwykłych ludzi – film dokumentalny
22.55 Sensacje XX wieku
0.45 Encyklopedia II wojny światowej
1.20 Wojenne dziewczyny 2 (25) – serial hist., Pol. 2018

FOKUS TV

7.00 Był sobie człowiek (23-26) – serial anim., Fr.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (6)
10.00 Gwiazdy lombardu (31, 32) – reality show, USA
12.00 Broń w hollywoodzkich filmach (3, 4) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (6, 1)
14.00 Apokalipsa Hitlera – front zachodni (2)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (6) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (1, 2)
18.00 Rolnicy. Podlasie (33, 34) – serial dokum.



20.00 Zamki krzyżowców: budowle nie do zdobycia – film dokum., Francja
21.00 Sekrety Biblii (3) – dok.
22.00 Potęga i mit hitlerowskiego SS (1, 2)
0.00 Narcos. Francuski łącznik – film dokum., Francja
1.00 Rolnicy. Podlasie (34-37) – serial dok., Pol.

METRO

8.25 Szpital (930, 931) – paradok.
10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (479, 480)
12.20 Szkoła (641) – paradok., Pol.
13.20 Brzydula (153, 154) – kom.
14.30 Za głosem serca (37)
15.35 Magda M. 4 (8) – obycz., Pol.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 8 (11) – fab.-dok.
20.00 Faceci od kuchni – kom.,
FILM Francja/Hiszpania 2012
21.50 Taskmaster – rozr., Pol. 2026
22.50 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
0.50 „Hot Spot" – making of
1.05 Szpital (923) – paradok., Pol.
2.05 Szkoła (648) – paradok., Pol.
3.05 Nowa Maja w ogrodzie 2

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 3 (19, 21)
10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (2, 3) – sens.
12.10 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.20 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.30 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (12, 13) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10, 11)
23.00 Magia nagości. Polska 5
0.00 Milf manor – mamuśki rządzą – reality show, USA
1.15 Magia nagości. Włochy 3
2.00 Kabaretowe przeboje 4

FOOD NETWORK

10.55 Magda gotuje internet
11.30 Makłowicz w drodze
12.05 Człowiek, ogień i wyżerka
13.10 Apetyt na miłość – pr. rozr.
14.10 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Torty nie z tej ziemi – reality show
18.50 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
20.50 24/24 – maraton kulinarny
21.55 Akcja: Restauracja!
22.55 Posiekani – teleturniej kulin.
23.55 Symon gotuje w ogrodzie

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Kosmiczna mapa skarbów
15.00 Jak działa wszechświat?: Nowe zagrożenie: apokalipsa asteroidów; Misja na kometę
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Poszukiwacze dinozaurów: Mamy czaszkę!; Nanotyran czy tyranozaur? – serial dokum.
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Superbroń; Geniusz i buntownik – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?
5.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Grecja: Miejsce pełne tajemnic
15.00 Katastrofa w przestworzach: Zabójcze wznoszenie
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary
18.00 Gułag – system śmierci (2)
19.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa: Prowokacja
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg
22.00 III Rzesza: Droga do upadku
23.00 1946: Proces tokijski – dok.
0.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem

BBC EARTH

10.55 Cała prawda o treningach w domu – film dokumentalny
12.00 Ben Fogle na szkockich wyspach 2 – serial dokum.
13.05 Planeta Ziemia 2. Dzienniki – serial przyrod.
14.15 W okowach mrozu 8 – dok.
15.15 Życie na pustkowiu 11
16.20 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
17.30 Planeta Ziemia 2. Dzienniki – serial przyrod.
18.40 Ben Fogle na szkockich wyspach 2 – serial dokum.
19.45 Przez nieznaną Afrykę
20.55 W okowach mrozu 10
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
1.00 Planeta Ziemia 2. Dzienniki – serial przyrod.

WP

11.00 Wariaci za kierownicą 7
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (1)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic 5
19.00 Makłowicz w podróży
20.05 Policjanci w akcji (7)
21.00 Policjanci w akcji 2 (5)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu
23.00 Mistrzowie Kabaretu 16
0.00 Mistrzowie Kabaretu 17
1.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

7.30 Świat według Kiepskich (289-293) – serial kom., Polska
10.00 Komisarz Mama (20)
11.00 Poirot 11 – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundych 7 (157) – serial komediowy, USA
15.30 Świat według Bundych 8 (158-162) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (8) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (122-125)
21.00 Zdrady (70) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (20, 21, 91) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (78, 79)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chata na lata 13
11.55 Odlotowy ogród – mag.
12.30 Nowe życie w starym domu: Witajcie we Włoszech – pr. rozrywk.
14.35 Mieszkanie na miarę
16.30 Polowanie na ogród 9
17.05 Polowanie na ogród – tarasy – program rozrywk.
18.20 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.10 Zgłoś remont – pr. rozrywk.
21.05 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
22.05 House Hunters – Poszukiwacze domów 8 – program rozrywkowy
0.45 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

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

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 Przedziwna planeta Ziemia: Dom
8.00 Wśród wielkich kotów
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
13.00 Ołśniewająca Ameryka
14.00 Kangury drzewne: duchy lasu – film dokum., Australia
15.00 Dzikie, sprytne i zabójcze
16.00 Dzika Laponia – film dokum.
17.00 Sekretne życie pszczół
18.00 Chiny: ukryte królestwa
19.00 RPA: kraina skrajności (1)
20.00 Pogodowe anomalie
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Ołśniewająca Ameryka
3.00 Kangury drzewne: duchy lasu – film dokum., Australia

POLSAT VIASAT HISTORY

10.40 Militarny ranking: Okręty
11.50 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Wilhelm Canaris
12.40 Miasta świata podziemi 4
16.35 II wojna światowa: cena imperium: Punkt zwrotny
17.45 Militarny ranking: Broń
18.50 Zakazana historia 7
19.50 Piramidy w Gizie: sięgnąć do gwiazd – film dokum., Fr.
21.00 Linie frontu: Bastogne – dok.
22.10 Starożytne superbudowle 4: Bazylika Sagrada Família, Hiszpania – serial dokum.
23.20 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Benito Mussolini
0.15 Miasta świata podziemi 4
4.10 Linie frontu: Bastogne – dok.

CANAL+ KUCHNIA

12.50 Kulisy wielkiej kuchni
13.45 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok.
14.40 U sąsiadów w kuchni 16
15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 5 – mag.
16.40 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
17.35 Gotuj taniej z Jamiem
18.30 Jedz, podróżuj, smakuj
19.25 Maximum Foodie 5 – dok.
20.20 Jamie: uczta za mniej
21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznane
23.55 Top Chef 22

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 9 – serial dokum.
13.05 W mieście czy na wsi?
14.00 Adres: rezydencje marzeń
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Daleko od miasta 16 – dok.
16.50 Gardeners' World 15
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
22.05 Wielkie projekty: Australia 12 – serial dokum.

SUPER POLSAT

13.25 Bitwa o palety
14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
15.55 Ninja Warrior Polska
17.50 Świat według Kiepskich (472) – serial komediowy, Pol.
18.20 SuperMarket Chef
18.55 Świat według Kiepskich (473, 474) – serial komediowy
20.00 Rolniczki – serial dokum.
21.00 Szósty dzień – film s.f.,
FILM USA/Kanada 2000
23.40 Bezsenność w Seattle
FILM – komedia romant., USA 1993
1.50 Backdoor. Wyjście awaryjne (8) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.00 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
14.00 Lecę za miłością – magazyn
14.30 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.00 Rodzinka.pl (316) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 14 (179, 180) – serial kryminalny
17.25 Kalendarz przyrody: Luty
18.30 Tak to leciało! – telet. muz.
19.30 Panna młoda (5) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (363)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (331) – serial obycz.
22.30 Matki równoległe – dramat
FILM obyczajowy, Fr./Hiszp. 2021

PLANETE+

12.35 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.
13.40 Piesze wędrówki po świecie – serial dokum.
14.45 Afryka z góry: Botswana
15.50 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Pomyśl, zanim zjesz! (2)
19.45 First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj – dok.
20.50 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
22.00 Wszystko o Marii. Matce Bożej – serial dokumentalny
23.10 Śmierć na Cyprze – dok.

TVP DOKUMENT

13.10 Saint Malo: wyzwania fortecy morskiej – film dok.
14.10 Dzik – nietypowy sąsiad
15.10 Dzikie zwierzęta i patogeny – film dokum., Fr.
16.15 Yellowstone. Tykająca bomba – film dokumentalny
17.20 Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em
18.15 Sanatorium miłości 5
19.15 Powstanie Warszawskie. Pragnienie wolności – dok.
20.00 Mont Blanc – góra wyzwań – film dok., Fr. 2025
21.05 Świat świstaka – film dok.
22.10 Zniknąć bez śladu – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.00 **Orlen Lang Team Race – Bytów** – felieton
8.30 **Żużel:** Indywidualne ME – 3. runda w Rzeszowie
10.35 **Piłka nożna:** Eliminacje ME U-21: Polska – Szwecja
12.45 **Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski:** Rajd Wisły
13.20 **Piłka nożna kobiet:** Liga Mistrzyń UEFA – mecz: HB Koge – Servette FC
15.30 **Lekkie gadki** – mag.
16.30 **Żużel:** Indywidualne mistrzostwa Europy – 4. runda w Pardubicach **(live)**



19.45 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Polska – Rumunia **(live)**
23.50 **Lekkoatletyka:** Mistrzostwa Europy – Birmingham 2026 – podsumowanie
2.15 **Boks:** Walka o pas IBF World w Dublinie: Aaron McKenna – Etinosa Oliha

EUROSPORT 1

8.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz ćwierćfinałowy **(live)**
11.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Whistler – zjazd kobiet i mężczyzn
12.30 **Snooker:** Shenzhen Open – ćwierćfinał
13.30 **Snooker:** Shenzhen Open – ćwierćfinał **(live)**
16.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Whistler – zjazd kobiet i mężczyzn
17.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lake Placid – short track kobiet i mężczyzn **(live)**



18.25 Kolarstwo górskie: PŚ w Lake Placid **(live)**
19.30 **Biegi górskie:** GT World Series – Wielki Mur Chiński
20.00 **Snooker:** Shenzhen Open – ćwierćfinał
22.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Lake Placid
23.00 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal 2026

POLSAT SPORT 1

6.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
7.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
9.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Niemcy – Serbia
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
17.30 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz: MKS Kalisz – Budowlani **(live)**



20.35 Piłka nożna: LN – mecz: Francja – Włochy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.30 **Magazyn Ligi Narodów** – magazyn piłkarski
1.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Niemcy – Serbia
3.00 **Piłka nożna:** LN
5.00 **Magazyn Ligi Narodów**

TVP ABC

8.10 **Ernest i Celestyna**
8.25 **Tyciaki**
9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Ugotuj nam bajkę**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zaczarowany świat...**
13.25 **Ptyś i Bill**
13.55 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**



14.35 Świnka Peppa
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**

MINIMINI+

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



18.40 Dora i przyjaciele 2
19.35 **Kicia Kocia**
20.04 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**
0.17 **Szmatkowe Królestwo**
0.43 **Dzielny Lew Eryk 7**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt – Rayo
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Jagiellonia Białystok
13.45 **Premier League: The Big Interview** (7)
14.30 **Ekstraklasa po godzinach**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: UD Levante – FC Barcelona
18.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz barażowy: Hunters PSŻ Poznań – Gezet Stal Gorzów
21.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 173
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Wieczysta Kraków

EUROSPORT 2

13.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Whistler
14.30 **Kolarstwo:** MŚ – Montreal
16.30 **Strzelectwo:** ME – Malakasa 2026 – skeet duetów **(live)**
17.45 **Biegi górskie:** GT World Series – Wielki Mur Chiński
19.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
20.00 **Motocross:** MŚ w Afyonkarahisar
21.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – short track mężczyzn
21.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid
22.00 **Snooker:** Shenzhen Open
23.00 **Golf:** Black Desert Championship – 2. dzień **(live)**

POLSAT SPORT 2

8.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 2. rundy **(live)**
10.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.00 **Magazyn Ligi Narodów**
18.00 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki – mecz: Energa Czarni Słupsk – Legia Warszawa **(live)**
20.15 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki: Trefl – Dziki Warszawa **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Contender Fight Night 10 w Jeleniej Górze: Patryk Kłak – Oleksandr Zosymov 26.04.2024

NICKELODEON

8.10 **Sonic Prime 2**
8.40 **Harmidom 6**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
17.30 **Harmidom 6**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

7.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
22.20 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
0.40 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy

ELEVEN SPORTS 1

11.35 **F2: Chasing the Dream**
12.00 **Formuła 1:** Grand Prix Bahrajnu – 1. i 2. sesja treningowa
15.00 **GP Confidential**
15.35 **F2: Chasing the Dream**
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
20.00 **Bundesliga Clubs**
20.20 **Bundesliga Clubs**
20.40 **Formuła 1:** GP Bahrajnu – 1. i 2. sesja treningowa
23.25 **Wywiad z Michałem Skórasiem**
23.55 **RC Lens – Sekrety sukcesu**
2.20 **F2: Chasing the Dream**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
18.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Niemcy – Serbia
20.00 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz: UNI Opole – LOTTO Chemik Police **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 48 w Sosnowcu – walka: Adrian Błeszyński – Samuel Vogt 12.10.2024

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol**
13.40 **Świnka Peppa 3**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.20 **Premier League: The Big Interview** (7)
12.00 **Hola LaLiga**
13.15 **LaLiga Highlights**
14.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Jagiellonia
16.30 **1 na 1 Extra**
17.20 **Ekstraklasa po godzinach**
18.00 **Premier League Stories** (6)
18.45 **Premier League: The Big Interview** (7)
19.25 **Speedway+**
20.00 **Dart:** World Grand Prix w Leicester **(live)**
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Radomiak

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
22.00 **Serie A**
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Bundesliga Clubs**
23.20 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Clubs**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: AS Monaco – RC Lens

POLSAT PLAY

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

TVN TURBO

10.15 **Samochód marzeń – kup i zrób**
11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Moto kombat**
20.30 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Zawodowi handlarze**
23.45 **Ciężarówką przez pół świata**
0.45 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

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

TV 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 **Starowiejski profesor Józef Bielawski** – film dok.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 99f0deb640



Ida Nowakowska i Piotr Kędzierski – idealnie dobrany duet.

Nowość w TV!

W zabawie wezmą udział m.in. Roksana Węgiel i Kevin Mglej.

Justyna Steczkowska zagra z synem, Leonem Myszkowskim.

Do rywalizacji przystąpią też Paulina Sykut-Jeżyna i Krzysztof Ibisz.

HITSTER. MUZYCZNA GRA PRZEBOJÓW

Lata muzyką pisane

Zrobił furorę m.in. w Holandii i Niemczech, a teraz ma szansę podbić Polskę. Rusza teleturniej, w którym 100 gwiazd będzie walczyć o najwyższą wygraną na cele charytatywne.

HITSTER... SO 3.10 godz. 17.40 POLSAT

Format „Hitster" zdobył popularność na świecie dzięki połączeniu największych przebojów i ogromnych emocji. Powstał w oparciu o popularną planszówkę o tym samym tytule, która podbiła serca fanów muzyki z kilkudziesięciu krajów. Zasady teleturnieju są proste: uczestnicy muszą w nim odgadywać, z którego roku lub przedziału czasowego pochodzą prezentowane utwory muzyczne. Do każdej składającej się z trzech rund rozgrywki przystępują dwie drużyny gwiazd. Składy są dwuosobowe i nigdy nie są dobierane przypadkowo. W każdym odcinku do wygrania jest także nagroda pieniężna. W polskiej edycji stawką będzie maksymalnie 30 tys. złotych, które zwycięzcy przekażą na wybrany przez siebie cel charytatywny. Pierwszy sezon show będzie miał 22 odcinki.

Wspomnień czar

Do rywalizacji staną m.in. Edyta Górniak z Allanem Enso, Justyna Steczkowska z Leonem Myszkowskim, a także Mandaryna i Michał Wiśniewski, Roxie Węgiel i Kevin Mglej, Paulina Sykut-Jeżyna i Krzysztof Ibisz, Agnieszka Hyży i Grzegorz Hyży, Alien i Majtis, Tamara Arciuch i Bartek Kasprzykowski, Katarzyna Skrzynecka i Piotr Gąsowski oraz wiele innych gwiazd estrady i ekranu. Wszyscy będą się bawić pod okiem gospodarzy show – Idy Nowakowskiej i Piotra Kędzierskiego. – Będą gwiazdy, będą hity, a ja będę nawet nie tylko prowadzić – zapowiada Ida. – To jest wielki show muzyczny, w którym wasza pamięć będzie działać, a wasze wspomnienia ożyją – dodaje Kędzierski. Bo też muzyczne podróże w czasie to świetna okazja, by uczestniczące w programie gwiazdy powspominały i opowiedziały historie, o których dotąd publicznie nie mówiły. Poszczególne segmenty będą przedzielane muzycznymi występami zaproszonych artystów

Co tam „Milionerzy"!

W teleturnieju zobaczymy m.in. Łukasza Płoszajskiego, który wystąpił w parze z Anetą Zając. Po nagraniach stwierdził, że choć zabawa była przednia, to stres okazał się równie silny. – Trudne to i to straszne! Naprawdę. Myślę, że „Milionerzy" są prostsi niż odgadnięcie, w którym roku dana piosenka powstała. Dostajesz numer i myślisz, czy to był 1994 rok, a może 1993? No i finalnie nie masz tej pewności aż do samego końca. Każdy też słyszy te piosenki inaczej – opowiada.

Prowadząca przekonuje jednak, że uczestnicy świetnie radzili sobie z zagadkami. – Wszyscy są lepsi od prowadzących w znajomości hitów. My tylko staramy się im pomóc. Jesteśmy takimi gospodarzami, którzy łagodzą stres i pomagają, nawet czasami też podpowiadają – mówi Ida Nowakowska. Przyznaje też, że sama uwielbia muzykę sprzed lat, szczególnie piosenki Tracy Chapman i musicale, które zna na pamięć. Piotr Kędzierski z kolei tak angażuje się w grę, że zastanawia się, czy nie przesadza. – Mam super balans w postaci Idy, która jest wielką profesjonalistką i trzyma mnie w ryzach. Jak lecą te przeboje, które wszyscy znamy, zaczynam podrygiwać, robię pirueciki, a później okazuje się, że wszystko zarejestrowały kamery – wyznaje ze śmiechem.

EGP

FOT. Polsat, AKPA (2), East News

eprasa.pl 99f0deb640



AWANTURA O KASĘ

Przyjemność z nutą ostrości

AWANTURA O KASĘ
SO 3.10 godz. 16.30 POLSAT

Nowa edycja programu przyniesie jedną zasadniczą zmianę – nową twarz prowadzącego. Nadal będzie nim Krzysztof Ibisz, ale teraz mniej przyjacielski wobec zawodników niż wcześniej. – Jestem ostrzejszy, bardziej wymagający. Skupiam większą uwagę na grze, pieniądzach i strategii niż na pokazywaniu historii bohaterów. Pomyśleliśmy, że taka zmiana może być fajna. To będzie inna edycja, przyjemność z nutą ostrości, jak papryczka chili – opowiada prezenter. Przypomnijmy, że można wygrać 2 miliony złotych. Aby je zdobyć, uczestnicy będą musieli się wykazać nie tylko wiedzą książkową, ale też życiowym doświadczeniem. **EGP**

MINGHUN

Ważny rytuał

MINGHUN SO 3.10 godz. 21.25 TVP 1

Marcina Dorocińskiego oglądamy w kinowej „Lalce" jako Stanisława Wokulskiego, ale warto przypomnieć sobie jego wcześniejszą, zupełnie inną rolę. W „Minghunie" gra Jerzego, który przed laty stracił żonę, a teraz musi zmierzyć się ze śmiercią jedynej córki. Jego chiński teść Ben namawia go na minghun, tradycyjny rytuał pośmiertnych zaślubin, by wnuczka nie była samotna w zaświatach. Twórcy bardzo solidnie przygotowali się do tego niezwykłego tematu – między innymi zgłębiali wiedzę o obrzędach związanych ze śmiercią w różnych kulturach świata. Reżyser Jan P. Matuszyński zadedykował film ojcu, który zmarł, gdy „Minghun" był na ostatnim etapie realizacji. **MAM**



Jerzy (Marcin Dorociński) z ukochaną córką Meixiu (Natalia Bui).



Pułkownik Krzysztof Przepiórka, oficer Wojsk Specjalnych, znów będzie szkolił nieopierzonych rekrutów.

NASI W MUNDURACH 4

Czołem, żołnierze!

NASI W MUNDURACH 4
SO 3.10 godz. 22.00 TTV

Twarda musztra, mordercze szkolenie bojowe i dyscyplina – oto, co czeka uczestników czwartej edycji programu. Pułkownik Krzysztof Przepiórka, były żołnierz Wojsk Specjalnych oraz dowódca oddziału bojowego Jednostki Wojskowej GROM, wraz z wykwalifikowaną kadrą szkoleniową postara się, by rekruci na długo zapamiętali, co to znaczy być żołnierzem! Wyjątkowe zadania sprawdzą nie tylko ich sprawność fizyczną, ale też odporność psychiczną, umiejętność działania pod presją oraz gotowość do współpracy w wymagających warunkach. Wśród uczestników znaleźli się m.in. Dominik Abus, Krzysztof Chojecki, Robert Karaś, Jakub Rzeźniczak Daniel Martyniuk oraz Maciej Pela. **PM**

Fot.: TVP, Polsat, TTV

REKLAMA



KLUB KSIĄŻKOWY
WP
TeleTydzień

eprasa.pl 99f0deb640

TVP 1

5.15 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
5.30 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.55 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.20 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.40 **Rok w ogrodzie** (1185)
8.05 **Rok w ogrodzie extra** (458)
8.20 **Pełnosprawni** (672) – magazyn dla niepełnosprawnych
9.00 **Ranczo 2** (21): Jesienna burza – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 **Felicita** (10, 11) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
11.10 **Ojciec Mateusz 22** (279): Przesyłka – serial kryminalny, Polska 2019
12.05 **Dobre strony:** Kasia Sienkiewicz i Daniel Olbrychski – cykl felietonów, Polska 2026
12.25 Gwiazdy w południe:
FILM **Złodziej w hotelu** – film kryminalny, USA 1955, reż. Alfred Hitchcock, wyk. Cary Grant, Grace Kelly, Jessie Royce Landis, Charles Vanel (patrz obok)
14.25 **Okrasa łamie przepisy:** Wrapy czy zawijańce? – magazyn kulinarny, Polska 2024
15.00 **Rolnik szuka żony 13** (4) – telenowela dokumentalna, Polska 2026
16.00 **Zaraz wracam 3** (150, 151) – serial obyczajowy, Polska 2026
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Ojciec Mateusz 35** (454): Rumba dla początkujących – serial kryminalny, Polska 2026
18.20 **Przed ekranem** – magazyn
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Komisarz Alex 26** (325): Ustawiony mecz – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 Hit na sobotę: **Minghun**
FILM – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. Jan P. Matuszyński, wyk. Marcin Dorociński, Daxing Zhang, Natalia Bui, Grażyna Sobocińska (patrz obok)
23.10 Klasyka kina: **Ucieczka z Los Angeles** – film s.f., USA 1996, reż. John Carpenter
FILM Były komandos (Kurt Russell) musi powstrzymać przestępców, którzy zagrażają życiu milionów ludzi. **110 min**
1.00 **Morderstwa w Cantal**
FILM – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen
2.45 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny ▶ **4.35**



12.25 KRYMINAŁ
Złodziej w hotelu
Na Lazurowym Wybrzeżu dochodzi do kradzieży. Podejrzenia padają na Johna Robiego (Cary Grant, zdj.). By oczyścić się z zarzutów, chce on schwytać złodzieja. Planuje zastawić na niego pułapkę na balu w Cannes. Próbuje zdobyć zaufanie potencjalnych ofiar rabusia. **120 min**



20.25 KRYMINALNY
Komisarz Alex 26 (325)
Artur (Karol Dziuba, zdj.) i jego koledzy prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa sędziego koszykówki Szymona Gruły. Mężczyzna był zamieszany w korupcję. Do zespołu Gancarza dołącza Jerzy Neski, były funkcjonariusz Europolu. Podczas akcji policjant pomaga Aleksowi uniknąć kłopotów. **60 min**



21.25 DRAM. OBYCZ.
Minghun
Wykładowca akademicki Jerzy (Marcin Dorociński, zdj.) cierpi po stracie córki (Natalia Bui). Teść (Daxing Zhang) namawia go do przeprowadzenia chińskiego rutuału minghun, czyli zaślubin po śmierci. **105 min**

TVP 2

5.10 **Barwy szczęścia** (3407, 3408) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1943) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026
12.05 **Program publicystyczny**
12.40 **Informacje kulturalne**
13.05 **Panna młoda** (213) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (4): Maryla Rodowicz – widowisko, Polska 2026
Uczestnicy mierzą się tym razem z wybranymi przebojami z bogatego repertuaru Maryli Rodowicz, znanymi od lat wszystkim Polakom, takimi jak „Małgośka", „Niech żyje bal", „Remedium", „Sing-Sing" oraz „Ale to już było". **65 min**
16.20 **Na dobre i na złe** (999): Siwy włos – serial obyczajowy, Polska 2026
Do Leśnej Góry trafiają ofiary wypadku: dziewczyna z urazem miednicy i pękniętą tętnicą biodrową oraz chłopak z uszkodzoną aortą. Mario odbiera telefon od nieznajomego podającego się za porywacza córki. **55 min**
17.15 **Panna młoda** (214) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
19.10 **Słowo na niedzielę**
19.25 **Rodzinka.pl** (316): Urodzinki – serial komediowy, Polska 2026
U Boskich trwają przygotowania do tajemniczej imprezy. Osoba, której to wydarzenie dotyczy najbardziej, stanowczo sprzeciwia się wszelkim celebracjom. Natalia jednak nie odpuszcza. **35 min**
20.00 **Rodzinka.pl** (317): Przypał – serial komediowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.30 **The Voice of Poland 17** (7, 8): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
23.00 **Program rozrywkowy**
23.30 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Anglik, który mnie kochał**
FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2014, reż. Tom Vaughan
Wykładowca Richard (Pierce Brosnan) cieszy się powodzeniem u kobiet. Gdy spotyka Olivię (Salma Hayek), chce zmienić swoje życie. Okazuje się jednak, że poprzednia kochanka jest z nim w ciąży, a panie się znają. **105 min**
2.15 **RoboCop** – film s.f., USA
FILM 2014, reż. José Padilha ▶ **4.10**



17.15 OBYCZAJOWY
Panna młoda (214)
Cihan (Cenay Türksever, zdj.) i Hancer (Talya Çelebi, zdj.) spędzają czas u Ishana i Hasibe, próbując odetchnąć od konfliktów. Beyza namawia Sinem, by wstawiła się za nią. Cemil coraz bardziej martwi się o Deryę. Engin robi krok w stronę zgody, pisząc do Sili list. **60 min**



20.00 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (317)
U Boskich nie zwalnia karuzela zmian. Każdy próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji. Jedni za wszelką cenę walczą o utrzymanie dotychczasowej pozycji, inni planują ucieczkę od starego życia w miejsce, o jakim dotąd tylko marzyli. U Natalii i Ludwika (Tomasz Karolak, zdj.) coraz bliżej do epokowego wydarzenia. **30 min**



20.30 WIDOWISKO
The Voice of Poland 17 (7, 8)
W kolejnym etapie programu są już Jarosław Weber czy Kuba Gąsowski. Przekonamy się, kto dziś zyska uznanie Tomsona i Barona (obaj na zdj.) oraz reszty trenerów. **150 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.35 **SuperMarket Chef** (1): Moja rodzinka to kocha! Rodzinny obiad – reality show, 2026
Uczestnicy rywalizacji przygotowują w sklepie potrawy nawiązujące do motywu przewodniego. Tym razem Jurek Sobieniak i Mateusz Gunce rzucają im wyzwanie przyrządzenia obiadu za 80 złotych w 15 minut. **30 min**
12.05 **Kraina lodu** – film
FILM animowany, USA 2013, reż. Chris Buck
Księżniczka Elsa ma moc zamrażania przedmiotów. W dniu koronacji traci kontrolę nad kłopotliwym darem, pogrąża swój kraj w wiecznej zimie i ucieka. Anna wyrusza w podróż, by odnaleźć siostrę. Pomagają jej Kristoff, jego renifer oraz bałwanek . **135 min**
14.20 **Nie ma mocnych**
FILM – komedia, Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński
Pawlak (Wacław Kowalski) zamierza przekazać ziemię dzieciom. Starszy syn ma jednak własne gospodarstwo, a młodszy pracuje we Wrocławiu. Cała nadzieja we wnuczce, Ani (Anna Dymna). Wraz z Kargulem (Władysław Hańcza) postanawia wydać ją za mąż. Niebawem we wsi zjawia się kandydat. **130 min**
16.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów** (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Prezydenci i premierzy** – program publicyst., Polska
19.25 **Wypasiona kuchnia** (34) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni** (179) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 **Niezniszczalni 4**
FILM – film sensacyjny, USA 2023, reż. Scott Waugh, wyk. Jason Statham, 50 Cent, Megan Fox, Dolph Lundgren (patrz obok)
0.10 **Pokusa** O – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2023, reż. Maria Sadowska
Inez (Helena Englert) zatrudnia się w magazynie plotkarskim „Glam". Początkująca dziennikarka dostaje zadanie wytropienia celebryty, który wykorzystuje seksualnie kobiety. Niebawem wpada w tarapaty. **135 min**
2.25 **7 sekund** – film sensacyjny,
FILM Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows



17.40 ROZRYWKA
Hitster. Muzyczna gra przebojów (1)
Rywalizujące duety gwiazd będą odgadywać, z którego roku pochodzą największe hity. Podzielą się swoimi wspomnieniami. Program przypomni piosenki łączące pokolenia. Jego gospodarzami są Ida Nowakowska i Piotr Kędzierski (oboje na zdj.). **70 min**



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



22.00 SENSACYJNY
Niezniszczalni 4
Rahmat (Iko Uwais, zdj.) ma zdobyć broń masowego rażenia na zlecenie dyktatora. Najemnicy pod wodzą Rossa (Sylvester Stallone) muszą go powstrzymać. Zespół weteranów wspierają młodzi ryzykanci. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1494) – serial paradokumentalny, Polska 2023

6.50 Kobieta na krańcu świata (5) – serial dokumentalny, Polska 2026

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Bez kompleksów 2 (1) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

12.35 Na Wspólnej (4284-4287) – serial obyczajowy, Polska 2026
Smolny umawia się na spotkanie z Gwiazdą. W redakcji zjawia się też Igor, który wciąga Leona w akcję przeciw dilerowi Julki. Chłopak spotyka się z przestępcą, by nagrać transakcję kupna narkotyków. Ilona i Baliszewski spierają się z Mileną o pomysł na lokal na dachu. **90 min**

14.05 MasterChef (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
Do programu wchodzą dziś popularni twórcy kulinarni, m.in. Kinga Wierzbicka, Julita Romaniuk i Ewa Szczęsna. Goście dobierają się w drużyny z uczestnikami i ruszają do wyścigu o najbardziej kreatywne dania. **100 min**

15.45 Taskmaster (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
Uczestnicy show jedli już arbuza na czas i szukali kucyków w laboratorium. Obecnie stawiają czoło nowym wyzwaniom. Kluczem do sukcesu może być nietypowe wykorzystanie codziennych przedmiotów. **65 min**

16.50 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026
Specjalne wydanie teleturnieju, w którym rywalizują gwiazdy oraz twórcy internetowi, m.in. Ewa Drzyzga, Krzysztof Skórzyński, Małgorzata Socha, Bartosz Kurek i Justyna Steczkowska. Program prowadzi Mikołaj Roznerski. **130 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



11.30 ROZRYWKA

Bez kompleksów 2 (1)
Prowadząca Małgorzata Rozenek-Majdan (zdj.) poznaje Anię, która marzy o powrocie do zawodu stylistki paznokci. Uważa jednak, że najpierw powinna zadbać o zęby oraz zoperować defekt ucha. Specjaliści przeprowadzają jej przemianę. **65 min**



19.45 REALITY SHOW

Azja Express (5)
Uczestnicy wyścigu muszą zdobyć od mieszkańców tradycyjne talizmany ochronne. Finał ich eskapady na tym etapie ma miejsce na zboczach wulkanu Lawu, gdzie mieści się świątynia Sukuh z XV wieku. Para, która jako pierwsza zamelduje się u Izabelli Krzan (zdj.), zdobędzie immunitet i bilet do Malezji. **105 min**

19.45 Azja Express (5) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)

21.30 Back to Black. Historia Amy Winehouse FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Francja/USA 2024, reż. Sam Taylor-Johnson, wyk. Marisa Abela, Jack O'Connell, Eddie Marsan, Lesley Manville (patrz obok)

23.55 Oszukać przeznaczenie FILM – horror, USA 2000, reż. James Wong

2.05 „Lalka" – making of – reportaż, Polska 2026

2.20 Uwaga! – magazyn reporterów

2.40 Młode gliny (27, 28) – serial kryminalny, Polska 2026

4.40 Nauka jazdy 6 (19) – pr. rozrywk., Polska 2025

5.10 Zamieszkać na plaży 6 (7) – program rozrywkowy, USA 2019



21.30 BIOGRAFICZNY

Back to Black. Historia Amy Winehouse
Obdarzona wyjątkowym talentem Amy (Marisa Abela, zdj.) zdobywa światową sławę. Choć święci triumfy na scenie, w życiu osobistym zalicza kolejne bolesne upadki. **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (3-5) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
Adept lotnictwa ma wypadek na autostradzie. Okazuje się, że przewoził narkotyki. Śledztwo w tej sprawie prowadzą Semir i Vicky. Trop prowadzi ich do szkoły lotniczej. Wiele wskazuje na to, że problemy z używkami to wierzchołek góry lodowej. **180 min**

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków, co pozwala lepiej zrozumieć bieżącą sytuację. Ważnym elementem są także rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się doświadczeniami i spojrzeniem na aktualne kwestie. **25 min**

9.25 Boso przez świat: Poganiacz słoni – cykl reportaży, Polska 2009 (patrz obok)

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (761, 763, 765, 767, 769) – serial obyczajowy, Polska 2024
Olgierd porzuca studia na prywatnej uczelni, na której kazał mu się uczyć ojciec. Zatrudnia się na pół etatu w warsztacie, ale o niczym nie mówi rodzicom. W lombardzie zastawia zegarek, wisiorek oraz konsolę do gier. Ornacka ma do zaoferowania tajemniczą ceramiczną figurkę kota. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1030-1034) – serial obyczajowy, Polska 2026
Wycofany nastolatek Marcin doświadcza nękania ze strony dawnego kolegi, Olka. W sieci krąży upokarzające nagranie, na którym rówieśnik brutalnie go upokarza. Kiedy oprawca nagle znika, u Marcina zjawia się matka Olka z policją. Tymczasem Justyna idzie na umówiony zabieg. Podczas wizyty w gabinecie natrętnie dzwoni do niej Roman. **300 min**



9.25 REPORTAŻ

Boso przez świat (79)
Polski obieżyświat Wojciech Cejrowski (zdj.) w Tajlandii obserwuje pracę poganiaczy słoni. Opowiada o szkoleniu tych zwierząt i współpracy z nimi. Między opiekunami a ich podopiecznymi powstaje szczególna więź, która pomaga w codziennej pracy. **35 min**



20.00 SENSACYJNY

Murarz. Na granicy spisku
Były agent Steve Vail (Aaron Eckhart, zdj.) musi stawić czoło szantażyście, który zagraża CIA. Odkrywa zdradziecki sojusz. Polegając na swoim instynkcie i doświadczeniu, próbuje ustalić motywy wrogów i chronić tajemnice związane z bezpieczeństwem USA. Wyrusza na ryzykowną misję. **125 min**

20.00 FILM Mocne sobotnie kino: **Murarz. Na granicy spisku** – film sensacyjny, USA/Bułgaria 2023, reż. Renny Harlin, wyk. Aaron Eckhart, Nina Dobrev, Clifton Collins Jr., Tim Blake Nelson (patrz obok)
Aaron Eckhart zdobył międzynarodową rozpoznawalność dzięki roli w nagrodzonym filmie „Erin Brockovich" z 2000 roku. W tej produkcji wystąpił u boku Julii Roberts, co pomogło mu dotrzeć do szerokiej publiczności. **125 min**

22.05 Agent – film sensacyjny, USA 2024, reż. Jesse V. Johnson, wyk. Aaron Eckhart, Olga Kurylenko, Alex Pettyfer (patrz obok)

0.05 Droga do zatracenia FILM – dramat obyczajowy, USA 2002, reż. Sam Mendes

2.30 Zobacz to!



22.05 SENSACYJNY

Agent
Żona Benjamina (Aaron Eckhart, zdj.), kierownika placówki CIA w Budapeszcie, ginie w zamachu. Mężczyzna zamierza dotrzeć do sprawców. Wpada na trop spisku na najwyższych szczeblach wywiadu. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.25 Ten moment (56) – serial paradokum., Pol. 2015-2016

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (27) – program rozrywkowy, USA 2019

6.50 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (1, 2) – serial animowany, USA 2022

7.20 Bociany – film animowany, FILM USA 2016, reż. Nicholas Stoller
Do niedawna bociany przynosiły noworodki, dziś dostarczają przesyłki. Najlepszym kurierem pozostaje Junior, który liczy na awans. Sytuację komplikuje nastoletnia Tulip, uruchamiając przypadkowo Maszynę Produkującą Dzieci. Efektem pomyłki jest przyjście na świat dziewczynki. Trzeba zapewnić jej opiekę. **105 min**

9.05 The Floor – teleturniej, Polska 2026

10.20 Ukryta prawda (1557) – serial paradokumentalny, Polska 2023

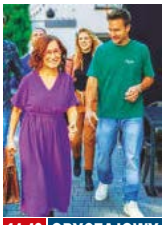
11.25 Mówię Wam 5 (7) – program kulturalny, Polska 2026

12.40 Ukryta prawda (1558, 1559) – serial paradokumentalny, Polska 2023

14.40 Szpital św. Anny (69, 70) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)

16.40 Detektywi (135) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Zaginął 14-latek, który wychowywał się w domu dziecka. Szuka go ojciec, który odzyskał prawo do opieki. Matka chłopca jest na leczeniu odwykowym. **60 min**

17.40 Top Gun – film FILM sensacyjny, USA 1986, reż. Tony Scott (patrz obok)
Film osiągnął wielki kasowy sukces. Dzięki roli Tom Cruise zyskał status gwiazdy. Ponownie wcielił się on w brawurowego asa przestworzy w sequelu z 2022 roku. Przebojowa piosenka „Take My Breath Away" w wykonaniu zespołu Berlin uhonorowana została Oscarem oraz Złotym Globem. **140 min**



14.40 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (69, 70)
Kaśka orientuje się, że źródłem problemów 10-latka z dusznościami jest stres spowodowany rozwodem rodziców. Zyta (Jolanta Fraszyńska, zdj.) spotyka się z dawnymi studentami. Zaskakuje ją postawa Maćka Bilewicza (Piotr Stramowski, zdj.). **120 min**



17.40 SENSACYJNY

Top Gun
Pilot Pete „Maverick" Mitchell (Tom Cruise, zdj.) trafia na szkolenie do elitarnej jednostki. Obok Toma Kasansky'ego (Val Kilmer, zdj.) jest głównym kandydatem do tytułu przyznawanego najlepszemu absolwentowi. Wdaje się w romans z instruktorką Charlie (Kelly McGillis), ale ich szczęście rujnuje wypadek. **140 min**

20.00 Transformers – film s.f., FILM USA 2007, reż. Michael Bay, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox, Josh Duhamel, Tyrese Gibson (patrz obok)
Widowisko nominowane do Oscara m.in. za efekty specjalne i montaż dźwięku. Produkcja filmu współpracowała z amerykańskim wojskiem, co pozwoliło na wykorzystanie sprzętu i bazy. **185 min**

23.05 Wilk z Wall Street FILM – dramat biograficzny, USA 2013, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Margot Robbie

2.35 Dom w głębi lasu FILM – horror, USA 2011, reż. Drew Goddard, wyk. Kristen Connolly, Chris Hemsworth

4.30 Fachowcy (14) – serial paradokumentalny, Polska 2017



20.00 FILM SF

Transformers
Od lat dwa gatunki robotów – Autoboty i Deceptikony – walczą o zaginione źródło wielkiej mocy. Trafiają na Ziemię, gdzie się ono znajduje. W centrum ich wojny trafia nastoletni Sam (Shia LaBeouf, zdj.). **185 min**

20

TVP 3

9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Magiczne Podhale z Sebastianem Karpielem-Bułecką** (5)
10.25 **Makłowicz w podróży**
11.00 **Dzik – nietypowy sąsiad** – film dokum., Fr.
12.05 **Między polem a domem**
12.35 **Rączka gotuje** – mag.
13.10 **Regiony na TAK** – mag.
13.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.25 **Srebrny Montreal 50 lat później** – reportaż
16.25 **Między polem a domem**
17.00 **Kryminalna siódemka**
17.30 **Program lokalny**

TVP POLONIA

11.30 **Podróże z historią** (23)
12.05 **Samochodzik i templariusze** (4, 5)
13.15 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (71)
13.45 **Echo serca** (15) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (669, 670)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (4)
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1934)
18.20 **Alternatywy 4** (4) – kom.
19.20 **Lato z Radiem i Telewizją Polską – 2026 Ełk**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (217) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1159, 1212) – pr. popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **A na obiad...** (4) – mag.
9.40 **Galileo** (1213) – program popularnonaukowy
10.45 **Mini Galileo** (56, 188) – pr. popularnonaukowy
11.30 **Galileo** (1216) – program popularnonaukowy
12.35 **I że ci nie odpuszczę**
FILM – komedia romantyczna, USA 2018
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1446-1450) – obycz., Pol.
20.05 **A na deser...** (14) – mag.

PULS 2

6.35 **Smerfy** – serial anim.
7.35 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
8.40 **Kubuś i przyjaciele**
FILM – film anim., USA 2011
9.55 **Pinokio. Prawdziwa historia**
FILM – film animowany, Rosja 2021
11.50 **Boso przez świat**
13.40 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2023
15.45 **Najpiękniejsze baśnie.**
FILM **Księżniczka na ziarnku grochu** – film familijny, Niemcy 2010
17.00 **Kapitan Szabłozęby**
FILM **i skarb piratów** – film familijny, Norwegia/Wielka Brytania 2014

TVP ROZRYWKA

9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** (2) – mag.
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2027** (2)
11.50 **To jest grane** (106)
12.20 **Prywatne życie zwierząt 15** (4) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (44) – talk-show
13.55 **Postaw na milion**
15.45 **Moje przeboje** (15)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (3) – widowisko, Polska 2026
19.20 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026

TTV HD

8.45 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (5)
9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (5)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (5)
12.05 **Zakup w ciemno extra 3** (19) – reality show
12.35 **Zakup w ciemno 8** (18-20) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (4) – rozr.
17.05 **Usterka 14** (35)
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Zakup w ciemno extra 3** (18) – reality show
18.45 **Down the road 4** (4)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (4)

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
W programie prezentowane są informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **15 min**

20.15 **Regiony na TAK** – mag.
20.30 **O milimetr** – magazyn
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **O milimetr** – magazyn
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.05 **Dziennik regionów**

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

KRYMINALNY



20.20 Archiwista (4, 5)
Henryk natrafia w archiwum na teczkę ze sprawą morderstwa prokuratora Dariusza Zwolińskiego. Z jego mieszkania pełnego biżuterii i antyków zginął klaser ze starymi monetami. **100 min**

22.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (43) – talk-show
22.45 **Dobry żart** (4) – pr. rozr.
23.00 **Stawka większa niż życie** (5) – wojenny, Pol.
0.05 **To jest grane** (105)
0.40 **M jak miłość** (1934) – serial obycz., Pol. 2026
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.20 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1056-1059) – Polska 2026
W tartaku policja znajduje odciski Szymona Czyża, który rok wcześniej napadł na kantor Karasia. Gdy Wach i Kujawińska próbują go ująć, dochodzi do morderstwa właściciela obiektu. **240 min**

0.20 **Gwiazdy Kabaretu** (184, 183) – rozr., Pol. 2026
2.25 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.25 **Lubię disco!** (272) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny, Polska
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

ANIMOWANY



19.00 Piorun i magiczny dom
FILM – Belgia/Fr./Wlk. Bryt. 2013
Emerytowany magik trafia do szpitala. Jego siostrzeniec próbuje namówić wuja do sprzedaży domu. Za staruszkiem wstawiają się kotek Piorun i inne wyjątkowe zwierzaki z posiadłości. **110 min**

20.50 **Naga broń 2 1/2: Kto**
FILM **obroni prezydenta?** – kom. sens., USA 1991
22.30 **Wielki Stach**
FILM – komedia, USA 2007
0.35 **Wstydliwe choroby: nietypowe przypadłości** (1, 2) – dok.
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (288, 289) – serial obycz., Pol. 2020

ROZRYWKA



20.25 Życie to kabaret: **Kabaret Moralnego Niepokoju – „Galaktikos"** – Pol.
Robert Górski (zdj.) i jego koledzy z warszawskiej grupy zaprezentują skecze, które rozbawią widzów do łez. Dowiemy się, dlaczego Polska jest potentatem w sportach zimowych. **125 min**

22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
23.30 **Jaka to melodia?**
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.55 **Kabaret. Super Show Dwójki** (5) – pr. rozr., Pol.
2.50 **Do śmiechu!** (21, 22)
4.35 **Program rozrywkowy**
5.05 **Malicki & Laskowik. The Best of** (4)

ROZRYWKA



21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (5)
Krzysztof Radzikowski i Dominik Abus (obaj na zdj.) komentują to, co najciekawsze, najśmieszniejsze i najpopularniejsze w telewizji. Nie będą szczędzić trafnych uwag i celnych żartów. **60 min**

22.00 **Nasi w mundurach 4** (1)
23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (5)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (5)
1.20 **Diabelnie boskie** (7)
1.50 **Zapukaj do moich drzwi** (148) – telenowela
2.50 **Drugie serce** (4) – telen.
3.55 **Detektywi** (124) – serial fab.-dokum., Polska 2024

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 14.45 Historie niezapisane 17.30 Klub seniora 18.00 DorastaMy 18.16 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.16 Słownik polsko@polski 19.40 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw 21.50 Sport

BYDGOSZCZ 17.30 Bliżej nieba 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Eko-opcja 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 14.45 Tedë jo 17.30 Drogi wolności 18.00 Reportaż TVP Gdańsk 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

KATOWICE 14.50 Gramy dla was 17.31 Misja interwencja 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Na KONcu świata 19.27 Godka bez granic 19.45 Energia bez mitów 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.35 Magazyn medyczny 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 19.25 Turystyczna jazda 19.35 Pełnosprawni 21.00 Makłowicz w podróży 21.30 Kronika

LUBLIN 14.45 Gala Inżynierów Budownictwa 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Zawód leśnik 18.30 Panorama lubelska 19.00 Koncert 21.10 Kwadrans samorządowy 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.30 Kulturalnie po Łodzi i regionie 17.45 RODowity działkowiec 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świat na cztery łapy 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą

POZNAŃ 17.31 Teleskop. Tydzień 17.45 Szlakiem Historii – Wielkopolskie Muzea 17.59 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.50 Medycyna i ty 19.09 Pociąg do Wielkopolski 19.25 kultura.poznan.pl 19.36 Zielony Poznań 19.46 Prosto z lasu 21.01 Wyższa Szkoła Jazdy 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.30 Osobliwości Pogranicza 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Magazyn kultury 19.29 Koncert 21.00 Kulturalnie mówiąc 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.34 Pracownia reportażu 17.46 Młodzi – mamy głos 18.30 Kronika 18.55 Z indeksem w ręku 19.15 Misja Przyroda! 19.30 Dobry tytuł 21.00 Dzień z życia artysty 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.30 Dobrego dnia z gwiazdą 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 To był tydzień 18.30 TKW 18.40 Kurier Mazowiecki 18.55 Stefa sportu 19.33 Reagujemy 21.00 Eksperyment empatia 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.49 Wiadomości sportowe

WROCŁAW 17.31 Polityka bez uniku – debata polityczna 18.30 Fakty 19.04 W imadle 19.18 W swoim czasie 19.38 Magazyn ku kulturze 21.03 Drogi wiary 21.30 Fakty

TVP HD

7.55 **Rodzinka.pl** (109, 110)
8.55 **Ojciec Mateusz 4** (45, 46)
10.45 **Czy wiesz, że?** (310) – dok.
11.20 **Na sygnale** (826, 827)
12.25 **Ojciec Mateusz 13** (164)
13.20 **Komisarz Alex 9** (109)
14.15 **Ranczo 4** (47, 48) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 31** (407)
19.20 **Ranczo 10** (118-120)
22.20 **Gorąca linia**
FILM – thriller, USA 2022
0.15 **Glina 2** (24, 25) – krym., Pol.
2.10 **Glina. Nowy rozdział** (1) – serial kryminalny, Polska 2025, reż. Władysław Pasikowski
3.10 **Paranoja** – thriller,
FILM USA/Francja/Indie 2013

TVP KULTURA

11.55 **Wydarzenie aktualne**
12.30 **Paul Signac: złoty wiek dopiero nadejdzie** – dok.
13.40 **Dzień z życia artysty** (9)
14.20 **Dama kameliowa**
FILM – melodramat, Polska 1994
16.20 **Nad Niemnem** (3) – obycz.
17.30 **Tamte lata, tamte dni**
18.10 **Porte des Lilas** – dramat
FILM kryminalny, Francja 1957
20.00 **Maudie** – dramat biograf.,
FILM Irlandia/Kanada 2016
22.05 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** (1)
23.10 **Wstęp do filmu „Podejrzana"** – reportaż
23.20 **Podejrzana** – thriller,
FILM Korea Południowa 2022

ANTENA HD

8.00 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
9.00 **Niezwykły dr Pol** (31-35)
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (8-10) – serial dok., Australia
17.00 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (5) – pr. rozr.
18.00 **77 TV 3** (4) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 6** (6) – pr. rozr., Polska
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Martigues** – film kryminalny, Francja 2016
22.00 **Morderstwo w sekcie**
FILM – dram. krym., Kanada 2015
23.50 **Uprowadzeni**
FILM – thriller, Francja 2021
1.35 **Wielkie ucieczki z więzienia** – film dokum.
3.30 **Koniec świata na 10 sposobów** (7) – serial dok.

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
6.55 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** – anim.
7.55 **O psie, który wrócił**
FILM **do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019
9.55 **Cobra Kai** (18-20) – przyg.
12.00 **Strażnik Teksasu** (11, 12)
13.55 **Poirot** – serial kryminalny
16.10 **Columbo** (49, 1) – krym.
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (217, 218) – krym.
22.00 **Kości** (185, 186) – krym.
23.55 **Wybraniec śmierci**
FILM – film sensacyjny, USA 1990
1.55 **Krejzi patrol** (40) – krym.
2.25 **Kochane pieniądze** (23-25) – serial paradokum.
5.30 **SuperLudzie Extra** – mag.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.30 **Morderstwa w Midsomer 6** (7, 8)
12.35 **Ojciec Brown 11** (5-7)
15.35 **Shakespeare i Hathaway: Prywatni detektywi 2** (3, 4) – krym.
17.35 **Z pamiętnika położnej 11** (6) – obycz.
18.50 **Śmierć z dala od palm 3** (3) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.55 **Śmierć pod palmami 12** (3) – serial kryminalny, USA
21.00 **Lynley** (3) – serial krym.
22.00 **Milczący świadek 25** (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. 2022
0.00 **Po powodzi 2** – magazyn
0.55 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (4-6) – serial krym., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV

15.05 **Statek marzeń**
FILM **– Curaçao** – film obyczajowy, Niemcy 2024
17.00 **Lilly Schönauer: Okrężna droga do szczęścia**
FILM – obycz., Niem./Austria 2007
18.55 **Falk** (9) – serial kom., Niem.
20.00 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Krwawe pieniądze** – film kryminalny, Niemcy 2024
21.55 **Mój brat, jego spadek**
FILM **i ja** – dramat obyczajowy, Niemcy 2011
23.50 **Miłość jak ze snu?** – film
FILM obyczajowy, USA 2019
1.35 **Kryminalne zagadki**
FILM **Mazur: Krwawe pieniądze** – krym., Niem. 2024

COMEDY CENTRAL

6.00 **Hoży doktorzy** (1-5)
8.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (6-17) – kom.
13.30 **Przyjaciele 2** (11-16)
16.35 **Duchy** (9, 10) – fantasy
17.50 **Kosmiczna załoga**
FILM – komedia s.f., USA 1999
20.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – serial kom.
21.00 **The Office PL 4** (10-12) – serial komediowy, Polska
22.55 **Comedy Club 2** (7, 8)
0.00 **Miasteczko South Park 9** (14)
0.30 **Miasteczko South Park 10** (1, 2, 5)
2.00 **Pracoholicy 5** (8-11)
4.00 **Śmieszniej nie będzie** (1-4) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

10.00 **Sonic. Szybki jak**
FILM **błyskawica 2** – film przygodowy, USA/Jap. 2022
12.40 **Mean Girls** – komedia
FILM muzyczna, USA 2024
15.00 **Tajna baza** – film
FILM przygodowy, USA 2022
17.20 **Top Gun: Maverick** – film
FILM sensacyjny, USA 2022
20.00 **Nietykalni** – komedio-
FILM dramat, Francja 2011
22.30 **Simona Kossak** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2024
0.35 **Magic Mike:**
FILM **Ostatni taniec** – komediodram., USA 2023
2.50 **„Hot Spot" – making of**
3.05 **Szkoła** (791) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1385)

eprasa.pl 99f0deb640

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 8** (4-7) – krym., Niemcy/Austria
9.55 **Hudson i Rex 4** (16) – serial kryminalny, Kan.
10.55 **Hudson i Rex 5** (1) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023, wyk. John Reardon, Mayko Nguyen
11.55 **Kryminalne zagadki Mazur** (6) – krym., Niem.
13.55 **Lassie** – film przygodowy, USA 1994, wyk. Tom Guiry
15.55 **Ostatni pociąg z Gun Hill** – western, USA 1959, wyk. Kirk Douglas, Anthony Quinn
17.50 **Nie lubię poniedziałku** – komedia obyczajowa, Polska 1971

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Bogaty dom – biedny dom** (113) – reality show
7.30 **Ewa gotuje** (575, 546) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1453-1457) – serial paradokumentalny, Polska
14.05 **Więzienie kobiet** (138, 139) – serial dokum.
15.00 **Wypasiona kuchnia** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2026
15.05 **Więzienie kobiet** (140-143) – serial dokum.
17.00 **Nasz nowy dom** (365) – reality show, Pol. 2026
18.05 **Sekrety rodziny** (17, 18) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.30 **Na sygnale** (920, 921) – serial fabularno-dokum.
6.30 **Czarne chmury** (7) – serial przyg., Pol. 1973
7.30 **Na sygnale** (922-926) – serial fabularno-dokum.
10.20 **Ranczo 3** (31) – serial obyczajowy, Polska 2008
11.20 **Na dobre i na złe** (998) – serial obycz., Pol. 2026
12.20 **Rodzinka.pl** (315, 316) – serial kom., Polska 2026
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (441, 442) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 26** (324) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 3** (32) – serial obyczajowy, Polska 2008
17.30 **Czarne chmury** (8) – serial przyg., Pol. 1973

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 4** (3, 4) – program rozrywk., 2024
7.45 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
8.10 **W pustyni i w puszczy** – film przygodowy, 2001, wyk. Karolina Sawka, Adam Fidusiewicz
10.40 **Chłopi** (1, 2-ost.) – film obyczajowy, 1973, wyk. Władysław Hańcza, Emilia Krakowska
14.30 **Konopielka** – komedia obyczajowa, 1981, wyk. Anna Seniuk, Joanna Sienkiewicz
16.30 **Krzyżacy** – film historyczny, 1960, wyk. Mieczysław Kalenik, Grażyna Staniszewska

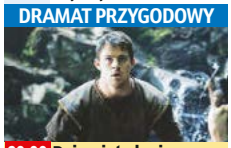
AXN

6.20 **Moje wielkie greckie wesele** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2002, wyk. John Corbett, Nia Vardalos
7.55 **FBI 6** (2) – serial kryminalny, USA 2024
8.55 **FBI: Most Wanted 5** (5) – serial kryminalny, USA
9.55 **Rekrut: FBI** (19-22) – serial kryminalny, USA 2022-2023
13.55 **Rekrut 6** (1) – serial kryminalny, USA 2024, wyk. Nathan Fillion, Alyssa Diaz
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (14-18) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.05 **Zgred** – dramat obyczajowy, Polska 2025
7.30 **Yintah** – film dok., Kan.
9.40 **Premierowa jazda** – magazyn
9.55 **Zmierzch** – film fantasy, USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
11.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.10 **Nowa fala** – dramat biograficzny, Fr./USA 2025
13.55 **Wicked** – musical, USA/Kanada/Islandia 2024
16.40 **Cudowne życie** – komediodramat, Francja/Kanada 2025
18.20 **Pod gwiaździstym niebem** – komedia romantyczna, USA 2025

DRAMAT PRZYGODOWY



20.00 Dziewiąty legion – Wielka Brytania/USA 2011

II wiek. W górach Szkocji zaginął rzymski oddział. Marcus (Channing Tatum, zdj.), syn dowódcy armii, zamierza wyjaśnić zagadkę sprzed lat. Wraz z celtyckim niewolnikiem rusza do Kaledonii. **145 min**

22.25 **Ludzie honoru** – dramat sensacyjny, USA 1992, wyk. Tom Cruise, Jack Nicholson
1.05 **Joanna** – dramat psychologiczny, Polska 2010, wyk. Urszula Grabowska, Sara Knothe
3.25 **Nazywam się Patrick Swayze** – film dok., USA

KOMEDIA



20.05 Bez urazy – USA 2023, reż. Gene Stupnitsky

Maddie (Jennifer Lawrence, zdj.) ma problemy finansowe. Dostaje nietypową ofertę pracy – musi nauczyć nieśmiałego Percy'ego (Andrew Barth Feldman, zdj.) prawdziwego życia. **125 min**

22.10 **Kobiety bez wstydu** – komedia, Polska 2016
0.20 **Django** – western, USA 2012
3.55 **Interwencja** – mag.
4.10 **Wydarzenia**
4.50 **SuperLudzie 4** (33)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (85) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

WOJENNY



18.35 Stawka większa niż życie (5) – Polska 1967

Kloss ma za zadanie zdobyć plany nowych konstrukcji wojskowych autorstwa profesora von Henninga. W tym celu postanawia uwieść córkę naukowca, Benitę, aby dostać się do jego domu. **65 min**

19.40 **Ojciec Mateusz 34** (443-445) – serial krym.
22.35 **Ranczo 3** (33, 34) – obycz.
0.30 **Komisarz Alex 26** (324) – serial kryminalny, Polska
1.25 **Ojciec Mateusz 35** (453) – serial kryminalny, Polska
2.15 **PitBull** (31) – serial sens.
3.05 **Trzeci oficer** (6) – sens.
4.00 **Rodzinka.pl** (176, 177) – serial kom., Polska 2016

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Boże Ciało – 2019, reż. Jan Komasa

Po opuszczeniu poprawczaka Daniel (Bartosz Bielenia, zdj.) trafia do prowincjonalnej parafii. Udając księdza, pomaga lokalnej społeczności uporać się z tragicznymi zdarzeniami. **155 min**

22.35 **Ostatnia misja** – film sensacyjny, 1999, wyk. Peter J. Lucas
0.45 **Bo we mnie jest seks** – film biograficzny, 2021, wyk. Maria Dębska
3.00 **Obudź się** – dramat obyczajowy, 2022
4.45 **Wagary** – film krótkometrażowy, 2024
5.30 **Leben** – krótkometraż.

THRILLER



20.00 Snajper: Kolejne starcie – RPA/USA/Niemcy 2011

Oddział Brandona Becketta (Chad Michael Collins, zdj.) zostaje ostrzelany podczas misji w Kongu. Tylko jemu udaje się przeżyć atak. Żołnierz postanawia pomścić towarzyszy broni. **115 min**

21.55 **Snajper: Niewidzialny zabójca** – film sensacyjny, USA 2016
23.50 **Maksimum ryzyka** – film sensacyjny, USA 1996
2.00 **Wykiwać klawisza** – komedia obyczajowa, USA 2005
4.10 **Rekrut 5** (10) – krym.

CZARNA KOMEDIA



20.00 Przepis na morderstwo – Wlk. Bryt./Fr. 2026

Becket (Glen Powell, zdj.) pochodzi z bogatej rodziny, ale ma marne szanse na odziedziczenie fortuny. Postanawia wyeliminować konkurentów. **110 min**

21.50 **Jeniec wojenny** – film sensacyjny, Filipiny/USA 2025, wyk. Scott Adkins
23.45 **Najbogatsza kobieta świata** – dramat obycz., Francja/Belgia 2025
1.45 **3000 metrów nad ziemią** – thriller, USA 2024, wyk. Mark Wahlberg

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

13 ULICA

6.00 **Zabójstwo w Strasburgu** – thriller, Francja 2016
7.45 **Bez śladu 2** (22-24) – krym.
10.35 **Bez śladu 3** (1, 2) – krym.
12.35 **Kasandra 6** (3, 4) – krym.
16.35 **Astrid i Raphaëlle 3** (1, 2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
18.50 **Prosto w serce** (5, 6) – serial krym., Francja/Belgia
21.05 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (5) – serial kryminalny, Kanada
22.00 **Morderstwo w Amboise** – film krym., Fr./Belgia 2022
0.05 **Ósma strona** – dramat polityczny, Wlk. Bryt. 2011
2.20 **Tajemnice Hannah Swensen 8: Słodki nałóg** – film kryminalny, Kan. 2026
4.10 **Zabójstwo w Grasse** – thriller, Francja/Bel. 2016

POLSAT FILM

6.05 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo. Najlepsi!** (196)
8.15 **Był sobie kosmos** (16-18)
9.55 **Shrek 3-D** – film anim.
10.20 **Angry Birds Film** – film anim., Finlandia/USA 2016
12.25 **Dziennik cwaniaczka** – komedia, USA 2010
14.20 **Fałszywa dwunastka** – komedia, USA 2022
16.35 **Zew krwi** – film przyg., USA/Kan./Portugalia 2020
18.35 **47 roninów** – film kostiumowy, USA 2013
21.00 **Kraven Łowca** – przyg., USA/Islandia/Kanada 2024
23.40 **Ukojenie** – thriller, USA 2015, wyk. Anthony Hopkins
1.50 **Ślad** (78, 62, 63) – krym.
4.50 **Na ratunek 112** (947, 948) – serial paradok., Pol. 2024

HBO

10.45 **Eddie zwany Orłem** – film biograficzny, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2016
12.30 **Leonardo. Odkrywca** – anim., USA/Fr./Irl. 2023
14.10 **Na rauszu** – komediodramat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
16.05 **Green Book** – dramat obyczajowy, USA 2018
18.15 **Zgadnij kto** – komedia romantyczna, USA 2005
20.00 **22 Jump Street** – komedia kryminalna, USA 2014
21.50 **Lodowy szlak: Zemsta** – thriller, USA/Australia 2025, wyk. Liam Neeson
23.40 **Królowa ringu** – film biograficzny, USA 2024
1.50 **Zaginiona dziewczyna** – thriller, USA 2014

WARNER TV

11.40 **Uwolnić orkę 4: Ucieczka z Zatoki Piratów** – film familijny, USA 2010, wyk. Bindi Irwin
13.45 **Facet z ogłoszenia** – komedia romantyczna, USA 2005, wyk. Diane Lane
15.45 **Dziedzic maski** – komedia przyg., USA/Niemcy 2005
17.35 **Superman 2: Wersja reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
20.35 **Rewolwer i melonik** – film sensacyjny, USA 1998
22.20 **Godziny szczytu 2** – komedia sens., USA 2001
0.00 **Hannibal** (13) – serial krym.
0.50 **Hannibal 2** (1) – krym., USA
1.45 **San Andreas** – dramat katastroficzny, USA 2015

ALE KINO+

10.20 **Thelma i Louise. Smak wolności** – film dokum., Fr.
11.35 **Sny o miłości** – komediodramat, Norwegia 2024, wyk. Ella Overbye
13.50 **Prosta przyjaźń** – komedia, Francja 2023
15.50 **Patience 2** (7, 8-ost.) – serial kryminalny
18.05 **Siła przetrwania** – dramat biograficzny, USA 2017
20.10 **Ucieczka z Pretorii** – thriller, Australia/Niemcy/RPA 2020, wyk. Daniel Radcliffe, Daniel Webber
22.20 **Oddział dla zuchwałych** (4-6) – wojenny, Wlk. Bryt.
2.00 **Belfer 3** (4) – serial krym.
3.05 **Pornografia** – film obyczajowy, Polska/Francja 2003
5.05 **Klangor** (4) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.25 **Być kochaną** – dramat obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
14.10 **Niemożliwe** – dram. katastrof., Hiszpania/USA 2012
16.00 **Gorzko** – film krótkometr.
16.30 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.35 **Zmiennokształtni 2** – film familijny, Niemcy 2026
18.15 **Kopnięci w czasie** – kom., Francja/Belgia 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wolf Man** – horror, USA/Irlandia/Nowa Zelandia 2025
21.40 **Strefa zagrożenia** – thriller, Wielka Brytania 2025
23.20 **Dezorientacja** – thriller, USA 2026, wyk. Frank Grillo
0.50 **Sprzątaczka** – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 2025

SCIFI

6.00 **Czarodziejki 2** (19-22) – serial fantasy, USA 2000
10.10 **Czarodziejki 3** (1-4) – serial fantasy, USA 2000
14.15 **Miasto cienia** – film przygodowy, USA 2008
16.15 **Przyczajony tygrys, ukryty smok** – film przyg., Tajwan/Chiny/USA 2000
18.50 **Pompeje** – film katastrof., Kanada/Niemcy/USA 2014
21.00 **Zombieland** – horror komediowy, USA 2009, wyk. Jesse Eisenberg
22.55 **Przekładaniec** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2004
1.10 **Echa na stacji Parrish** (1, 2) – serial krym., Australia
3.10 **Od jutra** (1-3) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

8.55 **Liga potworów** – film animowany, USA 2022
11.00 **Psi Patrol: Wielki film** – anim., USA/Fr./Kan. 2023
12.50 **Tajna baza** – film przygodowy, USA 2022
15.00 **Top Gun** – film sensacyjny, USA 1986, wyk. Tom Cruise
17.20 **Top Gun: Maverick** – film sensacyjny, USA 2022
20.00 **Iluzja** – thriller, Francja/USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg
22.30 **Zaginiona dziewczyna** – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
1.30 **Hellboy** – horror s.f., USA 2004, wyk. Ron Perlman
4.00 **Policyjna grupa pościgowa 21** (3) – dok.

FX

5.00 **9-1-1: Nashville** (12) – serial obycz., USA 2025
5.55 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
7.45 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4-6)
10.30 **Z archiwum X** (10-13) – s.f.
14.10 **Dzień Niepodległości** – film s.f., USA 1996
17.15 **Szklana pułapka** – film sensacyjny, USA 1988
19.50 **Helikopter w ogniu** – dram. wojenny, USA 2001
22.50 **Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008
0.45 **Zakładnik 2** (3) – obycz.
1.50 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (14, 15) – krym., USA
3.45 **Tropiciel** (8) – serial krym.

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu 5** (23-26) – serial sensacyjny
10.55 **Vera 6** (3) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Przypadkowy bohater** – komediodramat, USA 1992, wyk. Dustin Hoffman
15.15 **Legenda Zorro** – film przygodowy, USA 2005
18.00 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (1) – serial krym., Fr./Szwajcaria
20.00 **Vera 7** (1) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Olimp w ogniu** – thriller, USA 2013, wyk. Gerard Butler, Aaron Eckhart
0.40 **Liberator** – film sensacyjny, USA/Fr. 1992
2.55 **Uciec, ale dokąd?** – film sensacyjny, USA 1993

CANAL+ SERIALE

9.50 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2** (11, 12)
10.50 **The Office PL 5** (7-9)
12.20 **Wszystkie kolory świata** (5, 6) – serial dokumentalny
14.30 **Naruto 5** (27-29) – anime
16.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 4** (5, 6) – dok., Niem.
18.25 **The Office PL 2** (4-6) – serial komediowy, Polska
20.00 **S.W.A.T.** (13, 14) – sens.
21.40 **Wilk** (2) – obycz., Pol. 2021
22.00 **Kontygent** (3, 4) – serial wojenny, Szwecja 2025
23.35 **Scarlet Hill** (7, 8) – krym.
2.00 **Król** (4-6) – sens., Pol. 2020
5.35 **Hollywood Buzz** – mag.

CANAL+ 360

11.00 **Koleją przez świat 4** (3)
12.00 **Stalowe bestie z demobilu** (10) – dok.
13.50 **Z archiwów historii** (3)
15.00 **Koleją przez świat 5** (3, 4)
17.00 **Lotniskowce na wojnie** (3) – film dokum., Wlk. Bryt.
18.00 **Porzucone konstrukcje** (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 **Na krawędzi możliwości** (13, 14) – serial dok., 2023
20.00 **Speedshop: warsztat marzeń** (4) – serial dokum.
21.10 **Okręty wojenne** (1) – dok.
22.10 **Porzucona Ameryka** (6)
23.05 **Co poszło nie tak 5** (4)
0.05 **Kryptonim Polska** (1) – serial komediowy, Polska
1.00 **Projekt Fighter** (5)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji · 18 – tylko dla dorosłych

SOBOTA 3 października

WSCH. SŁ. 06.48 | ZACH. SŁ. 18.17 | Imieniny: Franciszka, Jana, Teresy

TeleTydzień

TLC

7.00 **Salon sukien ślubnych z Tanem France'em**
8.00 **Sześć razy córka 4**
9.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 4**
10.00 **Mój chłopak jest maminsynkiem 3** – rozr.
11.00 **Rodzina Chantel 3**
12.00 **Ekstremalne choroby**
13.00 **Historie wielkiej wagi: Brazylia 2** – reality show
14.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
17.00 **Podwójne życie żon** (2)
18.00 **Wiza na miłość 12** (19)
20.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy**



22.00 Premiera: **Kamera, akcja, wpadka!** – rozr.
23.00 **ER: Caught On Camera** (7) – serial dokumentalny
0.00 **Dr Pyszczylla 4:** – serial dok., USA
1.00 **Historie wielkiej wagi – dalsze losy**
3.00 **Kamera, akcja, wpadka!** – pr. rozr., USA

POLSAT CAFÉ

6.05 **Demakijaż** (186-188) – pr. rozrywk., Polska
7.30 **Drugie życie sukni ślubnej** (25) – rozr., Pol.
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (136, 137, 161) – reality show, Polska
11.00 **Nasz nowy dom** (320)
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (82-84) – rozr., Polska 2023
15.00 **Kolacja w ciemno** (60-62) – rozr., Polska 2024
18.00 **Nasz nowy dom** (321, 322) – reality show
20.00 **SuperMarket Chef** (1, 2) – reality show, 2026



21.00 **Bogaty dom – biedny dom** (156) – reality show
22.05 **Więzienie kobiet** (142, 143) – serial dokum.
23.00 **Gry małżeńskie** (88, 89) – reality show, Polska
1.05 **Więzienie kobiet** (23-26) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (191-193) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.40 **Bez kompleksów** (1)
6.40 **Co za tydzień** – mag.
7.05 **Stylowa kawiarenka**
7.35 **Dobrze zrobione w domu** (5) – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Love the Look** (1) – mag.
12.30 **Teraz one** (1) – rozr., Pol.
13.00 **Jestem z Polski 18** (1)
14.00 **Jestem z Polski** (4)
15.00 **Bitwa o gości** (9)
16.00 **Ostre cięcie** (1) – pr. rozr.
17.00 **Zgłoś remont 11** (10)
18.00 **Ugotowani w parach** (13) – reality show, Polska
19.00 **Kuchenne rewolucje** (8, 9) – pr. rozr., Pol. 2020



21.05 **Teraz one** (1) – rozr., Pol.
21.40 **Top Model** (5)
23.05 **Nagi raj. Wielka Brytania 2** (5) O
0.10 **Dziewice** (5) O
1.10 **Pani gadżet erotycznie** (5) O – mag. poradnikowy
1.45 **Co nas truje** (3) – rozr.
3.15 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (3) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Ocalić dom: Interwencja**
11.00 **Od samochodu do domu 3**
12.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
13.00 **Złomowisko PL 5** (13, 14)
15.00 **Nic do zgłoszenia** (7)
16.00 **Bracia Collins biorą się do roboty** (10)
17.00 **Ciężarówką przez Route 66** (7)
18.00 **W oku cyklonu: Łowcy burz** (1)
19.00 **Fani czterech kółek: w trasie 2** (4)



20.00 **W oku cyklonu**
21.00 **Najniebezpieczniejszy zawód świata 22**
22.00 **Alaska: przetrwać na krańcu świata**
23.00 **Gwiezdne bitwy**
0.00 **Tajemnice Alaski**
1.00 **Poszukiwacze przeklętego złota 5**
2.00 **Łowcy staroci 13** (15)

TVP HISTORIA

12.55 **Plaże Europy** (2)
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Popiełuszko. Wolność jest w nas** (1/2) – film biograficzny, Polska 2009
15.55 **Flesz historii** (781)
16.25 **Powstanie Warszawskie. Pragnienie wolności**
17.00 **Królowe, które zmieniły świat** (4): Hatshepsut
17.55 **Na kłopoty... Bednarski** (6) – krym.
19.05 **Zapomniane dyktatury Europy** (1) – film dokum.
20.00 **Największe tajemnice monarchii** (5)



21.05 **Przysięga Ireny** FILM – dramat obyczajowy, Kanada/Polska 2023
23.15 **Zaginiony w akcji 2: Początek** FILM – dramat wojenny, USA 1985
0.55 **Historia w postaciach zapisana**
2.50 **Na kłopoty... Bednarski** (6) – krym.

FOKUS TV

9.00 **Wielkie wycieczkowce** (3, 4): Koningsdam – dok.
11.00 **Architektura z odzysku** (4) – dok.
12.00 **Straż graniczna 9** (8, 10)
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (6-8)
16.00 **Podróże Gienka i Jastrzębia 2** (5, 6)
17.00 **Olimpia. Narodziny igrzysk** – film dokum., Fr.
18.00 **Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły: Kirgistan** – film dokum.
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić?** (9) – dok., USA
20.00 Premiera: **Świat z góry. Zamki** (2) – serial dokum.



21.00 Premiera: **Mont Saint-Michel: Zagadki niepowtarzalnej budowli** – film dok., Fr.
22.00 Premiera: **Wygrać z żywiołem** (8) – dok.
23.00 **Poza kontrolą: Piekło kopalni Copiapo** – dok.
0.00 **Najbardziej luksusowe więzienie** – film dokum.

METRO

7.05 **Gorączka złota** – serial dok.
8.55 **Klan z Alaski** – serial dokum.
11.55 **Złomowisko PL 5** – dok.
13.55 **Makłowicz w drodze 4**
14.30 **Makłowicz w drodze**
15.05 **Farma Clarksona 2** – dok.
16.10 **Azja Express** – reality show
17.55 **Kryminalni 2** (2, 3) – krym.
20.00 **Miss agent 2: Uzbrojona** FILM **i urocza** – komedia sensacyjna, USA 2005
22.20 **Meg** – film s.f., USA/Chiny FILM 2018, wyk. Jason Statham
0.35 **Kuba Wojewódzki** – talk-show, Polska 2016
1.35 **Szpital** (924) – paradok., Pol.
2.35 **Szkoła** (649) – paradok., Pol.
3.35 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.35 **Szpital** (923) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
9.00 **Jakubiak rozgryza Chorwację** – magazyn kulin.
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.50 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.05 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, Polska
17.00 **Wyjście awaryjne** FILM – komedia, Polska 1982
19.00 **MasterChef: Czechy 7**
20.20 **G.I. Jane** – dram. obycz., FILM USA/Wielka Brytania 1997
23.00 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia** – pr. rozr., Holandia
0.00 **Magia nagości. Polska 5**
1.05 **Magia nagości** – pr. rozrywk.
2.25 **Kabaretowe przeboje 3**

FOOD NETWORK

11.20 **Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa**
12.20 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.30 **W kuchni szefa**
14.05 **W kuchni szefa** (1/3) – dok.
14.35 **Molly gotuje na farmie 12**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Koreańskie smaki z Esther Choi** – mag. kulin.
17.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
18.50 **Uczta w hotelu grozy**
19.50 **Makłowicz w drodze**
21.00 **Magda gotuje internet**
21.30 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.40 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Autostrada spotkań z UFO**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione?**
10.30 **Jak to jest zrobione? 25**
12.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
14.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
16.00 **Autostrada spotkań z UFO**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Największe paranormalne zagadki**
22.00 **Kląta Trójkąta Bermudzkiego**
0.00 **Na tropie legendarnych potworów:** Wendigo; Yeti
2.00 **Przypadki z archiwum 10**
4.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
8.00 **Katastrofy pod lupą**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Morskie megamaszyny**
17.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice nazistowskiej gospodarki** (1, 2) – film dok.
19.00 **Spacer bez końca: Chiny**
20.00 **Afryka: Dom dzikiej przyrody**
0.00 **Ciemna strona świata:** Łowcy rekinów – serial dok.
1.00 **Złapać przemytnika**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Tajemnice wojny: Blitzkrieg:** Krok w nieznane
5.00 **Car SOS**

BBC EARTH

10.05 **Niezwykłe wyspy tropikalne** – serial dokum.
11.10 **Przez nieznaną Afrykę**
12.10 **W okowach mrozu 5** – dok.
15.15 **Malownicze trasy kolejowe 5** – serial dokum.
17.15 **David Attenborough i cuda natury 4** – serial dok.
17.50 **Dziki połów** – serial dokum.
18.45 **Planety** – serial dokum.
19.55 **Ziemia widziana z orbity**
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
22.00 **W okowach mrozu** – dok.
23.00 **Niezwykłe wyspy tropikalne** – serial dokum.
0.05 **Cała prawda o nadwadze**
1.15 **Czym karmimy nasze dzieci?** (1) – dok., Wlk. Bryt.

WP

11.10 **Pogoda**
11.15 **Wariaci za kierownicą 7**
12.15 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.15 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
14.10 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver**
15.10 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
16.55 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
19.00 **Policjanci w akcji 2** (5)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
21.00 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
21.50 **Pogoda**
22.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 5**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 10**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**

NOWA TV

6.00 **Wehikuł czasu**
6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (577) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (5, 6)
9.30 **Dragon Ball Super** (64-66)
11.00 **Kabaretowa Ekstraklasa**
15.00 **Miodowe lata** (27) – kom.
15.40 **Śmierć pod palmami** (2-7, 1, 8) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
0.00 **Ślad** (87) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Daleko od noszy** (80, 81) – serial komediowy, Pol. 2006
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.05 **Nowa Maja w ogrodzie 4**
10.40 **Uratuj swój ogród 8** – mag.
11.35 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
12.35 **Dobrze zrobione w domu**
12.45 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
13.40 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
15.35 **Polowanie na ogród 9**
16.40 **Polowanie na ogród 8**
17.15 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
18.55 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
21.45 **Mieszkanie na miarę**
23.35 **Renovation Aloha 3** – rozr.
1.30 **Kamera, akcja, wpadka!**
2.30 **Nowa Maja w ogrodzie 6**

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Wybawcy zwierząt** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie** – magazyn kulinarny
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.00 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
0.15 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
2.20 **Górskie potwory** – dok.
5.25 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Schronienie – dok.
11.00 **Ratując żyrafy** – film dokum.
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
13.00 **Geniusze afrykańskiej dziczy** – film dokumentalny
14.00 **Sekretne życie ośmiornic**
15.00 **Chiny: ukryte królestwa**
16.00 **Dziki Wietnam**
17.00 **Podejrzane na safari**
19.00 **Zwierzęta zombie**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Walki zwierząt**
22.00 **Rzeki Afryki: życie lub śmierć** – film dokumentalny
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

6.25 **1945: dni, które zmieniły świat:** Koniec Trzeciej Rzeszy; Kapitulacja Japonii – dok.
8.25 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
10.35 **Naziści: korzenie zła**
13.30 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
18.10 **Historia sprawiedliwości**
21.00 **Świta Hitlera:** Joseph Goebbels; Hermann Göring; Rudolf Hess – serial dokum.
0.35 **II wojna światowa: cena imperium:** Blitzkrieg; Osamotnieni w walce; Operacja Barbarossa; Niesławna data; Punkt zwrotny; Koniec początku

CANAL+ KUCHNIA

14.35 **Domowa piekarnia Kucharskiego 5** – mag.
15.30 **Nie bój ryby!** – mag. kulin.
16.00 **Jamie: uczta za mniej**
17.05 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.05 **Jakubiak rozgryza Maltę** – magazyn kulinarny
18.35 **Wyjątkowe smaki miast 2**
19.50 **Poza Bali: podróż po serca Indonezji** – serial dokum.
20.50 **Włoska uczta** – serial dok.
21.50 **James Martin: hiszpańska przygoda** – serial dokum.
22.45 **Tajemnice indyjskich smaków** – serial dokum.

CANAL+ DOMO HD

14.10 **Wielkie projekty: Australia 12** – serial dokum.
15.20 **Gardeners' World 16**
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
17.00 **Kupione i co dalej? 4**
17.30 **Room service. Hotele od kuchni** – mag. poradnikowy
18.00 **Daleko od miasta 16** – dok.
19.00 **Dom w miesiąc** – serial dok.
20.00 **Generalna odbudowa** – serial dokumentalny
21.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
22.00 **W mieście czy na wsi?**
22.55 **Luksusowa ucieczka 8**

SUPER POLSAT

10.25 **Hotel Transylwania: Transformania** FILM – anim., USA 2022
12.05 **Świat według Kiepskich** (579-584) – serial kom., Polska
15.10 **SuperMarket Chef**
15.40 **Serca dwa** – serial dokum.
16.10 **Złomiarze** – serial dokum.
17.10 **Świat według Kiepskich** (585-587) – serial kom., Polska
18.50 **Kolacja w ciemno** – pr. rozr.
20.00 **Boks:** Rocky Boxing Night w Koszalinie: Kacper Meyna – Victor Ramirez **(live)**
0.05 **Resident Evil: Ostatni rozdział** FILM – horror, Wielka Brytania/Francja/USA 2016

TVP KOBIETA

12.55 **Alhambra, utracony raj**
14.00 **Rodzinka.pl** (196, 197)
15.00 **Tańcząca ze światem – Maroko** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 14** (181, 182) – serial kryminalny
17.20 **Saint Malo: wyzwania fortecy morskiej** – film dok.
18.30 **Re_Mind. Chcę to powiedzieć** – koncert
19.30 **Panna młoda** (6) – obycz.
20.30 **Wichrowe wzgórze** (364) – serial obyczajowy
21.30 **Na tropach przeszłości** (3)
22.30 **Ugotowany** – film FILM obyczajowy, USA 2015

PLANETE+

12.30 **Średniowieczne serce Czech i Moraw** – serial dok.
13.05 **Polska z góry. Nad wodą**
13.35 **Ocalić raj:** Bijagos – dok.
14.45 **Najdziksze ostępy Europy 2** – serial dokum.
15.50 **Wielki powrót łososia**
16.55 **Podróż do wnętrza chmur**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4**
19.40 **Johnny Depp. Wieczny buntownik** – film dokum.
20.50 **Mia Farrow. Cienie sławy**
22.00 **Yvan Jayne. Francuski mistrz rodeo** – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.30 **Lwy z Wybrzeża Szkieletowego** – film dok.
14.35 **Piękno i uwodzenie w przyrodzie** – film dokum.
15.30 **Inne światy** – serial dokum.
16.35 **Podróżnicy – odkrywcy**
17.40 **Sanatorium miłości 5**
18.30 **Życie jak teatr. Krzysztofa Jasińskiego wspomnienia, zwierzenia** – film dokum.
20.00 **Dyplom na zamówienie** – film dokum., Wielka Brytania
21.50 **Taylor Swift – amerykańska supergwiazda** – film dok.
22.50 **Zniknąć bez śladu** – dok.

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

8.35 **Żużel:** Indywidualne mistrzostwa Europy – 4. runda w Pardubicach
10.40 **Piłka nożna:** LN – mecz: Polska – Rumunia
12.55 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: Górnik Łęczna – GKS Katowice **(live)**
15.10 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga – mecz: Hutnik Kraków – GKS Tychy **(live)**
17.25 **Kamerą TVP Sport**
18.00 **Piłka nożna:** LN – mecz: Polska – Rumunia
20.15 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**



20.40 **Piłka nożna:** LN – mecz: Hiszpania – Czechy **(live)**
23.20 **Sportowy wieczór**
23.50 **Lekkoatletyka:** Diamentowa Liga w Chorzowie – 2. dzień
2.15 **Boks:** Gala w Las Vegas: J. Opetaia – B. Glanton
3.15 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

12.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – short track kobiet i mężczyzn
14.00 **Kolarstwo:** Giro dell'Emilia **(live)**
15.15 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego **(live)**
17.15 **Kolarstwo:** Sparkassen Münsterland Giro **(live)**
18.00 **Biegi górskie:** GT World Series – Wielki Mur Chiński
18.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – short track kobiet i mężczyzn



19.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – cross-country kobiet i mężczyzn **(live)**
0.00 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego
1.30 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz półfinałowy

POLSAT SPORT 1

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – ćwierćfinał **(live)**
7.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – ćwierćfinał **(live)**
9.00 **Magazyn Ligi Narodów** – magazyn piłkarski
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
12.30 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz: Mogilno – Radomka **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz: Metalkas Pałac Bydgoszcz – BKS Bielsko-Biała **(live)**
17.50 **Piłka nożna:** LN – mecz: Chorwacja – Anglia **(live)**



20.35 **Piłka nożna:** LN – mecz: Hiszpania – Czechy **(live)**
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Mistrzostwa Europy 2026
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**
1.00 **Sporty walki:** UFC 332 – odliczanie
2.00 **Sporty walki:** UFC 332 – walka: Natalia Silva – Wang Cong **(live)**

TVP ABC

9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Kocie kalamburki**
13.10 **Hulahoo**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**



14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**

MINIMINI+

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



16.30 **Zouk**
16.56 **Blaze i megamaszyny 3**
17.55 **Blaze i megamaszyny 3**
18.22 **Dora poznaje świat 8**
19.16 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 4**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Pola i Piotruś**

TVN 24

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



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Rozmowy o końcu świata** – pr. publicyst.
1.45 **Nic do zgłoszenia** – dok.
2.40 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

9.50 **1 na 1 Extra**
11.00 **1 na 1 Extra**
12.00 **Premier League Stories** (6)
12.30 **Premier League: The Big Interview** (7)
13.00 **Premier League Review**
14.15 **Hola LaLiga**
15.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: FOGO Unia Leszno – Motor Lublin
18.25 **Speedway+**
19.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Unia Leszno **(live)**
22.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Sam Shewmaker
0.45 **1 na 1 Extra**
2.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Górnik Zabrze

EUROSPORT 2

10.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 6-godzinny w Fuji – Wyścig
12.30 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Tokio 2020**
13.30 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz półfinałowy **(live)**
17.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
19.00 **Strzelectwo:** ME – Malakasa 2026 – skeet kobiet i mężczyzn
21.00 **FIA WEC:** Wyścig 6-godzinny w Fuji
23.00 **Golf:** Black Desert Championship – 3. dzień **(live)**
2.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024**

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
8.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 2. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
14.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Finlandia – Albania **(live)**
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki: Enea Łaciate Astoria Bydgoszcz – Zastal Zielona Góra **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Szwajcaria – Słowenia **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.15 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.45 **Harmidom 5**
11.10 **Harmidom 8**
11.40 **Harmidom**
11.55 **Grzmotomocni**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.20 **Niebezpieczny Henryk**
14.20 **Harmidom 10**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4** – serial animowany

TELETOON+

8.21 **Angelo rządzi**
8.51 **Siostry 3**
10.20 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
12.31 **Osmar**
13.04 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.31 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 2**
15.59 **Za moich czasów**
16.31 **Dinuś i Lusia**
16.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
17.25 **Charlotte i trzy muszkieterki**
17.54 **Siostry 3**
18.46 **Harmidom**

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
15.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy **(live)**
17.20 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
19.40 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Formuła 1:** GP Bahrajnu – sesja kwalifikacyjna
13.30 **GP Confidential**
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
20.00 **Bundesliga Special Show** (4)
20.40 **Formuła 1:** GP Bahrajnu – sesja kwalifikacyjna
22.10 **Serie A**
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Bundesliga Clubs**
23.20 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Clubs**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
8.30 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy
18.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: Corotop Gwardia Opole – KGHM Chrobry Głogów **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** LN: Macedonia Północna – Szkocja **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz 2. rundy
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 2**
13.40 **Świnka Peppa 3**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue**
8.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
8.30 **Spidey i super-kumple 5**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i super-kumple 5**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

9.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Unia Leszno – Motor Lublin
12.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Cracovia
15.15 **1 na 1 Extra**
16.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce **(live)**
19.15 **Premier League Stories** (6)
19.50 **Premier League: The Big Interview** (7)
20.25 **1 na 1 Extra**
21.00 **Dart:** World Grand Prix w Leicester **(live)**
0.15 **Sporty walki:** ONE Fight Night 48

ELEVEN SPORTS 2

11.55 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Union
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
22.00 **Bundesliga Special Show** (4)
22.35 **Wywiad Eleven**
23.10 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**
0.00 **Piłka nożna:** Olympique Lyon – Stade Rennais

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Poszukiwacze historii**
10.00 **Tajne operacje Hitlera**
13.05 **Historia czołgów**
15.35 **Tajna historia XX wieku**
16.00 **Zawód glina**
17.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem** – serial dokumentalny
22.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

9.30 **Jeździć, obserwować**
10.15 **Moto kombat**
11.00 **Ciężarówką przez pół świata**
12.00 **Mobilni mechanicy**
12.45 **Wojny samochodowe**
15.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
16.45 **Zawodowi handlarze**
17.30 **Jeździć, obserwować**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Wojny samochodowe**
20.00 **Sporty walki:** King's Arena 4 **(live)**
0.05 **Naprawy nie do naprawy**
0.50 **The Grand Tour**

TVS

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

TV TRWAM

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

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 99f0deb640



POLSKI SUPERSAMOCHÓD • GRZEGORZ DUDA

966 koni mechanicznych

Przed nami premierowy odcinek programu, w którym Grzegorz Duda opowiada o swoim największym motoryzacyjnym marzeniu – „Polskim supersamochodzie".

POLSKI SUPERSAMOCHÓD
ND 4.10 godz. 14.00
TVN TURBO

Jak wiele w tym aucie będzie naprawdę nasze?
Cała konstrukcja, projekt i obliczenia powstaną w Polsce. Zaczynamy od nadwozia i kompozytowego monokoku. To wyższa szkoła jazdy, bo już od pierwszej kreski trzeba uwzględnić mocowania, drzwi, szyby, zawieszenie czy układ kierowniczy. U nas powstaną też lampy, szyby i uszczelki. O własnym aucie marzyłem od lat. Chcę tym projektem pokazać, że nie mamy powodów do kompleksów. Polacy pracują w światowej motoryzacji, a nasz kraj jest ważnym producentem podzespołów. Możemy więc stworzyć taki samochód również u siebie.

Myślał Pan już o nazwie?
Markę DUDE mam od lat. Nazwa modelu i jego oznaczenia będą mocno nawiązywać do Polski. Chcę, żeby samochód miał dokładnie 966 koni – na pamiątkę chrztu Polski – a jego nazwa kojarzyła się z niepodległością. W zeszłym roku podczas Biegu Niepodległości w Warszawie zobaczyłem, jak wiele to słowo dla nas znaczy. Polskich smaczków będzie więcej. Testujemy do wnętrza wełnę polskich owiec oraz materiał przypominający skórę, wytwarzany z naszych wiśni. Polska ma być też elektronika, komputery i ekrany. Ściągnąłem naszych inżynierów pracujących wcześniej przy najbardziej zaawansowanych projektach motoryzacyjnych. Początkowo wątpili, czy bez wielkiego zespołu, milionów euro i kilku lat damy radę. Zapytałem jednego z nich, mojego przyjaciela, który ma pod sobą stu ludzi: „Czy stu inżynierów musi być lepszych od pięciu najlepszych?". W końcu stwierdził: „Damy radę. Możemy przybić na tym samochodzie polską flagę". Chcemy też zastosować rozwiązania niespotykane w zwykłych autach, m.in. prywatnego asystenta AI oraz system rozpoznający emocje kierowcy.

Od dziecka marzył Pan o budowie własnego auta?
Całe moje życie kręci się wokół motoryzacji. Nie potrafię grać w piłkę, bo zamiast biegać z kolegami po boisku, siedziałem z tatą w warsztacie. Już jako sześciolatek próbowałem naprawiać samochody, a w podstawówce mówiłem mamie, że kiedyś będę miał własną markę i będę woził ją na zakupy. Ojciec był świetnym żużlowcem, więc od dziecka były też motocykle. Jako piętnastolatek bez jego zgody zamieniłem motocykl crossowy na Forda Capri ze złomu i przywiozłem go do domu traktorem. Zapowiedział, że skoro go nie posłuchałem, samochód będę robił sam. Przez dwa lata pracowałem nad nim pod wiatą. Musiałem nauczyć się blacharki, lakierowania, elektryki i naprawy silnika. Wtedy moja pasja nabrała innego wymiaru. Kiedy własnymi rękami budujesz coś od początku do końca, zaczynasz czuć z tym niezwykłą więź. Czy jako sześciolatek wiedziałem, że kiedyś zbuduję własny samochód? Pewnie nie.

Zostały Panu jakieś niezrealizowane marzenia?
W marzeniach nie ma sufitu. Jeżeli kochasz to, co robisz, wierzysz w sukces i ciężko pracujesz, możesz cały czas iść dalej.

Czyli no limits. Trochę jak w sporcie.
Dokładnie. Sport odegrał w moim życiu ogromną rolę. Nauczył mnie cierpliwości, pokory i konsekwencji, ale też tego, że z każdej porażki można wyciągnąć lekcję i zrobić kolejny krok do sukcesu. Nie ma miejsca na półśrodki – wszystko trzeba doprowadzić do końca, bo czasem o przegranej decyduje nie pech, lecz własne zaniedbanie.

Rozmawiał MACIEJ MISIORNY

FOT. TVN Turbo

eprasa.pl 99f0deb640

TANIEC Z GWIAZDAMI

Z emocjami na parkiecie

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 4.10 godz. 19.55 POLSAT

Na co dzień wciela się w Justina Skotnickiego – bohatera serialu „Barwy szczęścia", a w „Tańcu z Gwiazdami" odkrywa zupełnie inną stronę siebie. Jasper Sołtysiewicz przyznaje, że dzięki udziałowi w programie uczy się, że nie musi cały czas być uśmiechnięty. – Jeśli chodzi o emocje, to zawsze je chowam gdzieś z tyłu głowy i cieszę się, że chociaż parkiet się okazał takim miejscem, gdzie można te emocje pokazywać – wyznaje. A jego taneczna partnerka Daria Syta go do tego zachęca: – Wszystkie emocje są piękne, wszystkie są potrzebne i naprawdę warte przeżycia – zapewnia tancerka. **AK**



Od 2018 roku gra w „Barwach szczęścia", pamiętamy go też z „Dzielnicy strachu".

W parze z Darią Sytą aktor zachwyca swoimi umiejętnościami.



W ocenianiu młodych talentów artystkę będą wspierać jej koledzy ze sceny i ze studia.

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027

Od chórków do Opola

SZANSA NA SUKCES. OPOLE 2027 ND 4.10 godz. 15.10 TVP 2

Po raz pierwszy gościem programu będzie Mela Koteluk. Karierę rozpoczynała w chórkach m.in. w zespole Scorpions. – To świetnie prosperująca organizacja. (...) Sukces i trwałość ich kariery to efekt ogromnej dyscypliny i konsekwentnej pracy wszystkich muzyków – wspomina. Dziś sama ma już na koncie pięć albumów studyjnych, z czego dwa pokryły się podwójną platyną, a jeden – złotem. Doskonale znają ją też fani Męskiego Grania (w 2015 roku w ramach festiwalu współtworzyła przebój „Armaty") czy Sanah (nagrały wspólnie piosenkę „Maj 1939"). **JK**

PSZCZELARZ

Dwa oblicza

PSZCZELARZ ND 4.10 godz. 20.00 TV PULS

W niedzielny wieczór Jason Statham pojawi się w TV Puls aż dwa razy. W „Pszczelarzu" gra Adama Claya, skrytego opiekuna uli, który po tragedii bliskiej mu kobiety wraca do dawnego fachu i rusza tropem bezwzględnych oszustów. To kino zemsty w efektownym, bezkompromisowym wydaniu. Chwilę później Statham pokazuje inne oblicze w „Kolibrze" (godz. 22.05). Jako były komandos Joey próbuje przeżyć na ulicach Londynu i uciec od przeszłości. Gdy dostaje szansę rozpoczęcia nowego życia, wikła się w przestępczy świat. Stathamowi partneruje Agata Buzek, która gra zakonnicę pomagającą londyńskim bezdomnym i staje się dla Joeya kimś więcej niż przypadkową znajomą. **MAM**



Jason Statham i Agata Buzek w filmie „Koliber".

Fot.: AKPA (2), TVP, Puls TV

eprasa.pl 99f0deb640

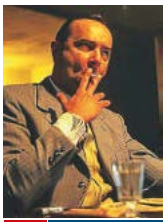
TVP 1

5.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 **Słownik polsko@polski** (695)
6.55 **Słowo na niedzielę**
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
8.30 **Pociąg do Polski** (5) – serial dokumentalny, Polska 2026, reż. Andrzej Łuka
9.05 **U Pana Boga w ogródku** (5) – serial komediowy, Polska 2008
9.55 **Ojciec Mateusz 22** (280): Lepsza przyszłość – serial kryminalny, Polska 2019
10.55 **Komisarz Alex 26** (325): Ustawiony mecz – serial kryminalny, Polska 2026
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.45 **Taize. Dom serca** – reportaż, Polska 2026
13.05 BBC w Jedynce: **Ssaki** (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong
14.10 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
14.30 **Lalka** (5): Widziadło – serial obyczajowy, Polska 1977
Podczas nieobecności Wokulskiego Rzecki odwiedza kamienicę Łęckich. Zaprzyjaźnia się z panią Stawską. **90 min**
16.00 **Zaraz wracam 3** (152, 153) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.35 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (45): Grażyna Brodzińska – talk-show
18.40 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



16.00 OBYCZAJOWY

Zaraz wracam 3 (152, 153)
Karolina (Małgorzata Socha, zdj.) zmusza grupę Kolumbijczyków do wcielania się w misjonarzy. Policja namierza poszukiwaną Krystynę Filar dzięki nagraniom z fotopułapki w lesie. Jan i Karolina stanowczo zaprzeczają policyjnym oskarżeniom. **60 min**



20.25 KRYMINALNY

Gra z Cieniem 2 (18)
Pułkownik Lipmann wysuwa wstrząsającą teorię o tożsamości Cienia. Kieruje uwagę na rzekomo zmarłego majora Witolda Koska. Tymczasem ten wchodzi w układ z bezwzględnym gangsterem (Mariusz Ostrowski, zdj.) z łódzkiego półświatka, by odnaleźć ukrywającą się Helenę i jej syna. **60 min**

20 20.05 **Sport, Pogoda**
20.25 **Gra z Cieniem 2** (18) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
21.25 **Rolnik szuka żony 13** (5) – telenowela dokumentalna, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Rolnik szuka żony. Odwiedziny** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026
22.45 Zakochana Jedynka: **Vanilla Sky** FILM – dramat psychologiczny, USA/Hiszpania 2001, reż. Cameron Crowe
Bogaty David (Tom Cruise) zostaje oszpecony w wyniku wypadku. Przeżywa załamanie nerwowe. **145 min**
1.10 **Minghun** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. Jan P. Matuszyński
2.50 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
3.45 **Film dokumentalny** ▶ 4.40



21.25 TELEN. DOKUM.

Rolnik szuka żony 13 (5)
Nadszedł ostatni dzień pobytu w gospodarstwach Justyny, Mariusza, Wiktora, Karola i Łukasza. Rolnicy z pomocą Marty Manowskiej (zdj.) zdecydują, z kim chcą budować relację. **55 min**

TVP 2

4.40 **Barwy szczęścia** (3409-3411) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 **M jak miłość** (1944) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** (72) – magazyn kulturalny, Polska 2026
Prowadząca w ciekawej dyskusji z wybitnym językoznawcą poruszy tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdą się zarówno elementy edukacyjne, jak i rozrywkowe. **40 min**
11.40 **The Voice of Poland 17** (7, 8): Przesłuchania w ciemno – widowisko, Polska 2026
14.00 **Familiada** – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
15.10 **Szansa na sukces. Opole 2027** (5): Mela Koteluk – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
16.10 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.15 **Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2026
Nowy sezon powrócił w bardziej widowiskowej odsłonie, z dużą publicznością. Uczestnicy uzupełniają luki w tekstach przebojów. Im więcej wyśpiewają, tym więcej wygrywają. **60 min**
18.15 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
Prowadzony przez Krzysztofa Czeczota program, w którym trzy znane osoby rywalizują w czterech rundach, zdobywając czas za poprawne odpowiedzi. Zwycięzca przechodzi dalej, najgorszy gracz odpada. **55 min**
19.10 **Rodzinka.pl** (317): Przypał – serial komediowy, Polska 2026



15.10 WIDOWISKO

Szansa na sukces. Opole 2027 (5)
Na jurorskiej kanapie zasiądzie tym razem Mela Koteluk (zdj.), artystka wykonująca muzykę z pogranicza rocka i popu. Do jej największych przebojów należą: „Melodia ulotna", „Fastrygi", „Żurawie origami" czy „Zobaczyć ciebie" z Ralphem Kaminskim. **60 min**



16.10 ROZRYWKA

Europa da się lubić – nowe pokolenie (5)
W każdym odcinku sześcioro uczestników z różnych krajów, którzy związali swoje życie z Polską, bierze udział w pełnych humoru konkurencjach testujących wiedzę, błyskotliwość i refleks. Całość uzupełniają reporterskie materiały z europejskich ulic i występy gwiazd. **65 min**

20.00 **Gala wręczenia Nagrody Literackiej Nike 2026** – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
21.40 **Kocham Cię, Polsko!** (4) – pr. rozrywk., Polska 2026
23.10 **Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny
0.10 **Dzień z życia artysty** – talk-show
0.50 **Point Break: Na fali** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2015, reż. Ericson Core
Agent FBI (Luke Bracey) dołącza do ryzykantów podejrzanych o organizowanie napadów na korporacje. **115 min**
2.45 **Będziemy mieszkać razem** (5) – serial obyczajowy, Polska 2023
3.40 **Anglik, który mnie kochał** FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2014, reż. Tom Vaughan ▶ 5.15

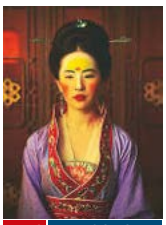


20.00 WIDOWISKO

Gala wręczenia Nagrody Literackiej Nike 2026
W gronie finalistów konkursu znaleźli się m.in. Anna Bikont, Zyta Rudzka oraz Szczepan Twardoch. Wydarzenie poprowadzi tradycyjnie Grażyna Torbicka (zdj.). **100 min**

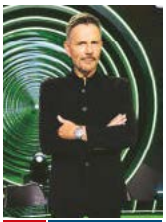
POLSAT

4.50 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program inform.
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
Prowadzący rozmawiają z ekspertami na tematy bliskie widzom, takie jak wychowanie dzieci czy zdrowie. Przedstawiciele show-biznesu opowiadają o swoich wyzwaniach zawodowych i życiu. Nie zabraknie kącika kulinarnego i propozycji ćwiczeń w „Porannym rozruchu". **230 min**
11.50 **Mulan** FILM – film przygodowy, USA/Kanada/Hongkong 2020, reż. Niki Caro, wyk. Yifei Liu, Donnie Yen, Jet Li, Jason Scott Lee (patrz obok)
Scenariusz nawiązuje do chińskiej legendy. Film zdobył nominacje do Oscara za efekty specjalne i kostiumy. **145min**
14.15 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo** (230) – program rozrywkowy, Polska 2026
16.30 **Awantura o kasę** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
17.40 **Hitster. Muzyczna gra przebojów** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026
Sentymentalna podróż przez dekady hitów, wspomnień oraz utworów łączących pokolenia. Rywalizujące gwiazdy – takie jak Doda i Jan Kliment – muszą odgadnąć, z którego roku pochodzą wskazane przeboje. Nagroda odcinka zostanie przekazana na wybrany cel charytatywny. **70 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Wypasiona kuchnia** (35) – pr. rozrywk., Polska 2026
19.20 **Sport, Pogoda**
19.35 **Być Gwiazdą** (5) – magazyn kulturalny, Polska 2026
Portret śpiewaka operowego Tomasza Koniecznego, który odniósł międzynarodowy sukces. Z powodzeniem występuje on na wiodących scenach – od Tokio, przez Mediolan do Nowego Jorku. **20 min**



11.50 PRZYGODOWY

Mulan
Chinom zagrażają najeźdźcy. Dzielna Mulan (Yifei Liu, zdj.) postanawia uratować schorowanego ojca przed wcieleniem do cesarskiej armii. Dziewczyna zakłada męski strój i staje się wojownikiem. Musi stawić czoło wielu przeciwnościom. Swoją postawą zdobywa szacunek. **145 min**



16.30 TELETURNIEJ

Awantura o kasę (295)
Drużyny stają do nowej odsłony rywalizacji, w której liczą się wiedza i strategia. Prowadzący Krzysztof Ibisz (zdj.) losuje kategorię pytania, a uczestnicy licytują, ile pieniędzy są w stanie przeznaczyć za uzyskanie prawa do odpowiedzi. Pula nagród wynosi aż dwa miliony złotych. **70 min**

19.55 **Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami** (188) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.40 **Skąd wiesz?** – komedia, FILM USA 2010, reż. James L. Brooks, wyk. Paul Rudd, Reese Witherspoon, Owen Wilson, Jack Nicholson, Molly Price
Matty (Owen Wilson) spotyka się z Lisą (Reese Witherspoon). Gdy zaczyna dostrzegać jej wyjątkowość, na horyzoncie pojawia się rywal. **145 min**
1.05 **W jak morderstwo** FILM – komedia kryminalna, Polska 2021, reż. Piotr Mularuk
3.30 **Świat według Kiepskich** (413, 414): Totto Pronto; Dymy na wodzie – serial komediowy, Polska 2013
4.35 **Kabaretowa Ekstraklasa** (126) – pr. rozr., Polska 2017



19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (188)
Uczestnicy rywalizacji zaprezentują się już po raz piąty. O Kryształową Kulę walczy m.in. Dominik Smaruj (zdj.), który ujął publiczność walcem wiedeńskim. **165 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.35 Uwaga! – magazyn reporterów
5.50 Ukryta prawda (1495) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.40 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2026
7.35 „Lalka" – making of – reportaż, Polska 2026
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.30 Kobieta na krańcu świata (6) – serial dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
W tym odcinku podróżniczka porusza problem kłusownictwa w Afryce, którego ofiarami padają m.in. zagrożone wyginięciem szympansy. Na czarnym rynku ich ceny potrafią sięgać nawet 100 tys. dolarów za osobnika. **70 min**
12.40 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
Prowadzący Olivier Janiak prezentuje wydarzenia kulturalne i artystyczne z kraju i z zagranicy. Reporterzy odwiedzają kulisy głośnych eventów ze świata show-biznesu. Widzowie zobaczą relacje z premier filmowych, teatralnych, koncertów, pokazów mody i akcji charytatywnych. **40 min**
13.20 Azja Express (5) – reality show, Polska 2026
15.05 Skarb Mikołajka FILM – komedia, Francja/Belgia 2021, reż. Julien Rappeneau
W życiu Mikołajka (Ilan Debrabant) najważniejsi są rodzice i banda wiernych przyjaciół. To z nimi chłopiec codziennie spędza czas na zabawie i psotach. Teraz jednak czeka go przeprowadzka... **140 min**
17.25 Program rozrywkowy
17.55 Nowa Szelągowska (2) – program rozrywk., Pol. 2026
Dorota odwiedza Olę i Norberta, rodziców Julka i Olka, którzy od lat marzą o mieszkaniu dopasowanym do potrzeb ich rodziny. Z powodu pandemii i utraty pracy byli zmuszeni odkładać remont. **65 min**
19.00 Fakty
19.30 Sport, Pogoda

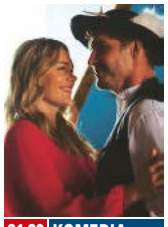


11.30 DOKUMENT
Kobieta na krańcu świata (6)
W Republice Konga Martyna Wojciechowska (zdj.) poznaje hiszpańską lekarkę weterynarii Rebecę Atencię, uznawaną za następczynię Jane Goodall. Kobiety docierają razem do ośrodka Tchimpounga, w którym rehabilituje się chore i osierocone szympansy. **70 min**



19.45 ROZRYWKA
MasterChef (5)
Tym razem w studiu gości międzynarodowe grono zwycięzców programu. Każdy z nich w roli mentora stanie na czele jednej drużyny uczestników. Pod okiem mistrzów zespoły wspólnie przygotują tradycyjne dania kuchni słowiańskich. Ich wysiłki obserwuje m.in. Magda Gessler (zdj.) i gość specjalny, Klaudia El Dursi. **95 min**

19.45 MasterChef (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.20 Poskromienie złośnicy FILM – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Anna Wieczur, wyk. Mikołaj Roznerski, Magdalena Lamparska, Tomasz Kot, Oksana Cherkashyna (patrz obok)
23.45 Interstellar – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014, reż. Christopher Nolan FILM
3.20 Uwaga! – magazyn reporterów
3.40 Superwizjer – magazyn reporterów
4.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (23) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010, reż. Alec Smight
5.15 Zamieszkać na plaży 6 (8) – program rozrywkowy, USA 2019



21.20 KOMEDIA
Poskromienie złośnicy
Kasia (Magdalena Lamparska, zdj.) leczy złamane serce w Zakopanem. Brat chce skłonić ją do sprzedaży ziemi po ojcu. Angażuje w swoją intrygę Patryka (Mikołaj Roznerski, zdj.). **145 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026
6.35 Kobra – oddział specjalny (6): Wróg wewnętrzny – serial sensacyjny, Niemcy 2021
7.30 Don Matteo: Boski detektyw 13 (3, 4): Miłość i gniew, część 1; Miłość i gniew, część 2 – serial kryminalny, Włochy 2022
9.35 Rodzinny interes (6, 7): Brzydkie kaczątko; Mała miss – serial obyczajowy, Polska 2019
11.35 Goście, goście 3: FILM **Rewolucja** – komedia fantasy, Francja/Belgia/Czechy 2016, reż. Jean-Marie Poiré
Hrabia de Montmirail (Jean Reno) i jego wierny giermek przenoszą się w czasie i trafiają w sam środek Wielkiej Rewolucji Francuskiej. Dowiadują się o konfiskacie rodowego majątku arystokraty. **135 min**
13.50 Król rozrywki FILM – musical, USA 2017, reż. Michael Gracey
Wiek XIX. Obdarzony bujną wyobraźnią P.T. Barnum (Hugh Jackman) jest synem krawca. Robi wszystko, by zaistnieć w świecie rozrywki. Dzięki pewnej śpiewaczce jego kariera nabiera tempa. **125 min**
15.55 Był sobie pies FILM – film familijny, USA/Indie 2017, reż. Lasse Hallström
Bailey i Ethan (Bryce Gheisar) są nierozłączni do momentu śmierci psa. Zwierzę wraca do życia w kolejnych wcieleniach. Spotyka dorosłego Ethana (Dennis Quaid). Potrzebuje on pomocy. **120 min**
17.55 Był sobie pies 2 – film FILM przygodowy, USA/Chiny/Indie 2019, reż. Gail Mancuso
Bailey mieszka na farmie razem ze swoim panem. W życiu czworonoga pojawia się wnuczka właściciela, mała CJ (Kathryn Prescott). Bailey zaprzyjaźnia się z nią. Gdy matka zabiera CJ do miasta, zwierzak rusza jej śladem. **125 min**

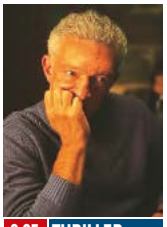


20.00 THRILLER
Pszczelarz
Była nauczycielka (Phylicia Rashad) popełnia samobójstwo, po tym jak padła ofiarą oszustwa i straciła oszczędności życia. Adam (Jason Statham, zdj.), który opiekował się ulami w jej posiadłości, kontaktuje się z tajemniczą grubą. Zamierza znaleźć winnych śmierci kobiety. **125 min**



22.05 DRAM. SENS.
Koliber
Były komandos, zmagający się z wojenną traumą Joey (Jason Statham), trafia do środowiska bezdomnych. W walce o przetrwanie towarzyszy mu Isabel. Z pomocą zakonnicy Cristiny (Agata Buzek, zdj.) weteran układa sobie życie. Kiedy dowiaduje się o zabójstwie przyjaciółki, pragnie ją pomścić. **120 min**

20.00 Niedziele z Jasonem Stathamem: **Pszczelarz** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2024, reż. David Ayer, wyk. Jason Statham, Phylicia Rashad, Josh Hutcherson, Jeremy Irons (patrz obok)
Za kamerą stanął David Ayer, reżyser „Furii". Premiera kontynuacji zaplanowana jest na początek 2027 roku. **125 min**
22.05 Koliber – dramat FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Steven Knight, wyk. Jason Statham, Agata Buzek, Vicky McClure, Benedict Wong (patrz obok)
0.05 Tropem mordercy – thriller, FILM USA/Wielka Brytania 2024, reż. Terry McDonough, wyk. Samuel L. Jackson, Vincent Cassel, Gianni Capaldi, Kate Dickie (patrz obok)
2.10 Zobacz to!



0.05 THRILLER
Tropem mordercy
Detektyw z Chicago z pomocą dawnego kolegi, Walkera Bravo (Vincent Cassel, zdj.), musi dopaść seryjnego mordercę. Psychopata rozczłonkowuje ciała ofiar i układa je tak, by przypominały krzyż. **125 min**

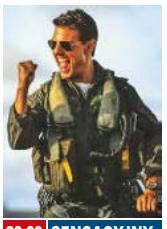
TVN 7

DVB T2

5.30 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (28) – program rozrywkowy, USA 2019
6.35 Bez kompleksów 2 (1) – program rozrywkowy, Pol. 2026
7.25 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (3, 4) – serial animowany, USA 2022
7.55 Lassie, wróć! – film FILM przygodowy, Niemcy 2020, reż. Hanno Olderdissen, wyk. Sebastian Bezzel, Anna Maria Mühe, Bella Bading
Dwunastoletni Flo (Nico Marischka) i jego wierna towarzyszka zabaw są nierozłączni. Chłopiec załamuje się, kiedy tata oświadcza, że muszą oddać zwierzę. Pies trafia do nowych właścicieli. Szybko jednak od nich ucieka, żeby odnaleźć swojego najlepszego przyjaciela. **125 min**
10.00 The Floor – teleturniej, Polska 2026
11.25 Top Model (5) – reality show, Polska 2026
12.50 Ukryta prawda (1560, 1561) – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.50 Szpital św. Anny (71, 72) – serial obyczajowy, Polska 2025
16.50 Detektywi (136) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Marianna zostaje napadnięta przed swoim domem. W gronie podejrzanych jest mężczyzna, który 19 lat temu ją zgwałcił. Anna i Maks podejrzewają, że przestępca po wyjściu na wolność postanowił się zemścić. **60 min**
17.50 Ostatni władca wiatru FILM – film przygodowy, USA 2010, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Noah Ringer, Dev Patel, Nicola Peltz, Jackson Rathbone (patrz obok)
Filmowa wersja serialu animowanego „Awatar: Legenda Aanga". M. Night Shyamalan obejrzał go, gdy córka z okazji Halloween postanowiła przebrać się za jedną z bohaterek tej produkcji. **130 min**



17.50 PRZYGODOWY
Ostatni władca wiatru
Od stu lat naród Ognia dąży do przejęcia władzy. Młoda Katara (Nicola Peltz, zdj.), podczas treningu sztuk walki z bratem (Jackson Rathbone, zdj.), znajduje samotnego Aanga (Noah Ringer). Według legend chłopiec przywróci równowagę w targanym wojną świecie. **130 min**



20.00 SENSACYJNY
Top Gun: Maverick
Od ponad trzydziestu lat Pete „Maverick" Mitchell (Tom Cruise, zdj.) pełni służbę w lotnictwie marynarki wojennej. Pewnego dnia zostaje wezwany do legendarnej szkoły. Ma przygotować nowe pokolenie pilotów do wymagającej misji. W trakcie zadania przyjdzie mu jednak zmierzyć się z duchami przeszłości. **170 min**

20.00 Top Gun: Maverick – film FILM sensacyjny, USA 2022, reż. Joseph Kosinski, wyk. Tom Cruise, Val Kilmer, Miles Teller, Jennifer Connelly (patrz obok)
22.50 Godziny szczytu 2 FILM – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang (patrz obok)
0.45 Ścigane – dramat FILM sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Vicky Jewson, wyk. Noomi Rapace, Sophie Nélisse, Indira Varma
2.45 Wrota piekieł 3 (9) – serial dokumentalny, USA 2022
3.40 Fachowcy (15) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.15 Dorota was urządzi! (11) – program rozrywkowy, Polska 2016



22.50 KOM. SENS.
Godziny szczytu 2
Hongkong. Inspektor Lee (Jackie Chan, zdj.) zajmuje się sprawą zamachu na ambasadę USA w Hongkongu. Pomaga mu spędzający tu wakacje Carter (Chris Tucker, zdj.). Trop prowadzi śledczych do Las Vegas. **115 min**

20

TVP 3

7.45 **Polska o poranku** – inf.
8.05 **Kryminalna siódemka** – magazyn
8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Między polem a domem**
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia**
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA

11.25 **Makłowicz w podróży**
11.55 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Nad Niemnem** (3, 4)
16.20 **Opole 2006 na bis** – rozr.
17.00 **Teleexpress**
17.25 **M jak miłość** (1935)
18.20 **Kabaretomaniacy**
19.10 **63. KFPP w Opolu – Debiuty** – koncert, Pol.
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (218)
7.00 **Wielkie tajemnice historii** (13, 14) – dok.
8.50 **A na deser...** (14) – mag.
9.00 **Galileo** (1214, 1215) – pr. popularnonaukowy
11.00 **Mini Galileo** (169) – pr. popularnonaukowy
11.10 **Sztuka ścigania**
FILM **się w deszczu** – komediodramat, USA 2019, wyk. Kevin Costner
13.35 **Patrol** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2006
16.35 **Speed – niebezpieczna szybkość**
FILM – film sensacyjny, USA 1994
18.55 **Uroczysko** (215, 216) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

5.45 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.45 **Taki jest świat 11** – inf.
7.10 **Aukcja w ciemno 2** (18-20) – serial dok., USA
8.35 **Boso przez świat**
9.45 **Zemsta Różowej**
FILM **Pantery** – komedia krym., USA/Wielka Brytania 1978
11.50 **Na tropie Różowej**
FILM **Pantery** – komedia sens., USA/Wielka Brytania 1982
13.50 **Książę i kowal** – baśń
FILM filmowa, Słowacja 2014
16.05 **Szkoła czarów** – film
PREMIERA FILM fantasy, Czechy 2025, wyk. Magdalena Müller
18.45 **Stoliczku, nakryj się**
FILM – baśń film., Niemcy 2008

TVP ROZRYWKA

9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.00 **Tańcząca ze światem – Chorwacja** (3) – mag.
10.40 **Szansa na sukces. Opole 2027** (3)
11.45 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 15** (5) – przyrod.
14.10 **Super Gary. Gotuj z Bosacką!** (5) – mag.
14.50 **Tak to leciało!**
15.40 **Moje przeboje** (16)
16.20 **Jeden z dziesięciu**
17.35 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.15 **Szansa na sukces. Opole 2027** (4)
19.20 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (4) – pr. rozr., Pol. 2025
20.00 **Jaka to melodia?**

TTV HD

11.05 **Zakup w ciemno extra 3** (20) – reality show
11.35 **Zakup w ciemno 8** (17)
12.35 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (5)
13.40 **Nasi w mundurach 4** (1)
14.40 **Kochaj albo wróć** (5)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 3** (5) – rozr.
17.10 **Życie na kredycie 9** (9) – reality show, Pol. 2026
17.45 **Express** – pr. inform.
18.00 **Pogoda, Sport**
18.10 **Życie na kredycie 9** (10)
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (5) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 8** (18)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 25** (5)

PIŁKA NOŻNA



19.25 Betclic 2. Liga: Zawisza – Olimpia Grudziądz **(live)**

Bydgoszczanie już ponad miesiąc czekają na wygraną w lidze. Ostatni raz triumfowali 29 sierpnia. Przekonamy się, czy wrócą na zwycięską ścieżkę. **125 min**

21.30 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – mag.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny**
1.05 **Dziennik regionów**
1.35 **Piosenka dla Ciebie**

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

KRYMINALNY



20.20 Komisarz Alex 24 (297)

Na warszawskim osiedlu zamordowano emerytkę. Kobieta obserwowała sąsiadów za pomocą lunety i składała donosy. Monika, Kozera i Gutek podejrzewają, że zapłaciła za to życiem. **55 min**

21.15 **Ja wam pokażę!** – film
FILM obyczajowy, Polska 2006
23.15 **Gabi Drzewiecka zaprasza 2** (2)
0.05 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (26) – pr. rozr., Pol. 2025
0.40 **M jak miłość** (1935)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY



20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (173-176) – Polska 2026

Berg i Pietras prowadzą śledztwo w sprawie gwałtu na 15-letniej Sylwii. Początkowo podejrzewają Michała Koterwę, lecz jego alibi potwierdzają koledzy z pracy. Nowy trop daje monitoring. **240 min**

0.05 **STOP Drogówka** – mag.
1.05 **Wielkie tajemnice historii** (15, 16) – serial dokumentalny, USA 2023
3.00 **Gwiazdy Kabaretu** (3) – pr. rozrywk., Pol. 2018
3.25 **Lubię disco!** (273) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

SENSACYJNY



20.00 Grizzly – USA/Kanada
FILM 2015, reż. David Hackl

Alaska. Rowan (James Marsden, zdj.) i jego brat muszą stawić czoło niedźwiedziowi, który pustoszy ich miasto. W ryzykownej misji pomaga im m.in. głuchoniema Michelle (Piper Perabo, zdj.). **110 min**

21.50 **Żelazny orzeł 2** – film
FILM sens., Izrael/Kanada 1988
0.00 **Dzielnica strachu 4** (123, 124) – serial krym.
2.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (45) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (290, 291) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (566) – obycz.

ROZRYWKA



21.00 Kocham Cię, Polsko! (4) – Polska

Dwie drużyny rywalizują w lekkiej, półżartobliwej atmosferze, sprawdzając swoją wiedzę o naszym kraju. Tym razem zobaczymy m.in. Piotra Bondyrę i Mikołaja Roznerskiego (obaj na zdj.). **95 min**

22.35 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.00 **Kabaret. Super Show Dwójki** (6) – pr. rozr., Pol.
2.45 **Do śmiechu!** (23, 24) – rozr., Polska 2024-2026
4.30 **Program rozrywkowy**
5.00 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (5) – pr. rozr., Pol. 2025

DOKUMENT



22.00 Down the road 4 (5)

Monika Hoffman-Piszora (zdj.) towarzyszy grupie wyjątkowych podróżników na kolejnych etapach trasy przez Tajlandię. Czeka ich mnóstwo przygód i sprawdzian samodzielności. **60 min**

23.00 **Ciężarówką przez Chile** (5) – pr. rozr., Polska
0.00 **Nic do zgłoszenia 6** (5) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 **Down the road 4** (4) – serial dokumentalny, Pol.
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (35, 36) – serial paradokumentalny, Polska
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (539) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.30** Panorama litewska **16.38** Blisko siebie. Magazyn ukraiński **16.52** Tydzień białoruski **17.15** U źródeł wiary **17.51** Kulturalnie mówiąc **18.13** Skarbiec sztuki Lubelszczyzny **18.30** Obiektyw **18.49** Sport, Pogoda **18.56** Żyjący Kościół **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **16.00** Eko-opcja **16.15** Harcerskie „czuwaj" **16.30** Agroregion **17.00** Złote lata – senior show **17.45** Jeszcze dzień z życia **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** A to historia **21.00** Raport naukowy **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **16.00** Modrzejewska **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama

KATOWICE **15.47** Mikrokosmosy **16.15** Godka bez granic **16.45** Ekoagent **17.05** Aktualności extra **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.30** Aktualności

KRAKÓW **16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.05** Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliżej polityki **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.30** Kronika

LUBLIN **16.00** Który Jesteś **16.15** Koncert **17.10** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Strefa otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

ŁÓDŹ **16.45** ABC pacjenta **17.00** Aktywni seniorzy **17.10** Czytanie puszczy **17.45** Filmowe lato w TVP3 Łódź **18.15** Kawałek fajnego świata **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.05** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.51** Skarby Łodzi

POZNAŃ **17.30** Teleskop. Tydzień **17.45** TalentAsy Senior **18.30** Teleskop **18.50** Szlakiem historii – Wielkopolskie Muzea **19.03** Reportaż **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe

RZESZÓW **16.45** Z życia regionu **17.00** Moda na język polski **17.30** Dokument w TVP Rzeszów **18.15** Podkarpacka scena przebojów **18.30** Aktualności **18.58** Sportowe wydarzenia **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.00** Pełnosprawni **17.22** Podlaskie w polskim filmie **17.35** Arka **18.00** Łódź Kultury **18.30** Kronika **18.52** Przegląd tygodnia **19.06** Z indeksem w ręku **21.30** Kronika **21.50** Wokół nas

WARSZAWA **17.05** Spacerowym okiem **17.21** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość **17.45** Lekcja pamięci **18.00** Tacy byliśmy **18.30** TKW **18.40** Kurier Mazowiecki **19.00** To był tydzień **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **21.49** Wiadomości sportowe

WROCŁAW **17.00** Kawa czy herbata? **17.24** Magazyn ku kulturze **17.38** Kawa czy herbata? **18.04** Fakty sport **18.30** Fakty **18.58** Magazyn Dolnośląski **19.13** Fundusze Europejskie dla Dolnego Śląska **21.31** Fakty

TVP HD

7.55 **Rodzinka.pl** (111, 112)
8.55 **Ojciec Mateusz 4** (47, 48)
10.45 **Czy wiesz, że?** (103) – dok.
11.20 **Na sygnale** (828, 829)
12.25 **Ojciec Mateusz 13** (165)
13.20 **Komisarz Alex 9** (110)
14.15 **Ranczo 4** (49, 50) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 2** (14)
19.20 **Ranczo 10** (121-123)
22.20 **Pułkownik Kwiatkowski**
FILM – komediodramat, Pol. 1995
0.40 **Parada oszustów** (4)
1.55 **Na kłopoty... Bednarski** (1) – serial kryminalny, Polska 1986, reż. Paweł Pitera
3.10 **Miłość jak miód** – kom.
FILM romant., Polska 2024

TVP KULTURA

11.15 **Kosmos 1999** (36) – s.f.
12.20 **Panna Maliczewska**
14.15 **Fanfan Tulipan** – film
FILM przygodowy, Francja 2003
16.05 **Nad Niemnem** (4) – obycz.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
18.05 **Biała bluzka**
20.00 **Gala wręczenia Nagrody Literackiej Nike 2026**
21.45 **Porozmawiajmy szczerze** – magazyn kult.
22.25 **Intymność na planie**
23.25 **Acid Rain** – krótkometraż.
0.05 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** (1)
1.05 **Maudie** – dramat biograf., Irlandia/Kanada 2016
3.05 **Niedziela z...** – pr. kult.

ANTENA HD

8.10 **Koniec świata na 10 sposobów** (4) – serial dok.
9.10 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (25, 26) – dok.
11.00 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
12.00 **Co Polak potrafi na drodze? 2** (6) – pr. rozr.
13.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 5** (7-10) – serial kryminalny, Fr.
18.00 **77 TV 6** (6) – pr. rozr., Polska
19.00 **77 TV 3** (6) – pr. rozr., Polska
20.00 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (20, 21) – krym.
21.55 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2** (1-3) – krym.
0.40 **Morderstwo w sekcie**
FILM – dram. krym., Kanada 2015
2.25 **Życie po zagładzie ludzkości 3** (25, 26) – dok.

TV 6

6.00 **Columbo** (49, 1) – krym.
9.45 **Poirot** – serial kryminalny
12.00 **Cobra Kai** (20) – przyg.
12.45 **Obsesja** – thriller, USA
FILM 2009, reż. Steve Shill, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles
15.00 **Policjantki i Policjanci** (280-282) – obycz., Pol. 2017
18.00 **Strażnik Teksasu** (13, 14) – serial sensacyjny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (219, 220) – serial kryminalny, USA 2011
21.55 **Kości** (187, 188) – serial kryminalny, USA 2014
23.50 **Killerman** – dramat
FILM kryminalny, USA 2019
2.10 **Krejzi patrol** (41) – krym.
2.40 **Kochane pieniądze** (26-28) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

9.35 **Duma i uprzedzenie** (5, 6)
11.40 **Ale akcja!** (6) – obycz.
12.20 **Ale akcja! 2** (1, 2) – obycz.
13.35 **Morderstwa w Midsomer 6** (9, 10)
15.40 **Morderstwa w Midsomer 7** (1, 2)
17.50 **Z pamiętnika położnej 11** (7) – obycz.
18.55 **Detektyw z Chelsea 3** (5)
19.55 **Śmierć pod palmami 12** (4) – serial kryminalny, USA
21.00 **Pomost** (1) – serial krym.
22.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (6) – krym.
23.45 **Lynley** (3) – serial krym.
0.45 **Po powodzi 2** (1) – krym.
1.45 **W cieniu podejrzeń** (8)
2.45 **Harry Wild 5** (5) – krym.

ROMANCE TV

13.20 **Inga Lindström:**
FILM **W letnim domu** – film obyczajowy, Niemcy 2005
15.05 **Lost w Fusecie – Ślad**
FILM **cieni, część 2** – film kryminalny, Niemcy 2024
17.00 **Katie Fforde: Moja**
FILM **szalona rodzina** – melodramat, Niemcy/USA 2017, reż. Helmut Metzger
18.55 **Falk** (10) – serial kom.
20.00 **Przepis na miłość**
FILM – dramat obycz., USA 2019
21.50 **Lena Lorenz: Rodzice dla**
FILM **mojego dziecka** – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
23.45 **Bachmannowie. Stan**
FILM **zagrożenia** – komedia, Niemcy 2026

COMEDY CENTRAL

8.30 **Teoria wielkiego podrywu 6** (18-24) – kom.
11.25 **Teoria wielkiego podrywu 7** (1-5) – kom.
13.30 **Przyjaciele 2** (17-24)
17.30 **Baywatch. Słoneczny**
FILM **patrol** – komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
20.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (3, 2) – serial kom.
22.00 **The Office PL** (1, 2) – kom.
23.05 **Comedy Club 3** (1, 2)
0.05 **Miasteczko South Park 10** (6-9) – serial animowany dla dorosłych
2.00 **Pracoholicy 5** (12, 13)
2.55 **Pracoholicy 6** (1, 2) – kom.
4.00 **Śmieszniej nie będzie** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

7.05 **Lekarze 4** (8-10) – obycz.
10.00 **Kosmiczny mecz 2:**
FILM **Nowa era** – film familijny, USA 2021
12.35 **Kompas szkieletora**
FILM – film familijny, USA 2022
14.20 **Mój przyjaciel delfin**
FILM – film familijny, USA 2011
16.40 **Diuna: Część druga** – film
FILM s.f., USA/Kan./Jordania 2023
20.00 **Legion samobójców**
FILM – film s.f., USA 2016
22.40 **Domówka** – komedia,
FILM USA 2023, reż. Calmatic
0.45 **Och, Karol** – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1985
2.50 **„Lalka" – making of**
3.05 **Szkoła** (792) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1386)

eprasa.pl 99f0deb640

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex 8** (7-10) – serial kryminalny, Niemcy/Austria
10.00 **Hudson i Rex 5** (2-4) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023
13.00 **Komisarz Rex – Powrót do Wiednia** (6) – serial kryminalny, Austria/Niemcy 2026
15.05 **Miś** – komedia, Polska FILM 1981, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
17.25 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – serial wojenny, Polska 1966
II wojna światowa. Janek Kos ze swoim psem Szarikiem chce dołączyć do polskich żołnierzy. **155 min**

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (204) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (205) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (967-971) – serial paradokumentalny, Polska
14.05 **Więzienie kobiet** (118, 119) – serial dokum.
15.00 **Wypasiona kuchnia** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2026
15.10 **Więzienie kobiet** (1-4) – serial dokumentalny, Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (373) – reality show, Pol. 2026
18.10 **Sekrety rodziny** (19, 20) – serial paradokumentalny

TVP SERIALE

5.00 **Na sygnale** (926) – serial fabularno-dokum., Polska
5.30 **Czarne chmury** (8) – serial przyg., Pol. 1973
6.35 **Na sygnale** (927-930) – serial fabularno-dokum.
8.50 **Stawka większa niż życie** (4, 5) – wojenny, Pol.
11.15 **Czterej pancerni i pies** (15, 16) – serial wojenny
13.35 **Ojciec Mateusz 34** (443, 444) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex 26** (325) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Ranczo 3** (35) – serial obyczajowy, Polska 2008
17.30 **Czterej pancerni i pies** (17, 18) – serial wojenny
19.50 **Ojciec Mateusz 35** (454) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Och! Kabaret 4** (5, 6) – program rozrywk., 2024
7.40 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.55 **Podróż za jeden uśmiech** FILM – film przygodowy, 1972
9.45 **Ada! To nie wypada!** FILM – komedia, 1936, wyk. Loda Niemirzanka
11.40 **Gdzie jest generał?** FILM – komedia wojenna, 1963, wyk. Jerzy Turek
13.45 **Janosik** FILM – film przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska
16.40 **C.K. Dezerterzy** FILM (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985

AXN

6.00 **Stuart Malutki 2** FILM – film przygodowy, USA 2002, wyk. Geena Davis, Hugh Laurie
7.15 **Rekrut: FBI** (10) – serial krym., USA 2022-2023
8.05 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2022
10.00 **Rekrut 6** (2-6) – serial kryminalny, USA 2024
14.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (19-23) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
Zespół prowadzi dochodzenie w sprawie uprowadzenia dziecka. Na listę podejrzanych trafiają rodzice ofiary. **305 min**

CANAL+ PREMIUM

10.00 **Arco** PREMIERA FILM – film animowany, Francja/USA/Wielka Brytania 2025
11.25 **Miss Potter** FILM – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
12.55 **Kawałek po kawałku** FILM – anim., USA/Dania 2024
14.30 **Premierowa jazda** – magazyn
14.45 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film krym., Wlk. Bryt. 2025
16.10 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
18.20 **Kopnięci w czasie** FILM – komedia, Fr./Belgia 2025

SENSACYJNY



20.00 **Incydent** FILM – USA 1997, reż. Jonathan Mostow
Amy (Kathleen Quinlan, zdj.), żona Jeffa (Kurt Russell, zdj.), znika w niejasnych okolicznościach. Podczas poszukiwań mężczyzna odkrywa, że mogła paść ofiarą gangu porywaczy. **115 min**
21.55 **Elektra** FILM – film przyg., USA/Kan./Szwajcaria 2005
23.50 **Lustra** – horror, Rumunia/USA 2008, wyk. Kiefer Sutherland, Paula Patton
2.10 **Fuga** FILM – film psychologiczny, Polska/Czechy/Szwecja 2018
4.20 **Mity: Tajemnice ludzkości** (1) – serial dokumentalny, Niemcy

PRZYGODOWY



20.05 **Uncharted** FILM – USA/Hiszpania 2022
Nathan (Tom Holland, zdj.) i Victor (Mark Wahlberg, zdj.) chcą odnaleźć skarb słynnego żeglarza Ferdynanda Magellana. Wyruszają w pełną przygód podróż. **140 min**
22.25 **Detonator** FILM – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, wyk. Wesley Snipes
0.30 **Komisarz Mamá** (18) – serial kryminalny, Polska
1.35 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Oblicza Ameryki** – mag.
3.05 **SuperLudzie 4** (34) – serial dokumentalny, Pol.
3.45 **Interwencja** – mag.

KRYMINALNY



20.45 **Ojciec Mateusz 34** (445, 446) – Polska 2026
Mateusz gości na wernisażu pejzaży Leona Lubienieckiego. Nazajutrz w galerii zostaje znalezione ciało artysty. Tymczasem Natalia i Pączek zaczynają własną przygodę z malarstwem. **120 min**
22.45 **Ranczo 3** (36, 37) – obycz.
0.40 **Rodzinka.pl** (316, 317) – serial kom., Polska 2026
1.50 **Korona królów. Jagiellonowie** (35, 36) – telenowela hist., Polska
2.45 **Krucjata. Prawo serii** (7) – serial kryminalny, Pol.
3.40 **Londyńczycy 2** (2)
4.25 **Dom pod Dwoma Orłami** (10) – obycz., Pol.

THRILLER



20.00 **Ziarno prawdy** FILM – 2015, reż. Borys Lankosz
W Sandomierzu dochodzi do brutalnej zbrodni. Obrażenia na ciele ofiary wskazują na mord rytualny. Przybyły ze stolicy prokurator Szacki (Robert Więckiewicz, zdj.) rozpoczyna śledztwo. **145 min**
22.25 **Zabawa zabawa** FILM – dramat obyczajowy, 2018, wyk. Agata Kulesza
0.00 **Kamienie na szaniec** FILM – dramat wojenny, 2014
2.40 **Symetria** – dramat obyczajowy, 2003
4.50 **Ze mną się nie bój** – film krótkometraż., 2025
5.25 **Patrzę w niebo** – film krótkometrażowy, 2025

SENSACYJNY



20.00 **Snajper: Niewidzialny zabójca** FILM – USA 2016
Strzelcy Beckett (Chad Michael Collins, zdj.) i Miller (Billy Zane, zdj.) razem ze swoim oddziałem bronią gazociągu przed terrorystami. Podejrzewają, że w ich grupie jest zdrajca. **135 min**
22.15 **Snajper: Ostatni strzał** FILM – dramat sensacyjny, USA 2017
0.00 **Underworld: Przebudzenie** FILM – horror s.f., USA/Kanada 2012
1.45 **Terminator: Ocalenie** FILM – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009
4.00 **Agenci NCIS: Hawaje 3** (10) – serial kryminalny

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 **Błąd** FILM – Nowa Zelandia/Wielka Brytania 2024
Umiera pacjentka, którą operowali uznana chirurg (Elizabeth Banks, zdj.) i stażysta. Lekarka upiera się, że przyczyna nie był błąd popełniony przez jej kolegę. **105 min**
21.45 **Christy** FILM – dramat biograficzny, USA 2025
23.55 **Królestwo** FILM – dramat obyczajowy, Polska 2025
1.45 **Stara wariatka** FILM – horror, Argentyna/Hiszpania/USA 2025, wyk. Carmen Maura
3.20 **Wyrwa** FILM – thriller, Polska 2023

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

13 ULICA

6.15 **Dlaczego nie Evans?** (1) – krym., USA/Wlk. Bryt. 2022
7.05 **Bez śladu 3** (3-7) – serial kryminalny, USA 2004-2005
11.45 **Kasandra 7** (1-3) – serial kryminalny, Francja 2023
17.55 **Podróżnik** (4) – serial krym.
19.55 **Morderstwo w krainie Oléron** FILM – thriller, Francja 2018, wyk. Michel Cymes, Hélene Seuzaret
22.00 **Morderstwa w Colmar** FILM – thriller, Francja/Bel. 2019
0.00 **Morderstwo na plaży Omaha** FILM – film kryminalny, Francja/Belgia 2018
2.00 **Morderstwo w Amboise** FILM – film krym., Fr./Belgia 2022
4.05 **Morderstwa w Cornouaille** FILM – film kryminalny, Francja 2018

POLSAT FILM

6.05 **Twoja Twarz Brzmi Znajomo. Najlepsi!** (197)
8.05 **Był sobie kosmos** (19-21)
9.55 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (6, 7)
10.55 **Prezent nocnej furii**
11.30 **Zew krwi** – film przyg., USA/Kan./Portugalia 2020
13.35 **Pani Doubtfire** FILM – komedia, USA 1993
16.05 **Stan oblężenia** FILM – thriller, USA 1998
18.35 **Planeta małp** FILM – film s.f., USA 2001
21.00 **W stronę słońca** FILM – thriller, USA 2005
23.00 **Randka na weselu** FILM – komedia, USA 2016
1.00 **Ślad** (79, 80) – serial krym.
3.00 **48h. Zaginieni** (81, 82)
5.00 **Na ratunek 112** (948, 949)

HBO

9.25 **Rodzina Potwornickich** FILM – komedia, USA/Węgry 2022
11.15 **Mój mistrz** – dramat FILM obyczajowy, Włochy 2025
13.15 **Król rozrywki** FILM – musical, USA 2017
15.00 **W stronę słońca** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2007
16.45 **Wasza wysokość** FILM – komedia przyg., USA 2011
18.25 **Anakonda** – komedia FILM przygodowa, USA 2025
20.00 **Motocykliści** – dramat FILM obyczajowy, USA 2023
21.55 **Koszmar minionego lata** – horror, USA/FILM Australia/Kanada 2025
23.45 **Holland** – thriller, USA FILM 2025, wyk. Nicole Kidman
1.30 **Piekielne wakacje** – dok.
3.00 **Latarnie** (8) – s.f., USA 2026

WARNER TV

8.55 **Randka z billboardu** FILM – film familijny, USA 1998
10.50 **Dziedzic maski** – komedia FILM przyg., USA/Niemcy 2005
12.40 **Sok z żuka** – horror FILM komediowy, USA 1988
14.35 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** FILM – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
16.10 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
17.55 **Facet z ogłoszenia** FILM – kom. romant., USA 2005
20.00 **Batman** – film przygodowy, FILM USA/Wielka Brytania 1989
22.30 **Śpiączka** – thriller, USA FILM 1978, wyk. Genevieve Bujold
0.55 **Doczekać zmroku** FILM – thriller, USA 1967
3.05 **Święty w Nowym Jorku** FILM – film kryminalny, USA 1938

ALE KINO+

7.30 **Śmierć na Nilu** – film FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 1978
10.15 **Gorzko** – film krótkometr.
11.00 **Tim Burton: Potwór w kinie** – film dokumentalny, Fr.
12.15 **Pan Tadeusz** – film FILM kostium., Pol./Francja 1999
15.15 **Monster** – dramat FILM psychologiczny, Jap. 2023
17.45 **Moi synowie** – dramat FILM polityczny, Francja/Bel. 2024
20.10 **Oddział dla zuchwałych 2** (1, 2) – wojenny
22.40 **Krawiec z Panamy** – dra-FILM mat sens., USA/Irl. 2001
0.55 **Wszystkie odcienie światła** FILM – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
3.15 **Belfer 3** (5) – serial krym.
4.20 **Wspaniałe kilka minut**
5.05 **Klangor** (5) – serial krym.

CANAL+ FILM

10.30 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
11.55 **Riefenstahl** – film dokum.
13.50 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
15.20 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.40 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
18.25 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
20.00 **Jeniec wojenny** – film FILM sens., Filipiny/USA 2025
21.55 **Anioły wojny** – film sens., FILM USA/Bułgaria 2024
23.35 **Wrogowie publiczni** FILM – film gangsterski, USA 2009, wyk. Johnny Depp
1.50 **Dom 1000 trupów** FILM – horror, USA 2003

SCIFI

6.00 **Czarodziejki 3** (7-15) – serial fantasy, USA
14.55 **Aniołki Charliego** – film FILM sens., USA/Niemcy 2000
16.55 **Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość** FILM – film sensacyjny, USA 2003
19.10 **183 metry strachu** FILM – thriller, USA 2016, wyk. Blake Lively, Oscar Jaenada
21.00 **Zombieland: Kulki w łeb** FILM – horror komediowy, USA 2019, wyk. Woody Harrelson, Jesse Eisenberg
23.00 **Daybreakers – Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke, Willem Dafoe
1.00 **Od jutra** (4-8) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

8.30 **Psi Patrol: Wielki film** FILM – anim., USA/Fr./Kan. 2023
10.25 **Dzień Dobry TV** – komedia FILM obyczajowa, USA 2010
12.50 **Ostatni władca wiatru** FILM – film przyg., USA 2010
14.55 **Bogowie Egiptu** FILM – film przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016
17.30 **Iluzja** – thriller, Francja/USA FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
20.00 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
22.00 **Liberator 2** – film FILM sensacyjny, USA 1995
0.00 **Dredd** – thriller s.f., Wielka FILM Brytania/USA/Indie 2012
2.00 **Equilibrium** – film s.f., USA FILM 2002, wyk. Dominic Purcell

FX

5.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11-13) – serial krym.
7.45 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7, 8) – serial kryminalny, USA
9.35 **Z archiwum X** (14-17) – s.f.
13.15 **The Hunting Party** (11)
14.10 **Szklana pułapka** – film FILM sensacyjny, USA 1988
16.45 **2012** – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009
20.00 **Ghost Rider** – thriller, FILM USA/Australia 2007
22.20 **Szklana pułapka 2** – film FILM sensacyjny, USA 1990
0.50 **Z archiwum X** (18, 19) – s.f.
2.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (9, 10) – serial kryminalny, USA

FILMBOX+ ONE

6.00 **Strażnik Teksasu 6** (1-5) – serial sensacyjny, USA
10.55 **Vera 6** (4) – krym., Wlk. Bryt.
12.50 **Tootsie** – komedia, USA FILM 1982, wyk. Dustin Hoffman
15.10 **Znachor** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1981
18.00 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (2) – serial krym., Fr./Szwajcaria
20.00 **Vera 7** (2) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 **Kod Merkury** – film FILM sensacyjny, USA 1998
0.10 **Czerwony świt** – film FILM wojenny, USA 2012
2.30 **Zombieland** – horror FILM komediowy, USA 2009
4.15 **Cimarron Strip** (20) – serial przyg., USA 1968

CANAL+ SERIALE

9.45 **Naruto 5** (27, 28) – anime
10.50 **Naruto 6** (29) – serial anime
11.20 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
13.25 **Disco: soundtrack rewolucji** (1) – film dokum.
14.30 **Naruto 6** (1-3) – anime, Jap.
16.00 **Making of CANAL+**
16.15 **Niewypowiedziana wojna 2** (1, 2) – serial sens.
18.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
19.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (4) – krym.
20.00 **S.W.A.T.** (15, 16) – sens.
21.40 **Wilk** (3) – obycz., Pol. 2021
22.00 **Wartownicy** (7, 8)
23.35 **DNA 2** (1, 2) – serial krym.
1.10 **Miłość i seks w Dubaju**
2.10 **Król** (7, 8) – sens., Pol. 2020

CANAL+ 360

12.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok – Legia Warszawa
14.20 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (5)
15.15 **Polska z góry: Stadiony 2** (7) – dok., Pol.
15.50 **Na krawędzi możliwości**
16.45 **Speedshop: warsztat marzeń** (4) – serial dokum.
18.00 **Anglia z góry. Stadiony** (1, 2) – serial dokumentalny
19.00 **Z archiwów historii** (3)
20.05 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (1)
21.05 **Furioza** (1) – serial sens.
22.05 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
0.15 **Bohater z Cienia** – dok.

TLC

8.00 Sześć razy córka 4
9.00 Kiedy dzieci mają dzieci 4
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 3 – reality show
11.00 Dzikusy do wzięcia
12.00 Podwójne życie żon (3)
13.00 Wspólne życie XXL 2
14.00 Jay i Pamela 2
15.00 Nałogowe panny młode – reality show
16.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 – pr. rozrywk., USA 2025
20.00 Podwójne życie żon (3) – serial dokum., USA 2026



21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (20)
23.00 Ekstremalne choroby
0.00 Dr Pryszczylla 4
1.00 Podwójne życie żon (3)
2.00 Wiza na miłość 12 (20)
4.00 Salon sukien ślubnych Goka (7) – serial dokum.
5.00 Salon sukien ślubnych: najlepsze momenty 19

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (189-191)
7.30 Drugie życie sukni ślubnej (26) – rozr., Pol.
8.00 Bogaty dom – biedny dom (138) – reality show
9.00 Rolniczki (13, 14) – dok.
11.00 Ambulans (6) – dok., Pol.
12.00 Bogaty dom – biedny dom (139, 140)
14.00 Nasz nowy dom (323)
15.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (50) – reality show, Pol. 2016
17.00 Bogaty dom – biedny dom (141) – reality show
18.00 Nasz nowy dom (324, 325) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (1) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (213) – reality show, Pol. 2026
22.00 Kolacja w ciemno (63)
23.00 Gry małżeńskie (90, 91)
1.05 Więzienie kobiet (27-30) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (194-196) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.10 Tu jest pięknie (2) – rozr.
5.45 Stylowa kawiarenka
6.15 MasterChef (4) – pr. rozr.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie (2) – pr. rozr.
12.30 Love the Look (2) – mag.
13.30 Jestem z Polski 18 (2) – serial dokum., Pol. 2026
14.30 Jestem z Polski (16, 11) – serial dokum., Pol. 2021
16.35 Teraz one (2) – rozr., Pol.
17.10 Do zobaczenia 3 (2) – magazyn poradnikowy
17.45 Bitwa o gości (10) – reality show, Pol. 2025
18.45 Kuchenne rewolucje (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2022



20.45 Ostre cięcie (2) – pr. rozr.
21.50 Kobieta na krańcu świata (5) – serial dok.
22.50 Azja Express (5) – reality show, Polska 2026
0.35 No to lecę! (1) – pr. rozr.
1.40 Co nas truje (4) – rozr.
3.10 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (4) – mag.
3.55 Dieta czy cud? (4)

DISCOVERY CHANNEL

7.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
8.00 Być jak Da Vinci
9.00 Złomowisko PL 5 (13, 14)
11.00 Kwatery Hitlera (3)
12.00 Bracia Collins biorą się do roboty (10)
13.00 Wyścigi po antyki
14.00 Ocalić dom: Interwencja
16.00 Zawodowcy: drwale (3)
17.00 Nic do zgłoszenia (7)
18.00 Od samochodu do domu 3
19.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2



20.00 Ocalić dom: Interwencja: Interwencja w Montanie
22.00 W oku cyklonu
23.00 Kroniki policyjne: Szwecja 2
0.00 Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa (6)
2.00 Królowie asfaltu 9 (4)

TVP HISTORIA

11.45 Pieszo przez dziką Rumunię – dok., Austria
12.55 Kraina górskich szczytów i rzek – dok.
14.00 Flesz historii (781)
14.30 Popiełuszko. Wolność jest w nas (2-ost.) – film biograficzny, Polska 2009
16.00 Ostatni szpieg – dok.
16.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (5)
17.55 Na kłopoty... Bednarski (7) – krym.
19.00 Gry wojenne (2)
20.00 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu (4)
20.55 Polskie 100 lat



21.25 Dom pod Dwoma Orłami (5) – obycz., Pol. 2021
22.25 Przysięga Ireny – dram.
FILM obycz., Kan./Polska 2023
0.35 Być we Lwowie – dok.
1.40 Na kłopoty... Bednarski (7) – serial kryminalny, Polska 1986
2.40 Boża podszewka (9, 10) – serial obycz., Pol. 1997

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (67)
7.00 Rolnicy. Podlasie (41, 42) – serial dokum.
9.00 Z klimatem i z pasją
10.00 Działkowcy (5, 6)
12.00 Wojny magazynowe 9 (10-13) – reality show, USA
14.00 Gwiazdy lombardu 25 (1) – reality show, USA
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (7, 8) – dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (37-40) – serial dok., Pol.
21.00 Podglądacze przyrody (1): Chomik i susel; Zimorodek – serial dokum.



22.00 Rolnictwo w Ameryce: Kraina śmieciowego jedzenia – film dok., Fr.
23.00 Najsłynniejsze napady (2) – serial dokumentalny
0.00 UFO. Zaginione dowody (6) – serial dok.
1.00 Porzucone konstrukcje (2) – serial dok., Wielka Brytania 2019

METRO

5.35 Niezwykłe Stany Prokopa 6 – pr. rozr., Polska
6.35 Gorączka złota – serial dok.
8.20 Klan z Alaski – serial dokum.
9.20 The Floor – teleturniej, Pol.
10.45 Step Up 4: Rewolucja
FILM – film muzyczny, USA 2012
12.45 Twarzą w twarz (5) – sens.
13.50 Diagnoza 4 (5, 6) – obycz.
15.50 Belle Epoque (9, 10) – krym.
17.50 Kryminalni 2 (4, 5) – krym.
20.00 Wallander (5) – serial krym.
22.05 Chyłka – Kasacja (2, 3)
0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7 – serial dok.
1.00 Szpital (925) – paradok., Pol.
2.00 Szkoła (650) – paradok., Pol.
3.00 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.00 Szpital (924) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Jakubiak rozgryza Chorwację – magazyn kulin.
9.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
11.45 Sensacje XX wieku – hist.
13.55 Stawka większa niż życie (1, 2) – serial wojenny, Polska
16.45 Książę i ja – komedia
FILM romant., USA/Czechy 2004
19.00 MasterChef: Czechy 7
20.15 Dynamo – magia bez granic – film dok., Wlk. Bryt.
21.15 Niewygodny świadek
FILM – dramat sens., USA 1990
23.10 Magia nagości. Czechy i Słowacja – pr. rozrywk.
0.35 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
1.40 Magia nagości. Finlandia

FOOD NETWORK

8.55 Akcja: Restauracja! Ostatnia szansa
9.55 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.25 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję 5 – mag.
12.10 Wiem, co jem – mag.
12.45 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
13.45 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.50 Kuchnia jak u mamy – mag.
17.00 Odkrycia Magdy Gessler
17.35 Magda gotuje internet
18.10 MasterChef – pr. rozrywk.
19.35 Posiekani – teleturniej kulin.
20.35 100 kucharzy – reality show
22.35 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
23.40 Perfekcyjni gospodarze 9
1.50 Król mięsa 2 – mag. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione? 25
12.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15
14.00 Pogromca mitów w akcji
16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Megaprojekty generała Franco – serial dokum.
21.00 Wyprawa w nieznane 9
22.00 Pojedynki wizjonerów: Daly kontra Clark – serial dok.
23.00 Tesla: Niebezpieczny umysł: Geniusz i buntownik
0.00 Tajemnice lądowania na Księżycu
2.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Eva Zu Beck: Przekroczyć granice
13.00 Odkopać historię: Mumie
14.00 Makro inżynieria
15.00 Burzliwa historia Tudorów
16.00 Klucz do przepowiedni
17.00 Tajemnice wojny: Blitzkrieg
19.00 Śladami tajemnic: Ziemia Święta – film dokumentalny
20.00 Afryka: Dom dzikiej przyrody
23.00 Burzliwa historia Tudorów
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
2.00 Alaska: Następne pokolenie

BBC EARTH

11.00 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
12.05 David Attenborough i cuda natury 3 – serial dok.
12.35 W okowach mrozu 5 – dok.
13.35 Przez nieznaną Afrykę
14.40 Planeta doskonała – dok.
15.40 Planeta doskonała: kulisy
16.45 Życie na pustkowiu 4
18.40 Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie – dok.
19.50 Błękitna Planeta 2 – dok.
21.00 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
22.10 W okowach mrozu – dok.
23.10 Przyszłość natury – dok.
0.15 Fenomeny współczesnego życia 2 – serial dokum.
1.20 Zabójcza pogoda 6 – dok.

WP

11.05 Pogoda
11.10 Pogromca tajemnic – dok.
12.10 Rewolucja Trumpa: kontrolowany chaos?
13.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
15.05 Strażacy z sąsiedztwa 2
16.00 Policjanci w akcji 2 (5) – serial obyczajowy, Pol. 2026
16.55 Pogoda
17.00 Policjanci z sąsiedztwa 2
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 4
23.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.00 Mistrzowie Kabaretu 2
1.00 Mistrzowie Kabaretu 13

NOWA TV

6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (578) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (7, 8)
9.30 Dragon Ball Super (67-69)
11.00 Kabaretowa Ekstraklasa
14.00 Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo! – rozr., Pol.
16.00 Kabaret na żywo – Klinika Skeczów Męczących
18.00 Kabaretowa Dynastia
20.00 Ojciec Brown (1-4) – krym.
0.00 Zdrady (9) – serial paradok.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (82, 83)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.05 Polowanie na ogród 3
12.05 Polowanie na ogród 9
12.40 Najbrzydsze podwórko w dzielnicy – pr. rozrywk.
13.40 Letnia chata na lata 13
15.45 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
16.45 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
19.45 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
20.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
21.25 Dorota inspiruje 3
23.20 Ekstremalnie wymagający kupujący – program rozrywk.
0.15 Najbrzydszy dom Ameryki 7 – reality show
0.50 Kamera, akcja, wpadka!

TRAVEL CHANNEL

6.00 Z wędką na koniec świata – serial dokumentalny
8.05 Smakuj świat z Pascalem – reality show
10.15 Człowiek kontra jedzenie
10.50 Święte miejsca – serial dok.
14.00 Człowiek kontra jedzenie
16.00 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
18.15 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.15 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.20 Sukces nie zna granic – serial dokumentalny
1.20 W co wierzą Osbournowie – reality show
5.25 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski
13.00 Dzika przyroda strefy równikowej: Afryka – dok.
14.00 Sekretne życie pingwinów
15.00 Życie w Karpatach: Zima
16.00 Dzikie lasy Australii – dok.
17.00 Tajemnice dzikiej Azji: Młodość i dzikość – serial dok.
18.00 Planeta gadów – film dok.
19.00 Dzikie cuda Europy: Góry
20.00 Europa z powietrza
21.00 Dzika konfrontacja
22.00 Wspaniałe Filipiny
23.00 Dzika Afryka Południowa
0.00 Drapieżnik w raju
1.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy

POLSAT VIASAT HISTORY

6.30 Odnaleziona: tajemnica szamanki – film dok., Niem.
7.35 Zaginione mumie Inków – serial dokumentalny
9.40 Machu Picchu: kamienne miasto – film dokum., Francja
10.50 Historia Troi – serial dokum.
13.05 Zaginione miasta Czyngis-chana
15.10 Linie frontu: Midway; Monte Cassino; Anzio; Plaża Omaha; Wzgórze 112 – serial dokum.
21.00 Ci, którzy przeżyli: katastrofa w Andach – serial dokumentalny
0.00 Militarny ranking: Samoloty; Bitwy; Wynalazki; Okręty; Broń; Przywódcy

CANAL+ KUCHNIA

13.30 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
14.30 James Martin: hiszpańska przygoda – serial dokum.
15.25 Jelita vs mózg – mag. kulin.
15.50 Bosacka rusza w Polskę
16.25 Włoska uczta – serial dok.
17.30 U sąsiadów w kuchni 16
18.55 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
19.25 Nie bój ryby! – mag. kulin.
20.15 M jak mięso – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 10
23.45 Hongkong od kuchni z Jeremym Pangiem

CANAL+ DOMO HD

14.15 Wielkie projekty...
15.15 Mały metraż w wielkim stylu 2 – serial dok.
16.15 W mieście czy na wsi?
17.15 Wielkie projekty: Nowa Zelandia – serial dokum.
18.10 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
18.35 Daleko od miasta 16 – dok.
19.05 Ucieczka na wieś 22 – dok.
21.00 Wielkie amerykańskie rancza – serial dokumentalny
22.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
23.00 Mały metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

10.45 Paddington – film familijny, FILM Wielka Brytania/Fr./USA 2014
12.45 Spider-Man: Bez drogi do domu – przyg., USA 2021
15.50 Bezsenność w Seattle
FILM – komedia romant., USA 1993
18.00 Moja mama i twój tata
21.00 Siła i honor – dramat
FILM obyczajowy, USA 2000
23.40 Co kryje się pod powierzchnią
FILM – horror s.f., USA 2020
1.30 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.
2.00 Świat według Kiepskich (448, 449) – serial komediowy

TVP KOBIETA

12.30 Kwiaty na warsztat 2
13.00 Tak to leciało! – telet. muz.
14.00 Rodzinka.pl (198, 199)
15.00 Pociąg do Polski
15.30 Ojciec Mateusz 14 (183, 184) – serial kryminalny
17.20 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dok., Pol.
18.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 – talk-show
19.30 Panna młoda (7) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (365) – serial obyczajowy
21.30 Na tropach przeszłości (4)
22.30 Nieobliczalny – thriller, FILM USA/Wielka Brytania 2020

PLANETE+

12.30 Średniowieczne serce Czech i Moraw – serial dok.
13.05 Polska z góry. Nad wodą
13.30 Ocalić raj: Cano Cristales
14.40 Wielki powrót łososia
15.50 Sekretne życie fok – dok.
16.55 Podróż do wnętrza chmur
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.40 Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4
19.40 Henry Ford. XX-wieczny życiorys – film dokum.
20.50 Opowiedz nam, Iggy – dok.
22.00 Śmierć na Cyprze – dok.
23.10 Jimmy Somerville. „I Feel Love" – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.30 Tacy byliśmy
14.05 Dzika Transylwania – Królestwo Drakuli – dok.
15.00 Grenlandzkie olbrzymy. Kraina piżmowołów i niedźwiedzi polarnych
16.00 Śladami wielkiego mamuta – film dok., Fr. 2022
17.05 Ukryte oblicze
18.00 Sanatorium miłości 5
18.55 Śpiewaj tylko sercem – Bernard Ładysz – dok.
20.00 Dziecko N. N – film dokum.
21.50 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
21.55 Wojna o sztukę – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.55 **Sportowy wieczór**
6.30 **Wioślarstwo:** Mistrzostwa świata – Amsterdam 2026 – podsumowanie
7.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Polska – Rumunia
10.00 **Polska Liga Żeglarska** – magazyn sportowy
10.30 **Futbol totalny**
11.35 **Piłka nożna:** LN – mecz: Hiszpania – Czechy
13.45 **Transmisja**
17.30 **Boks:** Polska Liga Boksu – mecz: Imperium Boxing Wałbrzych – Wisłok **(live)**



20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Portugalia – Norwegia **(live)**
22.45 **Sportowy wieczór**
23.20 **Żużel:** Indywidualne ME – 4. runda w Pardubicach
1.25 **Boks:** Gala w Londynie – podsumowanie
3.40 **Boks:** Gala w Tokoname – podsumowanie

EUROSPORT 1

6.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz półfinałowy
8.00 **Snooker:** Shenzhen Open – finał **(live)**
11.00 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego
12.20 **Kolarstwo:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego **(live)**
18.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lake Placid – cross-country mężczyzn
18.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – zjazd kobiet i mężczyzn **(live)**



20.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Lake Placid – zjazd mężczyzn **(live)**
22.15 **Jeździectwo:** League of Nations – Barcelona – skoki przez przeszkody
0.15 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
1.30 **Kolarstwo:** ME – Lublana 2026

POLSAT SPORT 1

7.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – półfinał **(live)**
9.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – półfinał **(live)**
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: TAURON GTK Gliwice – MKS Dąbrowa Górnicza **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz: #VolleyWrocław – ITA Tools Stal Mielec **(live)**
17.30 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz: ŁKS – KS Rzeszów **(live)**



20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Holandia – Serbia **(live)**
Faworytami są Holendrzy, którzy w poprzedniej edycji awansowali do 1/4 finału.
23.00 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**
1.00 **Boks**

TVP ABC

10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.15 **Świnka Peppa 6**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Lassie i przyjaciele**



16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Tyciaki**

MINIMINI+

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



16.56 **Blaze i megamaszyny 3**
17.50 **Moje urodziny**
17.55 **Blaze i megamaszyny 3**
18.22 **Dora poznaje świat 8**
18.49 **Dora poznaje świat 7**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 4**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Pola i Piotruś**

TVN 24

7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.20 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.05 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.35 **Szkło kontaktowe**
3.40 **Nic do zgłoszenia** – dok.

CANAL+ SPORT

8.20 **Turbokozak**
9.30 **Wysoki Pressing**
11.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (5)
12.00 **1 na 1 Extra**
13.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – FOGO Unia Leszno
16.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz barażowy: Stal Gorzów – Hunters PSŻ Poznań **(live)**
19.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – PRES Grupa Deweloperska Toruń **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.20 **Boks:** BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Sam Shewmaker
0.30 **1 na 1 Extra**
1.25 **Premier League Stories** (6)

EUROSPORT 2

12.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024**
13.00 **Snooker:** Shenzhen Open – finał, 1. sesja
13.30 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy **(live)**
16.30 **Motocross:** MŚ w Hidden Valley
17.00 **Igrzyska Olimpijskie: Galeria Sław Paryż 2024**
18.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
19.00 **Motocross:** Motocross of Nations – 1., 2. i 3. wyścig
22.15 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026
23.00 **Golf:** Black Desert Championship – 4. dzień **(live)**
2.00 **Snooker:** Shenzhen Open

POLSAT SPORT 2

10.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – ćwierćfinał **(live)**
15.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga: MMTS Kwidzyn – Ostrovia **(live)**
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki: Arka – WKS Śląsk Wrocław **(live)**
20.00 **Atleci**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Grecja – Niemcy **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Rumia First Step Championship 9 – walka: Krystian Kaszubowski – Kirill Medvedovski 11.05.2024

NICKELODEON

8.55 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
9.55 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.15 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
10.45 **Harmidom 5**
11.10 **Harmidom 8**
11.40 **Harmidom**
11.55 **Grzmotomocni**
12.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
13.20 **Niebezpieczny Henryk**
14.20 **Harmidom 10**
14.50 **Wielkodomscy 4**
15.20 **Harmidom 6**
15.35 **Harmidom 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 4**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.19 **Siostry 3**
12.46 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.07 **Siostry 2**
14.31 **Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 2**
15.58 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.31 **Dinuś i Lusia**
17.25 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
17.57 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.14 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.40 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.58 **Pytanie dnia**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Rozmowy nocą**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy gry pojedynczej **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy **(live)**
15.20 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy
17.40 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy
22.20 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy
0.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok

ELEVEN SPORTS 1

8.55 **Formuła 1:** Grand Prix Bahrajnu **(live)**
11.00 **Formuła 1:** Grand Prix Bahrajnu – studio **(live)**
12.00 **Formuła 1:** Grand Prix Bahrajnu
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Union
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
20.00 **GP Confidential**
20.40 **Formuła 1:** GP Bahrajnu
22.40 **Bundesliga Special Show** (4)
23.20 **Serie A**
0.00 **Eleven Top Goals**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga **(live)**
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – ćwierćfinał **(live)**
17.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Kosowo – Austria **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Portugalia – Norwegia **(live)**
22.50 **Sporty walki:** UFC 332 – walka: Natalia Silva – Wang Cong 04.10.2026
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 50 w Ożarowie Mazowieckim – waga lekka: K. Mendlewski – F. Lamparski 07.12.2024

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 2**
13.40 **Świnka Peppa 3**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
8.30 **Spidey i super-kumple 5**
9.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.30 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 2**
10.30 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Superkoty 3**
12.00 **Spidey i super-kumple 5**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo 2**
13.30 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.40 **Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Na miejscu zbrodni**
0.40 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

9.30 **Wysoki Pressing**
11.15 **LaLiga Highlights**
12.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Śląsk Wrocław
14.20 **Premier League: The Big Interview** (7)
14.55 **Premier League Stories** (6)
15.30 **1 na 1 Extra**
16.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz barażowy **(live)**
19.15 **Wysoki Pressing**
21.00 **Dart:** World Grand Prix w Leicester **(live)**
0.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 173

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
22.00 **Bundesliga Clubs**
22.20 **Bundesliga Clubs**
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.00 **Formuła 1:** Grand Prix Azerbejdżanu
23.40 **Najlepsze gole VfL Wolfsburg**

POLSAT PLAY

9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**

TVN TURBO

12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Duda kontra Szafrański**
14.00 **Polski supersamochód**
14.45 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
16.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
17.15 **Ciężarówką przez pół świata**
18.15 **Raport końcowy**
18.40 **Mobilni mechanicy**
19.25 **Wojny samochodowe**
21.25 **Zawodowi handlarze**
22.10 **Kupione, zrobione, sprzedane**
23.10 **Jeździć, obserwować**

TVS

8.05 **Przy muzyce po Śląsku**
8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.50 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Pióra na wietrze** – obycz., Niemcy/Austria 2003
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

18.00 **Anioł Pański**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Baśniowy teatr lalek**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.45 **Stan bezpieczeństwa państwa**
22.00 **Mocni Jego mocą**
22.30 **Muzyczne chwile**
22.45 **Jak wygrać małżeństwo**
23.00 **Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej**

eprasa.pl 99f0deb640

– Przygotowania do roli agentów FBI nauczyły nas cierpliwości i opanowania, nawet w sytuacjach kryzysowych – podkreślają odtwórcy głównych ról.

Kultowe seriale



Przed rozpoczęciem zdjęć Zeeko Zaki i reszta ekipy ciężko pracowali nad swoją kondycją. Wszystko po to, by na ekranie wypaść wiarygodnie.

FBI: MOST WANTED

Co się kryje za odznaką?

Kiedy oni wkraczają do akcji, wiadomo, że sytuacja jest naprawdę poważna! Agencja federalna ma na oku najgroźniejszych przestępców i nie puści im żadnego przewinienia płazem.



Jess LaCroix (Julian McMahon) był jednym z najbardziej cenionych agentów w „FBI: Most Wanted". Zginął tragicznie w 3. sezonie.

FBI: MOST WANTED
PO 5.10 godz. 21.55 AXN

Wierność (Fidelity), odwaga (Bravery), uczciwość (Integrity) – to wartości przyświecające najbardziej znanej agencji rządowej w USA, których pierwsze litery w języku angielskim układają się w skrót od Federal Bureau of Investigation, czyli FBI. Założona w 1908 roku agencja uchodzi za jedną z najbardziej tajemniczych organizacji, wokół której przez niemal 120 lat narosło mnóstwo mitów i legend.

Wyobrażając sobie agenta FBI, mamy przed oczami małomównego człowieka w garniturze i ciemnych okularach, z kubkiem kawy w ręku. Gdy sprawa dotyczy przestępstwa federalnego albo przekracza granice stanu, do akcji wkracza FBI. Agencja ma również ciemną stronę – wokół jej śledztw i przesłuchań narosły opowieści o brutalnych metodach… Z tymi stereotypami postanowił rozprawić się Dick Wolf, tworząc serial „FBI", który od 2018 roku przyciąga przed ekrany miliony widzów, nie tylko w Ameryce!

Od podszewki

Nie jest niespodzianką, że za najpopularniejszy serial o agentach federalnych odpowiada właśnie Dick Wolf. Twórca mający na koncie takie kultowe produkcje jak „Policjanci z Miami", „Prawo i porządek" czy „Chicago PD" zawsze marzył o nakręceniu serialu o FBI – być może dlatego, że jego wujek był agentem, a opowieści o jego pracy słuchał w młodości z zapartym tchem. Dziś Wolf prywatnie zna wielu policjantów, detektywów i agentów, a nawet autorów kryminałów. Sam także napisał kilka powieści! Zdobywaniu wiedzy na temat amerykańskiego wymiaru sprawiedliwości poświęcił niemal całe życie. Nic więc dziwnego, że jego seriale uchodzą za jedne z najbardziej realistycznych. Za swoją pracę Dick Wolf otrzymał wiele prestiżowych nagród, a także własną gwiazdę w hollywoodzkiej Alei Gwiazd!

Obalając stereotypy

Dlaczego serial „FBI", a także „FBI: Most Wanted" i „FBI: International", cieszą się taką popularnością? Przy ich realizacji pracują eksperci od służb specjalnych, znakomici kaskaderzy i rekwizytorzy. Jak każdy serial Dicka Wolfa, również ten jest chwalony za autentyczność i dbałość o szczegóły. Rozprawia się m.in. z mitem, że FBI to idealna instytucja, która w magiczny sposób rozwiązuje wszystkie kryminalne zagadki. Agencja, choć u podstaw szlachetna i gotowa służyć obywatelom, zmaga się z problemami jak nadużycia władzy, biurokracja, nierówności rasowe i nietolerancja. Funkcjonariusze nie zawsze noszą perfekcyjnie wyprasowane koszule i nie dysponują nieskończonymi pokładami energii. Zeeko Zaki zaś, grający agenta OA Zidana, przyjmując rolę agenta FBI, chciał obalić stereotyp, według którego wszyscy muzułmanie są postrzegani jako terroryści.

O ogromnym sukcesie serialu świadczy to, że stacja CBS zamówiła kolejne odcinki aż do końca 2027 roku! Choć w AXN możemy oglądać premierowe odcinki 5. sezonu „FBI: Most Wanted", możemy się spodziewać, że już wkrótce zobaczymy nową odsłonę z Zeeko Zakim w roli głównej! **PM**

FOT. AXN/CBS

eprasa.pl 99f0deb640



PIERWSZA MIŁOŚĆ

Prosto w sidła!

PIERWSZA MIŁOŚĆ PO 5.10 godz. 18.00 POLSAT

Krystian (Patryk Pniewski) wreszcie konfrontuje się ze swoją narzeczoną, jednak zapędzona w kozi róg Reterska (Anna Samusionek) tylko przyspiesza realizację swojego planu zemsty na byłej synowej... Tymczasem na komendę trafia bezdomny, który podczas przesłuchania przyznaje, że podstawiona kobieta miała zwabić kogoś pod konkretny adres. Piotrek (Michał Mikołajczak) na moment zamiera, gdy słyszy, że chodzi o... Melkę (Ewa Jakubowicz)! Policjant natychmiast łączy kropki i domyśla się, że za wszystkim może stać Łucja Reterska. Czym prędzej biegnie na pomoc ukochanej, ale czy nie będzie za późno, by ją uratować? **PM**

GLINIARZE

Czy to była zemsta?

GLINIARZE PO 5.10 godz. 15.55 POLSAT

Podczas spotkania dwóch nastolatków dochodzi do tragedii – jeden z chłopaków zostaje napadnięty i brutalnie pobity przez trójkę zamaskowanych sprawców. W czasie śledztwa Natalia (Ewelina Ruckgaber) i Kuba (Piotr Mróz) ustalają, że była dziewczyna poszkodowanego niedawno została zgwałcona podczas imprezy, na której obecny był również napadnięty. Wszystko wskazuje na to, że pobicie mogło być zemstą za skrzywdzenie młodej kobiety. Ale czy na pewno? I czy ofiara napaści rzeczywiście była winna? Tymczasem Woźniak (Jacek Rozenek) nie ustaje w poszukiwaniach Majki (Lea Oleksiak). Jak daleko się posunie, by odnaleźć Brzeską? **HM**


Śledztwo w sprawie napadu coraz bardziej się komplikuje.



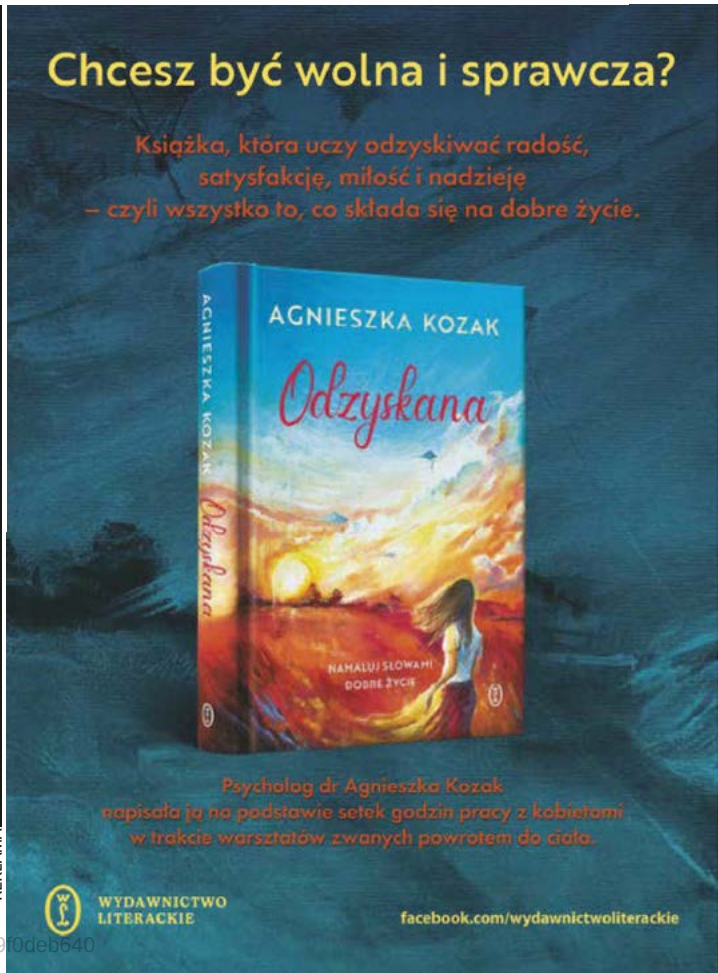
THE FLOOR. VIP CHALLENGE

Odcinki pełne gwiazd

THE FLOOR. VIP CHALLENGE PO 5.10 godz. 20.50 TVN

Od poniedziałku przez cztery kolejne wieczory bój na teleturniejowej podłodze będzie się toczył między celebrytami. Tym razem wyzwanie podjęli m.in. znani z telewizji Edyta Zając, Marta Klepka, Edyta Herbuś, Joanna Liszowska, Małgorzata Tomaszewska, Mateusz Hładki, Maciej Dębosz, piosenkarz i raper Kubańczyk oraz Sebastian „Kickster" Kraszewski, a także cała rzesza influencerów, w tym Agnes Ratajczak, Weronika Walasiewicz, Dominik Bos i bloger Piotr Knioła (w sieci znany jako PigOut). Kto zostanie królem – bądź królową! – parkietu? **JK**

REKLAMA



Fot.: ATM (2), POLSAT, TVN

eprasa.pl 99f0deb640

TVP 1

DVB T2

4.55 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (953) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (150) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo 2** (22): Diler pierogów – serial obyczajowy, Polska 2007 (patrz obok)
10.00 **Komisarz Alex 2** (21) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 22** (281) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.35 **Rok w ogrodzie extra**
12.50 BBC w Jedynce: **Ssaki** (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024
14.00 **Splątane losy** (59) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1043) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4747) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (970) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



9.00 OBYCZAJOWY

Ranczo 2 (22)

Odbywa się huczne otwarcie uniwersytetu ludowego w Wilkowyjach. Na wykłady nie przychodzi jednak wielu słuchaczy. Lucy jest zrozpaczona. Pomaga jej ksiądz (Cezary Żak, zdj.), który z ambony nawołuje do nauki. Kusy (Paweł Królikowski, zdj.) znajduje Amerykance bogatego lokatora. **60 min**



20.35 SPORT

Liga Narodów

Przed tegoroczną edycją Ligi Narodów Biało-Czerwoni pięć razy w historii rywalizowali z Bośnią i Hercegowiną. Cztery starcia kończyły się wygranymi naszych reprezentantów, a jedno remisem. Kibice są bardzo ciekawi, czy dziś na stadionie Bilino Polje w Zenicy poprawią ten bilans o kolejne zwycięstwo? **160 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Liga Narodów – studio **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów: Bośnia i Hercegowina – Polska **(live)** (patrz obok)
23.15 Świat bez fikcji: **Ostatni pojedynek** – film dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Ivan Fanlo Torrecilla (patrz obok)
0.25 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
1.05 **Ucieczka z Los Angeles** FILM – film s.f., USA 1996, reż. John Carpenter, wyk. Kurt Russell, A.J. Langer, Stacy Keach, Georges Corraface
2.55 **Film dokumentalny**
3.55 **Raport specjalny** – magazyn, Polska 2024-2026 ▶ 4.40



23.15 DOKUMENT

Ostatni pojedynek

Od dwóch dekad rywalizacja Cristiano Ronaldo (zdj.) i Lionela Messiego elektryzuje kibiców. Spory o to, który z nich zasługuje na miano największego, miał rozstrzygnąć ostatni dla obu gwiazdorów mundial. **70 min**

TVP 2

DVB T2

5.30 **M jak miłość** (1852) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Słyszę cię. O słuchaniu w związku. – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3411) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Okrasa łamie przepisy:** Wrapy czy zawijańce? – magazyn kulinarny, Polska 2024 (patrz obok)
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (214) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (930) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (491) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Curro zapewnia Martinę, że nie pozwoli, by Ayala decydował o jej życiu. Tymczasem służba nie przestaje wspierać Virtudes i przenosi produkcję dżemów poza La Promesę. Do pałacu wracają również Jana i María. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (215) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Sinem oskarża Hancer o niemoralne zachowanie i próbuje podważyć jej reputację. Nusret wciąż czeka na pieniądze od Mukadder. Melih staje w obronie Hancer, ujawniając, że dziewczyna jest w ciąży z Cihanem. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3411) – serial obyczajowy, Polska 2026



11.45 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy

Karol Okrasa (zdj.) przygotuje wrapy: schabowego z sałatą i ogórkami z orientalnym akcentem, z wędzonym pstrągiem, smażonymi boczniakami i sosem z fasoli oraz inspirowanego bitkami z paseczkami wołowiny, marchewką, cebulą i kaszą. **45 min**



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1945)

Maria (Małgorzata Pieńkowska, zdj.) namawia męża na terapię dla par, a Joanna prosi Artura o kolejne spotkanie. Gdy przychodzi do przychodni, Rogowski ponownie ją przytula. W progu gabinetu staje jego żona... Franek mówi Bartkowi, że znów dostał wiadomość od ojczyma. Zapowiada on ujawnienie tajemnicy. **60 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3412) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów, Polska
20.50 **M jak miłość** (1945) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (931) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
22.20 **Berlin Ku'damm 77** (23) – serial obyczajowy, Niemcy 2025
23.15 **Popiełuszko. Wolność jest w nas** FILM – film biograficzny, Polska 2009, reż. Rafał Wieczyński, wyk. Adam Woronowicz, Jan Englert, Joanna Szczepkowska, Władysław Kowalski (patrz obok)
2.00 **Zaślubiona** (5) – serial obyczajowy, Włochy 2022
3.00 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 3.45



23.15 BIOGRAFICZNY

Popiełuszko. Wolność jest w nas

Lata 80. XX w. Ksiądz Jerzy Popiełuszko (Adam Woronowicz, zdj.) staje się duchowym przewodnikiem Solidarności. Jego niezłomna postawa przysparza mu wrogów wśród władz. **165 min**

POLSAT

DVB T2

4.55 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **Trudne sprawy** (1113) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.00 **Dlaczego ja?** (1330) – serial paradokumentalny, Polska 2024
10.05 **Wypasiona kuchnia** (20) – pr. rozrywk., Polska 2026
10.15 **Dlaczego ja?** (1331, 1332) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (23): Najwyższy czas – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (990, 991) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1239): Osiedlowy lincz – serial paradokumentalny, Polska 2026
Nastolatek zostaje brutalnie pobity przez trójkę zamaskowanych sprawców. Okazuje się, że jego byłą dziewczynę niedawno zgwałcono. Motywem ataku mogła być więc zemsta. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (24): Krystaliczny – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
18.00 **Pierwsza miłość** (4257) – serial obyczajowy, Polska 2026
Bartek budzi się w dawnym domu. Emilka robi mu śniadanie, lecz on w pośpiechu wychodzi. W komendzie zjawia się bezdomny z sensacyjnymi doniesieniami. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.10 **Wieczór Rymanowskiego** – program publicystyczny, Polska 2026
19.35 **Wypasiona kuchnia** (36) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.45 **Sport**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (24)

Napadnięto psychiatrę, który pomagał ofiarom przemocy domowej i ludziom w kryzysie. Aspirant Kruk (Damian Wasilewski, zdj.) i inni detektywi wpadają na trop, który wstrząsa ich wcześniejszymi ustaleniami. Wieczorem Dominika wyciąga Pitera na imprezę. **65 min**



20.40 THRILLER

Diabeł

Maks Achtelik (Eryk Lubos, zdj.) przez ćwierć wieku służył w elitarnej jednostce GROM. Ryzykował życie w Iraku i Afganistanie. Teraz mieszka w szałasie z psem. Gdy dowiaduje się o śmierci ojca, opuszcza swoją samotnię, by wziąć udział w pogrzebie. Kolejne wydarzenia sprawiają, że trafia w sam środek wojny gangów. **140 min**

20.40 Megahit: **Diabeł** FILM – thriller, Polska 2024, reż. Błażej Jankowiak, wyk. Eryk Lubos, Paulina Gałązka, Krzysztof Stroiński, Karol Bernacki (patrz obok)
23.00 **Death Race: Wyścig śmierci** FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Jason Statham, Joan Allen, Ian McShane, Tyrese Gibson (patrz obok)
Widowiskowy remake filmu „Death Race 2000" z 1975 roku, w którym grał m.in. Sylvester Stallone. Za kamerą stanął reżyser „Mortal Kombat" i „Resident Evil". **145 min**
1.25 **Bez hamulców** FILM – film sensacyjny, USA 2012, reż. David Koepp
3.20 **Nasz nowy dom** (327) – reality show, Polska 2024



23.00 SENSACYJNY

Death Race: Wyścig śmierci

Niesłusznie skazany mistrz kierownicy Jensen Ames (Jason Statham, zdj.) trafia do więzienia. Zostaje zmuszony do wzięcia udziału w organizowanych tam krwawych wyścigach. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1496) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (10) – pr. rozrywk., Polska 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (21) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 **Kuchenne rewolucje** (5, 1) – program rozrywkowy, Pol. Magda Gessler odwiedza Izbę pod Śnieżką, lokal zaniedbany, choć z pięknym widokiem. Krytykuje niesmaczne dania, zaskakując właścicieli, Krzysię i Karola. Szefowa kuchni grozi, że odejdzie z pracy. **130 min**
13.40 **Ukryta prawda** (1646, 1647) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Inżynier Andrzej planuje wyjazd do Frankfurtu na kontrakt. Jego motywacją jest obecność Marty, z którą ma romans. W jego małżeństwie często dochodzi do kłótni, co wpływa na ich dzieci. **125 min**
15.45 **Młode gliny** (51) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.50 **Szpital św. Anny** (155) – serial obyczajowy, Polska 2026
Maciek przywozi nieprzytomnego, pijanego Olka na SOR. Chłopak trafia na OIOM. Lekarz uważa, że syn upił się, by zrobić mu na złość. Kasia zostaje wezwana do pacjenta, który może cierpieć na zapalenie nerek. **65 min**
17.55 **Detektywi** (356) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Katarzyna i Jakub znajdują ciało 12-latki. Świadek, który jako ostatni widział dziewczynkę, był kiedyś podejrzewany o pedofilię. Miejscowi pseudokibice chcą dokonać na nim samosądu. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



15.45 KRYMINALNY
Młode gliny (51)
Komendantka Muszyńska (Anna Dereszowska, zdj.) walczy o życie po tym, jak została postrzelona. Na nagraniach z monitoringu śledczy dostrzegają postać zamaskowanego strzelca. Naczelnik Dec jest przekonany, że atak na komendantkę mógł być odwetem za śmierć gangstera. **65 min**



20.50 TELETURNIEJ
The Floor. VIP Challenge (1)
Stu uczestników rywalizuje w emocjonującej rozgrywce, w której liczą się spryt, refleks i strategiczne decyzje. Podczas teleturnieju obowiązują nowe zasady. Na graczy czeka dodatkowy bonus, ukryty kwadrat skrywający voucher o wartości 10 tys. zł. Prowadzi Mikołaj Roznerski (zdj.). **40 min**

20.15 **Na Wspólnej** (4288) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **The Floor. VIP Challenge** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
21.30 **Taskmaster** (6) – program rozrywk., Pol. (patrz obok)
22.40 **Black Adam** – film FILM przygodowy, USA/Kanada/Nowa Zelandia 2022, reż. Jaume Collet-Serra
1.10 **Back to Black. Historia Amy Winehouse** FILM – film biograficzny, Wielka Brytania/Francja/USA 2024, reż. Sam Taylor-Johnson
3.40 **Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
4.20 **Uwaga!** – magazyn reporterów
4.40 **Nauka jazdy 6** (20) – pr. rozrywk., Polska 2025
5.10 **Zamieszkać na plaży 6** (9) – program rozrywk., USA 2019



21.30 ROZRYWKA
Taskmaster (6)
Rafał Rutkowski i inni uczestnicy mierzą się z zadaniami, w których nie ma właściwego rozwiązania. Liczą się odwaga i zdolność improwizacji. Nad przebiegiem wyzwań czuwa Cezary Sikora (zdj.). **70 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami 5** (21): Uwierzyć – serial kryminalny, USA 1989
7.00 **Policjanci z Miami** (1): Mentor, część 1 – serial kryminalny, USA 1984-1989, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (7, 8): Zespół, część 1; Zespół, część 2 – serial sensacyjny, Niemcy 2021
10.00 **Zaklinaczka duchów 5** (105) – serial fantasy, USA 2010
11.00 **Kotka** (44) – telenowela, Meksyk 2014
Pablo, którego na spacerze z córeczką złapała burza, przeprasza Esmeraldę. Dziewczyna niepokoi się o zdrowie dziecka i jedzie do szpitala. **60 min**
12.00 **Nie igraj z aniołem** (175) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel dowiaduje się, że była żona nigdy nie przestała go kochać. Rocio opowiada Marichuy o swoich zaręczynach z Danielem. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (17) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 **Rodzinny interes** (10): Wyjazd integracyjny – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 14** (770, 771) – serial obyczajowy, Polska 2024
Po przejrzeniu rodzinnych pamiątek 13-letni klient lombardu doszedł do wniosku, że jego dziadek zajmował się szpiegostwem. Mariola ma dla Andżeli bardzo ważne informacje dotyczące Bogdana. **120 min**
17.00 **Rodzinny interes** (11): Nawigacja – serial obycz., Polska 2019 (patrz obok)
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1034, 1035) – serial obyczajowy, Polska 2026
Skradziony Januszowi rower trafia do lombardu. Mężczyzna postanawia sam zaprowadzić porządek. Jego żona obawia się zemsty. **120 min**



17.00 OBYCZAJOWY
Rodzinny interes (11)
Patrycja zabłądziła podczas jazdy pożyczonym od chłopaka autem. Mechanicy naprawiają wadliwą nawigację. Dokonują też pewnego odkrycia. Salon Eli (Katarzyna Taracińska-Badura, zdj.) odwiedza Agnieszka, która chce zrobić sobie zabieg na zniszczone dłonie. **60 min**



20.00 SENSACYJNY
Cash Out
Mason Goddard (John Travolta, zdj.) jest zawodowym złodziejem. Młodszy brat przekonuje go do wspólnego napadu na bank. Akcja okazuje się najodważniejszą w ich kryminalnej karierze. Podczas skoku otacza ich policja. Na miejscu pojawia się też negocjatorka (Kristin Davis, zdj.) – dawna kochanka Masona. **115 min**

20.00 FILM Poniedziałki z Johnem Travoltą: **Cash Out** – film sens., USA 2024, reż. Randall Emmett, wyk. John Travolta, Kristin Davis (patrz obok)
John Travolta w kolejnym trzymającym w napięciu filmie akcji. W 2025 roku produkcja doczekała się kontynuacji pt. „Wysoka stawka". **115 min**
21.55 FILM **21 mostów** – film kryminalny, USA/Chiny 2019, reż. Brian Kirk
23.55 FILM **Tajna broń** – film sensacyjny, USA 1996, reż. John Woo, wyk. John Travolta, Christian Slater, Samantha Mathis, Delroy Lindo (patrz obok)
2.00 **Dzielnica strachu 3** (85): Życie po życiu – serial kryminalny, Polska 2022
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1030) – serial obyczajowy, Polska 2026



23.55 SENSACYJNY
Tajna broń
Major Deakins (John Travolta) i jego protegowany, kapitan Riley Hale (Christian Slater, zdj.), transportują dwa ładunki nuklearne. Młody wojskowy jest nieświadomy zdradzieckich planów partnera. **125 min**

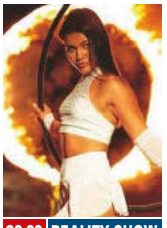
TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (57) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (498-500) – serial paradokumentalny, Polska 2017
8.45 **Ukryta prawda** (1399, 1567, 1568) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (724-726) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
Detektywi poszukują gwałciciela. W bagnie znajdują szczątki sprzed 20 lat. Podejrzanym o zbrodnie staje się pracownik technicznej domu dziecka. **125 min**
13.55 **Detektywi** (140): Mój syneczek – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
15.00 **Szpital św. Anny** (145) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 **Szpital** (889) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Do Michała Morawskiego trafia 15-latek, który zatruł się helem. Chciał zaimponować kolegom ze szkoły. Pacjentka doktora Jarosza uderzyła w znak drogowy. Lekarz diagnozuje zapalenie nerwu wzrokowego. **60 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (568) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Prokurator zarzuca dziennikarzowi Radosławowi Gołębiowi zabójstwo Maksymiliana Ziarnko, wokalisty zespołu. Sprawa jest o tyle zaskakująca, że oskarżony i ofiara nawet się nie znali. **60 min**
18.00 **Rozwód. Walka o wszystko** (20) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Agnieszka i Robert po rozprawie rozwodowej postanawiają uczcić zakończenie ich związku. W rezultacie spędzają ze sobą noc. Kilka tygodni później kobieta odkrywa, że zaszła w ciążę. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1774) – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.
Ukryta prawda (1774)
Marianna wdaje się w romans z żonatym organistą Zenonem. Widuje się z nim w trakcie spotkań koła gospodyń wiejskich, aby zapewnić sobie alibi. Pewnego dnia znika. Wszystko wskazuje, że zabrała pieniądze. W lesie zostaje znalezione jej ciało. **60 min**



20.00 REALITY SHOW
Hotel Paradise 13 (23)
Mariia Hrystko (zdj.) od początku wzbudza duże zainteresowanie mieszkańców willi. 20-letnia miłośniczka tańca i gotowania podkreśla, że oprócz miłosnej rywalizacji interesuje ją znalezienie przyjaciółek. Okaże się, czy zdoła nawiązać prawdziwą więź z innymi uczestniczkami programu. **60 min**

20.00 **Hotel Paradise 13** (23) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.00 **Notre Dame płonie** FILM – dramat katastroficzny, Francja/USA/Wielka Brytania 2022, reż. Jean-Jacques Annaud, wyk. Samuel Labarthe, Jean-Paul Bordes, Mickaël Chirinian, Jules Sadoughi (patrz obok)
23.25 **Sex Story** FILM – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2011, reż. Ivan Reitman
1.35 **Mówię Wam 5** (7) – program kulturalny, Polska 2026
2.50 **Wrota piekieł 3** (9) – serial dokumentalny, USA 2022
3.50 **Fachowcy** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2017
4.25 **Usterka 12** (11) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



21.00 DRAMAT
Notre Dame płonie
Paryż, 15 kwietnia 2019 roku. W słynnej katedrze wybucha pożar. Szef strażaków Jean-Claude Gallet (Jean-Paul Bordes) i jego ludzie ryzykują życie, by ocalić zabytkową świątynię. **145 min**

TVP 3

11.30 Między polem a domem
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Misja Przyroda! (12)
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA

12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 Blondynka 6 (77, 78) – serial obycz., Pol. 2017
13.50 Zmiennicy (5) – kom.
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 100 pytań do...
16.00 Pan Mama (5) – kom.
16.30 Barwy szczęścia (3388) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (696) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Niezwykłe miejsca
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (72) – reality show, Polska 2022
8.55 Policjantki i Policjanci (657-659) – serial obycz.
11.55 Na ratunek 112 (1004, 1005) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
12.55 Trudne sprawy (781-783) – paradok., Pol.
15.55 Trudne sprawy II (1377) – serial paradokumentalny
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (453) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1460, 1461) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

11.45 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim.
12.00 Lwia Straż – serial anim.
12.35 Gumisie 6 – serial anim.
13.35 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 4 – serial animowany
14.35 Marta mówi – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – serial animowany
16.00 Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany
17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści – serial animowany

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (340) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Janosik (8) – przyg., Pol.
14.05 Rodzinka.pl (251, 252) – serial kom., Polska 2018
15.15 Program rozrywkowy
15.50 Kocham Cię, Polsko! (4)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Jaka to melodia?
20.30 Postaw na milion

TTV HD

5.00 Złomowisko PL 8 (16)
6.00 24 godziny – mag. inf.
7.05 Sport
7.10 Express – pr. inform.
7.35 DeFacto 14 (22, 23)
8.30 Kartoteka 8 (24, 25)
10.35 Detektywi (129, 351)
12.35 Zakup w ciemno 5 (17)
13.35 Zakup w ciemno 7 (5)
14.35 Nic do zgłoszenia 2 (5)
15.35 Złomowisko PL 9 (3)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Zakup w ciemno extra (37) – reality show, Polska
17.45 Życie na kredycie 8 (9, 10) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (6)
19.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN



20.30 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (253)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
1.15 Dziennik regionów
1.40 Dziedzictwo (907)
2.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag.

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

HISTORYCZNY



20.25 Wojenne dziewczyny (8) – Polska 2016
Do spółdzielni, w której pracuje Ewka, wpadają gestapowcy. Alfons w pośpiechu przekazuje jej broń. Dziewczyna ją ukrywa. Knyst, który przechwycił raport Irki, wzywa ją do siebie. **50 min**

21.15 Dom (4) – serial obycz.
22.50 Gala wręczenia Nagrody Literackiej Nike 2026 – widowisko, Polska
0.20 Turystyczna jazda (200)
0.35 Moda na język polski (67) – magazyn
1.00 Przez pamięć i zapomnienie (5)
1.30 Program informacyjny 19.30

KRYMINALNY



20.05 Uroczysko (281)
Ksiądz Marek znajduje ciało nowego kościelnego w dzwonie. Zabezpieczony sznur wskazuje na morderstwo. Śledztwo odsłania tajemnice poprzedniego pracownika parafii. **35 min**

20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1060) – krym., Pol. 2026
21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (177) – krym.
22.45 Opowiem ci o zbrodni 2 (2) – dok.
23.10 We krwi – sens., USA/
FILM Wlk. Bryt./Portoryko 2014
1.30 Love Island. Wyspa miłości (25)
2.30 Gwiazdy Kabaretu (77)

OBYCZAJOWY



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1024) – Pol.
Lolek rozmawia z Gosią przez telefon. Słysząc dramatyczną wiadomość, wybiega z zakładu. Alicja podejrzewa, że zegarek i klaser, które chce sprzedać Żulewski, nie należą do niego. **60 min**

21.00 Dzielnica strachu 4 (124, 125) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby: nietypowe przypadłości (3, 4) – dok.
0.00 Dzielnica strachu 4 (123) – serial krym., Polska
0.55 Lombard. Życie pod zastaw 2 (46, 47) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 6 (296) – obycz.

KOMEDIOWY



22.15 Rodzinka.pl (93)
Ludwik zapisuje Kacpra na zajęcia futsalu, a sam zostaje asystentem trenera. By zdobyć sympatię młodych, na pierwszą lekcję przynosi lody. Niestety, nie potrafi wyjaśnić, co to jest spalony. **35 min**

22.50 The Voice of Poland 17 (7, 8) – widowisko, Polska
1.15 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Polska 2026
1.40 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaretomaniacy – pr. rozrywk., Pol. 2019
4.00 Program rozrywkowy
4.35 Hity wszech czasów – magazyn muzyczny

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 8 (21)
Nowe magazyny i zaskakujące kategorie palet przyciągają zarówno starych, jak i początkujących handlarzy. Do zdobycia są towary z likwidowanych sklepów czy nadwyżki premium. **60 min**

21.05 Zakup w ciemno extra 3 (21) – reality show
21.45 Express, Pogoda – inf.
22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (6)
23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (11)
0.20 Idź na całość 3 (5) – rozr.
1.20 Kochaj albo wróć (5)
2.20 Wyburzacze 8 (3, 4)
3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (25)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.20 DorastaMy **17.36** Poczytalnia **17.48** Tamte lata, tamte dni **18.13** Ogród i nie tylko **18.21** Nasz Białystok jest EKO **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Desant **17.30** Studio polityka **18.15** Liga na skróty **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama **16.46** Dej pozór

KATOWICE 17.13 Dzień z bliska **18.00** Dzień z bliska **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.05 Pełnosprawni **17.30** Zdrowie dla Ciebie **17.45** Początek tygodnia **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Nowohucka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Który jesteś **18.10** Reportaż. Z lubelskiego **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Przystań nad Biblią **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska **21.55** Prognoza pogody

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świat na cztery łapy **19.15** Kawałek fajnego świata **21.00** Słodko gorzka **21.15** Ostatni mistrzowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.30 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Magazyn **21.01** Czytanie puszczy **21.30** Teleskop **21.47** Informator kulturalny

RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Niedziałkowskiego 24a **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Pełnosprawni **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia **17.31** Dobrego dnia **17.45** Filmowe spotkania **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.20 Magazyn Dolnośląski **17.35** W imadle **17.48** Agro-Fakty **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Przyszłość jest teraz **21.02** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 4 (49, 50)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (830, 831)
12.25 Ojciec Mateusz 13 (166)
13.20 Komisarz Alex 9 (111)
14.15 Ranczo 4 (51, 52) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 4 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Tunezja – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 2 (15)
19.20 Ranczo 10 (124) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (306, 307) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 33 (423)
22.20 Morderstwa w Honfleur
FILM – film kryminalny, Fr. 2025
0.05 Pułkownik Kwiatkowski
FILM – komediodramat, Pol. 1995

TVP KULTURA

12.15 Paul Signac: żyły wiek dopiero nadejdzie – dok.
13.10 Mąż pod łóżkiem – film
FILM obyczajowy, Polska 1967
13.50 Kosmos 1999 (35) – s.f.
14.55 Fuks – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1999
16.35 Rodzina Połanieckich (6) – serial obycz., Polska 1978
18.15 Dobry tytuł – mag. kult.
18.55 Rawhide 3 (75) – przyg.
20.00 Dama z Szanghaju – film
FILM kryminalny, USA 1947
21.40 Fanfan Tulipan – film
FILM przygodowy, Francja 2003
23.30 Smak wiśni – dramat
FILM obyczajowy, Iran/Fr. 1997
1.20 Intymność na planie
2.15 Dzień z życia artysty (9)
2.50 Dobry tytuł – mag. kult.
3.20 Podróże z historią (24)

ANTENA HD

13.55 Australijscy poszukiwacze złota 5 (20) – serial dok., Australia
14.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (1) – serial dok., Australia 2020
15.55 Unforgettable: Zapisane w pamięci (20) – serial kryminalny, USA 2012
16.50 Detektywi z Bordeaux 7 (11) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 77 TV 3 (7, 11) – rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (1) – serial kryminalny, Francja 2014, reż. Pierre Isoard
22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6 (1) – serial kryminalny, Francja 2018, reż. Raphaël Lenglet

TV 6

6.00 Więzienie (190, 191) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (831, 832) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (194, 195)
11.00 48h. Zaginieni (131-133)
14.00 Policjantki i Policjanci (1261) – serial obycz., Polska
15.00 Uroczysko (167, 168)
16.00 Kobra – oddział specjalny (196, 197)
18.05 Strażnik Teksasu (8, 9)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (141, 142) – serial kryminalny, USA
22.00 Mentalista (7) – krym.
23.10 Łowca pedofilów (141-145) – serial dokum.
1.40 Więzienie (184-187) – dok.
3.35 Septagon (1, 2) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

11.40 Ojciec Brown 5 (6)
12.35 McDonald i Dodds (1) – krym., Wlk. Bryt. 2020
14.15 Tajemnice Majorki (1) – krym., Wielka Brytania/Francja/Niemcy 2019
15.10 Powrót do raju (1) – krym.
16.15 Tajemnice Brokenwood 7 (4) – krym.
18.00 Morderstwa w Midsomer 21 (4)
19.55 Śmierć pod palmami 12 (5) – serial kryminalny, USA
21.00 Harry Wild 5 (6) – krym.
22.00 Dyplomatki (5, 6) – krym.
0.00 Zbrodnie Saint-Pierre (9) – serial kryminalny, Kanada
1.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3 (2) – krym.

ROMANCE TV

14.15 Piękna i miliarder
FILM **na Bali** – komedia romantyczna, USA 2024
16.05 Rejs ku szczęściu
FILM **– Podróż poślubna na Cyklady** – film obyczajowy, Niemcy 2019
18.05 Górski lekarz (100)
20.00 Szalony dzień – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2022
21.55 Gabinet z widokiem
FILM **na morze: Uparciuchy z Rugii** – film obyczajowy, Niemcy 2023
23.50 Górski lekarz (100) – obycz., Niemcy/Austria
1.40 Szalony dzień – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2022
3.35 Diagnoza Betty (186)

COMEDY CENTRAL

8.55 Hoży doktorzy (9, 10)
9.55 Przyjaciele 3 (3-6) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 11 (8-13) – kom.
14.30 Dwóch i pół 5 (1-4) – kom.
16.30 Przyjaciele 3 (7-10) – kom.
18.30 Hoży doktorzy (11, 12)
19.30 Duchy (11, 12) – fantasy
20.30 Przyjaciele 2 (14) – kom.
21.00 Przyjaciele 3 (2, 6, 16)
22.30 The Office PL (3) – kom.
23.05 Comedy Club 3 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 10 (12, 13)
1.00 Pracoholicy 6 (5, 6) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 10 (9-11)

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (21) – krym.
10.55 Lekarze 5 (4) – obycz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (118, 119) – telen., Turcja
13.55 Młode gliny (22) – krym.
14.55 Detektywi (656, 657)
16.05 Na Wspólnej (110, 111)
17.10 Top 100: filmy wszech czasów (3) – pr. rozr., Pol.
17.50 Tajna baza – film
FILM przygodowy, USA 2022
20.00 Jack Reacher – film
FILM sensacyjny, USA 2012
22.50 Magic Mike:
FILM **Ostatni taniec** – komediodram., USA 2023
1.00 Czarna owca
FILM – komediodramat, Pol. 2021
3.20 Po pierwsze kino 3 (14)

eprasa.pl 99f0deb640

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (233, 244) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (13)
9.45 **Górski lekarz** (11, 12) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (4, 5) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 4** (16) – serial kryminalny, Kan.
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (20, 21) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (6, 5) – serial dokum., Kanada

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (1) – serial paradokumentalny, Pol.
7.30 **Na ratunek 112** (1051, 1052) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (173-175) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (932) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (1-4) – dok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** (5)
14.35 **Świat według Kiepskich** (425-429)
17.05 **Komisarz Mama** (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel, Jakub Wesołowski
18.05 **Dlaczego ja?** (1474, 1475) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (164, 165)
6.25 **Na sygnale** (547, 548)
7.35 **Ojciec Mateusz 8** (97)
8.30 **Komisarz Alex 10** (129)
9.20 **Rodzinka.pl** (166) – kom.
9.50 **Klan** (1513) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 3** (34) – obycz.
11.20 **M jak miłość** (1944)
12.20 **Komisarz Alex 26** (325)
13.15 **Kulisy serialu „Ojciec Mateusz"** – cykl fel.
13.30 **Ojciec Mateusz** (2, 3)
15.30 **Komisarz Alex 10** (130)
16.20 **Na sygnale** (549, 550) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 3** (36, 37) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz** (4) – serial kryminalny, Polska
20.25 **Ojciec Mateusz 8** (98) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (3) – mag.
6.30 **Bolek i Lolek** (5, 6)
6.50 **Reksio** (13, 14) – anim.
7.10 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (7, 8)
8.45 **Do przerwy 0:1** (3, 4) – serial obyczajowy, 1969
9.55 **Wracając do Marka**
10.55 **Pan Wołodyjowski** FILM – film historyczny, 1968
14.30 **Dzięcioł** – komedia, FILM 1970, wyk. Wiesław Gołas, Alina Janowska
16.30 **Ostatnie dni** – film FILM wojenny, 1969
18.05 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny

AXN

6.00 **Kryminalne zagadki Las Vegas** (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.35 **Ostry dyżur 6** (13, 14) – serial obyczajowy, USA
9.30 **Castle 8** (10, 11) – serial krym., USA 2015-2016
11.20 **Rekrut 6** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2024
13.15 **Agenci NCIS 10** (18, 19) – serial sensacyjny, USA
15.15 **FBI 6** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2024
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (11, 12) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 8** (12, 13) – serial krym., USA 2015-2016
21.05 **FBI 6** (3) – serial kryminalny, USA 2024

CANAL+ PREMIUM

7.15 **Każda mała rzecz** – dok.
8.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.05 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
10.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024
12.00 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz** – koncert, Polska 2025
13.20 **Dalajlama. Przez mądrość do szczęścia** – dok., USA/Szwajcaria
14.55 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
16.40 **Niania w Nowym Jorku** FILM – kom. romant., USA 2007
18.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.30 **Thelma** – komedia, FILM Szwajcaria/USA 2024
20.05 **Ekspedycja XD** – kom.

KRYMINAŁ



20.00 Po śladach mordercy FILM – USA 2021

Agenci FBI Karl Helter i Rebecca Lombardi (Megan Fox, zdj.) wszczynają śledztwo dotyczące handlu kobietami. Wpadają na trop seryjnego mordercy. Okazuje się, że obie sprawy się łączą. **125 min**

22.05 **Ekstradycja 3** (4, 5) – serial sensacyjny, Polska
0.35 **Naczelny dowódca** FILM – film sensacyjny, USA/Wlk. Bryt./Filipiny 2019
2.30 **Ziarno prawdy** O FILM – thriller, Polska 2015, wyk. Robert Więckiewicz
4.50 **Mity: Tajemnice ludzkości** (2) – serial dokumentalny, Niemcy

PARADOKUMENTALNY



20.00 Gliniarze (1058, 988)

Nocą na ulicy dochodzi do gwałtu na młodej kobiecie. Okazuje się, że ze względu na traumę spowodowaną napaścią jej zeznania nie są wiarygodne. Niebawem ma miejsce kolejny atak. **120 min**

22.00 **Pogromcy mafii** (1)
23.00 **Ślad** (2, 3) – serial krym.
1.00 **Zdrady** (134) – paradok.
2.10 **Wydarzenia**
2.50 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (445) – mag.
3.35 **Demakijaż** (108) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (5)
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (87) – serial dokumentalny

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 3 (38, 39) – Polska 2008

Wikary i Lucy otwierają biuro pośrednictwa pracy. Witebski spotyka Hadziuka, który chce popełnić samobójstwo. Radzi mu, by o siebie zadbał. Wójt dowiaduje się o przyznanej dotacji z UE. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz** (5) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (926-930) – serial fabularno-dokum.
3.05 **Londyńczycy 2** (1) – serial obyczajowy, Polska 2009
3.55 **Klan** (1513) – telen., Pol.
4.20 **Rodzinka.pl** (316, 317) – serial komediowy, Polska 2026

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Prawo ojca – 1999, FILM reż. Marek Kondrat

Szesnastoletnia córka Michała Korda (Marek Kondrat, zdj.) zostaje zgwałcona. Ojciec, widząc opieszałość policji i prokuratury, postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość sprawcom. **130 min**

22.10 **Słodko-gorzki** – dramat FILM obyczajowy, 1996, wyk. Rafał Mohr
0.05 **Ciało** O – komedia, 2003, FILM wyk. Rafał Królikowski, Edyta Olszówka
2.35 **Na układy nie ma rady** FILM – komedia, 2017, wyk. Grzegorz Małecki
4.15 **Jesteśmy razem** – dok.
5.40 **Diabeł** – film krótkometr.

KRYMINALNY



21.55 FBI: Most Wanted 5 (6) – USA 2024

Były koszykarz Manny Hayesman oddaje strzały w barze Wolf Den na Uniwersytecie Tobina. Ucieka i bierze zakładnika. Członkowie ekipy wpadają na ślad skandalu łapówkarskiego. **60 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (11, 12) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 8** (12, 13) – krym.
2.40 **FBI 6** (3) – serial krym.
3.35 **FBI: Most Wanted 5** (6) – serial kryminalny, USA
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (15) – krym., USA/Kanada
5.10 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



21.00 Apollo w ogniu: Apollo Has Fallen (5)

Zara rusza z oddziałem na misję, której celem jest powstrzymanie terrorystów. Operacja przybiera szokujący obrót, gdy ekipa odkrywa, że Vincent żyje. **50 min**

21.50 **Rust. Legenda Zachodu** FILM – western, USA 2024
0.05 **Kopnęłabym cię, gdybym mogła** FILM – thriller, USA 2025
1.55 **Opętany** – horror, FILM Włochy/USA 2023
3.20 **Wiarołom** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2021

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

13 ULICA

6.10 **Zabójstwo w Angou-** FILM **leme** – film krym., Fr. 2021
8.05 **Motyw 4** (10, 11) – serial kryminalny, Kanada 2016
10.00 **Bez śladu 3** (6, 7) – serial kryminalny, USA 2004-2005
11.55 **Kasandra 7** (3) – krym., Fr.
14.00 **Zbrodnie idealne** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.15 **Motyw 4** (12, 13) – serial kryminalny, Kanada 2016
18.15 **Bez śladu 3** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2004-2005
20.00 **Kasandra 7** (4) – krym., Fr.
22.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
0.25 **Podróżnik** (4) – serial krym.
2.25 **Motyw 4** (10, 11) – serial kryminalny, Kanada 2016
4.20 **Zabójstwo w Angou-** FILM **leme** – film krym., Fr. 2021

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (144-146) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (17)
8.35 **Przyjaciółki** (257, 258)
10.30 **Świat według Kiepskich** (106, 107, 24, 25, 231, 49, 50) – serial komediowy, Pol.
14.15 **To musi być miłość** FILM – kom. romant., Polska 2021
16.25 **47 roninów** – film FILM kostiumowy, USA 2013
18.45 **Nomadland** – dramat FILM obyczajowy, USA 2020
21.00 **Ukojenie** – thriller, USA FILM 2015, wyk. Anthony Hopkins
23.05 **Bez skrupułów Toma** FILM **Clancy'ego** – thriller, USA/Niemcy 2021
1.25 **48h. Zaginieni** (81, 82) – serial kryminalny, Polska
3.25 **Fala zbrodni** (23, 24)
5.20 **Na ratunek 112** (950)

HBO

10.10 **Harry Potter i Komnata** FILM **Tajemnic** – film przyg., USA/Wlk. Bryt./Niem. 2002
12.45 **Okiem Oscara** – dramat FILM obyczajowy, USA 2024
14.35 **I'll Be Right There** FILM – komedia, USA 2023
16.10 **La Grazia** – dramat FILM obyczajowy, Włochy 2025
18.20 **Czas kruka** – dramat FILM obycz., Wielka Brytania 2025
20.00 **Latarnie** (8) – s.f., USA 2026
21.05 **Druga młodość** (4)
21.40 **Wartość sentymentalna** FILM – dram. psychologiczny, Norwegia/Niem./Dania 2025
23.55 **Zaułek koszmarów** FILM – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
2.25 **Koszmar minionego** FILM **lata** – horror, USA 1997

WARNER TV

9.05 **Bajer z Bel-Air 4** (8, 9)
10.05 **Pełniejsza chata 4** (8, 9)
11.15 **Teraz albo nigdy! 2** (13)
12.15 **Teraz albo nigdy! 3** (1)
13.15 **Bajer z Bel-Air 4** (8-11)
15.10 **Pełniejsza chata 4** (8-11)
17.30 **Jackie Chan: Pierwsze** FILM **uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
19.05 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
22.00 **Naciągacze** – komedia FILM kryminalna, USA 2003
0.20 **Godziny szczytu 2** FILM – komedia sens., USA 2001
2.00 **Kryptonim U.N.C.L.E.** FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
4.20 **Bodyguard** – film FILM kryminalny, USA 1948
5.30 **Cudotwórcy** (1) – kom.

ALE KINO+

7.00 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
8.35 **The Office PL** (5, 6) – kom.
9.45 **Patience** (1, 2) – krym.
11.45 **Detektyw Foyle 3** (4)
13.45 **Siła przetrwania** – dramat FILM biograficzny, USA 2017
15.45 **Perfect Days** – dram. FILM obycz., Japonia/Niem. 2023
18.15 **Zbrodnie na wybrzeżu** (1) – serial krym., Niemcy
20.10 **Sicario** – dram. krym., USA/ FILM Meksyk/Hongkong 2015
22.35 **Edukacja XD** (9, 10-ost.)
23.45 **Sweat** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2020
1.55 **Belfer 3** (6) – serial krym.
3.00 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003
4.20 **Wspaniałe kilka minut**
5.00 **Klangor** (6) – serial krym.

CANAL+ FILM

14.00 **Trzej muszkieterowie** FILM – kostium., Niemcy/Francja/Wielka Brytania 2011
15.50 **Balony** – film krótkometr.
16.20 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
17.45 **Zmierzch** – film fantasy, FILM USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Skażenie** – horror FILM komediowy, Fr./USA 2026
21.35 **Baw się dobrze i przeżyj** FILM – komedia s.f., Niemcy/USA 2025, wyk. Sam Rockwell
23.45 **Na zaginionych** FILM **ziemiach** – film fantasy, Niemcy/USA/Szwajcaria 2025, wyk. Milla Jovovich
1.25 **Zza grobu** – horror, FILM Kanada/Francja 2024

SCIFI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (2) – krym.
7.00 **Kroniki Shannary** (1, 2) – serial fantasy, USA 2016
9.00 **Medium 7** (2, 3) – krym.
11.00 **Czarodziejki 3** (13-16) – serial fantasy, USA 2001
15.00 **Medium 7** (4, 5) – krym.
17.00 **Czarodziejki 3** (17-20) – serial fantasy, USA 2001
21.00 **Transformers** – film s.f., FILM USA 2007, wyk. Shia LaBeouf, Megan Fox
0.00 **Przyczajony tygrys,** FILM **ukryty smok** – film przyg., Tajwan/Chiny/USA 2000
2.45 **Medium 7** (2, 3) – krym.
4.55 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (2) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.20 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (6) – serial animowany
10.50 **Pompeje** – film katastrof., FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
13.00 **Czarodziejki 5** (5, 6)
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (7) – serial animowany
15.20 **Przyjaciel gangstera** FILM – kom. krym., Fr./Wł. 2003
17.15 **Mission: Impossible** FILM **– Rogue Nation** – film sensacyjny, USA 2015
20.00 **Zjawa** – dramat FILM biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015
23.15 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
1.00 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (1) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
11.50 **Castle** (6) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (7) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (10) – krym., USA 2022
14.40 **Agenci NCIS** (8) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
17.25 **Z archiwum X** (20, 21) – s.f.
19.15 **FBI 5** (9) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
22.00 **The Hunting Party** (12)
22.55 **Speed. Niebezpieczna** FILM **prędkość** – film sensacyjny, USA 1994
1.15 **Z archiwum X** (20, 21)

FILMBOX+ ONE

9.45 **Vera 5** (4) – krym., Wlk. Bryt.
11.45 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher** (1) – serial krym., Australia
12.50 **Poirot** – serial kryminalny
14.55 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (1) – serial krym., Fr./Szwajcaria
17.05 **Vera 10** (1) – serial krym.
18.55 **Poirot** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Czułe słówka** – dramat FILM obyczajowy, USA 1983
22.50 **Liberator** – film FILM sensacyjny, USA/Fr. 1992
1.05 **Wykidajło** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989
3.45 **Jadowita cisza** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Krista Allen, Louis Mandylor

CANAL+ SERIALE

10.45 **Naruto 6** (1-3) – anime, Jap.
12.15 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
14.10 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.30 **Naruto 5** (27-29) – anime
16.00 **Hollywood Buzz** – mag.
16.30 **Hrabstwo Kerry: Dzika Irlandia** (1, 2) – film dokum.
18.35 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.40 **Captain Tsubasa** (1-3)
20.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (3, 4) – sens.
21.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Oddział dla zuchwałych 2** (1, 2) – wojenny
0.05 **Żmijowisko** (3, 4) – krym.
1.50 **Pisarze. Serial na krótko** (7) – serial komediowy, Pol.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (8) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (11) – dok.
15.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (2)
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (3) – serial dokum.
16.55 **Mega samoloty** (3) – dok.
18.00 **Porzucona Ameryka 4** (8)
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (9) – dok.
19.50 **Mega samoloty** (4) – dok.
20.55 **Moscow Noir** (1) – krym.
21.55 **Na krawędzi możliwości** (13, 14) – serial dok., 2023
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (9) – dok., Wlk. Bryt.

PONIEDZIAŁEK 5 października

WSCH. SŁ. 06.51 | ZACH. SŁ. 18.13 | Imieniny: Bartłomieja, Flawii, Igora

TeleTydzień

TLC

8.00 **Łowcy promocji**
9.00 **Wiza na miłość 11**
11.00 **Jay i Pamela 2**
12.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 7**
13.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 3**
14.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 4**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 8**
16.00 **Historie wielkiej wagi 5:** – dok., USA
17.00 **Dr Pyszczylla 4:** – serial dokum., USA
18.00 **Wiza na miłość 11**



20.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
21.00 **Wiza na miłość 12** (19)
23.00 **Koleżanki na zabój 2**
0.00 **Dr Pyszczylla 4**
1.00 **Wiza na miłość – oczami bohaterów 6**
2.00 **Wiza na miłość 12** (19)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka** (8) – serial dokum.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Demakijaż** (192-194)
7.30 **Przyjaciółki** (45, 46) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (15, 16) – reality show, Pol.
12.25 **Wypasiona kuchnia** (23) – pr. rozr., Pol. 2026
12.30 **Oszukane** (40, 41) – serial paradokum., Pol.
14.30 **Bogaty dom – biedny dom** (142, 143)
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (41) – reality show, Pol. 2016
18.00 **Nasz nowy dom** (326, 327) – reality show



20.00 **Kolacja w ciemno** (64) – pr. rozrywk., Pol. 2024
21.05 **Więzienie kobiet** (144, 145) – serial dokum.
22.05 **Kelnerki** (1, 2) – dok., Pol.
23.00 **Gry małżeńskie** (92, 93)
1.05 **Więzienie kobiet** (31-34) – serial dok., Pol.
3.00 **Zdrady** (197, 1, 2) – serial paradokum., Polska

TVN STYLE

5.15 **Totalne remonty Szelągowskiej 7** (1)
6.05 **Ugotowani 13** (9)
7.00 **Co za tydzień** – mag.
7.30 **„Hot Spot" – making of**
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Dobrze zrobione w domu** (5) – mag.
11.30 **Zgłoś remont 11** (10)
12.25 **Ugotowani** (7)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (12, 11) – pr. rozr., Polska
15.40 **Ugotowani** (3) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 **Mniej znaczy więcej. Live Better for Less** (4, 5) – mag. poradnikowy



18.50 **Kuchenne rewolucje** (4, 5, 7) – pr. rozr., Polska
20.50 **Kobieta na krańcu świata** (5) – serial dok.
21.50 **Jestem z Polski** (4)
22.50 **Hotel Paradise 13** (23)
23.45 **Mój sąsiad morderca 10** (6) – dok.
0.50 **Apetyt na miłość** (1)
1.55 **Co nas truje** (5) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

10.00 **Wyprawa w nieznane**
11.00 **Klan z Alaski**
12.00 **Fani czterech kółek 18**
13.00 **Człowiek kontra niedźwiedź**
14.00 **Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska** (5)
15.00 **Złomowisko PL 10** (5)
16.00 **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
17.00 **Od samochodu do domu 3**
18.00 **Przygody truckerki** (7)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 4**
21.00 **Nic do zgłoszenia** (8)



22.00 **Od samochodu do domu 3**
23.00 Premiera: **Kroniki policyjne: Szwecja 2**
0.00 **Fani czterech kółek: w trasie** (8)
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**
2.00 **Eurotruckersi 3** (10)
3.00 **Łowcy staroci** (2)

TVP HISTORIA

9.05 **Dom** (25) – serial obycz.
10.40 **Ex Libris** – magazyn
11.10 **Marzenia są ciekawsze** – film dokum.
11.50 **Plaże Europy** (2)
13.00 **Zapomniane dyktatury Europy** (1) – film dokum.
14.00 **Stawka większa niż życie** (1) – serial wojenny, Polska 1967, wyk. Stanisław Mikulski
15.10 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Wojenne dziewczyny 2** (26) – serial hist., Pol. 2018
18.25 **Ex Libris** – magazyn
18.55 **Akcja Burza. To był zbiorowy obowiązek**



20.00 **Zatoka szpiegów 2** (19)
20.55 **Berlin 1945** (2) – film dok.
22.00 **Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu** (4)
23.00 **Sensacje XX wieku**
0.50 **Encyklopedia II wojny światowej**
1.30 **Zatoka szpiegów 2** (19)
2.15 **Wojenne dziewczyny 2** (26) – serial hist., Pol. 2018

FOKUS TV

10.00 **Gwiazdy lombardu** (33, 34) – reality show, USA
12.00 Premiera: **Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR** (1) – serial dokum.
12.30 **Broń w hollywoodzkich filmach** (5) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (2, 3)
14.00 **Okręty wojenne** (1)
15.00 **Poszukiwacze złota w Australii** (7) – dok.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (3, 4)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (35, 36) – serial dokum.
20.00 **Galileo 34** (11)
21.00 **Potęga Hitlera** (1) – dok.



22.00 **Jak Niemcy przegrały wojnę** (3, 4) – serial dok.
0.00 **Starożytni kosmici 6** (12) – serial dokum., USA
1.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dok., Wielka Brytania 2019
2.00 **Rolnicy. Podlasie** (2-4) – serial dokum., Pol. 2022
5.00 **Kołowrotek** (8, 9) – mag.

METRO

7.30 **Szpital** (932-934) – paradok.
10.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (481, 482)
12.30 **Szkoła** (644) – paradok., Pol.
13.30 **Bez kompleksów** – pr. rozr.
14.30 **Za głosem serca** (38)
15.35 **Magda M. 4** (9) – obycz., Pol.
16.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
18.00 **Złomowisko PL 5** – dok.
19.00 **Kartoteka 8** (12, 13)
21.05 **Kryminalni 2** (26) – krym.
22.10 **Kryminalni 3** (1) – krym., Pol.
23.15 **Hannibal 2** (9) – serial krym.
0.20 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 7** – serial dok.
1.20 **Szpital** (926) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (651) – paradok., Pol.
3.20 **Nowa Maja w ogrodzie 2**
4.30 **Szpital** (925) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 3** (20)
9.55 **Kobra – oddział specjalny 25** (3, 4) – sens.
12.15 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2**
13.15 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
16.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
19.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (13, 14) – sens.
21.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami 8** (16, 17) – krym., USA
23.00 **Magia nagości. Polska 5**
0.00 **Magia nagości. Niemcy**
1.05 **Adam szuka Ewy. Dania**
2.10 **Kabaretowe przeboje 2**
3.20 **Kabaretowe przeboje**

FOOD NETWORK

11.30 **Kulinarny rejs po Polsce**
12.30 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
14.30 **Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe** – mag. kulin.
15.30 **24/24** – maraton kulinarny
16.30 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.30 **Sexy kuchnia Magdy Gessler** – magazyn kulinarny
18.00 **Torty nie z tej ziemi**
19.00 **Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach** – reality show
21.00 **Posiekani: gotowanie w dziczy** – reality show
22.05 **Akcja: Restauracja!** – reality show
23.05 **Posiekani** – teleturniej kulin.
0.05 **Symon gotuje w ogrodzie**

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Niemiecka budowlanka**
13.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** Mroczny wszechświat; Ostatnie sekrety sondy Cassini
23.00 **Gwiezdne bitwy:** Zabójcze skały – serial dokumentalny
0.00 **NASA – archiwum tajemnic 4:** Tajemnicze sygnały kosmitów – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Kosmiczna mapa skarbów:** Niebezpieczne wody – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Ukryte pod miastami**
17.00 **Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary**
18.00 **Gułag – system śmierci** (3)
19.00 **Piekło pod wodą: II wojna światowa:** Przechwycenie
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Horror na pokładzie
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Ikony lotnictwa:** Chinook
23.00 **Katastrofa w przestworzach:** Niebezpieczny lot
0.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
1.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

9.20 **Planeta Ziemia 3** – dok.
10.25 **Życie na pustkowiu 11**
11.25 **Skarby przeszłości i ich tajemnice** – serial dokum.
12.30 **Ben Fogle na szkockich wyspach 2** – serial dokum.
13.35 **Planeta Ziemia 3** – dok.
14.40 **W okowach mrozu 8** – dok.
15.40 **Życie na pustkowiu 11**
16.40 **Przez nieznaną Afrykę**
17.40 **Planeta Ziemia 3** – dok.
18.40 **Wyspy Pacyfiku** – dok.
19.45 **Fenomeny współczesnego życia 3** – serial dokum.
20.55 **W okowach mrozu 10**
22.55 **Przez nieznaną Afrykę**
23.55 **Alaska z Sue Perkins**
0.55 **Planeta Ziemia 3** – dok.
2.00 **W okowach mrozu** – dok.

WP

12.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4** (2)
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2**
16.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec** – reality show, Kan.
16.55 **Pogoda**
17.00 **Niewyjaśnione tajemnice świata 3**
18.00 **Niepojęte: Strefa tajemnic**
19.00 **Makłowicz w podróży**
20.00 **Pogromca tajemnic** – dok.
21.00 **Rewolucja Trumpa: kontrolowany chaos?** – film dokum., Wielka Brytania
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu**
23.05 **Mistrzowie Kabaretu 17**

NOWA TV

7.30 **Wielkie wycieczkowce**
8.30 **Więzienie** – serial dokum.
9.55 **Wypasiona kuchnia** – rozr.
10.00 **Komisarz Mama** (20)
11.00 **Ojciec Brown** (1) – krym.
12.00 **Śmierć pod palmami 11** (1)
14.00 **Świat według Kiepskich** (433, 434) – serial kom., Polska
15.00 **Świat według Bundych 8** (160-165) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (9) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (124-126)
21.00 **Zdrady** (71) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (21, 22, 92) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**

HGTV HOME & GARDEN

12.00 **Wymarzony dom w 100 dni 6** – program rozrywkowy
14.00 **Odlotowy ogród** – mag.
14.35 **Mieszkanie na miarę 2**
16.30 **Polowanie na ogród – tarasy** – program rozrywk.
18.10 **Najbrzydsze podwórko w dzielnicy** – pr. rozrywk.
19.10 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
20.05 **Zgłoś remont 11** – pr. rozr.
21.05 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.35 **Dobrze zrobione w domu** – magazyn poradnikowy
22.45 **House Hunters – Poszukiwacze domów 8**
0.50 **Poszukiwacze domów: Australia** – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Łowca zabawek** – dok.
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Remont safari** – pr. rozrywk.
14.15 **Człowiek kontra jedzenie**
14.50 **Nieoczywiste miejsca**
16.55 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
18.55 **Kamperem przez świat**
21.00 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.05 **Kobieta na krańcu świata**
0.50 **Remont safari** – pr. rozrywk.
2.45 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
4.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

7.00 **Wyzwania natury**
8.00 **Planeta wielkich kotów**
9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Dzikie, sprytne i zabójcze**
13.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
14.00 **Oko w oko z dziką naturą**
15.00 **Najgroźniejsze węże świata:** Rejon Indo-Pacyfiku
16.00 **Dzikie miejsca Europy**
17.00 **W królestwie lwa**
18.00 **Chiny: ukryte królestwa**
19.00 **Myśliwy kontra ofiara**
20.00 **Pogodowe anomalie**
21.00 **Niezwykły dr Pol** (1, 2) – fab.
2.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
3.00 **Oko w oko z dziką naturą**

POLSAT VIASAT HISTORY

11.20 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Benito Mussolini
12.15 **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk** (1, 2) – film dok.
14.50 **Lądowanie w Normandii: Historia żołnierza** – dok.
16.45 **II wojna światowa: cena imperium:** Koniec początku
17.50 **Militarny ranking**
18.55 **Historia sprawiedliwości**
19.55 **Najstraszniejsze polowanie na czarownice** – film dok., Fr./Hiszp. 2024
21.00 **Linie frontu:** Iwo Jima – dok.
22.10 **Konstantyn Wielki**
23.10 **Naziści: korzenie zła**
0.15 **Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk** (1, 2) – film dok.

CANAL+ KUCHNIA

13.45 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** – serial dok.
14.40 **U sąsiadów w kuchni 16**
15.45 **Domowa piekarnia Kucharskiego 5** – mag.
16.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
17.35 **Gotuj taniej z Jamiem**
18.30 **Jedz, podróżuj, smakuj**
19.25 **Maximum Foodie 5** – dok.
20.20 **Klejnoty Morza Śródziemnego:** Minorka
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.55 **Top Chef 22** – reality show

CANAL+ DOMO HD

13.05 **W mieście czy na wsi?**
14.00 **Adres: rezydencje marzeń**
15.00 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
15.55 **Meblokreacje 2** – mag.
16.20 **Meblokreacje 3** – mag.
16.50 **Gardeners' World 15**
18.00 **Ucieczka na wieś 23** – dok.
19.00 **Wielkie projekty: Szwecja 4** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 11** – dok.
21.00 **Adres: rezydencje marzeń** – serial dokumentalny
22.05 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia 10** – serial dokum.
22.55 **W mieście czy na wsi?**

SUPER POLSAT

10.30 **Świat według Kiepskich** (362) – serial komediowy, Pol.
11.00 **SuperMocni** – mag.
11.30 **Świat według Kiepskich** (378, 379) – serial komediowy
12.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3** – reality show, Pol.
16.00 **Ninja Warrior Polska**
17.55 **Świat według Kiepskich** (473, 474, 588, 541) – kom.
19.55 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Rycerz króla Artura**
FILM – film przygodowy, USA 1995
23.50 **Siła i honor** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2000

TVP KOBIETA

12.30 **Kwiaty na warsztat 2**
12.45 **Przepis dnia 4** – mag. kulin.
13.00 **Na dobre i na złe** (615)
13.50 **Alhambra, utracony raj**
15.00 **Rodzinka.pl** (305) – kom.
15.30 **Ojciec Mateusz 14** (185, 186) – serial kryminalny
17.20 **Kalendarz przyrody**
18.30 **Rolnik szuka żony 13**
19.30 **Panna młoda** (8) – obycz.
20.30 **Wichrowe wzgórze** (366)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (332) – serial obycz.
22.30 **Red** – film sensacyjny, USA/
FILM Chiny 2010, wyk. Bruce Willis
0.20 **Generacja cyborg** – dok.

PLANETE+

13.40 **Piesze wędrówki po świecie** – serial dokum.
14.45 **Najdziksze ostępy Europy**
15.45 **360° Świat bez granic** – serial dokumentalny
16.55 **Świat z góry 7**
17.55 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.15 **Polska z góry: Blokowiska** – serial dokumentalny
19.10 **Mam zamek 3:** Pałac Brody
19.45 **Polowanie na króla piratów** – serial dokum.
20.50 **Sekrety budowniczych piramid 2** – serial dokum.
22.00 **Co kryje „Straż nocna" Rembrandta?** – serial dok.

TVP DOKUMENT

15.35 **Pszczeli dylemat – profity czy ochrona gatunku**
16.35 **Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em**
17.35 **Sanatorium miłości 5**
18.35 **Still Alive – film o Krzysztofie Kieślowskim** – film dokum.
20.10 **Góry. Granice ludzkich możliwości** – film dokum.
21.00 **Najwspanialsze góry Afryki** – cykl dokumentalny
22.05 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.15 **Achille Lauro: statek w rękach terrorystów**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.40 **Sportowy wieczór**
6.15 **Futbol totalny**
7.25 **Piłka nożna:** LN – mecz: Hiszpania – Czechy
9.30 **Piłka nożna:** LN – mecz: Portugalia – Norwegia
11.40 **Retransmisja**
13.45 **Piłka nożna:** Betclic 2. Liga: Zawisza Bydgoszcz – Olimpia Grudziądz
15.45 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
16.30 **Piłka nożna** – studio **(live)**
18.05 **Piłka nożna:** Eliminacje mistrzostw Europy U-21: Włochy – Polska **(live)**



20.15 Piłka nożna: LN – mecz: Bośnia i Hercegowina – Polska **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Włochy – Polska
2.00 **Boks:** Gala w Montrealu – podsumowanie
3.40 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
13.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – zjazd kobiet i mężczyzn
14.00 **Kolarstwo:** ME – Lublana 2026 – wyścig ze startu wspólnego
15.00 **Kolarstwo:** Coppa Bernocchi **(live)**
16.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – zjazd mężczyzn
17.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy



18.30 Tenis: Puchar Lavera – 3. dzień
19.00 **Racing on the Edge**
19.30 **Kolarstwo:** Coppa Bernocchi
20.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
22.00 **Kolarstwo:** Coppa Bernocchi
23.00 **Kolarstwo:** ME – Lublana

POLSAT SPORT 1

6.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
8.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag.
9.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie **(live)**
11.00 **Cafe Futbol** Dziennikarze Polsatu Sport rozmawiają przy kawie ze swoimi gośćmi na tematy związane z piłką nożną.
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie **(live)**
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga



20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Francja – Belgia **(live)** Faworytami są Francuzi dysponujący kadrą pełną gwiazd futbolu.
23.00 **Formuła 1:** Grand Prix Bahrajnu
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**
1.00 **Boks**

TVP ABC

10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek w Europie**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**



15.15 Al-chemik
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora i przyjaciele**
7.33 **Kicia Kocia**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
15.10 **Kicia Kocia**
15.55 **44 Koty**



17.20 Staś i fajna Babcia
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia
13.40 **Ekstrapaka**
14.40 **Ekstraklasa po godzinach**
15.45 **Wysoki Pressing**
17.30 **Premier League Review**
18.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico Madryt – Real Madryt CF
20.50 **Turbokozak** (2)
22.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Sam Shewmaker
23.15 **Sporty walki:** ONE Fight Night 48
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Śląsk
3.00 **Hola LaLiga**

EUROSPORT 2

12.00 **Kolarstwo:** ME – Lublana
13.00 **Motocross:** Motocross of Nations – 2. i 3. wyścig
14.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
16.00 **Tenis:** Puchar Lavera – 3. dzień
17.00 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Lake Placid – cross-country kobiet i mężczyzn
18.30 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
20.00 **Kolarstwo:** Coppa Bernocchi
21.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lake Placid
22.00 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026

POLSAT SPORT 2

6.00 **Magazyn Ligi Narodów**
7.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
9.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – półfinał **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – półfinał **(live)**
13.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
18.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Włochy – Turcja **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Hybrid MMA 5 w Kołobrzegu: W. Kawa – H. Sulewski 23.08.2024

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 6**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show 5**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy **(live)**
13.15 **8 wspaniałych** (4, 3)
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy **(live)**
16.45 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy
19.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy
21.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy
23.30 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 3. rundy
1.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Widzew Łódź

ELEVEN SPORTS 1

11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – SL Benfica
14.00 **Formuła 1:** GP Bahrajnu
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayer 04 Leverkusen – RB Lipsk
20.00 **Formuła 1:** GP Bahrajnu – podsumowanie **(live)**
20.40 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
22.40 **Bundesliga Special Show** (4)
23.20 **GP Confidential**
0.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LOTTO Superliga **(live)**
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Sporty walki:** UFC 332 – walka: Natalia Silva – Wang Cong 04.10.2026
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Rumunia – Szwecja **(live)**
23.00 **Handball Arena**
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – półfinał
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 51 w Ciechanowie – waga ciężka: S. Kołecki – P. Mysiala 14.03.2025

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.40 **Świnka Peppa 3**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 3**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 3**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

10.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń
13.15 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce
16.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – rewanżowy mecz barażowy
19.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.00 **Boks:** BKFC Fight Night: Australia – waga ciężka: Haze Hepi – Sam Shewmaker
0.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – Jagiellonia

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Union
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
22.00 **Serie A**
22.35 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością**
23.25 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Marsylia – PSG

POLSAT PLAY

6.00 **Budowlańcy**
6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.00 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Złomiarze**
22.00 **Samochodowi handlarze** – serial dokumentalny
23.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
19.15 **Kupione, zrobione, sprzedane**
20.15 **Ciężarówką przez pół świata**
21.15 **Zawodowi handlarze**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Polski supersamochód**
23.00 **Jeździć, obserwować**
23.45 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Głębia uczuć** – melodramat, Niemcy 2004, reż. Dieter Kehler
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Igranie z miłością** – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2004
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

16.00 **Informacje dnia**
16.10 **Sanktuaria polskie**
16.30 **Porady medyczne bonifratrów**
17.00 **Świadkowie**
17.30 **Spotkanie Rodziny Radia Maryja**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 99f0deb640



- Jedna, najważniejsza rzecz, to jest siła zespołu – powtarzał.



Był autorem zdjęć do pierwszych trzynastu odcinków serialu „Stulecie Winnych".



Serial „Ołowiane dzieci" to jego ostatnie operatorskie dzieło.

STULECIE WINNYCH • WITOLD PŁÓCIENNIK (1970-2026)

Operator z sercem

Kochał kino. Z pasją angażował się w każdy kolejny projekt. Jego nagła śmierć poruszyła środowisko filmowe. Pozostawił po sobie wspaniały dorobek i ludzi, których kochał oraz inspirował.

STULECIE WINNYCH
WT 6.10 godz. 20.25
TVP POLONIA

Na ogół ich nie znamy. Schowani za kamerą, przez obiektyw rejestrują zaczarowany filmowy świat. Rzadko pojawiają się na czerwonych dywanach i nie pozują na ściankach. Bez nich jednak nie powstałby żaden film czy serial. To operatorzy. Jednym z nich był Witold Płóciennik. Świat filmowców znał i cenił go od dawna. Cała Polska poznała jego nazwisko dopiero pod koniec sierpnia, kiedy w mediach pojawiła się informacja, że zaginął.

Imponujący dorobek

Jego dorobek operatorski jest imponujący. Począwszy od teledysków, m.in. „Cisza, ja i czas" Hey oraz „Niekochana" O.N.A. – za oba dostał nagrody na Yach Film – poprzez spektakle telewizyjne („Walizka", „A planety szaleją…", nagrodzone na Festiwalu „Dwa Teatry"), aż po oglądane przez miliony telewidzów seriale: „Stulecie Winnych", „Kruk. Czorny woron nie śpi", „Klangor" oraz „Ołowiane dzieci". To on rejestrował kamerą trudną relację braci Kondratiuków w dramacie „Jak pies z kotem", historię niepokornego kapłana w filmie „Zieja" (główna nagroda na festiwalu Camerimage), a także opowieść o genialnym pianiście jazzowym w „Ikar. Legenda Mietka Kosza" (nagroda na festiwalu w Gdyni). To jego oczami oglądaliśmy również kadry w filmach „Carte blanche", „Mistrz" czy „Przepiękne!". Kolega z czasów studiów, Mariusz Palej, zaprosił go jako operatora do swojego debiutu reżyserskiego „Za niebieskimi drzwiami". Wielokrotnie współpracował też z Gregiem Zglińskim, tworząc duet operatorsko-reżyserski przy serialu „Paradoks" i filmie „Wymyk".

Mentor i przyjaciel

Wszyscy, którzy mieli okazję spotkać się na planie z Witoldem Płóciennikiem, powtarzali, że był nie tylko operatorem, ale aktywnie uczestniczył w tworzeniu scen, budowaniu nastroju i wydobywaniu emocji. Dostrzegał nawet najmniejszy grymas na twarzy aktora, ledwie zauważalny błysk w oku i potrafił to uchwycić kamerą. Dla młodszych kolegów operatorów był mistrzem i mentorem. Nie tylko przekazywał im swoją wiedzę, lecz także motywował do podejmowania samodzielnych wyzwań. Jako przewodniczący Związku Zawodowego Filmowców z zaangażowaniem walczył o prawa pracownicze środowiska filmowego. Zawsze służył wsparciem i radą. Najważniejsza była dla niego praca zespołowa. Na planie z jego udziałem nigdy nie panowała nerwowa atmosfera. Wprowadzał spokój, dzięki któremu wszyscy mogli skupić się na pracy i dać z siebie to, co najlepsze.
Ostatni raz widziano go w hotelu w Lubniewicach. Stamtąd wyszedł na samotną wędrówkę wokół jeziora Lubiąż. Kiedy 31 sierpnia nie pojawił się na planie nowego serialu, rozpoczęto poszukiwania zaginionego. A 3 września nadeszła tragiczna wiadomość: odnaleziono jego ciało. Sekcja zwłok wykazała, że zmarł z przyczyn naturalnych w wyniku ostrej niewydolności oddechowo-krążeniowej.

Ukochany ojciec

Ostatnie pożegnanie Witolda Płóciennika odbyło się 18 września w Warszawie. Podczas uroczystości głos zabrał jego syn Gabriel. – Każdą rozmowę ze mną, każdy telefon, każdy SMS zaczynał dwoma słowami: „Cześć, synu". Te słowa od jego śmierci dźwięczą mi w głowie i oddałbym wiele, aby choć jeszcze raz je usłyszeć – wspominał. I dodał: – W chwili, w której dowiedziałem się o jego śmierci, moja ukochana żona Paulina powiedziała do mnie: „Miałeś wspaniałego tatę". To prawda. Miałem szczęście, że mogłem być jego synem...

MARZENA JURACZKO

FOT. East News, TVP/Robert Pałka, Netflix/Robert Pałka

eprasa.pl 5910de6840



Gabriel będzie walczyć o życie po ataku nożownika!

NA SYGNALE

W rękach najlepszego chirurga

NA SYGNALE WT 6.10 godz. 21.50 TVP 2

Ledwo Nowy (Kamil Wodka) dojdzie do siebie po zdarzeniu na ringu, a w przyszpitalnym barze zauważy u jednego z klientów poważne problemy neurologiczne. Gdy razem z Britney (Paulina Zwierz) i Alkiem (Adam Turczyk) Gabriel spróbuje uspokoić mężczyznę, ten niespodziewanie chwyci za nóż i zaatakuje ratownika! Nowemu natychmiast ruszą na pomoc koledzy. Okaże się, że choć ostrze ominęło serce i aortę, Gabriel straci czucie w nogach. Konieczna będzie skomplikowana operacja, której podejmie się słynny doktor Artur Bart (Piotr Głowacki). Po wielogodzinnym zabiegu rokowania wciąż pozostaną jednak niepewne... **JP**



Operacji Nowego podejmie się słynny doktor Artur Bart.

M JAK MIŁOŚĆ

Popełniła błąd?

M JAK MIŁOŚĆ PO 6.10 godz. 20.50 TVP 2

W dniu ślubu Natalia (Dominika Suchecka) i Adam (Patryk Szwichtenberg) zapewniają się o wzajemnej miłości. Później Mostowiak odwiedza Kisielowa (Małgorzata Rożniatowska), która udziela jej porad i proponuje, że zastąpi przeziębioną fryzjerkę. Z pomocą pannie młodej przybywa Maria (Małgorzata Pieńkowska). Gdy Natalia mówi ciotce, że jej małżeństwo jest dla niej wzorem, Rogowska, która odkryła zdradę męża, uświadamia jej, że uczuć partnera nigdy nie można być pewnym. Wkrótce narzeczeni pobierają się w urzędzie w Gródku. Po ceremonii Mikołaj (Mateusz Kościukiewicz) gratuluje nowożeńcom, a gdy Adam odchodzi, mówi Natalii, że popełnia błąd, bo u boku Karskiego nie będzie szczęśliwa. **BD**



Lipiński składa życzenia małżonkom. Jednak gdy zostaje z Natalią sam, mówi wprost, co myśli o jej ślubie.

wokalista U2		reaguje na popyt		miasto Kreona		... Blanchett, „Aviator”	model Hondy		... Lemmon, „Dziwna para 2”		lekkie płótno		smolisty rumak		zespół Gawlińskiego
„... Samum”, film	▶							4	marazm	▶					
				pióra wokół oczu sowy		... Stone, „Kasyno”	składacz czcionek	▶					Meryl ..., „Boska Florence”		sekretne, niezawodne sposoby
pozer					2				przyszła na Matyska	▶			6		
mąż Penelopy	góry z Narodną		wielki poemat		główna msza niedzielna			leczenie nałogu		pierwszoplanowa		przewozi towary tranzytem ▶			
					... Drzymalska, aktorka ▶							prawy dopływ Odry		12 miesięcy	
spieczony popiół		ostry na kociej łapie ▶					1	ptaszarnia ▶							
					rusałka pawik ▶					3	świeci nad witryną ▶				
wyżej niż kapitan		kocioł ▶						kromka na śniadanie ▶						5	

1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Artrama (2), MTL Maxfilm

eprasa.pl 99f0deb640

TVP 1

4.55 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.15 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (954) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (151) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo 2** (23) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 **Komisarz Alex 2** (22) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 22** (282) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Osobliwa planeta** (5) – serial dokumentalny, Australia 2024, reż. Nik Wansbrough
14.00 **Splątane losy** (60) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1044) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4748) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (971) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 OBYCZAJOWY
Felicita (12)
Nico poznaje rodziców Kamila, Karola (Piotr Polk, zdj.) i Elżbietę (Anna Moskal, zdj.). Niezręczna atmosfera szybko mija dzięki wsparciu Oliwki. Chłopak rysuje siebie i Giulię obok zdjęć ojca, symbolicznie dopisując włoską część familii do ich wspólnej historii. **35 min**



21.05 PUBLICYSTYKA
Sekielski wieczorową porą (40)
Absurdy aktualnych wydarzeń politycznych i społecznych, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Prowadzący Tomasz Sekielski (zdj.) dokładnie przyjrzy się każdej sprawie, zasięgając opinii zaproszonych do studia gości. W programie także debata z przymrużeniem oka i muzyka na żywo. **65 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (12) – serial obyczajowy, Polska/Włochy 2026 (patrz obok)
21.05 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Pol. 2025-2026(patrz obok)
22.10 Kino mocnych wrażeń:
FILM **Chłopcy z ferajny** – dramat gangsterski, USA 1990, reż. Martin Scorsese, wyk. Robert De Niro, Ray Liotta, Joe Pesci, Lorraine Bracco (patrz obok) Za rolę Tommy'ego Joe Pesci w 1991 roku został nagrodzony Oscarem. **155 min**
0.45 **Vanilla Sky** – dramat
FILM psychologiczny, USA/Hiszpania 2001, reż. Cameron Crowe
3.05 **Film dokumentalny**
3.55 **Sekielski wieczorową porą** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ **4.45**



22.10 DRAMAT GANGST.
Chłopcy z ferajny
Rok 1950, Nowy Jork. Ubogi Henry (Ray Liotta, zdj.) z zazdrością obserwuje bogatych przestępców. Dostaje się pod opiekę gangstera Conwaya (Robert De Niro). Uczy się zasad panujących w mafii. **155 min**

TVP 2

4.40 **Na dobre i na złe** (948): Więzi – serial obyczajowy, Polska 2025
5.35 **M jak miłość** (1853) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Powrót Łemków do prawosławia** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3412) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Rosół polski** (41) – magazyn kulin., Polska 2026 (patrz obok)
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (215) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (931): Końska dawka – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (492) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 María dostrzega, że Salvador zachowuje się inaczej niż zwykle. U Virtudes narasta napięcie – kobieta nie chce zgłosić na policję zaginięcia teściów. Martina z kolei nie zgadza się na warunek Ayali, uznając go za szantaż. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (216) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Cihan stanowczo odrzuca wsparcie matki. Wśród domowników narasta napięcie. Wszyscy czekają na wynik testu DNA dziecka. Z kolei Derya, zamknięta w komórce, coraz bardziej traci panowanie nad sobą i balansuje na granicy obłędu. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3412) – obycz., Polska 2026



11.45 KULINARNY
Rosół polski (41)
Pasjonująca opowieść o kuchni polskiej. Splata się ona z historią naszego kraju oraz losami ludzi, którzy ją tworzyli. Autorzy przedstawią mnogość i wyjątkowość smaków, na które złożyły się tradycje regionalne. Prowadzą Agnieszka Kraszewska i Aleksander Baron (oboje na zdj.). **45 min**



20.05 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (3413)
Łukasz odkrywa, że Celina wykorzystała go do zbierania informacji o Karolinie. Zaczyna się kłótnia. U Pyrków Adaś wciąż sprawia problemy. Odmawia poddania się terapii odwykowej. Wkrótce nowy lokator, zatrudniony przez męża Asi (Anna Gzyra, zdj.) do prac w ogrodzie, ulega wypadkowi. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3413) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl fel., Polska
20.50 **M jak miłość** (1946) – obycz.
21.50 **Na sygnale** (932, 933) – serial fabularno-dokum., Pol.
23.00 **Tonia** – dramat społeczny,
FILM Polska 2022, reż. Marcin Bortkiewicz, wyk. Marianna Ame, Adam Bobik, Małgorzata Zajączkowska, Karolina Adamczyk (patrz obok)
0.35 **Popiełuszko. Wolność**
FILM **jest w nas** – film biograficzny, Polska 2009, reż. Rafał Wieczyński
3.10 **Rozbite marzenia. 1918-1939** (1) – serial fabularno-dokumentalny, Niemcy/Austria/Francja 2018, wyk. Michalina Olszańska, Wenzel Banneyer ▶ **4.10**



23.00 DRAMAT SPOŁ.
Tonia
Jedenastolatka (Marianna Ame, zdj.) dowiaduje się, że jej ojciec planuje wyjechać do pracy we Włoszech. Chce zatrzymać go w domu. Wszystko zmienia ujawnienie skrywanej latami rodzinnej tajemnicy. **95 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
8.00 **Trudne sprawy** (1114) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.00 **Dlaczego ja?** (1333) – serial paradok., Polska 2024
10.05 **Wypasiona kuchnia** (21) – pr. rozrywk., Polska 2026
10.15 **Dlaczego ja?** (1334, 1335) – serial paradokumentalny, Polska 2024
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (24): Kryształowy – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (992, 993) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1240): Rodzinne historie – serial paradokumentalny, Polska 2026 Olgierd i Krzysiek poszukują dwuletniego Jasia, który został porwany podczas spaceru z babcią. **60 min**
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (25): Zagotowany – serial kryminalny, Polska 2026 Edward zostaje znaleziony w stanie krytycznym. Gutek i Kowalski idą do baru, w którym doszło do awantury. Kolejne tropy naprowadzają ich na rodzinny dramat. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4258) – serial obyczajowy, Polska 2026 Jurek pomaga Jadzi w opiece nad Anusią. Nieoczekiwanie u kobiety zjawia się z kwiatami Waldek. Melka jedzie do Emi, która podała jej telefonicznie adres i poprosiła o pomoc. Nie wie, że to pułapka. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (37) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



19.55 TELETURNIEJ
Milionerzy (140)
Hubert Urbański (zdj.) zaprasza do gry nowych uczestników, którzy spróbują spełnić marzenie o milionie złotych. Od nagrody głównej dzieli ich dwanaście pytań z różnych dziedzin. Mają oni do dyspozycji trzy z czterech kół ratunkowych, w tym pomoc prowadzącego. **40 min**



20.35 SENSACYJNY
Lucy
Studentka (Scarlett Johansson, zdj.) zostaje zakładniczką handlarza narkotyków. Z zaszytą w ciele torebką z nową używką ma dotrzeć do Europy. Gdy środek przenika do organizmu kobiety, zyskuje ona niezwykłe zdolności. Wykorzystuje je do walki z przestępcami. Wspiera ją prof. Norman (Morgan Freeman). **105 min**

20.35 **Lucy** – film sensacyjny,
FILM Francja/Niemcy/Kanada 2014, reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi, Amr Waked(patrz obok)
22.20 **Obcy: Przymierze** – horror
FILM s.f., USA/Wielka Brytania 2017, reż. Ridley Scott, wyk. Michael Fassbender, Katherine Waterston, Billy Crudup, Danny McBride (patrz obok) Kontynuacja filmu „Prometeusz", w której doceniono podwójną rolę Michaela Fassbendera. **160 min**
1.00 **Detonator** – film
FILM sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong
3.15 **Nasz nowy dom** (328) – reality show, Polska 2024
4.20 **Kabaretowa Ekstraklasa** (113) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.20 HORROR SF
Obcy: Przymierze
Statek kosmiczny ląduje na nieznanej planecie. Daniels (Katherine Waterston, zdj.) i pozostali członkowie załogi eksplorują malownicze tereny. Niebawem stają oko w oko ze śmiertelnym zagrożeniem. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1497) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (11) – pr. rozrywk., Polska 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (22) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (8, 2) – program rozrywkowy, Pol.
13.40 Ukryta prawda (1648, 1649) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Trener personalny Adam wchodzi w konflikt z mężczyznami, którzy zamierzają sprzedawać sterydy w szatni siłowni. Wkrótce nabiera podejrzeń, że ktoś chce go otruć. **125 min**
15.45 Młode gliny (52) – serial kryminalny, Polska 2026
Michalina i Kacper badają sprawę morderstwa Julii Maj, nauczycielki liceum. Wiele wskazuje na to, że zabiła ją jedna z uczennic, transpłciowa Wiktoria. Dalsze śledztwo ujawnia, że nauczycielka ukrywała swój związek z Martą, żoną recydywisty. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (156) – serial obyczajowy, Polska 2026
U pacjenta po operacji rozwija się sepsa. Po dyżurze Bilewicz odwiedza syna, który przebywa w szpitalu po zatruciu alkoholem. Marta Galica zdaje egzamin dla ratowników pogotowia lotniczego. **65 min**
17.55 Detektywi (357) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Zaniepokojona kobieta prosi detektywów o pomoc. Jej córka zaginęła rok temu, a ostatniej nocy ktoś podrzucił do domu zakrwawioną torbę z pieniędzmi. Zabrał ją zięć klientki, każąc teściowej zachować milczenie. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4289)
W redakcji Igor (Jakub Wesołowski, zdj.) spotyka Wiolę, którą poznał w ośrodku leczenia uzależnień. Na wieść o śmierci młodej narkomanki oboje jadą na miejsce. Kobieta obawia się o swoją córkę. Cieślikowie mają problem z sąsiadami. Monika marzy o zmianie lokum na inne. **35 min**



21.30 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (6)
Słynny dziennikarz w nowym sezonie siada naprzeciw kolejnych gości. Konfrontuje ich z ciętymi ripostami i niewygodnymi pytaniami. Na kanapie w jego studiu pojawiają się bohaterowie najgłośniejszych wydarzeń ostatnich miesięcy. Podczas spotkań nie brakuje szczerych wyznań ani wpadek. **75 min**

20.15 Na Wspólnej (4289) – obycz., Pol. '26 (patrz obok)
20.50 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026
21.30 Kuba Wojewódzki (6) – talk-show, Pol. (patrz obok)
22.45 Kolekcjoner – thriller, FILM USA 1997, reż. Gary Fleder, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Gina Ravera, Jay O. Sanders (patrz obok)
1.00 Superwizjer – mag.
1.40 Uwaga! – mag. reporterów
2.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010, wyk. Laurence Fishburne, George Eads
3.00 Młode gliny (29) – krym.
4.00 Nauka jazdy 6 (21) – pr. rozr.
4.35 Zamieszkać na plaży 6 (10) – program rozrywk., USA 2019
5.05 Jak to jest zrobione? (12) – serial dokum., Kanada 2007



22.45 THRILLER
Kolekcjoner
Psycholog i detektyw Alex Cross (Morgan Freeman, zdj.) próbuje wyjaśnić zagadkę zaginięć młodych kobiet. Znika jego siostrzenica. Śledczy łączy siły z doktor McTiernan (Ashley Judd). **135 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (1, 2): Mentor, część 1; Mentor, cześć 2 – serial kryminalny, USA 1984-1989, wyk. Don Johnson, Edward James Olmos
8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 1): Zespół, część 2; Zły bank – serial sensacyjny, Niemcy, wyk. Erdogan Atalay
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (106) – serial fantasy, USA 2010
11.00 Kotka (45) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Nie igraj z aniołem (176) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy mówi dr. Cisnerosowi, że nie może mu zaufać. Przypomina jej byłego męża. Juan Miguel zabrania Anie Julii ujawnić Marichuy, że to on jest Cisnerosem. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (18) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (11): Nawigacja – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (772, 773) – serial obyczajowy, Polska 2024
Patrycja spotyka Ryżego, który twierdzi, że został asystentem Martena. Tanek odwiedza Orianę, by upewnić się, że wszystko u niej w porządku. Martwi się, bo jej synowie przestali chodzić na treningi. **120 min**
17.00 Rodzinny interes (12): Trzy kolory – serial obyczajowy, Polska 2019
Marcelina jest prześladowana przez koleżanki z klasy. Kiedy Klaudia próbuje jej pomóc, sytuacja nastolatki tylko się pogarsza. Do warsztatu przyjeżdża ksiądz. Duchowny prosi o szybką naprawę. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1035) – serial obyczajowy, Polska 2026
19.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1036) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.00 OBYCZAJOWY
Lombard. Życie pod zastaw 19 (1036)
Piotr Jaskółka próbuje odzyskać pieniądze od podszywających się pod policjantów oszustów. Trafia na groźnych przestępców. Łanda (Emilia Walus, zdj.) wciąga się w przygotowania do wieczoru panieńskiego Maliny przed ślubem z Zygfrydem. **60 min**



20.00 SENSACYJNY
Kod 211
Policjant Mike (Nicolas Cage, zdj.) od śmierci żony ma problemy w relacjach z otoczeniem. Nie potrafi też porozumieć się z zamężną córką. W jego rodzinnym miasteczku mieszka Kenny (Michael Rainey Jr.), nieśmiały uczeń szkoły średniej. Pewnego dnia ich drogi krzyżują się, gdy dochodzi do napadu na bank. **110 min**

20.00 Kod 211 – film sensacyjny, FILM USA/Bułgaria 2018, reż. York Alec Shackleton, wyk. Nicolas Cage, Sophie Skelton, Michael Rainey Jr., Dwayne Cameron (patrz obok)
21.50 Historia zemsty FILM – thriller, USA 2017, reż. Johnny Martin, wyk. Anna Hutchison, Nicolas Cage, Talitha Bateman, Deborah Kara Unger (patrz obok)
23.55 Kod zła – horror, USA/ FILM Kanada 2024, reż. Oz Perkins Agentka FBI dostaje zadanie rozwiązania zagadki seryjnego mordercy sprzed lat. **125 min**
2.00 Dzielnica strachu 3 (86): Powrót – serial kryminalny, Polska 2022
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1031) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.00 Zobacz to!



21.50 THRILLER
Historia zemsty
Teena (Anna Hutchison) zostaje brutalnie zgwałcona i pobita. Sprawcy wynajmują adwokata Jaya Kirkpatricka (Don Johnson, zdj.). Prowadzący śledztwo John (Nicolas Cage) pragnie sprawiedliwości. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (58) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (501-503) – serial paradokumentalny, Polska
8.45 Ukryta prawda (1400, 1569, 1570) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (727-729) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 Detektywi (141): Staszek i Pola – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Weronika zgłasza zaginięcie dwojga dzieci. Nastoletni syn obwinia ją za rozpad rodziny. Detektywi nie wykluczają, że uciekł z siostrą, by zrobić matce na złość. Ślad prowadzi do byłej kochanki ojca. **65 min**
15.00 Szpital św. Anny (146) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 Szpital (890) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Doktor Piotr Wójtowicz przyjmuje 18-latka, który uległ wypadkowi na koncercie rockowym. Do szpitala przyprowadza go gitarzysta zespołu. Okazuje się, że mężczyzna jest biologicznym ojcem nastolatka. **60 min**
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (569): Zemsta – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
Przed sądem staje Mariola, która okradała pracodawców. Pewnego dnia została przyłapana przez Klaudiusza. Oskarżona uderzyła mężczyznę w głowę lampką. Rozprawa dotyczy zabójstwa. **60 min**
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (21) – serial paradokumentalny, Polska 2020 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1775) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Milena poznaje w nowej pracy Maćka, z którym zaczyna się spotykać. Niebawem dostaje kolejne anonimowe SMS-y. Autor wiadomości szydzi z jej wyglądu, a także podważa kompetencje. **60 min**



18.00 PARADOKUM.
Rozwód. Walka o wszystko (21)
Karinę niepokoi zachowanie męża. Sprzedał on firmę i założył fundację, żeby pomagać potrzebującym. Chce przeznaczyć na ten cel większość majątku. Ignoruje protesty bliskich. Po miesiącach walki z rozrzutnością partnera jego żona składa pozew rozwodowy. **60 min**



21.00 DRAM. SENS.
Ścigany
Chirurg Richard Kimble (Harrison Ford, zdj.) zostaje niesłusznie oskarżony o zamordowanie żony i skazany na śmierć. Ucieka z konwoju wiozącego go do więzienia. Ma tylko jeden cel – odnaleźć prawdziwego zabójcę. Za zbiegiem wyrusza pościg, któremu przewodzi Samuel Gerard (Tommy Lee Jones). **165 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (24) – reality show, Polska 2026
21.00 Ścigany – dramat FILM sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones, Sela Ward, Ron Dean (patrz obok)
23.45 Dom w głębi lasu FILM – horror, USA 2011, reż. Drew Goddard, wyk. Kristen Connolly, Chris Hemsworth, Anna Hutchison, Fran Kranz (patrz obok)
1.50 Hotel Paradise 13 (23) – reality show, Polska 2026
2.50 Wrota piekieł 3 (10) – serial dokumentalny, USA 2022
3.45 Usterka 12 (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
4.15 Fachowcy (17) – serial paradokumentalny, Polska 2017



23.45 HORROR
Dom w głębi lasu
Jules (Anna Hutchison) i jej chłopak (Chris Hemsworth, zdj.) wybierają się z przyjaciółmi na weekend do domu w lesie. Przypadkowo ożywiają tajemnicze siły. Muszą walczyć o przetrwanie. **125 min**

TVP 3

9.30 **Kościoły łaski** – reportaż
10.00 **Złoty chłopak** (253) – serial obycz., Turcja 2022
11.00 **Rok w ogrodzie** – mag.
11.30 **Wiek to tylko liczba**
12.00 **O milimetr** – magazyn
12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez retuszu** – pr. publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (11)
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.

TVP POLONIA

12.00 **Serwis Info** – pr. inform.
12.10 **Komisarz Alex 24** (297)
13.05 **Ranczo 3** (39) – obycz.
14.00 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem** – pr. publ.
14.50 **Polacy świata**
15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Kulturalni** – magazyn
16.00 **Pan Mama** (6) – kom.
16.30 **Barwy szczęścia** (3389)
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Oko na Wschód** – publ.
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (8, 9) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (73) – reality show, Polska 2022
8.55 **Policjantki i Policjanci** (660-662) – serial obycz.
11.55 **Na ratunek 112** (1006, 1007) – serial paradokumentalny, Polska
12.55 **Trudne sprawy** (784-786) – paradok., Pol.
15.55 **Trudne sprawy II** (1378) – serial paradokumentalny
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (454)
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1461, 1462) – obycz., Pol.
20.05 **Uroczysko** (282) – serial kryminalny, Polska 2026

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
12.35 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1025) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

7.15 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.55 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Janosik** (9) – przyg., Pol.
14.05 **Rodzinka.pl** (253, 254)
15.15 **Program rozrywkowy**
15.30 **Rolnik szuka żony 13** (3) – telen. dok., Pol. 2026
16.30 **Kabaretomaniacy**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**
19.45 **Jaka to melodia?**
20.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** (5) – widowisko

TTV HD

8.00 **DeFacto 10** (1)
8.30 **Kartoteka 8** (26, 27)
10.35 **Detektywi** (130, 352)
12.35 **Zakup w ciemno 5** (18)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (21)
14.35 **Nic do zgłoszenia 2** (6)
15.35 **Złomowisko PL 9** (4)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Zakup w ciemno extra** (38) – reality show, Polska
17.45 **Życie na kredycie 8** (11, 12) – reality show, Pol.
18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (5)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (22)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (22) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
Kulisy ludzkich dramatów. W każdym wydaniu pojawia się relacja na żywo. Przedstawiany problem komentuje również zaproszony do studia ekspert. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Złoty chłopak** (254) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (908)
2.30 **Bez retuszu** – pr. publ.

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

OBYCZAJOWY



20.25 Stulecie Winnych (6)
Ania i Mania rozpoczynają edukację szkolną. Uwagę sióstr zwraca Paweł. Bliźniaczki zabiegają o jego względy. Anna Lilpop przedstawia ojcu swoją nową sympatię, Jarosława Iwaszkiewicza. **55 min**

21.20 **Ojciec Mateusz 3** (38) – serial kryminalny, Polska
22.05 **Polacy świata**
22.15 **Gdziekolwiek będę... (film o Marku Grechucie)** – film dokum.
23.15 **Panorama**
23.45 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
0.40 **Pan Mama** (5) – kom.
1.10 **Polacy na ratunek Żydom** (169)

KRYMINALNY



20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1061) – Polska 2026
Mikołaj i Jakub wyjaśniają brutalne zabójstwo szefa kuchni. Podejrzaną jest była kelnerka. Widziano ją przed zbrodnią w restauracji. Okazuje się, że miała telefoniczny kontakt z ofiarą. **60 min**

21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (178) – krym.
22.45 **Opowiem ci o zbrodni** (3) – serial dok., Pol. 2018
23.10 **Źle się dzieje w El Royale** – thriller, USA 2018, wyk. Jeff Bridges
2.05 **Love Island. Wyspa miłości** (26)
3.25 **SuperLudzie** (5, 6) – dok.

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 4 (125, 126) – Polska 2023
Woźna odkrywa, że w szkolnej toalecie miał miejsce poród. Lubecki i Majcher próbują ustalić, gdzie znajduje się matka i jej noworodek. Nowi sąsiedzi przerażają właścicielkę małych psów. **120 min**

23.00 **Wstydliwe choroby: nietypowe przypadłości** (5, 6) – dok.
0.00 **Dzielnica strachu 4** (124) – serial krym., Polska
1.00 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (48, 49) – obycz.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (297, 298)
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 11** (568) – obycz.

TELETURNIEJ



20.25 Postaw na milion
W grze bierze udział 2 bliskich sobie uczestników. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Progrm prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). **110 min**

22.15 **Rodzinka.pl** (94) – serial komediowy, Polska 2013
22.50 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
23.50 **Kabaret. Super Show Dwójki** (9) – pr. rozr., Pol.
0.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.10 **Do śmiechu!** (21, 23) – rozr., Polska 2024-2026
3.55 **Program rozrywkowy**
4.35 **Hity wszech czasów** – magazyn muzyczny

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 12 (6) – Polska
Wieśniaczki po raz kolejny sprawdzą i ocenią styl życia bogaczek, do których trafiły w gości. Elegantki spróbują natomiast odnaleźć się w nowej roli i nieznanych dotąd warunkach. **60 min**

23.00 **Kochaj albo wróć** (5) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Fachowcy** (9) – paradok.
0.45 **Nic do zgłoszenia 2** (4) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 **Niebezpieczne dzielnice** (5) – dok., Pol.
2.25 **Nauka jazdy 5** (20) – pr. rozrywk., Pol. 2022
3.00 **Szpital** (937) – paradok.
4.00 **Szkoła** (819) – paradok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.20 Ze zdrowiem na Ty **17.30** Spotkania w świecie ciszy **17.51** Nie taki internet straszny **18.11** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** OrthNet i Kolory Prawosławia **21.00** Historie niezapisane **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Na zdrowie **18.15** Stada ogierów **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Kod bezpieczeństwa **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Wiatrak **17.55** Na 2 kontakty **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.11 Dzień z bliska **18.00** Godka bez granic **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.05 For heroes **18.00** Energia bez mitów **18.10** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Szlachetne zdrowie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Afisz **21.02** Ta straszna wojna **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 ABC pacjenta **17.30** Teatr Wielki zza kulis **17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Opowieści Ryszarda Bonisławskiego **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** Strefa inwestycji **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Z życia regionu **17.30** Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Z życia regionu **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.35 Barberska dekada **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Wyższa Szkoła Jazdy **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia **17.31** Dobrego dnia **17.45** Informacje z Mazowsza **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.15 Prosto z lasu **17.29** Dlaczego krowa... **17.48** Kwartet **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Nie taki internet straszny **21.02** Magazyn Dolnośląski **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 4** (51, 52)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (832, 833)
12.25 **Ojciec Mateusz 13** (167)
13.20 **Komisarz Alex 9** (112)
14.15 **Ranczo 5** (53, 54) – obycz.
16.10 **Górna półka smaku**
16.40 **Przystanek slow food 5**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 2** (16)
19.20 **Ranczo 10** (125) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (308, 309) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 33** (424)
22.20 **Harry Wild** (1) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2022, reż. Ronan Burke
23.20 **Syn 2** (19, 20) – serial obycz.
1.15 **Komisja morderstw** (12)

TVP KULTURA

12.20 **Z pamiętnika mej duszy. Marek Grechuta** – dok.
13.20 **Gry i zabawy dziecięce**
13.50 **Kosmos 1999** (36) – s.f.
14.55 **Ceremonia pogrzebowa** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Wielka Brytania 1984
16.40 **Rodzina Połanieckich** (7)
18.15 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.
18.55 **Rawhide 3** (76) – przyg.
20.00 **Rajski ogródek – szkice z Różewicza** – teatr TV
21.30 **Noc 12 października** FILM – dram. krym., Fr./Bel. 2022
23.35 **Dama z Szanghaju** – film FILM kryminalny, USA 1947
1.05 **Oni wszyscy byli w Montreux** (1) – film dok.
2.10 **W poszukiwaniu dobrego filmu** – mag. film.

ANTENA HD

12.05 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (1, 2) – serial dokumentalny
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (15) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (2, 3) – serial dok., Australia
15.55 **Unforgettable: Zapisane w pamięci** (21) – serial kryminalny, USA 2012
16.55 **Detektywi z Bordeaux 7** (12) – serial krym., Fr./Bel.
18.05 **77 TV 4** (1, 2) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (2) – serial krym.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6** (2) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Detektywi z Bordeaux 6** (9) – serial krym., Fr./Bel.

TV 6

6.00 **Więzienie** (192, 193) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (833, 834) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (196, 197)
10.55 **48h. Zaginieni** (134-136)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1262) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (169, 170)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (198, 199)
18.05 **Strażnik Teksasu** (10, 11)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (143, 144)
22.00 **Mentalista** (8) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (781, 782)
1.00 **Kości** (183, 184) – krym.
2.55 **Cobra Kai** (18) – przyg.
3.35 **Septagon** (3, 4) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Ojciec Brown 5** (7, 8)
12.35 **McDonald i Dodds** (2)
14.15 **Tajemnice Majorki** (2)
15.10 **Powrót do raju** (2) – krym.
16.15 **Tajemnice Brokenwood 7** (5) – krym.
18.00 **Morderstwa w Midsomer 22** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020, reż. Matt Carter
19.55 **Śmierć pod palmami 12** (6) – serial kryminalny, USA
21.00 **Zbrodnie Saint-Pierre** (10) – serial kryminalny, Kan.
22.00 **Rozstania: Barcelona** (1, 2) – serial obyczajowy
0.00 **Tajemnice Majorki** (2)
1.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3** (3) – krym.

ROMANCE TV

11.55 **Zabójcza układanka** (1)
13.55 **Wszystko po połowie** FILM – komedia, Niemcy 2024
16.15 **Gabinet z widokiem** FILM **na morze: Uparciuchy z Rugii** – film obyczajowy, Niemcy 2023
18.05 **Górski lekarz** (101)
20.00 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Magia miłości** – film obyczajowy, Niemcy 1999
21.55 **Gabinet z widokiem** FILM **na morze – Śpiąca Królewna** – film obyczajowy, Niemcy 2023
23.50 **Górski lekarz** (101)
1.45 **Rosamunde Pilcher:** FILM **Magia miłości** – film obyczajowy, Niemcy 1999

COMEDY CENTRAL

11.55 **Teoria wielkiego podrywu 11** (14-19) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 5** (5-8) – kom.
16.30 **Przyjaciele 3** (11-14)
18.30 **Hoży doktorzy** (13, 14)
19.30 **The Office PL** (1) – serial komediowy, Polska 2021-2022, reż. Maciej Bochniak
20.00 **Przyjaciele 4** (8, 12, 24) – serial komediowy, USA
21.30 **Przyjaciele 5** (8) – kom.
22.00 **The Office PL** (4, 5) – kom.
23.05 **Comedy Club 3** (5, 6)
0.05 **Miasteczko South Park 10** (14)
0.30 **Miasteczko South Park 11** (1)
1.00 **Pracoholicy 6** (7, 8)

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (22) – krym.
10.55 **Lekarze 5** (5) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (120, 121) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (23) – krym.
14.55 **Detektywi** (658, 659)
16.05 **Na Wspólnej** (112, 113)
17.10 **„Lalka" – making of**
17.30 **Seriaale kultowe** – kult.
17.40 **Mean Girls** – komedia FILM muzyczna, USA 2024
20.00 **Jack Reacher: Nigdy nie** FILM **wracaj** – film sensacyjny, USA/Chiny 2016
22.40 **Uwierz w ducha** FILM – komediodramat, USA 1990
1.05 **Kraj świętych** FILM **i grzeszników** – thriller, Irlandia 2023

eprasa.pl 99f0deb640

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (3)
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (230, 134) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (14)
9.45 **Górski lekarz** (12, 13) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (5, 6)
14.05 **Hudson i Rex 5** (1) – serial kryminalny, Kanada 2022-2023, wyk. John Reardon
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (21, 22-ost.) – obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (7, 6) – serial dokum., Kanada

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (2) – serial paradokumentalny, Pol.
7.30 **Na ratunek 112** (1053, 1054) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (176-178) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (933) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (5-8) – dok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** (6)
14.35 **Świat według Kiepskich** (430-434) – serial komediowy, Pol.
17.05 **Komisarz Mama** (2) – serial kryminalny, Polska
18.05 **Dlaczego ja?** (1476, 1477) – paradok.
20.00 **Gliniarze** (1059, 989) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (165, 166) – serial kom., Polska 2015
6.30 **Na sygnale** (548, 549) – serial fabularno-dokum.
7.40 **Ojciec Mateusz 8** (98)
8.40 **Komisarz Alex 10** (130)
9.30 **Rodzinka.pl** (167) – kom.
10.05 **Klan** (1514) – telen., Pol.
10.35 **Ranczo 3** (35) – obycz.
11.30 **M jak miłość** (1945)
12.25 **Zaraz wracam 3** (150, 151) – serial obycz.
13.35 **Ojciec Mateusz** (3, 4)
15.30 **Komisarz Alex 11** (131) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (550, 551) – serial fabularno-dokum.
17.25 **Ranczo 3** (37, 38) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz** (5) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

7.30 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (8, 9)
8.35 **Do przerwy 0:1** (4, 5)
9.45 **Podróże Pana Kleksa** FILM (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
13.10 **Szumy i fonie** – film krótkometrażowy, 2024
13.45 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
15.45 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
17.45 **Czterej pancerni i pies** (8) – serial wojenny, 1966
18.45 **Stawka większa niż życie** (1) – serial wojenny, 1967, wyk. Stanisław Mikulski, Emil Karewicz

AXN

6.00 **Kryminalne zagadki Las Vegas** (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.35 **Ostry dyżur 6** (15, 16) – serial obyczajowy, USA
9.25 **Castle 8** (12, 13) – krym.
11.20 **Rekrut 6** (9, 10) – krym.
13.10 **Agenci NCIS 10** (20, 21) – serial sensacyjny, USA
15.10 **FBI 6** (13) – serial krym.
16.05 **FBI: Most Wanted 2** (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Roxy Sternberg, Keisha Castle-Hughes
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (13, 14) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 8** (14, 15) – serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM

10.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.15 **Być kochaną** – dramat FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
12.00 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
13.35 **Girl Climber. Wspinaczka** – film dok.
15.00 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
16.55 **Premierowa jazda**
17.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.15 **Wicked** – musical, USA/Kanada FILM/Islandia 2024
20.00 **Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej** FILM – film obyczajowy, Polska 2025

THRILLER



20.00 Jennifer 8 – USA 1992, FILM reż. Bruce Robinson

Detektyw John Berlin (Andy Garcia, zdj.) prowadzi śledztwo w sprawie tajemniczego mordercy niewidomych kobiet. Zakochuje się w Helenie, która może stać się kolejnym celem zabójcy. **160 min**

22.40 **Szpica** – komedia FILM sensacyjna, Chiny 2020, wyk. Jackie Chan
0.45 **Gangsterzy i filantropi** FILM – film sens., Polska 1963
2.45 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – film obyczajowy, Niemcy/Polska 1994
4.25 **Mity: Tajemnice ludzkości** (3) – serial dokumentalny, Niemcy

DOKUMENT



22.00 Łowca pedofilów (159)

Krzysztof Dymkowski (zdj.) wyszukuje przestępców seksualnych, którzy umawiają się z dziećmi. Następnie wraz z policją organizuje zasadzki. **60 min**

23.00 **Ślad** (4, 5) – serial krym.
1.00 **Zdrady** (135) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (446) – mag.
3.35 **Śluby gwiazd** (23) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (5) – magazyn sportowy
5.00 **Interwencja** – mag.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (88) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 8 (99)

Modelka Sylwia Wojcieszek zaprasza Mateusza na pokaz kolekcji znanej projektantki. Za kulisami dochodzi do tragedii. Ginie Eliza Nowak, która pomagała przy organizacji wydarzenia. **60 min**

21.30 **Ranczo 3** (39) – obycz.
22.30 **Ranczo 4** (40) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz** (6) – krym., Polska 2008
0.30 **Na dobre i na złe** (999)
1.30 **Dom pod Dwoma Orłami** (10) – obycz., Pol.
2.25 **Czas honoru** (1) – serial wojenny, Polska 2008
3.20 **Wojenne dziewczyny** (12) – serial hist., Pol. 2016
4.10 **Klan** (1514) – telen., Pol.

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Wygrany – Polska/USA/ FILM Szwajcaria 2011

Amerykański pianista polskiego pochodzenia Oliver (Paweł Szajda, zdj.) traci miłość, uznanie i niszczy sobie karierę. Ma też do spłacenia duży dług. Jego życie odmienia spotkanie z hazardzistą. **150 min**

22.30 **Hiacynt** – dramat FILM obyczajowy, 2021
0.45 **Och, Karol** – komedia FILM obyczajowa, 1985
2.55 **Basia sama w domu** FILM – komedia, 2021, wyk. Magdalena Zaborniak
5.00 **Ranking naj polskiego kina** (3) – pr. rozrywk.
5.50 **7 słów o przemijaniu** – etiuda dokumentalna

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 5 (11)

Członkowie zespołu zostają wmieszani w wojnę gangów. W tym samym czasie Lucy Chen przygląda się sprawie, która dotyczy przemocy domowej. **55 min**

22.00 **Rekrut: FBI** (11) – serial krym., USA 2022-2023
22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (13, 14) – krym., USA/Kan.
0.40 **Castle 8** (14, 15) – serial krym., USA 2015-2016
2.40 **Rekrut 5** (11) – krym.
3.35 **Rekrut: FBI** (11) – krym.
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (16) – krym., USA/Kanada
5.10 **Blok promocyjny AXN**

DOKUMENT



21.30 Wyznania szwedzkiego mężczyzny

Na całym świecie popularność zyskuje destrukcyjny model męskości. Hampus Linder wchodzi w przestrzeń manosfery, konfrontując się z promowanymi tam przekazami. **100 min**

23.10 **Piła 3** O – thriller, USA FILM 2006, wyk. Tobin Bell
0.55 **The Wasp** – thriller, Wlk. FILM Bryt./USA/Finlandia 2024
2.30 **Wcielenie zła: Akta Epsteina** – film dokum.
4.05 **Nadzieja** – dramat sens., FILM Polska/Niemcy 2006

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

13 ULICA

6.05 **Zbrodnie idealne** (1, 2) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.10 **Motyw 4** (12, 13) – krym.
10.05 **Bez śladu 3** (8, 9) – krym.
11.55 **Kasandra 7** (4) – krym., Fr.
13.55 **Zbrodnie idealne** (3, 4) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.10 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (1, 2) – sens.
18.05 **Bez śladu 3** (10, 11) – krym.
19.55 **Kasandra 8** (1) – krym., Fr.
22.00 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (6) – serial kryminalny, Kanada
23.00 **Prosto w serce** (5, 6) – serial kryminalny, Fr./Bel.
1.20 **Tajemnice Hannah** FILM **Swensen 8: Słodki nałóg** – film kryminalny, Kan. 2026
3.10 **Motyw 4** (13) – krym., Kan.
4.05 **Zbrodnie idealne** (1, 2)

POLSAT FILM

8.30 **Przyjaciółki** (259, 260)
10.25 **Świat według Kiepskich** (108, 109, 26, 27, 233, 234, 50) – serial komediowy, Pol.
14.15 **Hitch: Najlepszy doradca przeciętnego faceta** FILM – komedia romantyczna, USA 2005
16.45 **Planeta małp** FILM – film s.f., USA 2001
19.20 **Jak rozpętałem II wojnę światową** FILM (1/3) – komedia, Polska 1969
21.00 **Randka na weselu** FILM – komedia, USA 2016
23.00 **W domu innego** FILM – melodramat, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2019
1.15 **Fala zbrodni** (23-26) – serial sensacyjny, Polska
5.00 **Na ratunek 112** (950, 951)

HBO

13.50 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13** (24) – talk-show
14.35 **Przypadek Harolda Cricka** FILM – komediodramat, USA 2006, wyk. Will Ferrell
16.25 **Scott Pilgrim kontra świat** FILM – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
18.15 **Życie** – dramat obycz., Wlk. FILM Bryt./Japonia/Szwecja 2022
20.00 **The Pitt 2** (12) – obycz.
20.50 **Niebo. Rok w piekle** (6)
21.35 **Szybcy i wściekli: Hobbs i Shaw** FILM – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
23.50 **Historia Deweya Coksa** FILM – komedia muz., USA 2007
1.25 **Podróż z seryjnym zabójcą** FILM – thriller, USA/Wielka Brytania 2023

WARNER TV

6.15 **Chojrak – tchórzliwy pies** (1) – serial animowany
6.25 **Teraz albo nigdy! 3** (1)
7.25 **Prawo Agaty** (2-4) – obycz.
10.20 **Bajer z Bel-Air 4** (10, 11)
11.15 **Pełniejsza chata 4** (10, 11)
12.20 **Teraz albo nigdy! 3** (1, 2)
14.20 **Bajer z Bel-Air 4** (10-13)
16.10 **Pełniejsza chata 4** (10-13) – serial komediowy, USA
18.20 **Przygoda Felicity** FILM – film familijny, USA 2005
20.00 **Wiecznie młody** – dramat FILM obyczajowy, USA 1992
22.00 **4 Blocks** (6) – krym., Niem.
23.05 **4 Blocks 2** (1) – krym.
0.15 **Cela** – thriller, Niemcy/USA FILM 2000, wyk. Jennifer Lopez
2.20 **Obywatel Kane** – dramat FILM obyczajowy, USA 1941
4.45 **4 Blocks** (6) – krym., Niem.

ALE KINO+

9.20 **Patience** (3, 4) – krym.
11.20 **Zbrodnie na wybrzeżu** (1) – serial krym., Niemcy
13.20 **Pod Starym Dębem** FILM – dramat obyczajowy, Belgia/Fr./Wlk. Bryt. 2023
15.35 **Bulion i inne namiętności** FILM – melodram., Fr./Belgia 2023
18.15 **Zbrodnie na wybrzeżu** (2-ost.) – krym., Niem. 2023
20.10 **Stan gry** – dram. krym., FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2009
22.40 **Bandyci** – western, USA FILM 2001, wyk. Colin Farrell
0.45 **Chleb i sól** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2022
2.50 **Belfer 3** (7) – serial krym.
3.55 **Moje miasto** – film FILM obyczajowy, Polska 2002
5.05 **Klangor** (7) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.05 **Liza Minnelli. Niesamowita historia absolutnie prawdziwa**
13.45 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dram. obycz., Francja 2024
15.25 **Call me lala** – film krótkometraż., Pol. 2024
15.45 **Hollywood Buzz** – mag.
16.10 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
17.50 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Pojedynek** – thriller FILM wojenny, Polska/Irlandia/Ukraina 2026
21.50 **Bękarty wojny** – dramat FILM wojenny, USA/Niemcy 2009
0.20 **Pokuszenie** – thriller FILM erot., Wielka Brytania 2024

SCIFI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (3) – krym.
7.00 **Kroniki Shannary** (3, 4)
9.00 **Medium 7** (4, 5) – krym.
11.00 **Czarodziejki 3** (17-20)
15.00 **Medium 7** (6, 7) – krym.
17.00 **Czarodziejki 3** (21, 22) – serial fantasy, USA 2001
19.00 **Czarodziejki 4** (1, 2) – serial fantasy, USA
21.00 **Zombieland** – horror FILM komediowy, USA 2009
22.55 **Zombieland: Kulki w łeb** FILM – horror kom., USA 2019
1.00 **Wojny drogowe: Furia** FILM – film przyg., USA 2024
2.45 **Medium 7** (4, 5) – krym.
4.50 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (3) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.25 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (8) – serial animowany
10.55 **Ostatni władca wiatru** FILM – film przyg., USA 2010
13.00 **Czarodziejki 5** (7, 8) – serial fantasy, USA 2002
15.00 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (9, 10) – serial anim.
16.00 **Człowiek, który wiedział za mało** FILM – komedia krym., USA/Niemcy 1997
18.00 **Liga potworów** FILM – film animowany, USA 2022
20.00 **Mission: Impossible – Fallout** FILM – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
23.05 **Zjawa** FILM – dramat biograficzny, USA/Hongkong/Tajwan 2015

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (2) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 21) – krym., USA
11.50 **Castle** (8) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (8) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (9) – serial kryminalny
14.40 **Agenci NCIS** (9) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 1) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (22, 23) – s.f.
19.15 **FBI 5** (11) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17) – serial kryminalny, USA
22.00 **9-1-1: Nashville** (13)
22.55 **Pociąg z forsą** – film FILM sensacyjny, USA 1995
1.10 **Z archiwum X** (22, 23)

FILMBOX+ ONE

7.40 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (1)
9.50 **Vera 10** (1) – serial krym.
11.50 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher** (2)
12.50 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (2) – serial krym., Fr./Szwajcaria
17.05 **Vera 10** (2) – serial krym.
18.55 **Poirot** (5) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Stan zagrożenia** – film FILM sensacyjny, USA 1994
22.55 **Czarny deszcz** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989
1.45 **Czerwony świt** – film FILM wojenny, USA 2012
3.50 **Kosmiczna kolizja** FILM – film s.f., USA 2020

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto 5** (21-23) – anime
11.20 **Cztery pory Igi** (1, 2) – dok.
13.30 **Wszystkie kolory świata 5** (6) – serial dokum.
14.30 **Naruto 5** (24-26) – anime
16.00 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
16.20 **The Office PL 5** (7-9)
17.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (3) – serial kom.
18.40 **8 wspaniałych** (7, 8) – dok.
20.05 **Król i zdobywca** (7, 8) – serial historyczny
21.50 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
22.00 **Django** (1) – serial przyg.
23.00 **Spartakus: Wojna potępionych** (7) – przyg.
0.00 **Czarne stokrotki** (3, 4)
2.10 **Belfer** (3, 4) – serial krym.
4.05 **W rytmie wolności** (3, 4)

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (9) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (12) – dok.
15.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (3)
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (4) – serial dokum.
16.55 **Mega samoloty** (4) – dok.
18.00 **Złombol** (1) – serial dok.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (10) – dok.
19.50 **Mega samoloty** (5) – dok.
20.55 **Moscow Noir** (2) – krym.
21.50 **13 posterunek 2** (19, 20)
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (10) – dok., Wlk. Bryt.
0.00 **Koleją przez świat 3** (5)

WTOREK 6 października

WSCH. SŁ. 06.53 | ZACH. SŁ. 18.10 | Imieniny: Artura, Brunona, Fryderyki

TeleTydzień

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania – rozr.
7.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em
8.00 Łowcy promocji 2
9.00 Wiza na miłość 11
11.00 Wiza na miłość 12 (19)
13.00 Kiedy dzieci mają dzieci – dok., USA
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8
16.00 Historie wielkiej wagi 5 – serial dok.
17.00 Dr Pyszczylla 4
18.00 Wiza na miłość 11
20.00 Niepokonani (4) – dok.



21.00 Premiera: Ekstremalne choroby: – dok., USA
22.00 Kilogramy do szczęścia 2
0.00 Dr Pyszczylla 4: – serial dok., USA 2021
1.00 Niepokonani (4) – dok.
2.00 Ekstremalne choroby
3.00 Kilogramy do szczęścia 2

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (195-197)
7.30 Przyjaciółki (47, 48) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (17, 18) – reality show, Pol.
12.25 Wypasiona kuchnia (24) – pr. rozr., Pol. 2026
12.30 Oszukane (42, 43) – serial paradokumentalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (1, 2) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (42)
18.00 Nasz nowy dom (328, 329) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (65)



21.05 Więzienie kobiet (116, 117) – serial dokum.
22.00 Bogaty dom – biedny dom (146) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (94, 95) – reality show, Polska
1.05 Więzienie kobiet (35-38) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (3-5) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.10 Tu jest pięknie (3) – rozr.
5.45 Ugotowani (3) – program kulin.-rozrywk., Polska
6.40 Skarby z szafy 2 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
7.10 Stylowa kawiarenka
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Love the Look (2) – mag.
12.20 Ugotowani (8)
13.25 Kuchenne rewolucje (15, 14) – pr. rozr., Polska
15.35 Ugotowani (4) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Babski biznes (1) – rozr.
17.40 Kuchenne rewolucje (8-10) – pr. rozr., Pol. 2022
20.50 Ostre cięcie (2) – pr. rozr.



21.50 Jestem z Polski (6)
22.50 Hotel Paradise 13 (24)
23.45 Mój sąsiad mordercą 10 (7) – dok.
0.45 „Hot Spot" – making of
1.00 Apetyt na miłość (2)
2.00 Co nas truje (6) – rozr.
3.30 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (6) – mag.
4.15 Dieta czy cud? (6)

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Parker na złotym szlaku
10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Klan z Alaski
12.00 Fani czterech kółek 18
13.00 Człowiek kontra niedźwiedź: Latający Szkot
14.00 Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska (6)
15.00 Złomowisko PL 10 (6)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
18.00 Przygody truckerki (8)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 4



21.00 Premiera: Poszukiwacze przeklętego złota 5: Pokonać klątwę
22.00 Premiera: W oku cyklonu
23.00 Premiera: Najniebezpieczniejszy zawód świata 22
0.00 Fani czterech kółek: w trasie (9): McLaren P1

TVP HISTORIA

10.10 Ostatni wyrok Podziemia – film dokum.
11.15 Marzenia są ciekawsze – film dokum.
11.55 Kraina górskich szczytów i rzek – dok.
12.55 Starożytny Egipt – kroniki imperium (5): Piramidy – serial dokum.
14.00 Stawka większa niż życie (2) – wojenny, Pol.
15.05 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 3 (27) – serial hist., Pol. 2019
18.20 Odnaleźć zaginione (19) – serial dokumentalny
18.55 Kilof zamiast karabinu



20.00 Sfora (1) – serial sens.
21.00 Kroniki Hitlera (6)
22.00 Gry wojenne (2)
23.00 Sensacje XX wieku
0.55 Encyklopedia II wojny światowej
1.30 Sfora (1) – serial sensacyjny, Polska 2002, wyk. Krzysztof Kolberger, Olaf Lubaszenko

FOKUS TV

9.00 Starożytni kosmici (8)
10.00 Gwiazdy lombardu (35, 36) – reality show, USA
12.00 Premiera: Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR (2) – serial dokum.
12.30 Broń w hollywoodzkich filmach (6) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Okręty wojenne (2)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (8) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (5, 6)
18.00 Rolnicy. Podlasie (37, 38) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (12)



21.00 Potęga Hitlera (2) – dok.
22.00 Jak Niemcy przegrały wojnę (5, 6) – serial dok.
0.00 Starożytni kosmici 6 (13) – serial dokum., USA
1.00 Porzucone konstrukcje (4) – dok.
2.00 Rolnicy. Podlasie (5-7) – serial dokum., Pol. 2022
5.00 Kołowrotek (10, 11)

METRO

7.25 Szpital (935-937) – paradok.
10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (483, 484)
12.20 Szkoła (645) – paradok., Pol.
13.20 Brzydula (155, 156) – kom.
14.30 Za głosem serca (39)
15.35 Magda M. 4 (10) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 8 (14, 15)
21.05 Kryminalni 3 (2, 3) – krym.
23.15 Hannibal 2 (10) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
1.20 Szpital (927) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (652) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2
4.00 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.30 Szpital (926) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 3 (21, 22)
10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (4, 5) – sens.
12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (14, 15) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (17, 18) – krym., USA
23.00 Magia nagości. Polska 3
0.10 Magia nagości. Włochy 2
1.50 Magia nagości. Niemcy
2.55 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
5.15 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

11.35 Czas na deser – mag. kulin.
13.05 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
14.05 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
15.05 Posiekani: gotowanie w dziczy – reality show
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet – magazyn kulinarny
17.40 MasterChef – pr. rozrywk.
19.05 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
20.05 Pyszne miejscówki – mag.
21.05 Rozdrażnić tytanów 4
22.10 Akcja: Restauracja!
23.10 Posiekani – teleturniej kulin.
0.10 Symon gotuje w ogrodzie

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Poszukiwacze dinozaurów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Pogromca mitów w akcji: Broń na hot dogi; Powietrzna walka myśliwców – serial dok.
23.00 W sieci eksperymentów: Dzikie umiejętności; Typowy podejrzany – serial dokum.
1.00 Jak działa wszechświat?: Następna supernowa; Tajemnicze życie neutrin; Fale grawitacyjne bez tajemnic
4.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Zaginione skarby Biblii: Tajemnice wiary: Tajemnice Arki Przymierza – serial dok.
18.00 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
19.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa: Walka o fiordy
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Burzliwa historia Tudorów: Maria I Stuart
22.00 Odkopać historię: Mumie
23.00 Sekrety starożytnej medycyny
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny

BBC EARTH

10.35 Życie na pustkowiu 11
11.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
12.35 Wyspy Pacyfiku – dok.
13.35 Planeta Ziemia 3: Ocean
14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
15.40 Życie na pustkowiu 11
16.40 Mroczne dzieje Pompejów – serial dokum.
17.40 Planeta Ziemia 3: Ocean
18.40 Wyspy Pacyfiku – dok.
19.45 Niezwykłe wyspy tropikalne – serial dokum.
20.55 W okowach mrozu 10
22.55 Na pokuszenie: ultraprzetworzona żywność – serial dokum.
0.55 Planeta Ziemia 3: Ocean
1.50 W okowach mrozu – dok.

WP

12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (3)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Nicole & Tony
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3: Earth's Unsolved Mysteries – serial dokum.
18.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Strażacy z sąsiedztwa 3
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 13
23.00 Mistrzowie Kabaretu 9
0.00 Mistrzowie Kabaretu 12

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.
10.00 Ojciec Brown (1, 2) – krym.
12.00 Śmierć pod palmami (2, 3)
14.00 Świat według Kiepskich (435, 436) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 8 (163-168) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (10) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (2-5) – kom.
21.00 Zdrady (72) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (22, 23, 93) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (86, 87)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.00 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
12.55 Nowe życie w starym domu 6 – program rozrywk.
13.55 Odlotowy ogród – mag.
14.25 Mieszkanie na miarę 2
16.25 Polowanie na ogród – rozr.
18.10 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
19.00 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
20.00 Dobrze zrobione w domu – magazyn poradnikowy
20.10 Dorota inspiruje 3
21.05 Dorota was urządzi! – rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
23.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 9

TRAVEL CHANNEL

8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Smakuj świat z Pascalem
12.15 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.
13.20 Małżeństwo w dżungli
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
17.00 Patent na podróż – pr. rozr.
19.00 Remont safari – pr. rozrywk.
20.55 Nagi instynkt przetrwania
23.00 Kobieta na krańcu świata
0.45 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.
1.45 Małżeństwo w dżungli
2.50 Patent na podróż – pr. rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z gepardami
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzika konfrontacja
13.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód
14.00 Oko w oko z dziką naturą
15.00 Najgroźniejsze węże świata: Afryka – serial dok.
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 W królestwie lwa
18.00 Życie w Karpatach: Wiosna
19.00 Myśliwy kontra ofiara
20.00 Pogodowe anomalie: Upały
21.00 Niezwykły dr Pol (3, 4) – fab.
23.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód

POLSAT VIASAT HISTORY

11.10 Naziści: korzenie zła
12.15 Najstraszniejsze polowanie na czarownice
13.20 Odnaleziona: tajemnica szamanki – film dok., Niem.
14.30 Zaginione mumie Inków
16.40 II wojna światowa: cena imperium: Początek końca
17.45 Militarny ranking
18.55 Historia sprawiedliwości
19.50 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny
21.00 Linie frontu: Berlin – dok.
22.10 Konstantyn Wielki
23.15 Naziści: korzenie zła
0.10 Najstraszniejsze polowanie na czarownice – film dok., Fr./Hiszp. 2024

CANAL+ KUCHNIA

12.45 Czy na pewno umiesz gotować zdrowo?
13.45 Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków – serial dok.
14.40 U sąsiadów w kuchni 16
15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 5 – mag.
16.40 Gotuj taniej z Jamiem
18.35 Jedz, podróżuj, smakuj
19.45 Maximum Foodie 5 – dok.
20.20 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
20.45 Bosacka rusza w Polskę
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.55 Top Chef 22 – reality show

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
13.05 W mieście czy na wsi?
14.00 Adres: rezydencje marzeń
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Kupione i co dalej? 7
16.50 Gardeners' World 15
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 11 – dok.
21.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
21.55 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Kiepskich (380, 381) – serial komediowy
12.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (475, 476, 542, 543) – kom.
19.55 Złomiarze – serial dokum.
21.05 65 – film s.f., FILM USA/Kanada 2023
23.00 Sekcja 8 FILM – thriller, USA 2022
1.00 Świat według Kiepskich (453-458) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 Na dobre i na złe (616)
13.55 Kiedyś to było... – magazyn
14.30 Super Gary. Gotuj z Bosacką! – magazyn kulin.
15.00 Rodzinka.pl (306) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 15 (187, 188) – serial kryminalny
17.25 Kalendarz przygody
18.30 Europa da się lubić – nowe pokolenie – pr. rozr.
19.30 Panna młoda (9) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (367)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (333) – serial obycz.
22.30 Dla Ciebie wszystko FILM – melodramat, USA 2014

PLANETE+

12.35 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.
13.35 Piesze wędrówki po świecie – serial dokum.
14.40 Najdziksze ostępy Europy
15.45 360° Świat bez granic – serial dokumentalny
16.50 Świat z góry 7
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
19.45 Polowanie na króla piratów – serial dokum.
20.55 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
22.00 Lombard – film dokum.

TVP DOKUMENT

14.10 Rajskie zakątki Europy
15.05 Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego (2) – dok., Niem.
16.05 Magia irańskiego jedwabiu – film dokum.
17.00 Weekendowe wypady z Greggiem Wallace'em
18.00 Sanatorium miłości 5
19.00 Potop. Postscriptum – dok.
20.10 Czy Pani mnie słyszy?
21.15 Najwspanialsze góry Afryki – cykl dokumentalny
22.20 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.30 Tajne służby Rosji – dok.
23.35 Biznes narkotykowy – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.40 **Boks:** Polska Liga Boksu: Imperium Boxing – Wisłok
8.00 **Piłka nożna:** Eliminacje ME U-21: Włochy – Polska
10.05 **Piłka nożna:** LN: Bośnia i Hercegowina – Polska
12.20 **Żużel:** Indywidualne ME – 4. runda w Pardubicach
14.25 **Piłka nożna:** Eliminacje ME U-21: Włochy – Polska
16.30 **Piłka kobiet** – mag.
17.30 **110 lat Legii Warszawa**
19.10 **Piłka nożna kobiet:** Mistrzostwa świata U-20 – Polska 2026 – podsumowanie
19.50 **Transmisja (live)**



22.00 **Sportowy wieczór**
22.35 **Boks:** Polska Liga Boksu: Imperium Boxing – Wisłok
1.00 **Boks:** Walka o pas WBC World w Tokio: Tenshin Nasukawa – Takuma Inoue
2.05 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie
3.25 **Boks:** Gala w Las Vegas – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lake Placid
12.30 **Kolarstwo:** Coppa Bernocchi
13.00 **Kolarstwo kobiet:** Wyścig Binche-Chimay--Binche **(live)**
14.30 **Cycling Show** – mag.
14.50 **Kolarstwo:** ME – Lublana – jazda na czas drużyn mieszanych **(live)**
17.10 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026
18.00 **Kolarstwo:** Tre Valli Varesine
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix



20.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy: M. Selby – N. Saengkham
22.00 **Kolarstwo:** Tre Valli Varesine
22.30 **Kolarstwo:** ME – Lublana
23.30 **Racing on the Edge**
0.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open: Chang Bingyu – Zhao Xintong

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga
8.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
10.00 **Formuła 1:** Grand Prix Bahrajnu
11.00 **Tenis:** Turniej ATP w Tokio – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – mecz finałowy gry pojedynczej **(live)**
16.00 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga
18.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska: Wybrzeże – Eurofarm **(live)**



20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Chorwacja – Hiszpania **(live)** Jeśli zespół z Bałkanów myśli o korzystnym wyniku, musi zagrać na swoim najwyższym poziomie.
23.00 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga
23.30 **Magazyn Ligi Narodów**

TVP ABC

11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogromadki**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**



17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**
18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Tyciaki**
19.50 **Czytanie przed spaniem**
20.00 **Pat i świat 2**

MINIMINI+

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



18.15 **Sylvanian Families**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**
23.24 **Przyjaciel pies**
0.17 **Szmatkowe Królestwo**
0.43 **Dzielny Lew Eryk 7**

TVN 24

8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**



21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**
3.20 **Kropka nad i** – pr. publ.

CANAL+ SPORT

9.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!**
10.00 **1 na 1 Extra**
11.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Legia Warszawa
13.40 **Ekstrapaka**
14.40 **Ekstraklasa po godzinach**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Sevilla – Barcelona
18.00 **Premier League: The Big Interview** (7)
18.45 **Wysoki Pressing**
20.30 **Premier League Stories** (6)
21.00 **Robert Pires: The Last Dance**
23.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 173
1.00 **Ligomistrzowe historie** (3)

EUROSPORT 2

12.30 **Snooker:** Shenzhen Open – mecz finałowy
14.30 **Tenis:** Puchar Lavera – 3. dzień
15.25 **Kolarstwo:** Tre Valli Varesine **(live)**
17.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy: Mark Selby – Noppon Saengkham
19.00 **Kolarstwo kobiet:** Tre Valli Varesine
20.00 **Kolarstwo:** Tre Valli Varesine
21.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026 – jazda na czas drużyn mieszanych
22.00 **Snooker:** Turniej China Open – mecz finałowy: Mark Selby – Noppon Saengkham
0.00 **Kolarstwo:** ME – Lublana

POLSAT SPORT 2

6.00 **Magazyn Ligi Narodów** – magazyn piłkarski
7.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
9.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Włochy – Turcja
17.25 **Hokej:** Liga Mistrzów – mecz: HC Pilzno 1929 – Skelleftea **(live)**
20.35 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Anglia – Czechy **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 6**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
11.00 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 4**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom**
14.50 **Harmidom**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 10**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
17.45 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
22.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
0.30 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy

ELEVEN SPORTS 1

11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Porto – Benfica
14.00 **Formuła 1:** GP Bahrajnu
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
20.00 **Ligue 1 Show** (6)
20.40 **Formuła 1:** GP Bahrajnu
22.40 **Serie A**
23.20 **Bundesliga Special Show** (4)
0.00 **Olympique Lyon – Między legendą a teraźniejszością** – film dokumentalny
0.50 **AJ Auxerre – Małe miasto, wielki klub**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – finał gry pojedynczej
20.15 **Piłka ręczna kobiet:** LOTTO Superliga Kobiet – mecz: MKS Gniezno – APR Radom **(live)**
23.00 **Magazyn koszykarski**
0.00 **Tenis:** Turniej ATP w Pekinie – finał gry pojedynczej
2.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 52 w Nowym Targu – waga lekka: Krzysztof Mendlewski – Marcin Skrzek 17.05.2025

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 3**
13.40 **Świnka Peppa 3**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**

DISNEY JUNIOR

7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
9.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 3**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.15 **Turbokozak** (2)
12.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Piast Gliwice – GKS Katowice
15.00 **1 na 1 Extra**
16.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
17.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz o 7. miejsce
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – FOGO Unia Leszno
23.15 **Stihl Timbersports Series:** World Trophy 2026 w Budapeszcie
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Legia

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
22.00 **Bundesliga Special Show** (4)
22.40 **Ligue 1 Show** (6)
23.20 **GP Confidential**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: AS Monaco – RC Lens
2.00 **Bundesliga Dino** – film dok.

POLSAT PLAY

9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
13.55 **Polacy za granicą**
15.55 **Złomiarze**
17.50 **Poszukiwacze historii**
19.50 **Ucieczka nazistów. Droga klasztorów** – film dok., Fr.
21.05 **Tajna historia XX wieku**
22.00 **Poszukiwacze historii**
22.30 **Militarni**
23.00 **Więzienie**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Wojny samochodowe**
21.15 **Polski supersamochód**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Naprawy nie do naprawy**
23.00 **Kupione, zrobione, sprzedane**

TVS

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: Niebo nad Kornwalią** – melodramat, Niemcy/Austria 2006
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Letnie marzenia** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2004
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Solidarność – narodziny Wolności**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Czarny sufit** – film
FILM obyczajowy, Polska 2022, reż. Arkadiusz Biedrzycki

eprasa.pl 99f0deb640





NA DOBRE I NA ZŁE

Mama przybywa z odsieczą!

Milewscy będą gotowi na wszystko, by odnaleźć swoją córkę – nawet zapłacić okup! Wtedy w szpitalu niespodziewanie zjawi się Wiki...

NA DOBRE I NA ZŁE ŚR 7.10 godz. 20.50 TVP 2

Falkowicz (Michał Żebrowski), mimo najszczerszych chęci, nie będzie umiał pogodzić się z tym, że jego Matylda (Amelia Czaja) spotyka się z dużo starszym chłopakiem, ratownikiem Dariuszem (Tomasz Osica). Postanowi więc rozmówić się z adoratorem córki. Ten jednak nie przestraszy się ojczyma ukochanej, a nawet oświadczy, że planuje z Matyldą zamieszkać i… założyć rodzinę! Spanikowany doktor pomyśli, że dziewczyna niechybnie jest w ciąży. W nocy będą śniły mu się koszmary, w których ciężarna Matylda staje na ślubnym kobiercu u boku Dariusza. Przerażony Falkowicz postanowi pozbyć się Babińskiego z ich życia. Wtedy w szpitalu zjawi się nowy stażysta, pochodzący z Dubaju Samir al Sabbagh (Filip Kempiński). Niespodziewanie Andrzejowi przyjdzie do głowy szatański pomysł…

Najlepsze lekarstwo

Tymczasem Blanka (Pola Gonciarz) i Mario (Marcin Korcz) będą robić wszystko, by odnaleźć zaginioną Ninkę. Będą gotowi zapłacić nawet okup, byle tylko odzyskać córeczkę. Kiedy wszystkie poszlaki okażą się mylne, policjanci znajdą nagranie z pobliskiego sklepu, na którym widać kobietę z Ninką na rękach. Wyczerpana Blanka nie będzie potrafiła znaleźć sobie miejsca w domu, więc postanowi zająć się pracą. Wtedy w Leśnej Górze zjawi się… Wiktoria (Katarzyna Dąbrowska), która szuka swojej córki! Znajdzie ją śpiącą w gabinecie Falkowicza. Kiedy tylko Blanka zobaczy dawno niewidzianą mamę, wybuchnie rozpaczliwym płaczem.

Witaj w domu, Wiki!

Wieść o tym, że z okazji 1000. odcinka Katarzyna Dąbrowska powraca do „Na dobre i na złe" w roli Wiktorii Consalidy, ucieszyła wszystkich fanów! Kiedy w 2019 roku aktorka po 10 latach opuszczała obsadę, dla wielu skończyła się pewna epoka. Wiki bowiem zawsze była bohaterką, która tworzyła wyjątkową atmosferę w szpitalu, a niektórzy w ogóle nie wyobrażali sobie Leśnej Góry bez niej. Późniejsze odcinki z gościnnym występem aktorki zawsze cieszyły wiernych fanów doktor Consalidy, którzy nie tracili nadziei, że ich ulubiona lekarka jeszcze pojawi się na ekranie na dłużej. Zresztą Wiki nigdy nie ukrywała, że jej prawdziwy i jedyny dom jest w Leśnej Górze!

Przed ulubioną bohaterką widzów nie tylko radosne spotkania po latach, ale też bolesne chwile. Choć Wiktoria zapewni ogromne wsparcie Milewskim w ich kłopotach, będzie mierzyć się też z własnymi problemami. Okaże się, że jej małżeństwo z Jose (Marcin Krajewski) rozpadło się, gdy mężczyzna odszedł do innej kobiety… Wiktoria zacznie poważnie rozważać pomysł, by po rozwodzie sprowadzić do Polski bliźnięta i zamieszkać tu na stałe.

Okazja wkrótce nadarzy się sama. Borys (Marcin Zacharzewski), ze względu na stan zdrowia, nie będzie mógł pełnić dyżurów w Leśnej Górze i poprosi starą przyjaciółkę, by zastąpiła go na czas jego rekonwalescencji, obawiając się, że Beger (Tomasz Ciachorowski) bardzo chętnie i szybko znajdzie kogoś innego na jego miejsce. Zachwycony tym pomysłem Maks zaproponuje doktor Consalidzie, by na stałe wróciła do ekipy Leśnej Góry… Czy Wiki przystanie na tę ofertę?

PAULINA MILUSKA

FOT. Artrama

eprasa.pl 99f0deb640



GWIAZDORSKA KUCHNIA ANI

Nie tylko pasta i pizza

GWIAZDORSKA KUCHNIA ANI ŚR 7.10 godz. 11.45 TVP 2

To już piąty sezon, w którym szefowa kuchni Ania Strażyńska zaprasza do wspólnego gotowania osoby znane i lubiane. Jednocześnie to druga seria, w której zabiera swoich gości w podróż po smakach poza Polskę. Wiosną była na Florydzie, a jesienią w słonecznych Włoszech. „Gwiazdorska kuchnia Ani" to nie tylko kulinarne wyzwania, ale przede wszystkim rozmowy o życiu. A nic tak nie otwiera serca jak... dobre jedzenie. W najbliższym odcinku gościem Ani Strażyńskiej będzie aktorka Paulina Gałązka, znana m.in. z produkcji TVP „Wojna zastępcza", a także z serialu „Pionek", który można oglądać na SkyShowtime. Panie udowodnią, że kuchnia włoska to nie tylko pasta i pizza! **MJ**

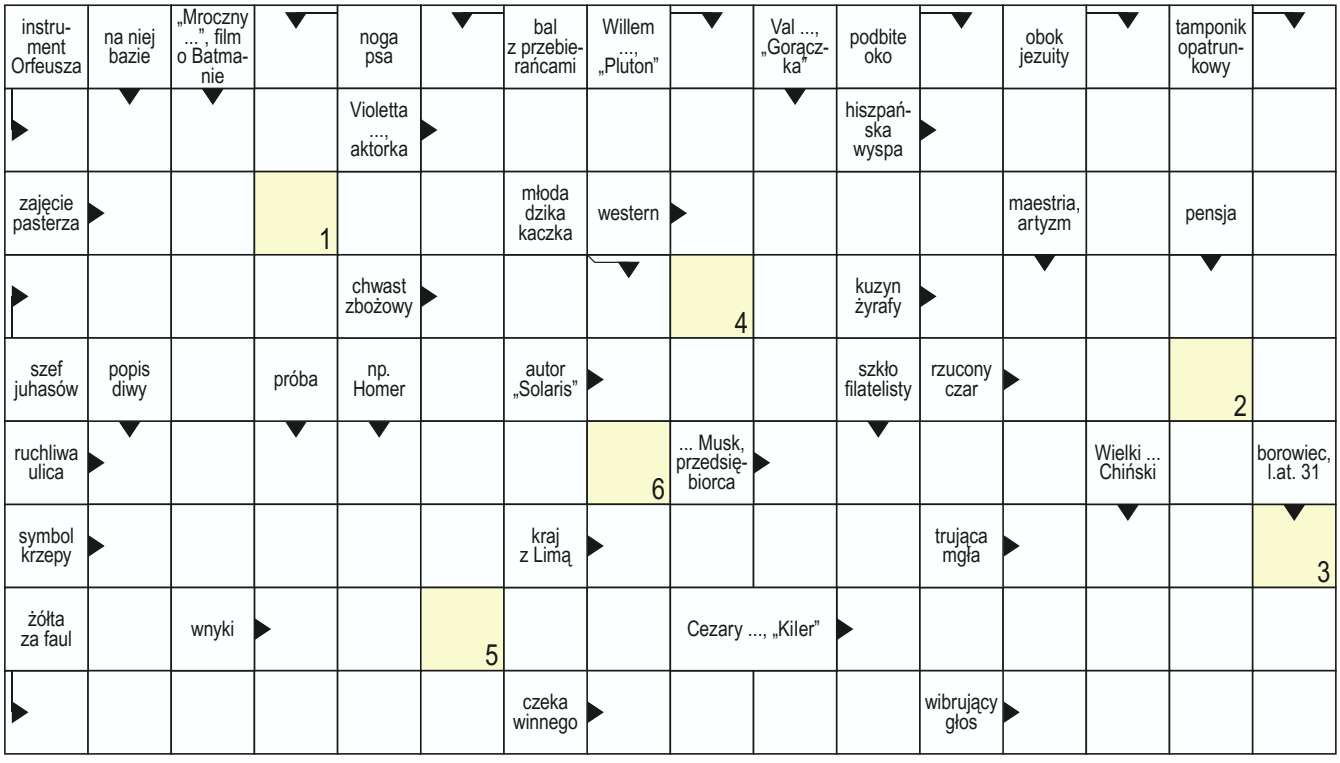
TOP MODEL

Trampolina do sukcesu

TOP MODEL ŚR 7.10 godz. 21.30 TVN

Nowa jurorka Ewelina Gralak przyznaje, że choć w branży modelingu pracuje od lat (jest znaną stylistką) zaskoczyło ją, jak wiele możliwości daje młodym ludziom udział w „Top Model". I nie ma nawet na myśli samej wygranej, ale tego, jak zdobyte w show doświadczenie można później wykorzystać do budowania dalszej kariery (niekoniecznie związanej z modą). Młodzi uczą się obycia przed kamerą, odpowiedniego prowadzenia mediów społecznościowych, umiejętności autoprezentacji, dostają też wskazówki, jak dalej nad sobą pracować. To bezcenna wiedza przekazywana przez specjalistów z branży, której nie mieliby okazji zdobyć, gdyby nie zgłosili się do programu. **EGP**


Ewelina Gralak (trzecia z lewej) doskonale odnalazła się w zgranym zespole „Top Model".



1	2	3	4	5	6

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: TVP (2), TVN

eprasa.pl 99f0deb640

TVP 1

4.50 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.30 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.05 **Akacjowa 38** (955) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.25 **Zaraz wracam 3** (152) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.05 **Ranczo 2** (24) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.05 **Komisarz Alex 2** (23) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 22** (283) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Osobliwa planeta** (6-ost.) – serial dokumentalny, Australia 2024
14.00 **Splątane losy** (61) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok)
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1045) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4749) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (972) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



14.00 OBYCZAJOWY
Splątane losy (61)
Halil tłumaczy Ayfer, że potrzebuje pieniędzy, by pozbyć się Remziego. Burak (Emir Gülsever, zdj.) wyznaje kolegom, że zamienił karty pacjentów, by pogrążyć Kerema. Później ostrzega swojego rywala, by ten trzymał się z dala od Yasemin (Kayra Aleyna Zabçi, zdj.). **60 min**



21.05 DRAM. OBYCZ.
Rocky
W Filadelfii ma się odbyć pojedynek o mistrzostwo świata w wadze ciężkiej. Mistrz Apollo Creed (Carl Weathers) postanawia walczyć z miejscowym zawodnikiem. Jest to niepowtarzalna szansa dla podrzędnego pięściarza Rocky'ego Balboa (Sylvester Stallone, zdj.), który pozornie najlepsze lata ma za sobą. **130 min**

20
20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Felicita** (13) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
21.05 Wieczór z gwiazdami: **Rocky**
FILM – dramat obyczajowy, USA 1976, reż. John G. Avildsen, wyk. Sylvester Stallone, Talia Shire, Burgess Meredith, Carl Weathers (patrz obok)
23.15 **Cegła i inne nagrody filmowe. Opowiada Andrzej Wajda** – film dokumentalny, Polska 2011, reż. Marek Brodzki (patrz obok)
0.20 **Ukryta sieć**
FILM – thriller, Polska 2023, reż. Piotr Adamski, wyk. Magdalena Koleśnik
2.10 **Morderstwa w Chantilly**
FILM – dramat obyczajowy, Francja 2023, reż. Marjolaine de Lecluse
3.50 **Film dokumentalny** ▶ 4.40



23.15 DOKUMENT
Cegła i inne nagrody filmowe...
Zdobyte przez Andrzeja Wajdę (zdj.) wyróżnienia stają się pretekstem do poruszenia wielu tematów. Twórca opowiada o niezrealizowanych pomysłach. **65 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (949): Na zakrętach życia – serial obyczajowy, Polska 2025
5.35 **M jak miłość** (1854) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
6.55 **Barwy szczęścia** (3413) – serial obyczajowy, Pol. 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.50 **Gwiazdorska kuchnia Ani 5** (51) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Anna Strażyńska zabiera widzów do świata kulinarnych inspiracji i pokazuje, jak łączyć tradycję z nowoczesnością. Wyrusza do gwiazd, które potrzebują wsparcia. **40 min**
12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (216) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (932): Kto sieje wiatr... – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (493) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024
Santos wyznaje, że to on zaprosił księżną de Carril, aby utrudnić Verze pracę. Stęsknieni Manuel i Jana po wielu miesiącach rozłąki wreszcie się spotykają. Petra wprost grozi Ayali. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (217) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Wynik testu DNA wprawia wszystkich w osłupienie. Mukadder ujawnia Nusretowi i Beyzie swoją strategię, próbując przejąć kontrolę nad biegiem wydarzeń. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3413) – serial obyczajowy, Polska 2026



20.50 OBYCZAJOWY
Na dobre i na złe (1000)
Oliwia (Irmina Liszkowska, zdj.) poznaje Samira (Filip Kempiński, zdj.), który zaczyna staż w Leśnej Górze. Po dyżurze składa on jej zaskakującą propozycję. Matylda i Jadzia zapraszają Darka na kolację. Falkowicz zamierza znaleźć córce nowego adoratora. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.
Na sygnale (934)
Alek i Romek jadą do mężczyzny przygniecionego przez regał z książkami. Martyna (Monika Mazur, zdj.) i Sonia trafiają na chorego z rozwarstwieniem aorty. Strzelecka poznaje czarującego Łukasza (Paweł Ławrynowicz, zdj.), który składa jej propozycję. Na SOR-ze miejsce doktor Górskiej zajmuje nowy lekarz, Lech Bocian. **30 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3414) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Przepis dnia** (21) – magazyn kulinarny, Polska 2025
20.50 **Na dobre i na złe** (1000): Baśń tysiąca (i jednej) nocy – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
21.50 **Na sygnale** (934): Martwe pole – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
22.20 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.20 **Ze wszystkich sił** – dramat
FILM obyczajowy, Francja/Belgia 2013, reż. Nils Tavernier, wyk. Jacques Gamblin, Alexandra Lamy, Fabien Héraud, Sophie de Fürst (patrz obok)
1.00 **Peaky Blinders 2** (9) – serial kryminalny, Wielka Brytania
2.05 **Dziki** – film dokumentalny, Francja 2022 ▶ 3.40



23.20 DRAM. OBYCZ.
Ze wszystkich sił
Paul (Jacques Gamblin, zdj.) nigdy nie pogodził się z niepełnosprawnością syna. 17-letni Julian (Fabien Héraud, zdj.) postanawia nawiązać z nim kontakt. Namawia go do wzięcia udziału w zawodach Ironman. **100 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
8.00 **Trudne sprawy** (1115) – paradok., Polska 2022
9.00 **Dlaczego ja?** (1336): Niebezpieczne znalezisko – paradok., Polska 2024
10.05 **Wypasiona kuchnia** (22) – pr. rozrywk., Polska 2026
10.15 **Dlaczego ja?** (1337, 918) – serial paradok., Polska
Uprowadzoną Michalinę ratuje zakochany w niej Robert. Z wdzięczności zgadza się ona go poślubić. Wkrótce policja aresztuje porywacza. Zeznaje on, że został przez kogoś opłacony. **125 min**
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (25): Zagotowany – serial kryminalny, Polska 2026
13.20 **Gliniarze** (994, 995) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1241): Odrobina ukojenia – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (26): Poza podejrzeniem – serial kryminalny, Polska 2026
W hotelu zabito dwóch mężczyzn. Oskarżony o zbrodnię Piter zostaje zatrzymany. Sprawę bada Biuro Spraw Wewnętrznych. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4259) – serial obyczajowy, Polska 2026
Lucynka idzie na badanie USG, by poznać płeć dziecka. Przerażony Piotrek rusza na pomoc ukochanej. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (38) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



15.55 PARADOKUM.
Gliniarze (1241)
Napastnicy zabierają mężczyźnie gotówkę wypłaconą w banku. Żona poszkodowanego pokazuje policjantom kompromitujące zdjęcia męża z nieletnią kochanką. Olga (Natalia Brudniak, zdj.) i Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) trafiają na trop szantażystów. **60 min**



20.30 ROZRYWKA
Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (3)
Bartosz Klauziński, Dominika Najdek oraz Tomasz Łupak (wszyscy na zdj.) prezentują skecze inspirowane codziennością. Przyglądają się scenie politycznej i zapraszają gości. W bezkompromisowych „Newsach" z przymrużeniem oka relacjonują bieżące wydarzenia. **90 min**

20.30 **Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.00 Komediowa środa: **Kochaj albo rzuć** – komedia,
FILM Polska 1977, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Wacław Kowalski, Anna Dymna, Irena Karel (patrz obok)
0.40 **Ted** – komedia, USA 2012,
FILM reż. Seth MacFarlane
Zabawkowy miś ożywa na życzenie chłopca. Po latach przyjaźń dorosłego już Johna (Mark Wahlberg) i jego towarzysza zostaje wystawiona na trudną próbę. **135 min**
2.55 **Nasz nowy dom** (329) – reality show, Polska 2024
4.00 **Kabaretowa Ekstraklasa** (107) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.00 KOMEDIA
Kochaj albo rzuć
Pawlak (Wacław Kowalski) i Kargul (Władysław Hańcza, zdj.) jadą z wnuczką (Anna Dymna, zdj.) do USA, by odwiedzić Johna. Na miejscu dowiadują się, że zmarł. Muszą odszukać jego nieślubną córkę. **160 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1498) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 Kuchenne rewolucje (12) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (23) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 Kuchenne rewolucje (9, 3) – program rozrywkowy, Pol. Wielu mieszkańców Wrocławia na co dzień stołuje się blisko miejsca pracy czy zamieszkania. Do takich miejsc należy Nie Ma jak u Mamy. Restaurację prowadzą Paulina i Grzegorz. Potrzebują jednak pomocy. **130 min**
13.40 Ukryta prawda (1650, 1651) – serial paradokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
15.45 Młode gliny (53) – serial kryminalny, Polska 2026
W wynajętym magazynie znaleziono dowody dotyczące zaginięć trzech młodych kobiet. Najemca również zniknął bez śladu. Prowadził prywatne śledztwo. Podejrzewał, że kobiety zabił ten sam seryjny morderca. **65 min**
16.50 Szpital św. Anny (157) – serial obyczajowy, Polska 2026
Ekipa Wojtka jedzie do restauracji, gdzie szef zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał na widok krwi. Na miejsce przyjeżdża także karetka Tomka. Daniel przyjmuje trenerkę fitness z bólem pleców. Wyniki badań go niepokoją. **65 min**
17.55 Detektywi (358) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1650, 1651)
Po nieudanych próbach zajścia w ciążę metodą in vitro Ewa i Jakub zdecydowali się na adopcję. W ich bloku mieszka rodzina, której styl życia budzi niepokój. Paulina i Bartek zaniedbują 11-letnią córkę Adelkę. Poruszona sytuacją dziewczynki Ewa zaczyna ją wspierać. **125 min**



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (358)
Ekipa Katarzyny (Daria Brudnias, zdj.) poszukuje zaginionego nastolatka. **65 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami (2, 3): Mentor, cześć 2; Jądro ciemności – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 Kobra – oddział specjalny (1, 2): Zły bank; Martwy brat – serial sensacyjny, Niemcy 2011, wyk. Erdogan Atalay, Tom Beck
10.00 Zaklinaczka duchów 5 (107) – serial fantasy, USA 2010
11.00 Kotka (46) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 Nie igraj z aniołem (177) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel upija się w barze. Ana Julia chce zabrać go do siebie. W lokalu pojawiają się Rocio i Daniel. Dochodzi do kłótni. Marichuy opowiada Candelarii, czego dowiedziała się od Any Julii o Cisnerosie. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (19) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 Rodzinny interes (12): Trzy kolory – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 14 (774, 775) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 Rodzinny interes (13): Zemsta ochroniarza – serial obyczajowy, Polska 2019
Robert jest ochroniarzem i kierowcą. Szef od kilku miesięcy nie wypłaca mu pensji i pod fałszywym pretekstem wyrzuca z pracy. Mężczyzna chce się na nim odegrać. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1036, 1037) – serial obyczajowy, Polska 2026
Piotr chce odzyskać pieniądze od podszywających się pod policjantów oszustów. Trafia na groźnych przestępców... Do lombardu wpada klientka, skłócona z mężem. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Dziedzictwo krwi
Link (Mel Gibson, zdj.) wychodzi z więzienia. Stara się uniknąć kłopotów. Pewnego dnia do drzwi jego domu puka jednak 17-letnia córka, Lydia (Erin Moriarty). Okazuje się, że dziewczyna jest ścigana przez członków meksykańskiego gangu narkotykowego. Liczy na pomoc ojca. **110 min**



21.50 SENSACYJNY

Wymierzyć sprawiedliwość
Jake (Paul Sloan, zdj.) próbuje odnaleźć córkę, która zniknęła bez śladu. Wpada na trop szefa firmy ochroniarskiej i jego siostry. Oboje skrywają mroczny sekret. **95 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (59) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (504-506) – serial paradokumentalny, Polska 2018
8.45 Ukryta prawda (1401, 1571, 1572) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 W-11 – Wydział Śledczy (730-732) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 (patrz obok)
13.55 Detektywi (142) – serial fab.-dokum., Polska 2024
15.00 Szpital św. Anny (147) – serial obyczajowy, Polska 2026
Daniel Radecki zaczyna pracę jako ortopeda. Na SOR trafia wspinacz po upadku z wysokości. Skomplikowane złamanie pięty może przekreślić jego marzenia o wyprawie na szczyt K2. **60 min**
16.00 Szpital (891) – serial paradokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)
17.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (571) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011
18.00 Rozwód. Walka o wszystko (22) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Jola jest załamana tym, jak wygląda życie seksualne jej oraz Kamila. Odkąd rok temu urodził się Antek, nie chodzą już razem do łóżka. Młoda matka traci wiarę w siebie. Właśnie wtedy spotyka dawnego partnera. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1776) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Marcin od dwóch lat spotyka się z Pauliną. Współlokatorką chłopaka zostaje Carmen. Ponieważ jego związek boryka się z trudnościami, zbliża się do Hiszpanki. **60 min**



11.50 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (730-732)
Anna Palka i Rafał Kopacz (oboje na zdj.) prowadzą śledztwo w sprawie śmierci policjanta, którego ciało znaleziono w przejściu podziemnym. Dowody wykluczają samobójstwo. Trop wiedzie do osiedlowych chuliganów, którzy znali syna ofiary. **125 min**



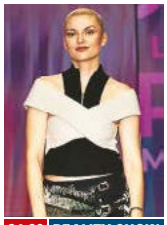
16.00 PARADOKUM.

Szpital (891)
18-latka nie może zatamować krwotoku z nosa. Nie zdaje sobie sprawy z tego, że jest okłamywana przez partnera. Dr Nowicka (Sylwia Oksiuta, zdj.) pomaga kobiecie pobitej przez syna. **60 min**

REKLAMA



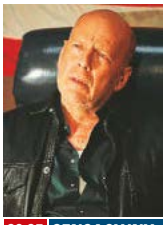
20.15 Na Wspólnej (4290) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 The Floor. VIP Challenge – teleturniej, Polska 2026
21.30 Top Model (6) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
23.05 Creed: Narodziny legendy FILM – dramat obyczajowy, USA 2015, reż. Ryan Coogler
1.40 Nowa Szelągowska (2) – pr. rozrywk., Polska 2026
2.50 Uwaga! – magazyn reporterów
3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (2) – serial kryminalny, USA/Kanada 2010
4.10 Nauka jazdy 6 (22) – pr. rozrywk., Polska 2025
4.45 Zamieszkać na plaży 6 (11) – program rozrywkowy, USA 2019
5.10 Jak to jest zrobione? (16) – serial dokumentalny, Kanada 2007



21.30 REALITY SHOW

Top Model (6)
Kandydaci na gwiazdy wybiegów stawiają czoło kolejnym zadaniom. Jurorzy doradzą, nad czym powinni popracować. W tej edycji do ekipy dołączyła Ewelina Gralak (zdj.), ekspertka branży fashion. **95 min**

20.00 Dziedzictwo krwi FILM – film sensacyjny, Francja 2016, reż. Jean-François Richet, wyk. Mel Gibson, Erin Moriarty, Diego Luna, Michael Parks (patrz obok)
21.50 Wymierzyć sprawiedliwość FILM – film sensacyjny, USA 2021, reż. Christian Sesma, wyk. Paul Sloan, Jake Weber, Taryn Manning, Richard Dreyfuss (patrz obok)
23.25 Pomścić córkę FILM – film sensacyjny, USA 2022, reż. Jared Cohn, wyk. Bruce Willis, Clive Standen, Mike Tyson, Theo Rossi (patrz obok)
1.25 Dzielnica strachu 3 (87): Wszystko z miłości – serial kryminalny, Polska 2022
2.25 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1032) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.25 Zobacz to!



23.25 SENSACYJNY

Pomścić córkę
Były żołnierz marines Will (Clive Standen) mieszka w spokojnym mieście. Jego córka zostaje zamordowana przez synów wpływowego Fettera (Bruce Willis, zdj.). Ojciec układa plan odwetu. **120 min**

20.00 Hotel Paradise 13 (25) – reality show, Polska 2026
21.00 Wilk z Wall Street FILM – dramat biograficzny, USA 2013, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Jonah Hill (patrz obok)
Oparta na faktach opowieść o drodze na szczyt i upadku amerykańskiego finansisty. Odtwórca tytułowej roli Leonardo DiCaprio, oprócz nominacji do Oscara, otrzymał Złoty Glob. **215 min**
0.35 Polowanie na druhny FILM – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson
3.00 Hotel Paradise 13 (24) – reality show, Polska 2026
3.55 Fachowcy (18) – serial paradok., Pol. 2017
4.35 Usterka 12 (13) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



21.00 BIOGRAFICZNY

Wilk z Wall Street
Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio, zdj.) i jego sąsiad Azoff (Jonah Hill) postanawiają rozkręcić nie w pełni legalny biznes. Trafiają pod baczną obserwację agenta FBI, Denhama (Kyle Chandler). **215 min**

TVP 3

12.30 Górna półka smaku
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia
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 (255) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

14.10 Turystyczna jazda
14.25 Kiedyś to było... – mag.
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Lena na Bałkanach (5)
15.40 Przez pamięć i zapomnienie (5)
16.05 Moda na język polski (67) – magazyn
16.30 Barwy szczęścia (3390) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Król życia – film dokum.
18.45 Panorama
19.20 Niezwykłe miejsca
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (10, 11) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (74) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (663-665) – serial obycz.
11.55 Na ratunek 112 (1008, 1009) – paradok.
12.55 Trudne sprawy (787-789) – paradok., Pol.
15.55 Trudne sprawy II (1379) – serial paradokumentalny
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (455)
18.00 Policjantki i Policjanci (1462, 1463) – obycz., Pol.
20.05 Uroczysko (283) – krym.
20.40 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1062) – krym., Pol. 2026

PULS 2

11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim.
12.00 Lwia Straż – serial anim.
12.35 Gumisie 6 – serial anim.
13.35 Smerfy – serial anim.
14.00 Baranek Shaun 4
14.35 Marta mówi – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.
16.00 Patryk Rozgwiazda Show – serial animowany
17.00 SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1026) – serial obyczajowy, Polska 2026

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.20 Koło fortuny – telet., Pol.
9.55 Przepis dnia – mag.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Janosik (10) – przyg., Pol.
14.05 Program rozrywkowy
14.35 The Voice of Poland 17 (7, 8) – widowisko, Polska
17.00 The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Pol.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

TTV HD

7.35 DeFacto 10 (2, 3)
8.30 Kartoteka 8 (28, 29)
10.35 Detektywi (131, 353)
12.35 Zakup w ciemno 5 (19)
13.35 Zakup w ciemno 8 (22)
14.35 Nic do zgłoszenia 2 (7)
15.35 Złomowisko PL 9 (5)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
17.45 Życie na kredycie 8 (13, 14) – reality show, Pol.
18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (7)
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 8 (23)
21.05 Zakup w ciemno extra 3 (23) – reality show
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama

Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne wraz z analizami ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
1.15 Dziennik regionów
1.40 Dziedzictwo (909)
2.30 Trójkąt Polityczny
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Sanatoria
4.25 Dziennik regionów
4.50 Gość Regionów – publ.
5.10 Telekurier – mag., Polska

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

OBYCZAJOWY



20.25 Nad rozlewiskiem... (4, 5) – Polska 2012

Małgosia dostaje krwotoku z nosa. Basia i Tomasz są zaniepokojeni jej stanem zdrowia i chcą odwołać swoją podróż do Peru. Jantar przekonuje ich jednak, że nic jej nie jest. **105 min**

22.10 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
22.45 Polscy szpiedzy – publ.
23.15 Panorama
23.45 Sekielski wieczorową porą – program publicyst.
0.40 Pan Mama (6) – kom.
1.10 Stacja innowacja
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY



21.40 Sprawiedliwi. Trójmiasto (179)

W lesie znaleziono zastrzelonego byłego komandosa. Berg i Pietras odkrywają, że jeździł autem na estońskich numerach i interesował się gangsterem Tammem. **65 min**

22.45 Opowiem ci o zbrodni 2 (4) – dok.
23.10 W lesie dziś nie zaśnie nikt – horror, Pol. 2021, wyk. Michał Lupa
1.30 Love Island. Wyspa miłości (27) – reality show, Wielka Brytania
2.40 Śmierć na 1000 sposobów (7) – dok.
3.00 SuperLudzie Extra (62)
3.25 Lubię disco! (274) – muz.

THRILLER



21.00 Córka wilka – Kanada FILM 2019, reż. David Hackl

Alaska. Clair (Gina Carano, zdj.) wraca do domu na pogrzeb ojca. Kiedy rozchodzą się pogłoski o spadku, jej syn zostaje uprowadzony. Okazuje się, że stoi za tym wróg zmarłego. **120 min**

23.00 Zulu – dramat FILM kryminalny, Fr./RPA 2013
1.30 Lombard. Życie pod zastaw 2 (50) – serial obyczajowy, Polska 2018
2.05 Lombard. Życie pod zastaw 6 (299-301) – serial obycz., Pol. 2020
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 11 (569) – serial obyczajowy, Polska 2022

TELETURNIEJ



19.45 Jaka to melodia?

W grze udział bierze troje zawodników. Ich zadaniem jest rozpoznanie fragmentów utworów i podanie ich tytułów. Za każdą wskazaną piosenkę otrzymują określoną kwotę. **35 min**

20.20 The Voice Comeback Stage Powered by Orange (5) – widowisko
20.25 Postaw na milion
22.15 Rodzinka.pl (95) – kom.
22.50 Rolnik szuka żony 13 (4) – telen. dok., Pol. 2026
23.55 Kabaret. Super Show Dwójki (10) – pr. rozr., Pol.
1.00 Koło fortuny – telet., Pol.
2.15 Do śmiechu! (22, 24)
3.55 Program rozrywkowy

ROZRYWKA



22.00 Ciężarówką przez Chile (6) – Polska

Dawid Andres (zdj.) powoli żegna się z wymagającą Patagonią. Na południu natrafia na zamkniętą drogę, która zmusza go do zmiany planów. W czasie podróży spotyka rowerzystkę z Polski. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 25 (6) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.20 Nasi w mundurach 4 (1) – reality show, Pol. 2026
1.25 Życie na kredycie 9 (9, 10) – reality show, Pol.
2.20 Dobra robota 2 (6) – dok.
3.20 Detektywi. Na zlecenie 3 (22, 23) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.37 Moda na język polski 17.59 Grajmy swoje 18.12 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu" 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Z historią na Ty 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu" 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedejo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama

KATOWICE 17.45 Energia bez mitów 18.00 Dzień z bliska 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.20 Wiktor Traubman i inni 17.50 Energia bez mitów 18.00 Zrównoważona gospodarka wodna na obszarach wiejskich MODR 18.10 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.21 Bezbłędnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia

LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Murale w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAuKA 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne Łódzkie 17.15 Łódź światłoczuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.22 Latanie to pestka 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Reportaż TVP Poznań 21.02 Opowieści stąd 21.18 Informator kulturalny 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Jeszcze dzień z życia 19.14 Z życia regionu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daję! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Świat na cztery łapy 21.00 Wokół nas 21.14 Pomorze Etniczne 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.31 Dobrego dnia 17.45 Lekcja pamięci 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.15 Magazyn Dolnośląski 17.29 Przyszłość jest teraz 17.47 Region dialogu 18.02 Region ma głos 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów" 19.11 Twoje zdrowie 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów" 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 4 (53, 54)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (834, 835)
12.25 Ojciec Mateusz 13 (168)
13.20 Komisarz Alex 9 (113)
14.15 Ranczo 5 (55, 56) – 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 2 (17)
19.20 Ranczo 10 (126) – obycz.
20.10 Rodzinka.pl (284, 285) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 33 (425) – serial kryminalny, Polska
22.20 Szukając siebie – dramat FILM obyczajowy, USA 2000
0.45 Morderstwa w Honfleur FILM – film kryminalny, Fr. 2025

TVP KULTURA

12.20 Oni wszyscy byli w Montreux (1) – film dok.
13.40 Nad Niemnem (3) – obycz.
14.50 Złote Koło – dramat FILM kryminalny, Polska 1971
16.40 Dyrektorzy (1) – serial obyczajowy, Polska 1975, rez. Zbigniew Chmielewski
18.15 Kolekcja – cykl felietonów
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Rawhide 3 (77) – przyg.
20.00 Filip – dramat FILM wojenny, Polska 2022
22.00 Wydarzenie aktualne – program informacyjny
22.15 Mourad Merzouki: Mosaik – spektakl teatralny
23.30 Mel Gibson, portret ekscentryka – film dokum.
0.40 Noc 12 października FILM – dram. krym., Fr./Bel. 2022

ANTENA HD

12.00 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (2, 3) – serial dokumentalny
12.55 Klątwa Wyspy Dębów 5 (16) – reality show, USA 2017
13.55 Australijscy poszukiwacze złota 6 (4, 5) – serial dok., Australia
15.55 Unforgettable: Zapisane w pamięci 2 (1) – serial kryminalny, USA 2013
16.50 Detektywi z Bordeaux 7 (13) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 77 TV 4 (3, 4) – pr. rozr., Pol.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (3) – serial krym.
22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6 (3) – serial kryminalny, Fr.
23.10 Balthazar: Śledczy fenomen 4 (1) – krym., Fr.

TV 6

6.00 Więzienie (194, 195) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (835, 836) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (198, 199)
11.00 48h. Zaginieni (137-139)
14.00 Policjantki i Policjanci (1263) – serial obycz., Polska
15.00 Uroczysko (171, 172)
16.00 Kobra – oddział specjalny (200, 201)
18.05 Strażnik Teksasu (12, 13)
20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (145, 146)
22.00 Mentalista (9) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (783, 784)
1.00 Kości (185, 186) – krym.
3.00 Cobra Kai (19) – przyg.
3.35 Septagon (5, 6) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

12.35 McDonald i Dodds 2 (1) – krym., Wlk. Bryt. 2021
14.15 Tajemnice Majorki (3)
15.10 Powrót do raju (3) – krym.
16.15 Tajemnice Brokenwood 7 (6) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (2)
19.55 Śmierć pod palmami 12 (7) – serial kryminalny, USA
21.00 Detektyw z Chelsea 4 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 2025
22.00 Rozstania: Barcelona (2) – serial obycz., Wlk. Bryt.
22.40 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3 (6) – krym.
0.25 Tajemnice Brokenwood 7 (5) – krym.

ROMANCE TV

14.20 Rosamunde Pilcher: Zawsze z tobą – film obyczajowy, Niemcy 2010
16.15 Gabinet z widokiem FILM na morze – Śpiąca Królewna – film obyczajowy, Niemcy 2023
18.05 Górski lekarz (102)
20.00 Portret miłości – dramat FILM obyczajowy, USA 2022
21.55 Gabinet z widokiem FILM na morze – Zawrót głowy – obycz., Niem. 2023
23.50 Górski lekarz (102) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 Portret miłości – dramat FILM obyczajowy, USA 2022
3.40 Gęsia księżniczka – baśń FILM filmowa, Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

8.55 Hoży doktorzy (13, 14)
9.55 Przyjaciele 3 (11-14)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 11 (20-24) – kom.
14.00 Teoria wielkiego podrywu 12 (1) – kom.
14.30 Dwóch i pół 5 (9-12)
16.30 Przyjaciele 3 (15-18)
18.30 Hoży doktorzy (15, 16)
19.30 The Office PL (2) – kom.
20.00 Przyjaciele 5 (9, 11, 14, 24) – serial komediowy, USA
22.00 The Office PL (6, 7) – kom.
23.05 Comedy Club 3 (7, 8)
0.05 Miasteczko South Park 11 (2, 3)
1.00 Pracoholicy 6 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (7, 8) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

9.50 Młode gliny (23) – krym.
10.55 Lekarze 5 (6) – obycz., Pol.
11.55 Zapukaj do moich drzwi (122, 123) – telen., Turcja
13.55 Młode gliny (24) – krym.
14.55 Detektywi (660, 661)
16.05 Na Wspólnej (114, 115)
17.10 Seriaale: rozmowy
17.55 Showtime – komedia FILM sens., USA/Australia 2002
20.00 Ghost in the Shell FILM – film s.f., USA/Wielka Brytania/Chiny 2017
22.25 Pod ścianą – film FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2022
0.45 Czarna owca FILM – komediodramat, Pol. 2021
2.55 Dziewczyny z Hollywood (4) – pr. rozr.

eprasa.pl 99f0deb640

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.55 **Robert Makłowicz** (236, 159) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (15)
9.45 **Górski lekarz** (13, 14) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (6, 7) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 5** (2) – krym., Kan. 2022-2023
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (22, 1) – obycz., Pol.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (8, 7) – serial dokum., Kanada

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (3) – serial paradokumentalny, Pol.
7.30 **Na ratunek 112** (1055, 1056) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (179-181) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (934) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (9-12) – dok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** (7)
14.35 **Świat według Kiepskich** (435-439) – serial kom., Polska 2014
17.05 **Komisarz Mama** (3) – serial kryminalny, Polska
18.05 **Dlaczego ja?** (1478, 1479) – paradok.
20.00 **Gliniarze** (1060, 990) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (166, 167)
6.30 **Na sygnale** (549, 550)
7.40 **Ojciec Mateusz 8** (99)
8.35 **Komisarz Alex 11** (131)
9.25 **Rodzinka.pl** (168) – kom.
10.00 **Klan** (1515) – telen., Pol.
10.30 **Ranczo 3** (36) – obycz.
11.25 **Na dobre i na złe** (999)
12.25 **Zaraz wracam 3** (152, 153) – serial obycz.
13.35 **Ojciec Mateusz** (4, 5)
15.30 **Komisarz Alex 11** (132) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (551, 552) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 3** (38, 39) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz** (6) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 8** (100) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (5) – mag.
6.30 **Bolek i Lolek** (9, 10) – serial animowany
6.50 **Reksio** (22, 25) – anim.
7.10 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.30 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (9, 10) – serial dokumentalny
8.35 **Do przerwy 0:1** (5, 6) – serial obyczajowy, 1969
9.45 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
10.15 **Chłopi** (1, 2-ost.)
FILM – film obyczajowy, 1973
13.55 **Potop** (1/2) – film
FILM historyczny, 1974
17.40 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny

AXN

6.00 **Kryminalne zagadki Las Vegas** (18, 19) – serial kryminalny, USA/Kanada
7.35 **Ostry dyżur 6** (17, 18) – serial obyczajowy, USA
9.15 **Castle 8** (14, 15) – serial krym., USA 2015-2016
11.15 **Rekrut 7** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2025
13.15 **Agenci NCIS 10** (22, 23) – serial sensacyjny, USA
15.10 **FBI: Most Wanted 2** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2020
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle 8** (16, 17) – serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM

7.00 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
8.20 **Moje pieczone**
FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
9.25 **Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
11.05 **Chopin, Chopin!**
FILM – dram. biograf., Pol. 2025
13.15 **Premierowa jazda**
13.30 **Co ukrywa Elon Musk?**
15.00 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
16.45 **Balony** – film krótkometr.
17.15 **Niemożliwe** – dramat
FILM katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
19.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
19.10 **Kaśka Sochacka – „Ta Druga na Bis" (Live)**

DRAMAT PSYCHOLOG.



20.00 Buntownik
FILM **z wyboru** – USA 1997
Will (Matt Damon, zdj.) jest woźnym na uczelni. Okazuje się geniuszem matematycznym. Z popadającym w konflikt z prawem chłopakiem spotyka się psycholog Maguire (Robin Williams, zdj.). **165 min**

22.45 **Ballistic** – film sens.,
FILM USA/Niemcy 2002
0.40 **Dead Trigger – Oddział**
FILM **śmierci** – horror s.f., USA 2017
2.40 **Papierowe**
FILM **małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
4.20 **Mity: Tajemnice ludzkości** (4) – dok.

DOKUMENT



22.00 Zawód glina (1)
Bezpośredni, nieupiększony obraz służby w polskiej policji. Kamery towarzyszą funkcjonariuszom podczas patroli i działań operacyjnych w różnych miastach. Rejestrują interwencje, pościgi i dramatyczne momenty. **60 min**

23.00 **Ślad** (6, 7) – serial krym.
1.00 **Zdrady** (136) – serial paradokumentalny, Polska
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (447) – mag.
3.30 **Atleci** – mag. sportowy
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (89) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 4 (40, 41) – Polska 2009
Lucy i Kusy żyją w szczęśliwym związku. Wkrótce na świat przychodzi ich córeczka. Mężczyzna obawia się, czy podoła roli ojca. Tymczasem do wójta przyjeżdża Klaudia z narzeczonym. **120 min**

23.30 **Ojciec Mateusz** (7) – serial kryminalny, Polska
0.30 **Czas niedokonany** (4) – serial sensacyjny, Polska
1.30 **Krucjata. Prawo serii** (7, 8) – serial krym., Polska
3.15 **Wojenne dziewczyny** (13) – serial hist., Pol. 2016
4.00 **Klan** (1515) – telen., Pol.
4.25 **Zaraz wracam 3** (151) – serial obycz., Pol. 2026

KOMEDIA SENSACYJNA



20.00 Trick – 2010, reż.
FILM Jan Hryniak
Marek (Piotr Adamczyk, zdj.) zostaje skazany za podrabianie dolarów. W więzieniu odwiedzają go agenci. Za skrócenie kary ma sfałszować pieniądze na okup za posła porwanego w Afganistanie. **125 min**

22.05 **Historie miłosne**
FILM – film obyczajowy, 1997
23.55 **Obcy musi fruwać**
FILM – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
2.05 **Dzień kobiet**
FILM – dramat obycz., 2012
4.10 **Martwe małżeństwo**
– film krótkometrażowy
4.45 **Ranking naj polskiego kina** (1, 2) – pr. rozrywk.

KRYMINALNY



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 3 (5, 6)
Kapitan James mianuje Treya Barnetta rangerem. Matka nowicjusza martwi się o niego. Cordell i Cassie starają się pogodzić rodzinne obowiązki z pracą. August i Stella zostają aresztowani. **110 min**

22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (15, 16) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 8** (16, 17) – serial krym., USA 2015-2016
2.40 **Walker: Strażnik Teksasu 3** (5, 6) – krym.
4.25 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (17) – krym., USA/Kanada
5.10 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA ROMANTYCZNA



20.00 Bridget Jones: Szalejąc
FILM **za facetem** – Wielka Brytania/Fr./USA 2025
Bridget (Renée Zellweger, zdj.) wdaje się w romans z dużo młodszym Roxterem (Leo Woodall, zdj.). Jej uwagę przyciąga też sympatyczny nauczyciel Scott. **120 min**

22.00 **Eksperyment: Odsiadka** (1, 2)
23.50 **Przepis na morder-**
FILM **stwo** – czarna komedia, Wielka Brytania/Fr. 2026
1.40 **Zgiń, kochanie** – dramat
FILM psycholog., Wielka Brytania/Kan./USA 2025

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

13 ULICA

6.00 **Zbrodnie idealne** (3, 4) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.05 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (1, 2) – sens.
9.55 **Bez śladu 3** (10, 11) – krym.
11.50 **Kasandra 8** (1) – krym., Fr.
13.55 **Zbrodnie idealne** (5, 6) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.05 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (3, 4) – sens.
18.00 **Bez śladu 3** (12, 13) – serial kryminalny, USA 2004-2005
19.50 **Kasandra 8** (2) – krym., Fr.
22.00 **Podróżnik 3** (1) – krym., Fr.
0.00 **Astrid i Raphaëlle 3** (3, 4) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
2.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (1, 2) – serial sensacyjny, USA 2021
4.10 **Zbrodnie idealne** (3, 4) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (150-152) – dok.
7.25 **Doktor Martin** (19) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.25 **Przyjaciółki** (261, 262)
10.25 **Świat według Kiepskich** (110, 111, 28, 29, 235, 236)
13.50 **47 roninów** – film
FILM kostiumowy, USA 2013
16.10 **Nomadland** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2020
18.35 **Niewidzialny** – film
FILM sensacyjny, USA 2005
21.00 **Bez skrupułów Toma**
FILM **Clancy'ego** – thriller, USA/Niemcy 2021
23.10 **Dżentelmeni** – film krym.,
FILM Wielka Brytania/USA 2019
1.35 **Fala zbrodni** (25, 26) – serial sensacyjny, Polska
3.30 **Ślad** (81, 82) – serial krym.
5.25 **Na ratunek 112** (952)

HBO

11.20 **Szybcy i wściekli: Hobbs**
FILM **i Shaw** – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
13.35 **Człowiek z biegun**
FILM – komediodramat, USA 2014
15.05 **Bliżej** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2004
16.50 **Kot w butach** – film
FILM animowany, USA/Indie 2011
18.20 **Kot w butach: Ostatnie**
FILM **życzenie** – film animowany, USA/Jap. 2022
20.00 **Odwilż 3** (4) – serial krym.
20.45 **Motocykliści** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2023
22.40 **Latarnie** (8) – s.f., USA 2026
23.40 **Ciche miejsce** – horror,
FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
1.10 **Rewolwerowcy**
FILM – western, USA 2025, wyk. Stephen Dorff

WARNER TV

6.10 **Prawo Agaty** (4-6) – obycz.
9.05 **Bajer z Bel-Air 4** (12, 13)
10.00 **Pełniejsza chata 4** (12, 13)
11.05 **Teraz albo nigdy! 3** (2, 3)
13.05 **Bajer z Bel-Air 4** (12-15)
15.00 **Pełniejsza chata 4** (12, 13)
16.05 **Cudotwórcy** (1, 2) – kom.
17.00 **Superman 2: Wersja**
FILM **reżyserska Richarda Donnera** – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
19.55 **Akademia policyjna**
FILM – komedia, USA 1984
22.00 **Co się wydarzyło**
FILM **w Madison County** – melodramat, USA 1995
0.35 **Batman** – film przygodowy,
FILM USA/Wielka Brytania 1989
3.00 **Śpiączka** – thriller, USA
FILM 1978, wyk. Genevieve Bujold
5.20 **Tropiciele** (1) – serial krym.

ALE KINO+

7.00 **Długi weekend** – film
FILM obyczajowy, Polska 2004
8.35 **The Office PL** (9, 10)
9.45 **Patience** (5, 6-ost.) – krym.
11.45 **Zbrodnie na wybrzeżu** (2-ost.) – krym., Niem. 2023
13.45 **Shalako** – western, Wielka
FILM Brytania/RFN 1968
16.00 **Strefa interesów**
FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
18.15 **Zbrodnie na wybrzeżu 2** (1) – serial krym., Niemcy
20.10 **Koniec lata** (1, 2) – krym.
22.30 **Oddział dla zuchwałych 2** (1, 2) – wojenny
0.55 **Black Sands 2** (1, 2)
3.15 **Belfer 3** (8-ost.) – krym.
4.05 **Warsaw Story**
4.35 **Pan młody** – krótkometraż.
5.00 **Klangor** (8-ost.) – krym.

CANAL+ FILM

13.40 **Balony** – film krótkometr.
14.10 **Brat** – film obyczajowy,
FILM Polska 2025
15.45 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Najbogatsza kobieta**
FILM **świata** – dramat obyczajowy, Fr./Belgia 2025
22.00 **Romería** – dramat biograf.,
FILM Hiszpania/Niemcy 2025
23.55 **Jarhead: Żołnierz**
FILM **piechoty morskiej** – dram. wojenny, USA/Niem./Wielka Brytania 2005
1.55 **Aftermath** – thriller, USA
FILM 2024, wyk. Dylan Sprouse

SCIFI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (4) – krym.
7.00 **Kroniki Shannary** (5, 6) – serial fantasy, USA 2016
9.00 **Medium 7** (6, 7) – krym.
11.00 **Czarodziejki 3** (21, 22)
13.00 **Czarodziejki 4** (1, 2)
15.00 **Medium 7** (8, 9) – krym.
17.00 **Czarodziejki 4** (3-6) – serial fantasy, USA 2001
21.00 **Akademia Crookhaven** (1, 2) – serial przygodowy
23.00 **Miasto cienia** – film
FILM przygodowy, USA 2008
1.00 **Transformers**
FILM – film s.f., USA 2007
4.00 **Medium 7** (7) – serial krym.
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (4) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (11) – serial animowany
11.00 **Przyjaciel gangstera**
FILM – kom. krym., Fr./Wł. 2003
13.00 **Czarodziejki 5** (9, 10) – serial fantasy, USA
14.55 **Tysiąc słów**
FILM – komedia, USA 2012
16.50 **Mission: Impossible**
FILM **– Fallout** – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
20.00 **Bez smyczy**
FILM – komedia, USA 2011
22.20 **Dredd** – thriller s.f., Wielka
FILM Brytania/USA/Indie 2012
0.00 **Bang** – film sensacyjny,
FILM Tajlandia 2025
2.00 **Sztanga i Cash** – komedia
FILM kryminalna, USA 2013

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (3) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 1) – serial krym.
11.50 **Castle** (9) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (9) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (11) – krym., USA 2022
14.40 **Agenci NCIS** (10) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (24, 1) – s.f.
19.15 **FBI 5** (13) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (18, 1) – serial kryminalny, USA
22.00 **Matlock 2** (8) – serial krym.
22.55 **W pogoni za zemstą**
FILM – film sensacyjny, USA 2010
0.55 **Z archiwum X** (24, 1) – s.f.

FILMBOX+ ONE

7.40 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (2)
9.50 **Vera 10** (2) – serial krym.
11.50 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher** (3)
12.50 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (3)
17.05 **Vera 10** (3) – serial krym.
18.55 **Poirot** (6) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Olimp w ogniu**
FILM – thriller, USA 2013
22.40 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
0.45 **Czułe słówka** – dramat
FILM obyczajowy, USA 1983
3.45 **Dead Trigger – Oddział**
FILM **śmierci** – horror s.f., USA 2017, wyk. Dolph Lundgren

CANAL+ SERIALE

10.50 **Naruto 5** (27-29) – anime
12.20 **Naruto 6** (1-3) – anime, Jap.
13.50 **Mały Grand Hotel** (7)
14.05 **Hollywood Buzz** – mag.
14.35 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (7-9) – serial komediowy, Fr.
16.30 **Eva Longoria w poszukiwaniu hiszpańskich smaków** (7, 8) – serial dok.
17.55 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
20.00 **Pieniądze i krew** (11, 12)
22.00 **Django** (2) – serial przyg.
23.00 **Spartakus: Wojna potępionych** (8) – przyg.
0.00 **Czarne stokrotki** (3)
1.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom.
2.10 **Belfer** (5, 6) – serial krym.

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (10) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (13) – dok.
15.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (4)
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata** (5) – serial dokum.
17.00 **Mega samoloty** (5) – dok.
18.00 **Złombol** (2) – serial dok.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (11) – dok.
19.50 **Mega samoloty** (6) – dok.
20.55 **Moscow Noir** (3) – krym.
21.55 **13 posterunek 2** (21, 22) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (11) – dok., Wlk. Bryt.

ŚRODA 7 października

WSCH. SŁ. 06.55 | ZACH. SŁ. 18.08 | Imieniny: Anieli, Marii, Sergiusza

TeleTydzień

TLC

8.00 Łowcy promocji 2
9.00 Wiza na miłość 11
11.00 Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023
12.00 Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA
13.00 Pokonać otyłość (9)
14.00 Moje paranoje: 10 lat później
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8
16.00 Historie wielkiej wagi 5 – serial dokum.
17.00 Dr Pryszczylla 4
18.00 Wiza na miłość 11
20.00 Ciało, w którym żyję



21.00 Premiera: **ER: Caught On Camera** (3) – serial dok.
22.00 Skórze na ratunek 7
23.00 Moje koszmarne stopy
0.00 Dr Pryszczylla 4: – serial dokum., USA
1.00 Ciało, w którym żyję
2.00 ER: Caught On Camera (3) – serial dokumentalny
3.00 Skórze na ratunek 7

POLSAT CAFÉ

6.00 Demakijaż (198-200) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.30 Przyjaciółki (49, 50) – serial obycz., Pol. 2014
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (19, 20) – reality show, Pol.
12.25 Wypasiona kuchnia (25) – pr. rozr., Pol. 2026
12.30 Oszukane (44, 45) – serial paradokumentalny
14.30 Bogaty dom – biedny dom (3, 4) – reality show, Polska 2018
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (43) – reality show, Pol. 2016



18.00 Nasz nowy dom (330, 331) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (66)
21.05 Więzienie kobiet (1, 2) – serial dokum., Pol. 2022
22.00 Rolniczki (27) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (96, 97)
1.05 Więzienie kobiet (39-42) – serial dok., Pol.
3.00 Zdrady (6-8) – paradok.

TVN STYLE

5.05 Tu jest pięknie (4) – rozr.
5.40 Ugotowani (4) – program kulin.-rozrywk., Polska
6.35 Poukładani (5) – pr. rozr.
7.10 Mniej znaczy więcej. Live Better for Less (5) – magazyn poradnikowy
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Teraz one (2, 1) – pr. rozr.
12.30 Ugotowani (9)
13.30 Kuchenne rewolucje (10, 17) – pr. rozrywk., Pol.
15.35 Ugotowani (5) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Babski biznes (2) – rozr.
17.40 Kuchenne rewolucje (11-13) – rozr., Polska 2022



20.50 Bitwa o gości (10)
21.50 Jestem z Polski (9)
22.50 Hotel Paradise 13 (25)
23.45 Mój sąsiad morderca 10 (8) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (3)
1.55 Co nas truje (7) – rozr.
3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7) – mag.
4.10 Dieta czy cud? (7)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Wyprawa w nieznane
11.00 Klan z Alaski
12.00 Fani czterech kółek 18
13.00 Awantura o furę
13.30 Nagi instynkt przetrwania: Ameryka Łacińska (7)
15.00 Złomowisko PL 10 (7)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Zamieszki
18.00 Ciężarówką przez Route 66 (1)
19.00 Złomowisko PL 5 (14-16)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: tajemnicza wyspa**
0.00 Fani czterech kółek: w trasie
1.00 Premiera: **Hotrod wg Kindiga 10**: Kocham to
2.00 Euro Truckersi 4 (2)
3.00 Łowcy staroci (4)
4.00 Zoom na architekturę

TVP HISTORIA

6.25 Fake czy historia?
7.10 Wojownicy czasu (90)
9.05 Stawka większa niż życie (2) – wojenny, Pol.
10.15 Szafa polska 1945-89 – film dokumentalny, Pol.
11.15 Marzenia są ciekawsze – film dokum.
11.50 Wszystkie kolory świata 2
12.55 Kroniki Hitlera (6)
14.00 Stawka większa niż życie (3) – wojenny, Pol.
15.00 Sensacje XX wieku
17.30 Wojenne dziewczyny 3 (28) – serial hist., Pol. 2019
18.20 Fake czy historia?



19.00 Platerówki – film dok.
20.00 Sfora (2) – serial sens.
21.05 Putin i Zachód (3): Niebezpieczna droga
22.15 Auschwitz nie spadło z nieba – dok., Wlk. Bryt.
23.10 Sensacje XX wieku
1.05 Encyklopedia II wojny światowej
1.40 Sfora (2) – serial sens.

FOKUS TV

10.00 Gwiazdy lombardu (37, 38) – reality show, USA
12.00 Premiera: **Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR** (3) – serial dokum.
12.30 Broń w hollywoodzkich filmach (7) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (6, 7)
14.00 Okręty wojenne (3)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (9) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (7, 8)
18.00 Rolnicy. Podlasie (39, 40) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (13)
21.00 Potęga Hitlera (3) – dok.



22.00 Krwawe pieniądze: tajemnice gospodarki nazistów (1/2, 2-ost.) – film dok., Francja 2020
0.00 Starożytni kosmici 6 (14) – serial dokum., USA
1.00 Porzucone konstrukcje (5) – dok.
2.00 Rolnicy. Podlasie (8-10)
5.00 Kołowrotek (12, 1)

METRO

5.50 Na Wspólnej (739) – obycz.
7.25 Szpital (938-940) – paradok.
10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (485, 486)
12.20 Szkoła (646) – paradok., Pol.
13.20 Brzydula (157, 158) – kom.
14.30 Za głosem serca (40)
15.35 Druga szansa (1) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 8 (16, 17)
21.05 Kryminalni 3 (4, 5) – krym.
23.15 Hannibal 2 (11) – serial krym.
0.20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
1.25 Szpital (928) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (653) – paradok., Pol.
3.20 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.30 Szpital (927) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 3 (22, 23)
10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (5, 6) – sens.
12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (15, 16) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 8 (18, 19) – krym., USA
23.00 Milf manor – mamuśki rządzą – reality show, USA
0.00 Magia nagości. Polska 5
1.05 Magia nagości 2 – pr. rozr.
2.20 Kabaretowe przeboje 3

FOOD NETWORK

12.35 Magda gotuje internet
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
14.10 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
15.10 Rozdrażnić tytanów 4
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
17.50 Torty nie z tej ziemi – reality show
18.50 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
19.50 Pyszne miejscówki – mag.
20.50 100 kucharzy – reality show
21.55 Akcja: Restauracja!
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.
0.00 Symon gotuje w ogrodzie

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Poszukiwacze dinozaurów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Bestia z Bray Road; Chupacabra – dok.
23.00 Przypadki z archiwum 10: Tajemnica Jaskini Mamuciej; UFO na Mount Adams – dok.
1.00 Jak działa wszechświat?: Podróż do czarnej dziury; Tajemnice kosmicznej sieci
4.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mieliźnie; Skarb i tragedia – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 Niszczycielskie żywioły
11.00 Pogodowe anomalie
12.00 Złapać przemytnika: Misja na Karaibach
15.00 Katastrofa w przestworzach: Tragiczny lot testowy
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Odkopać historię
18.00 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
19.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa
20.00 Katastrofa w przestworzach: Pechowa misja – dok.
21.00 Odkopać historię
22.00 Makro inżynieria
23.00 Uwaga, katastrofa! – dok.
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.30 Życie na pustkowiu 11
11.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice: El Dorado – dok.
12.35 Wyspy Pacyfiku – dok.
13.35 Planeta Ziemia 3 – dok.
14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
15.40 Życie na pustkowiu 11
16.40 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
17.40 Planeta Ziemia 3 – dok.
18.40 Wyspy Pacyfiku – dok.
19.45 Na tropie egipskich grobowców (1) – film dok.
20.55 W okowach mrozu 10
22.55 Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
23.55 Na tropie egipskich grobowców (1) – film dok.
0.55 Planeta Ziemia 3 – dok.

WP

12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 4 (4)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niewyjaśnione tajemnice świata 3: Sacred Rituals
18.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci w akcji 2 (5) – serial obyczajowy, Pol. 2026
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 – serial dokumentalny
21.50 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu
23.00 Mistrzowie Kabaretu 7

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.
10.00 Ojciec Brown (2, 3) – krym.
12.00 Śmierć pod palmami (3, 4)
14.00 Świat według Kiepskich (437, 438) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 8 (166-171) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (11) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (6-9) – kom.
21.00 Zdrady (73) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (23, 24, 94) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (88, 89)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.55 Nowe życie w starym domu 6 – program rozrywk.
13.50 Odlotowy ogród – mag.
14.25 Mieszkanie na miarę
16.30 Polowanie na ogród – rozr.
17.00 Polowanie na ogród 2 – program rozrywkowy
18.10 Dobrze zrobione w domu
18.20 Zgłoś remont 11 – pr. rozr.
19.15 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.15 Dorota inspiruje 3 – reality show
21.10 Dorota was urządzi! – rozr.
22.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
0.45 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.25 Ciężarówką przez Stany
14.45 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
17.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.
18.50 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Zanzibar – program rozrywk.
19.50 Małżeństwo w dżungli
20.55 Bimbrownicy – serial dok.
23.05 Kobieta na krańcu świata
0.50 Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.
1.50 Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Mashatu: ziemia lampartów
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzika konfrontacja
13.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód
14.00 Oko w oko z dziką naturą
15.00 Najgroźniejsze węże świata: Ameryki – serial dok.
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 W królestwie lwa
18.00 Życie w Karpatach: Lato
19.00 Myśliwy kontra ofiara
20.00 Pogodowe anomalie
21.00 Niezwykły dr Pol – fab.
0.00 Rodzinny biznes doktora Pola
1.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT VIASAT HISTORY

10.15 Militarny ranking
11.30 Naziści: korzenie zła
12.30 Tajemnice mumii
15.30 Najstraszniejsze polowanie na czarownice
16.35 II wojna światowa: cena imperium: Operacja Overlord
17.45 Militarny ranking: Dowódcy – serial dokum.
18.55 Historia sprawiedliwości
19.50 Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny
21.00 Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (1) – film dokum.
22.10 Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.
23.15 Naziści: korzenie zła
0.10 Tajemnice mumii

CANAL+ KUCHNIA

12.45 Czy na pewno umiesz gotować zdrowo?
13.45 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny
14.40 U sąsiadów w kuchni 16
15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 5 – mag.
16.40 Gotuj taniej z Jamiem
18.35 Jedz, podróżuj, smakuj
19.45 Maximum Foodie 5 – dok.
20.20 Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.50 Ekoporady z Julią Oleś 2
23.55 Top Chef 22 – reality show

CANAL+ DOMO HD

14.00 Adres: rezydencje marzeń
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
16.50 Gardeners' World 15
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7 – mag.
22.30 Patent na zieleń – mag.
22.55 Daleko od miasta 16 – dok.

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia 24
10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Kiepskich (382, 383) – serial komediowy
12.25 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.
16.15 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022
18.00 Świat według Kiepskich (477, 478, 544, 545) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 W pogoni za zemstą
FILM – film sensacyjny, USA 2010
23.00 2012 – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009

TVP KOBIETA

12.45 Przepis dnia 4 – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (617)
14.00 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
14.30 Rosół polski – mag. kulin.
15.00 Rodzinka.pl (307) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 15 (189, 190) – serial kryminalny
17.20 Kalendarz przyrody: Maj
18.30 Sanatorium miłości 8
19.30 Panna młoda (10) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (368)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (334) – serial obycz.
22.30 Tyle co nic – dramat FILM obyczajowy, Polska 2023

PLANETE+

12.35 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.
13.40 Piesze wędrówki po świecie – serial dokum.
14.45 Najdziksze ostępy Europy
15.50 360° Świat bez granic – serial dokumentalny
16.55 Świat z góry 7
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
19.45 Polowanie na króla piratów – serial dokum.
20.50 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
22.00 Czas dobrej śmierci – dok.

TVP DOKUMENT

13.25 Czy Pani mnie słyszy?
14.25 Rajskie zakątki Europy
15.20 Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego (3) – dok., Niem.
16.20 Fale gorąca – film dokum.
17.20 Przemierzając świat
18.25 Sanatorium miłości 5
19.20 Marzenia są ciekawsze
20.10 Skąd się wziął koronawirus? – film dokum.
21.15 Najwspanialsze góry Afryki – cykl dokumentalny
22.20 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.30 Ekwador kontra gangi narkotykowe – film dokum.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.30 **Sportowy wieczór**
6.05 **Piłka nożna:** Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Polska – Szwecja
8.05 **Retransmisja**
10.00 **Piłka nożna kobiet:** ORLEN Ekstraliga – mecz: Górnik Łęczna – GKS Katowice
12.00 **Piłka kobiet** – mag.
13.00 **110 lat Legii Warszawa**
14.40 **Magazyn 2. ligi piłkarskiej** – mag.
15.20 **Pełnosprawni**
15.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Bośnia i Hercegowina – Polska



18.05 **Futsal kobiet:** Eliminacje mistrzostw Europy: Polska – Belgia **(live)**
20.45 **Piłka nożna:** Liga Narodów – podsumowanie 3. i 4. kolejki
22.30 **Sportowy wieczór**
23.05 **Retransmisja**
1.05 **Boks:** Gala w Bournemouth – podsumowanie

EUROSPORT 1

11.00 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
13.00 **Kolarstwo:** Tre Valli Varesine
13.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026 – jazda na czas drużyn mieszanych
14.20 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana – jazda indywidualna na czas **(live)**
16.05 **Kolarstwo:** ME – Lublana 2026 – jazda indywidualna na czas **(live)**
17.40 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lake Placid – zjazd mężczyzn



18.15 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Koprze
20.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open – finał
22.00 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026
23.00 **Kolarstwo:** ME – Lublana 2026
0.00 **Snooker:** Turniej British Open – finał

POLSAT SPORT 1

6.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
10.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
12.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
17.30 **Piłka nożna:** LN – mecz: Chorwacja – Hiszpania



20.00 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: Industria Kielce – SC Magdeburg **(live)** Wicemistrzowie Polski bardzo dobrze rozpoczęli rozgrywki, wygrywając dwa pierwsze spotkania.
23.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
2.00 **Boks**

TVP ABC

9.00 **Stacyjkowo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zagadki zwierzogrodmadki**
10.20 **Wielka podróż Bolka i Lolka**
10.45 **Reksio**
11.05 **Pająk Lucas 2**
11.35 **Pszczółka Maja**
12.00 **Strażak Sam 8**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**



14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**

MINIMINI+

4.32 **Księżniczka Hania i Grymasek 4**
4.38 **Detektyw Łodyga**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.10 **Dora i przyjaciele**
7.33 **Kicia Kocia 2**
7.48 **Kicia Kocia**
8.01 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**



15.10 **Kicia Kocia 2**
15.55 **44 Koty**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia 2**
19.43 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Kraków – Jagiellonia Białystok
13.40 **Ekstrapaka**
14.40 **Ekstraklasa po godzinach**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Villarreal – Levante
18.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (6)
18.55 **1 na 1 Extra**
20.00 **Premier League Stories** (7)
20.35 **Wysoki Pressing**
22.15 **Sporty walki:** ONE Fight Night 48
23.30 **Premier League: The Big Interview** (7)
0.10 **Boks:** BKFC Fight Night: Australia: Haze Hepi – Sam Shewmaker

EUROSPORT 2

12.00 **Kolarstwo:** Tre Valli Varesine
13.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open: C. Bingyu – Z. Xintong
14.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix
15.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Chamonix
16.30 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
18.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – finał kobiet
19.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Lake Placid – zjazd kobiet
20.00 **Kolarstwo kobiet:** ME – Lublana 2026
21.00 **Kolarstwo:** ME – Lublana
22.00 **Snooker:** Turniej Wuhan Open: C. Bingyu – Z. Xintong
0.00 **Kolarstwo:** ME – Lublana

POLSAT SPORT 2

6.00 **Magazyn Ligi Narodów**
7.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
9.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Europejska – mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – HC Eurofarm Pelister
15.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki
19.25 **Hokej:** Liga Mistrzów – mecz: Adler Mannheim – GKS Tychy **(live)**
22.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 6**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 10**

TELETOON+

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

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Wydarzy się jutro**

CANAL+ SPORT 2

9.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy **(live)**
11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy **(live)**
15.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Pekinie – mecz 4. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

ELEVEN SPORTS 1

11.00 **Najszybsze gole Bundesligi**
11.20 **Dramatyczne rzuty karne**
11.40 **Najlepsi dryblerzy Bundesligi**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska: Porto – Benfica
14.00 **Formuła 1:** GP Bahrajnu
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
18.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
20.00 **Bundesliga Clubs**
20.20 **Bundesliga Clubs**
20.40 **Formuła 1:** GP Bahrajnu
22.40 **Ligue 1 Show** (6)
23.20 **Serie A**
0.00 **Pierwszy tytuł Kloppa**

POLSAT SPORT 3

6.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
18.00 **Piłka ręczna kobiet:** LOTTO Superliga Kobiet: KPR Gminy Kobierzyce – Piotrcovia **(live)**
20.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM – mecz: Paris Saint-Germain HB – RK Celje **(live)**
23.00 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 53 w Międzyzdrojach: S. Kołecki – M. Łazarz 18.07.2025

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 4**
13.40 **Świnka Peppa 4**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
15.15 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Przyjaciół Myszki Miki+ 2**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
11.30 **Psia Brygada 3**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 3**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 3**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

12.15 **Premier League: The Big Interview** (7)
12.55 **Premier League Stories** (6)
13.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew
16.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (6)
17.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – FOGO Unia Leszno
23.30 **Sporty walki:** ONE Fight Night 48
0.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Jagiellonia

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Union
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayer – Lipsk
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
22.00 **Serie A**
22.40 **Bundesliga Clubs**
23.20 **Bundesliga Special Show** (4)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Lyon – Stade Rennais

POLSAT PLAY

6.30 **Kołowrotek**
7.00 **Dorwać tuńczyka**
9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Zawód glina**
21.00 **Złomiarze**
22.00 **Więzienie**
23.00 **Zawód glina**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.10 **Więzienie**
2.05 **Złomiarze**
3.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.15 **Wojny samochodowe**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Co tu się odjechało?**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Z drugiej ręki**
23.00 **Duda kontra Szafrański**
23.45 **Mobilni mechanicy**
0.30 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Królowa nocy** – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2005
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Jak z innej gwiazdy** – melodramat, Niemcy 2017
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
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 **Przetrwaliśmy**
22.30 **50. rocznica wydarzeń w Płocku, Radomiu i Ursusie 1976 r.**

eprasa.pl 99f0deb640

Zapomniane gwiazdy



Przez ponad dwie dekady był aktorem teatrów krakowskich.



W „Sportowcu mimo woli", zabawnej historii o zamianie ról, partnerował m.in. Adolfowi Dymszy, który wcielał się tytułową postać.



Jako Hipolit Pączek w „Piętro wyżej" ma mocno na pieńku z Henrykiem Pączkiem granym przez Eugeniusza Bodo.

SPORTOWIEC MIMO WOLI • JÓZEF ORWID

Mistrz drugiego planu

Nigdy nie zagrał głównej roli, ale kinomani doskonale go znali. Choć zadebiutował po czterdziestce, zdążył wystąpić w blisko 40 filmach. Gdyby nie wybuch II wojny światowej, byłoby ich znacznie więcej.

SPORTOWIEC MIMO WOLI CZ 8.10 godz. 14.35 TVP KULTURA

W latach 30. XX wieku pojawiał się niemal w każdym kinowym hicie, partnerując największym ówczesnym gwiazdom, z Eugeniuszem Bodo, Adolfem Dymszą i Jadwigą Smosarską na czele. Choć nigdy nie zagrał głównej roli, zdobył ogromną sympatię ówczesnych kinomanów. A przecież jego prawdziwa kariera zaczęła się dopiero po czterdziestce…

Późny debiut

Józef Kotschy, bo tak brzmiało prawdziwe nazwisko Orwida, urodził się 14 listopada 1891 roku w podsanockim Besku. Jego ojciec, Władysław, przez całe życie pracował na kolei i zapewne nieco inaczej wyobrażał sobie przyszłość syna. Ale Józef już od najmłodszych lat przejawił uzdolnienia artystyczne i gdy tylko ukończył miejscowe gimnazjum, wyjechał do Krakowa, by spróbować sił w teatrze. Zadebiutował już jako osiemnastolatek w jednym ze spektakli tamtejszego Teatru Ludowego. Wkrótce zdobył stały angaż, przyjął sceniczny pseudonim: Orwid i w pełni zaangażował się w teatralne życie Krakowa. Niebawem w oko wpadła mu urocza inspicjentka, Waleria Palewicz. Ślub wzięli w 1918 roku, a potem doczekali się trzech córek. Tymczasem niedługo po 30. urodzinach aktor zdecydował się przeprowadzić wraz z rodziną do Warszawy.

W stolicy najpierw dołączył do zespołu Teatru Polskiego, później Narodowego. Po kolejnej dekadzie uznał, że przyszła pora na nieco lżejszy repertuar – można było go oglądać na scenach warszawskich kabaretów, m.in. „Cyrulika Warszawskiego". To wtedy zwrócili na niego uwagę filmowcy. Po raz pierwszy stanął przed kamerą w wieku 41 lat, pod koniec 1932 roku, na planie komedii Juliusza Gardana „10% dla mnie". Kilka tygodni później pracował już nad rolą Sagankiewicza w „Każdemu wolno kochać". A potem karuzela ruszyła i wszystko potoczyło się błyskawicznie: od drugiej połowy lat 30. grał w kilku filmach rocznie. Gdy w scenariuszu pojawiał się ojciec albo wujek bohaterów, reżyserzy chętnie obsadzali właśnie jego.

Przerwana kariera

Choć niektórzy krytycy zarzucali mu, że ciągle gra tę samą postać, zarówno reżyserzy, jak i widzowie nie widzieli w tym żadnego problemu. Wręcz przeciwnie – do wybuchu II wojny światowej Józef Orwid zdążył wystąpić w 38 filmach! I wszystko wskazuje na to, że jego dobra passa mogłaby trwać dużo, dużo dłużej….

Ponieważ w czasie niemieckiej okupacji, podobnie jak wielu jego kolegów artystów, nie wycofał się z zawodu, podejrzewano go o kolaborację z Niemcami. A on przecież musiał z czegoś żyć i mieć pieniądze, by zadbać o rodzinę. Ale nigdy nie zdecydował się na udział w żadnej propagandowej produkcji! Nie dane mu było jednak wytłumaczyć swoich pobudek w powojennej Polsce. Zginął 13 sierpnia 1944 roku w czasie Powstania Warszawskiego – był jedną z kilkuset ofiar eksplozji specjalnie porzuconego przez Niemców pojazdu saperskiego Borgward, który wcześniej został wypełniony materiałami wybuchowymi...

Pozostał w pamięci widzów, którzy pokochali jego ekranowe postaci, i bliskich – m.in. wnuka, wybitnego muzyka jazzowego Wojciecha Karolaka.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. Narodowe Archiwum Cyfrowe, Filmoteka Narodowa, PAP

eprasa.pl 3510dcb40



SUPER GARY. GOTUJ Z BOSACKĄ!

Lżej na talerzu

SUPER GARY. GOTUJ Z BOSACKĄ! CZ 8.10 godz. 21.40 TVP 2

Katarzyna Bosacka ponownie rusza do polskich kuchni, by pokazać, że zdrowe gotowanie nie musi oznaczać rezygnacji z tego, co lubimy. W drugim sezonie programu podpowie, jak „odchudzić" dobrze znane dania, nie odbierając im smaku. Kotlet, pizza czy domowe przetwory mogą być lżejsze – czasem wystarczy zmienić kilka składników albo sposób przygotowania. Nie zabraknie też porad zakupowych: jak wybierać dobre produkty, czytać etykiety i zachować zdrowy rozsądek wśród kolejnych dietetycznych mód. Bosacka stawia na prostą, domową kuchnię, łatwe przepisy i sprytne rozwiązania, które bez wielkiej rewolucji mogą sporo zmienić na naszych talerzach. **MAM**

AFRYKA: DOM DZIKIEJ PRZYRODY

Wyjątkowy kontynent

AFRYKA: DOM DZIKIEJ PRZYRODY CZ 8.10 godz. 9.00 NATIONAL GEOGRAPHIC

Niezwykła przyrodnicza opowieść o Afryce powstawała przez niemal cztery lata, a zdjęcia realizowano w blisko 30 krajach Czarnego Lądu. Twórcy pokazują nieznane gatunki zwierząt, m.in. czarną żabę deszczową oraz afrykańską czarną panterę. Ich kamery uchwyciły też rzadkie zachowania, np. nocne polowania hien, lwów oraz szympanse wyławiające algi przy użyciu podręcznych narzędzi. Z kolei najnowsze techniki filmowe oraz grafika komputerowa pozwoliły pokazać historię kontynentu i siły geologiczne, które go ukształtowały. W dokumentalnej serii wypowiadają się również naukowcy oraz lokalni liderzy ochrony przyrody. **MP**



FOT. TVP (2), National Geographic

KONIEC z nawracaniem hemoroidów!



Tabletki doustne
Procto-Hemolan control*:

- wzmacniają żyły od wewnątrz i działają na nie ochronnie
- 7 dni kuracji wystarczy, by hemoroidy nie nawracały*

*Na podst. pkt. 5.1 ChPL. Diosmina zwiększa napięcie żylne i działa ochronnie na naczynia. W naczyniach żylnych zmniejsza rozszerzalność żył oraz zastój żylny. W mikrokrążeniu zmniejsza przepuszczalność włośniczek i zwiększa ich opór. Dawkowanie: 3 tabl. na dobę przez 4 dni, a następnie 2 tabl. na dobę przez kolejne 3 dni, podczas posiłków.
Procto-Hemolan control, 1000 mg, tabletki. **Skład:** jedna tabletka zawiera 1000 mg diosminy (Diosminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z zylakami odbytu (hemoroidy).
Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. **Lek OTC**

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

oderwij i zapytaj w aptece o
Procto-Hemolan control

REKLAMA

eprasa.pl 99f0deb640

TVP 1

4.55 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
5.10 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
5.35 **Reporterzy** – magazyn reporterów
5.45 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
6.10 **Akacjowa 38** (956) – telenowela, Hiszpania 2018
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Pełnia wiary** – magazyn religijny
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda info**
8.20 **Zaraz wracam 3** (153) – serial obyczajowy, Pol. 2026
9.00 **Ranczo 2** (25) – serial obyczajowy, Polska 2007
10.00 **Komisarz Alex 2** (24) – serial kryminalny, Polska 2012
11.00 **Ojciec Mateusz 22** (284) – serial kryminalny, Pol. 2019
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Mała myszka – opowieść o dzielnej matce** – film dokum., Hiszpania(patrz obok)
14.00 **Splątane losy** (62) – serial obyczajowy, Turcja 2024
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Reporterzy** – magazyn reporterów
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (1046) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Klan** (4750) – telenowela, Polska 2026
18.40 **Akacjowa 38** (973) – telenowela, Hiszpania 2018
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Mała myszka – opowieść o dzielnej matce

Historia zwierzęcia, które musi opuścić rodzinną norę, szukając nowego terytorium. Po stracie partnera i schronienia stawia czoło zagrożeniom. Na koniec wyczerpującej wędrówki znajduje bezpieczne miejsce, gdzie może założyć gniazdo. **65 min**



20.30 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (455)

Docent Kotecki dowiaduje się, że jego kochanka, doktorantka Anna, jest w ciąży. Żonaty wykładowca domaga się radykalnego rozwiązania sytuacji. Popada też w konflikt z kolegą z wydziału. Wkrótce zostaje znaleziony martwy. W sprawę angażuje się ksiądz (Artur Żmijewski, zdj.). **55 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Ojciec Mateusz 35** (455): Docent – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) Amanda i Morus próbują dojść do porozumienia w obliczu trudnej sytuacji byłego naczelnika. **55 min**
21.25 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
22.30 **Czas niedokonany** (5) – serial sensacyjny, Polska 2024 (patrz obok)
23.25 **Gra z Cieniem 2** (18) – serial kryminalny, Polska 2026
0.25 **Chłopcy z ferajny** FILM – dramat gangsterski, USA 1990, reż. Martin Scorsese, wyk. Robert De Niro, Ray Liotta, Joe Pesci
2.55 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
3.55 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz ▶ **4.40**



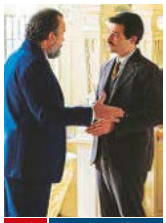
22.30 SENSACYJNY

Czas niedokonany (5)

Adam odkrywa, jak jego matka dowiedziała się o współpracy ojca z SB. Retrospekcje z 1979 roku ukazują zatrzymanie Zuzanny (Weronika Książkiewicz, zdj.) i próby złamania jej w areszcie. **55 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** (950): Egzamin z dojrzałości – serial obyczajowy, Polska 2025
5.30 **M jak miłość** (1855) – serial obyczajowy, Polska 2025
6.25 **Operacja zdrowie** (87) – magazyn medyczny, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3414) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **Jedzenie ma znaczenie** (30) – magazyn kulinarny, Polska 2026 Twórcy odcinka zaglądają do wnętrza ryby i sprawdzają, skąd bierze się jej opinia jednego z najzdrowszych składników diety. Wyjaśniają, czym są kwasy omega-3 i jak wspierają pracę serca i mózgu. Pokazują, dlaczego ryby dostarczają jodu i witaminy D. **40 min**
12.25 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
13.15 **Panna młoda** (217) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (933) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (494) – serial obyczajowy, Hiszpania 2024 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (218) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Engina dręczą wyrzuty sumienia. Cihan oskarża Hancer o to, co się dzieje. Wkrótce Beyza zabiera dziecko i znika z posiadłości. Gdy Cihan próbuje jeszcze znaleźć wyjście z sytuacji, Nusret odbiera mu resztki nadziei. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3414) – serial obyczajowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (494)

Jana wyznaje Manuelowi (Arturo Sancho, zdj.), że Pía wciąż żyje. Lorenzo zaczyna podejrzewać, że służba potajemnie produkuje dżemy i sprzedaje je w Luján. Alonso (Manuel Regueiro, zdj.) stanowczo domaga się, by María Antonia opuściła La Promesę. **55 min**



21.40 KULINARNY

Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2 (1)

Katarzyna Bosacka (zdj.) ponownie odwiedza polskie rodziny i pomaga im zmienić nawyki żywieniowe. Pokazuje, że jedzenie to styl życia wpływający na zdrowie. Uczy, jak kupować mądrze, gotować prosto i tanio. Wyjaśnia, jak czytać etykiety i planować posiłki, by nie marnować jedzenia. **35 min**

20.05 **Barwy szczęścia** (3415) – serial obyczajowy, Pol. 2026
20.40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.40 **Super Gary. Gotuj z Bosacką! 2** (1) – magazyn kulinarny, Pol. (patrz obok)
22.15 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (5) – pr. rozrywk., Polska 2026
23.15 **Dziewczyna z tatuażem** FILM O – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011, reż. David Fincher, wyk. Daniel Craig, Rooney Mara, Stellan Skarsgard, Christopher Plummer (patrz obok)
2.00 **Rodzinka.pl** (317) – serial komediowy, Polska 2026
2.35 **Peaky Blinders 2** (10) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2014
3.40 **Rodzinka.pl** – serial komediowy, Pol. 2025 ▶ **4.10**



23.15 THRILLER

Dziewczyna z tatuażem

Dziennikarz Blomkvist (Daniel Craig, zdj.) i hakerka Salander (Rooney Mara) badają sprawę zaginięcia bratanicy biznesmena. Odkrywają mroczne sekrety wpływowej rodziny. **165 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
8.00 **Trudne sprawy** (1116) – serial paradokumentalny, Polska 2022
9.00 **Dlaczego ja?** (919) – serial paradok., Polska 2019
10.05 **Wypasiona kuchnia** (23) – program rozrywkowy, Polska 2026
10.15 **Dlaczego ja?** (920, 921) – serial paradokumentalny, Polska 2019
12.20 **Gliniarze. Śląsk** (26): Poza podejrzeniem – serial kryminalny, Polska 2026
13.25 **Gliniarze** (996, 997) – serial paradokumentalny, Polska 2024
15.30 **Wydarzenia 24**
15.50 **Pogoda**
15.55 **Gliniarze** (1242): Uratuję cię, Aniu – serial paradokumentalny, Polska 2026
16.55 **Gliniarze. Śląsk** (27): Granice sprawiedliwości – serial kryminalny, Polska 2026 Rychlik oraz Franek znajdują pobitego mężczyznę. Wiele wskazuje na samosąd. Tożsamość ofiary jest trudna do ustalenia. Śledczy namierzają gang chuliganów, którzy organizują walki w opuszczonej stodole. **65 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4260) – serial obyczajowy, Polska 2026 Dorota ma problem ze znalezieniem pracy. Wyczekiwany przez Paulinę dzień ślubu okazuje się rozczarowaniem. Piotrek zamierza na własną rękę wymierzyć sprawiedliwość. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.25 **Wypasiona kuchnia** (39) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (378)

Pani Monika po tragicznej śmierci męża samotnie wychowuje cztery córki. Musi dowozić je do oddalonych szkół. Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) zajmie się nie tylko remontem starego domu, lecz także wesprze rodzinę w walce z codziennymi trudnościami. **75 min**



21.45 KRYMINALNY

Zdrada (6)

Julia (Anna Karczmarczyk, zdj.) wyprowadza się od męża. Policja zwalnia do domu Bartka. Hubert martwi się, że syn mógł powiedzieć coś obciążającego jego lub rodzinę. Marek deklaruje dziadkowi, że chce u niego pracować. Nie mówi jednak o tym matce. Ona sama ma problemy. Otrzymuje szokujący list. **70 min**

20.30 **Nasz nowy dom** (378) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
21.45 **Zdrada** (6) – serial kryminalny, Polska 2023 (patrz obok)
22.55 **Projektantka** – komedio- FILM dramat, Australia 2015, reż. Jocelyn Moorhouse, wyk. Kate Winslet, Liam Hemsworth, Hugo Weaving, Sarah Snook (patrz obok) Adaptacja książki Rosalie Ham. Obok gwiazdorskiej obsady godne uwagi są zjawiskowe kostiumy wykorzystane w filmie. **145 min**
1.20 **Downton Abbey** FILM – film kostiumowy, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Michael Engler
4.05 **Kabaretowa Ekstraklasa** (104) – program rozrywkowy, Polska 2017



22.55 KOMEDIODRAM.

Projektantka

Australia, lata 50. XX w. Bywalczyni paryskich domów mody Tilly Dunnage (Kate Winslet, zdj.) wraca do rodzinnego miasta, z którego uciekła oskarżona o morderstwo. Chce rozliczyć się z przeszłością. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
5.55 **Ukryta prawda** (1499) – serial paradokumentalny, Polska 2023
6.50 **Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
11.20 **Doradca smaku** (24) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.30 **Kuchenne rewolucje** (10, 4) – program rozrywkowy, Polska
13.40 **Ukryta prawda** (1652, 1653) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Po śmierci męża Agata dowiaduje się, że jego brat, który rzekomo zmarł przed laty, nadal żyje. Kobieta odnajduje go. Przekonuje się, że to nie koniec tajemnic jej nieżyjącego ukochanego. **125 min**
15.45 **Młode gliny** (54) – serial kryminalny, Polska 2026
Policjantki prowadzą sprawę napaści na dwóch ratowników medycznych. Jeden z nich, Eryk, trafił do szpitala, a drugiego, Maksa, uprowadzono. Dalsze śledztwo ujawnia, że Maks miał romans z żoną Eryka. **65 min**
16.50 **Szpital św. Anny** (158) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
17.55 **Detektywi** (359) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
W trakcie lekcji klasa zamiast prezentacji zobaczyła intymne nagranie z udziałem nauczycielki. Kobieta twierdzi, że film jest fałszywy. Okazuje się, że podobna sytuacja spotkała też jedną z uczennic. **65 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (158)

Dr Hajduk przyjmuje na oddział nastolatkę z bólem brzucha. Daria (Marta Wierzbicka, zdj.) podejrzewa u pacjentki skręt jajnika. Maciek i Wroński operują zakonnika, który wymaga laparoskopii pęcherzyka żółciowego. Wykrywają u niego poważną chorobę. **65 min**



21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (6)

Magda Gessler (zdj.) odmienia lokal Ilony, czyli Sezon. **70 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 **Policjanci z Miami** (3, 4): Jądro ciemności; Spoko, luzik – serial kryminalny, USA 1984-1989
8.00 **Kobra – oddział specjalny** (2, 3): Martwy brat; Drugie życie – serial sensacyjny, Niemcy 2011
10.00 **Zaklinaczka duchów 3** (47) – serial fantasy, USA 2007-2008
11.00 **Kotka** (47) – telenowela, Meksyk 2014
12.00 **Nie igraj z aniołem** (178) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy prosi Cisnerosa, by ją operował. Francisco pokazuje Elsie tomik wierszy Nelsona, który wkrótce trafi do sprzedaży. Okazuje się, że Rocio i Daniel będą musieli poczekać rok ze ślubem. **60 min**
13.00 **Wspaniałe stulecie** (20) – serial kostiumowy, Turcja 2013-2014
14.00 **Rodzinny interes** (13): Zemsta ochroniarza – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 14** (776, 777) – serial obyczajowy, Polska 2024
17.00 **Rodzinny interes** (14): Wojna rozwodowa – serial obyczajowy, Polska 2019
Parzycka opowiada fryzjerkom o wojnie, jaką toczy z mężem o majątek podczas rozwodu. Jola chce dowiedzieć się czegoś więcej o przeszłości ciotki i o matce Wojtka. **60 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1037, 1038) – serial obyczajowy, Polska 2026
Albert okrada garaże, by zdobyć pieniądze na poprawę warunków życia śmiertelnie chorej żony. Jego syn podejmuje współpracę z bandytami. Do lombardu wpada Moczynos w stroju pirata. **120 min**



20.00 THRILLER

Odsiecz

Szeryf Ben Watts (Bruce Willis, zdj.) dba o to, by sekrety zamożnych mieszkańców miasteczka nigdy nie wyszły na jaw. Pewnego dnia otrzymuje wezwanie do trzech przestępców. Wzięli oni na zakładnika znanego lekarza. Ben musi zająć się sprawą, nim przybędzie FBI. **115 min**



21.55 SENSACYJNY

Detektyw Knight: Łotr

Przestępcy ranią Erica Fitzgeralda (Lochlyn Munro, zdj.), partnera detektywa Knighta (Bruce Willis). Burzliwa przeszłość funkcjonariusza komplikuje śledztwo. **120 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 **Ten moment** (60) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Szkoła** (507-509) – serial paradokumentalny, Pol. 2018
8.45 **Ukryta prawda** (1402, 1573, 1574) – serial paradokumentalny, Polska
11.50 **W-11 – Wydział Śledczy** (733-735) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010
13.55 **Detektywi** (143): Zlecenie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
15.00 **Szpital św. Anny** (148) – serial obyczajowy, Polska 2026
16.00 **Szpital** (892) – serial paradokumentalny, Polska 2019
Do Szewczyka trafia 23-latka, którą przygniotła szafa. Do wypadku doszło podczas próby kradzieży. Kobieta zabiera pieniądze rodzinie męża. Dr Morawski przyjmuje potrąconego przez auto chłopca. **60 min**
17.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (572): Disco polo – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
18.00 **Rozwód. Walka o wszystko** (23) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Karolina dowiaduje się o rozstaniu rodziców. Obiecują załatwić sprawę tak, by córka nie ucierpiała. Proponują dziewczynie naprzemienną opiekę. Rzeczywistość okazuje się jednak inna. **60 min**
19.00 **Ukryta prawda** (1777) – serial paradokumentalny, Polska 2026
Edward, właściciel biura nieruchomości, ledwo wyszedł cało z pożaru samochodu. Postanawia pomóc swojemu wybawcy. Na własny koszt zatrudnia opiekunkę do jego schorowanej matki. **60 min**



13.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (143)

Tobiasz Wojdys specjalizuje się w kardiochirurgii dziecięcej. Twierdzi, że ktoś celowo uszkodził mu samochód, by go zabić. Podejrzenia padają na ojca zmarłego w trakcie operacji pacjenta. Katarzyna Kowalik i Maciej Dębosz (oboje na zdj.) zaczynają śledztwo. **65 min**



17.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (572)

Muzyk Mirosław jest oskarżony o zrzucenie na kolegę reflektora. Przygnieciony mężczyzna zmarł. Przed zdarzeniem dopracowywali w studiu szczegóły teledysku. **60 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
KolagenCito
Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość! Kolagen na kręgosłup, kolana, łokcie, biodra, ścięgna, cerę, cellulit.

20.15 **Na Wspólnej** (4291) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 **The Floor. VIP Challenge** – teleturniej, Polska 2026
21.30 **Kuchenne rewolucje** (6) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.40 **Zatańcz ze mną** – komedia romantyczna, USA 2004, reż. Peter Chelsom, wyk. Richard Gere, Jennifer Lopez, Susan Sarandon, Lisa Ann Walter, Stanley Tucci (patrz obok)
0.45 **Uwaga!** – magazyn reporterów
1.05 **Kwatery Hitlera** (9) – serial dokumentalny, Polska 2019
2.10 **Młode gliny** (30, 31) – serial kryminalny, Polska 2026
4.15 **Nauka jazdy 6** (23) – pr. rozrywk., Polska 2025
4.50 **Zamieszkać na plaży 6** (12) – program rozrywk., USA 2019
5.15 **Jak to jest zrobione?** (5) – serial dokum., Kanada 2007



22.40 KOMEDIA

Zatańcz ze mną

John (Richard Gere, zdj.) zapisuje się na lekcje tańca prowadzone przez Paulinę (Jennifer Lopez, zdj.). Nowej pasji poświęca coraz więcej czasu. Żona (Susan Sarandon) zaczyna podejrzewać go o romans. **125 min**

20.00 FILM Czwartki z Brucem Willisem: **Odsiecz** – thriller, Kanada/USA 2021, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Rob Gough, Anna Hindman, Trevor Gretzky (patrz obok)
21.55 FILM **Detektyw Knight: Łotr** – film sensacyjny, USA 2022, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Jimmy Jean-Louis, Michael Eklund, Lochlyn Munro (patrz obok)
23.55 FILM **Droga do zatracenia** – dramat obyczajowy, USA 2002, reż. Sam Mendes, wyk. Tom Hanks, Paul Newman, Jude Law, Rob Maxey (patrz obok)
2.25 **Dzielnica strachu 3** (88) – serial kryminalny, Pol. 2022
3.20 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1033) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.20 **Zobacz to!**



23.55 DRAM. OBYCZ.

Droga do zatracenia

Czasy kryzysu. Michael (Tom Hanks, zdj.) zabija na zlecenie gangu Rooneya. Pewnego dnia jego syn jest świadkiem zbrodni. Grozi mu śmierć. Ojciec ucieka z chłopcem z miasta. **150 min**

20.00 **Hotel Paradise 13** (26) – reality show, Polska 2026
21.00 FILM **Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2001, reż. Steven Soderbergh, wyk. George Clooney, Brad Pitt, Bernie Mac, Julia Roberts (patrz obok)
Współczesna wersja filmu Lewisa Milestone'a z 1960 roku, w którym zagrali Frank Sinatra i Dean Martin. **150 min**
23.30 **Taskmaster** (6) – program rozrywkowy, Polska 2026
0.35 FILM **Transformers** – film s.f., USA 2007, reż. Michael Bay
3.30 **Hotel Paradise 13** (25) – reality show, Polska 2026
4.20 **Fachowcy** (19) – serial paradokumentalny, Polska 2017



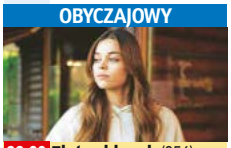
21.00 KOM. SENS.

Ocean's Eleven: Ryzykowna gra

Przebywający na zwolnieniu warunkowym Danny (George Clooney, zdj.) planuje zuchwały napad na skarbiec trzech kasyn w Las Vegas. Kompletuje zespół genialnych złodziei. **150 min**

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Z indeksem w ręku** (12) – magazyn
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**



22.30 Złoty chłopak (256)
Seyran zgadza się zamieszkać z mężem w domu jego matki, planując wykorzystać tę sytuację przeciwko niemu. Diyar kończy związek z Feritem. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
1.15 **Dziennik regionów**
1.40 **Dziedzictwo** (910) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

TVP POLONIA

15.00 **Serwis Info** – pr. inform.
15.10 **Zakochaj się w Polsce** (250) – magazyn
15.35 **Słownik polsko@polski** (696) – talk-show, Polska
16.00 **Tamte lata, tamte dni**
16.30 **Barwy szczęścia** (3391) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Teleexpress**
17.20 **Gra słów. Krzyżówka** – telet., Polska 2019-2026
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Tańcząca ze światem – Tunezja** (6) – magazyn
18.45 **Panorama**
19.20 **Niezwykłe miejsca**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
20.10 **Sport, Pogoda**



20.25 Ranczo 4 (40) – Pol. 2009
Lucy i Kusy żyją w szczęśliwym związku. Rodzi się im córeczka. Do wójta przyjeżdża studiująca w Lublinie córka Klaudia. Towarzyszy jej nowy narzeczony, student psychologii, Zygmunt. **55 min**

21.20 **Polonia 24 Tygodnik** – program publicystyczny
22.25 **Ekstradycja 2** (4) – sens.
23.20 **Panorama**
23.50 **Emisjonariusze**
0.40 **Rodzinka.pl** (294) – kom.
1.10 **Skarbiec sztuki Lubelszczyzny**
1.30 **Program informacyjny 19.30**
1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.
2.05 **Sport, Pogoda**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (12, 13) – serial sensacyjny, USA 1996
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (75) – reality show, Polska 2022
8.55 **Policjantki i Policjanci** (666-668) – serial obyczajowy, Polska 2020
11.55 **Na ratunek 112** (1010, 1011) – paradok.
12.55 **Trudne sprawy** (790-792) – paradok.
15.55 **Trudne sprawy II** (1380) – serial paradokumentalny
16.55 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (456) – reality show, Polska 2025
18.00 **Policjantki i Policjanci** (1463) – obycz., Polska



18.00 Policjantki i Policjanci (1464) – Polska 2026
Daria oraz Marek prowadzą śledztwo w sprawie napaści na starszą kobietę, uderzoną ciężkim przedmiotem i okradzioną. **60 min**

20.05 **Uroczysko** (284)
20.40 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1063) – krym., Pol. 2026
21.40 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (180) – serial kryminalny, Polska 2026
22.45 **Opowiem ci o zbrodni 2** (5) – dok.
23.10 **W lesie dziś nie zaśnie nikt 2** – horror, Pol. 2021
1.20 **Love Island. Wyspa...**

PULS 2

11.35 **Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28** – serial anim.
12.00 **Lwia Straż** – serial anim.
12.35 **Gumisie 6** – serial anim.
13.35 **Smerfy** – serial anim.
14.00 **Baranek Shaun 4**
14.35 **Marta mówi** – anim.
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6** – anim.
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show** – serial animowany
17.00 **SpongeBob Kanciastoporty 9** – serial anim.
18.00 **Pingwiny z Madagaskaru 2** – serial anim.
19.00 **Kacze opowieści**
20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 19** (1027) – serial obyczajowy, Polska 2026



21.00 Poznaj moich Spartan – USA 2008
Do Leonidasa (Sean Maguire, zdj.) przybywają posłowie z Persji. Stawiają ultimatum i grożą wojną. Wódz radzi się wyroczni. Mimo jej ostrzeżeń zbiera wojowników i wyrusza do walki. **100 min**

22.40 **Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta?** – kom. sens., USA 1991
0.20 **Lombard. Życie pod zastaw 2** (51) – obycz.
1.20 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (302) – obycz.
2.20 **Niesamowite!** (24) – serial dokumentalny, Pol.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 6** (303) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (343) – magazyn
6.40 **Gra słów. Krzyżówka**
7.10 **Okrasa łamie przepisy**
8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Janosik** (11) – przyg., Pol.
14.05 **Pan Mama** (21, 22) – serial kom., Polska 2025
15.10 **Program rozrywkowy**
15.25 **Europa da się lubić – nowe pokolenie** (4)
16.30 **Kabaretomaniacy**
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.40 **Okrasa łamie przepisy**



19.10 Okrasa łamie przepisy
Kwiaty lawendy używane są do produkcji olejków i perfum. Prowadzący udowodni, że można je też wykorzystać do potraw. Przyrządzi m.in. karkówkę w lawendowym sosie. **35 min**

19.45 **Jaka to melodia?**
20.20 **The Voice Comeback Stage Powered by Orange** (5) – widowisko
20.25 **Do śmiechu!** (73, 25)
22.15 **Malicki & Laskowik. The Best of** (5)
22.55 **Postaw na milion**
0.45 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.05 **Malicki & Laskowik. The Best of** (4)
2.35 **Kabaretomaniacy**

TTV HD

5.00 **Złomowisko PL 9** (3)
6.00 **24 godziny** – mag. inf.
7.05 **Sport**
7.10 **Express** – pr. inform.
7.35 **DeFacto 10** (5, 7)
8.30 **Kartoteka 8** (30) – serial fab.-dokum., Polska 2014
9.35 **Kartoteka 9** (1) – serial fab.-dokum., Polska 2015
10.35 **Detektywi** (132, 354) – serial fabularno-dokum.
12.35 **Zakup w ciemno 5** (21)
13.35 **Zakup w ciemno 8** (23)
14.35 **Nic do zgłoszenia 2** (8)
15.35 **Złomowisko PL 9** (6) – serial dokumentalny, Pol.
16.45 **Express** – pr. inform.
16.58 **Pogoda, Sport**
17.05 **Nauka jazdy 6** (15) – pr. rozrywk., Pol. 2025



17.40 Idź na całość 3 (5) – Pol.
W tym sezonie pojawią się nowe gry z cennymi nagrodami. Widzowie zobaczą, jak uczestnicy spełniają marzenia, wygrywają, omijają zonka – lub wręcz przeciwnie, odchodzą z niczym. **60 min**

18.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 22** (8)
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 8** (24)
21.05 **Zakup w ciemno extra 3** (24) – reality show
21.45 **Express, Pogoda** – inf.
22.00 **Życie na kredycie 9** (11, 12) – reality show, Pol.
23.00 **Damy i wieśniaczki. PL 12** (6) – fab.-dok., Pol.
0.00 **Down the road 4** (5)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **17.06** Słownik polsko@polski **17.33** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Pilna sprawa **19.20** Białostocka szkoła reportażu **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Biznes to biznes **18.15** Spotkania z ekologią **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Woda bydgoska **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.30** Reportaż TVP Gdańsk **17.50** Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.16** Zdarzyło się **17.31** Papyn pyto **17.45** Mikrokosmosy **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności **21.51** Sport

KRAKÓW **17.15** Turystyczna jazda **17.33** Twarze teatru **18.10** Zdrowie dla Ciebie **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.18** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.21** Bezbłędnie **21.30** Kronika **21.45** Tematy dnia

LUBLIN **17.55** Historie niezapisane **18.10** Agrowieści **18.30** Panorama lubelska **18.59** Halo, seniorzy! **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.30** Reportaż **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Świat na cztery łapy **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **18.54** Rozmowa dnia **19.05** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.30** Świat na cztery łapy **17.45** Rzeszowskie lekcje architektury **18.00** Ostatni mistrzowie **18.13** Z życia regionu **18.30** Aktualności **18.58** Z życia regionu **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Raport naukowy **17.53** Całkiem niezła historia **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Polskie ślady **21.00** Wokół nas **21.08** Z indeksem w ręku **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.37** Skarby Kół Gospodyń Wiejskich. Przepis na bliskość **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.04** Reagujemy **21.00** Zawsze na temat **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.14** Szlachetne zdrowie **17.28** Twoje zdrowie **17.36** Świat na cztery łapy **17.51** Energia bez mitów **18.02** Interwencja **18.30** Fakty **18.58** Rozmowa „Faktów" **19.11** Prosto z lasu **21.02** W swoim czasie **21.16** Rozmowa „Faktów" **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 4** (55, 56)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (836, 837)
12.25 **Ojciec Mateusz 13** (169)
13.20 **Komisarz Alex 9** (114)
14.15 **Ranczo 5** (57, 58) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Tunezja** – magazyn
16.40 **Pociąg do Polski** – dok.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 2** (18)
19.20 **Ranczo 10** (127) – obycz.
20.10 **Rodzinka.pl** (286, 287) – serial komediowy, Polska
21.25 **Komisarz Alex 25** (313)
22.20 **9. życie Louisa Draxa** – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016
0.20 **Czas zemsty** – dramat kryminalny, USA 2013

TVP KULTURA

12.30 **Reżyserzy** – serial dokum.
13.25 **Nad Niemnem** (4) – obycz.
14.35 **Sportowiec mimo woli** – komedia, Polska 1939
16.10 **Dyrektorzy** (2) – obycz.
17.50 **Kulturalni** – magazyn kult.
18.45 **17. Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. H. Wieniawskiego – Koncert inauguracyjny**
20.50 **Hala odlotów** – talk-show
21.45 **Wstęp do filmu „Matnia"** – reportaż, Pol.
21.55 **Matnia** – thriller, Wielka Brytania 1966
23.55 **Filip** – dramat wojenny, Polska 2022
2.05 **Girl Guide** – komedia sensacyjna, Polska 1995
3.45 **Hala odlotów** – talk-show
4.30 **Kolekcja** – cykl felietonów

ANTENA HD

12.05 **Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw** (3, 4) – serial dokumentalny
12.55 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (17) – reality show, USA
13.55 **Australijscy poszukiwacze złota 6** (6, 7) – serial dok., Australia
15.55 **Unforgettable: Zapisane w pamięci 2** (2) – serial kryminalny, USA 2013
16.50 **Detektywi z Bordeaux 7** (14) – serial krym., Fr./Bel.
18.00 **77 TV 4** (10, 11) – rozr., Pol.
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (4) – serial krym.
22.05 **Detektyw Candice: Niezawodny instynkt 6** (4) – serial kryminalny, Fr.
23.15 **Balthazar: Śledczy fenomen 4** (2) – krym., Fr.

TV 6

6.55 **Policjantki i Policjanci** (837, 838) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (200, 201)
10.55 **48h. Zaginieni** (140-142)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1264) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (173, 174)
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (202, 203)
18.05 **Strażnik Teksasu** (14, 15)
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (221, 222) – krym.
22.00 **Mentalista** (10) – krym.
23.00 **Na ringu z rodziną** – komediodramat, Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019
1.20 **Kości** (187, 188) – krym.
3.15 **Krejzi patrol** (42) – krym.
3.40 **Septagon** (7, 8) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.40 **Ojciec Brown 5** (11, 12)
12.35 **McDonald i Dodds 2** (2)
14.15 **Tajemnice Majorki** (4)
15.10 **Powrót do raju** (4) – krym.
16.15 **Tajemnice Brokenwood 8** (1) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 22** (3)
19.55 **Śmierć pod palmami 12** (8) – serial kryminalny, USA
21.00 **Line of Duty – Wydział wewnętrzny 4** (1, 2) – serial krym., Wlk. Bryt.
23.15 **Po powodzi 2** (1) – krym.
0.15 **Koroner 2** (2) – serial krym.
1.10 **Stłamszeni** (1) – krym., Irlandia/Wlk. Bryt. 2021
2.15 **Tajemnice Brokenwood 7** (6) – serial krym.

ROMANCE TV

14.20 **Katie Fforde: Sercowa sprawa** – film obyczajowy, Niemcy 2017
16.15 **Gabinet z widokiem na morze – Zawrót głowy** – obycz., Niem. 2023
18.05 **Górski lekarz** (103)
20.00 **Inga Lindström: Droga do ciebie** – film obyczajowy, Niemcy 2005
21.55 **Gabinet z widokiem na morze: Małe cuda** – film obycz., Niemcy 2024
23.50 **Górski lekarz** (103) – obycz., Niemcy/Austria
1.45 **Inga Lindström: Droga do ciebie** – film obyczajowy, Niemcy 2005
3.35 **Grzechy i grzeszki** (9-11)

COMEDY CENTRAL

8.55 **Hoży doktorzy** (15, 16)
9.55 **Przyjaciele 3** (15-18)
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 12** (2-7) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 5** (13-16)
16.30 **Przyjaciele 3** (19-22)
18.30 **Hoży doktorzy** (17, 18)
19.30 **The Office PL** (3) – kom.
20.00 **Przyjaciele 6** (9, 25) – kom.
21.00 **Przyjaciele 7** (24) – kom.
21.30 **Przyjaciele 8** (2) – kom.
22.00 **The Office PL** (8, 9) – kom.
23.05 **Comedy Club 3** (9, 10)
0.05 **Miasteczko South Park 11** (4, 5) – serial animowany dla dorosłych
1.00 **Pracoholicy 7** (1, 2) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 2** (9, 10) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

9.50 **Młode gliny** (24) – krym.
10.55 **Lekarze 5** (7) – obycz., Pol.
11.55 **Zapukaj do moich drzwi** (124, 125) – telen., Turcja
13.55 **Młode gliny** (25) – krym.
14.55 **Detektywi** (662, 663)
16.05 **Na Wspólnej** (116, 117)
17.10 **Seriaale kultowe** – kult.
17.25 **Wielki Mike** – film obyczajowy, USA 2009
20.00 **Klątwa** – komedia, Polska 2023, reż. Tomasz Konecki
22.30 **Nietykalni** – komedio-dramat, Francja 2011
0.40 **Jack Reacher** – film sensacyjny, USA 2012
3.15 **Dziewczyny z Hollywood** (6) – pr. rozr.
3.25 **Motywy filmowe** – mag.

eprasa.pl 99f0deb640

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
6.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
7.50 **Robert Makłowicz** (241, 151) – mag. kulin.
9.35 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (16)
9.45 **Górski lekarz** (14, 15) – obycz., Niemcy/Austria
11.45 **Zagadki kryminalne panny Fisher 3** (7, 8) – serial krym., Australia
14.00 **Hudson i Rex 5** (3) – krym., Kan. 2022-2023
15.00 **Zajazd. Będzie się działo 2** (1, 2) – serial obycz.
17.00 **Katastrofy w przestworzach** (9, 5, 8) – serial dok., Kan.

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Pielęgniarki** (4) – serial paradokumentalny, Pol.
7.30 **Na ratunek 112** (1057, 1058) – paradok.
8.30 **Sekrety rodziny** (182-184) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (935) – serial paradokumentalny
12.35 **Więzienie** (13-16) – dok.
14.30 **Wypasiona kuchnia** (8)
14.35 **Świat według Kiepskich** (440-444) – serial kom., Polska 2014
17.05 **Komisarz Mama** (4) – serial kryminalny, Polska
18.05 **Dlaczego ja?** (1480, 1481) – paradok.
20.00 **Gliniarze** (1061, 991) – serial paradokum., Pol.

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (167, 168) – serial kom., Polska 2015
6.20 **Na sygnale** (550, 551) – serial fabularno-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 8** (100) – serial kryminalny, Polska
8.25 **Komisarz Alex 11** (132) – serial kryminalny, Polska
9.15 **Rodzinka.pl** (169) – kom.
9.45 **Klan** (1516) – telen., Pol.
10.20 **Ranczo 3** (37) – obycz.
11.15 **Ojciec Mateusz 35** (454)
12.05 **Felicita** (11, 12) – obycz.
13.25 **Ojciec Mateusz** (5, 6)
15.25 **Komisarz Alex 11** (133) – serial kryminalny, Polska
16.15 **Na sygnale** (552, 553) – serial fabularno-dokum.
17.20 **Ranczo 3** (39) – obycz.
18.25 **Ranczo 4** (40) – obycz.

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania** (6) – mag.
6.30 **Bolek i Lolek** (11, 12)
6.55 **Reksio** (31, 33) – anim.
7.15 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.35 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 4** (10)
8.05 **Polska z góry. Nad wodą 2** (1) – serial dok.
8.40 **Do przerwy 0:1** (6, 7)
9.55 **Książę** – film krótkometr.
10.05 **Konopielka** – komedia
FILM obyczajowa, 1981
12.05 **Szaleństwa panny**
FILM **Ewy** – film obycz., 1984
14.30 **Potop** (2-ost.) – film
FILM historyczny, 1974
17.15 **Stawka większa niż życie** (2, 3) – wojenny

AXN

6.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (20, 21) – krym., USA/Kan.
7.35 **Ostry dyżur 6** (19, 20) – serial obycz., USA 2000
9.30 **Castle 8** (16, 17) – krym.
11.25 **Rekrut 7** (3, 4) – krym.
13.25 **Agenci NCIS 10** (24) – serial sensacyjny, USA
14.20 **Agenci NCIS 11** (1) – serial sensacyjny, USA 2013, wyk. Mark Harmon, Michael Weatherly
15.15 **FBI: Most Wanted 2** (4, 5) – serial kryminalny
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (17, 18) – krym., USA/Kan.
19.05 **Castle 8** (18, 19) – serial krym., USA 2015-2016

CANAL+ PREMIUM

6.05 **Wszyscy święci** – film
FILM obyczajowy, Polska 2002
7.25 **Hollywoodgate** – dok.
9.00 **Brat** – film obyczajowy,
FILM Polska 2025
10.35 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
10.40 **Thelma** – komedia,
FILM Szwajcaria/USA 2024
12.15 **Benek** – komediodra-
FILM mat, Polska 2007
13.55 **Hannah Arendt: Myślenie jest niebezpieczne** – dok.
15.20 **Piękna łąka kwietna**
15.50 **Ultimatum Bourne'a**
FILM – sens., USA/Niemcy 2007
17.45 **Hollywood Buzz** – mag.
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Pompeje** – film katastrof.,
FILM Kanada/Niemcy/USA 2014

KOMEDIA



20.00 Miś – Polska 1981,
FILM reż. Stanisław Bareja

Ryszard Ochódzki szuka sobowtóra (w obydwu rolach Stanisław Tym, zdj.), żeby na jego paszport wyjechać do Londynu. Stawką są pieniądze z konta, które kiedyś założył wraz z żoną. **155 min**

22.35 **Dziewiąty legion**
FILM – dramat przygodowy, Wielka Brytania/USA 2011
0.50 **Krzyk 4** – horror,
FILM USA 2011, wyk. Neve Campbell, David Arquette
3.10 **Falenicka Atlantyda** – film dokum., Polska 2019
4.20 **Mity: Tajemnice ludzkości** (5) – serial dokumentalny, Niemcy

OBYCZAJOWY



22.00 Bracia (1) – Polska 2023

Jerzy Dobrowolski planuje odwiedziny u swoich czterech synów. Przekonuje się, że żaden z nich nie ma dla niego czasu. W dzień urodzin żony wypływa swoim jachtem w morze. **60 min**

23.00 **Ślad** (8, 9) – serial krym.
1.00 **Zdrady** (137) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.45 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (448, 449) – magazyn kulinarny
4.00 **SuperLudzie** (35, 36) – serial dokumentalny, Pol.
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (90) – serial dokumentalny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KRYMINALNY



19.25 Ojciec Mateusz (7) – Pol.

Niespodziewanie ginie jeden z pensjonariuszy miejscowego domu opieki. Ksiądz zaczyna interesować się tą sprawą i odkrywa, że podopieczni ośrodka są źle traktowani przez personel. **60 min**

20.25 **Komisarz Alex 26** (325) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 4** (41, 42) – obycz.
23.30 **Ojciec Mateusz** (8) – serial kryminalny, Polska
0.25 **Na sygnale** (933, 934) – serial fabularno-dokum.
1.30 **Ekstradycja** (1, 2) – sens.
3.35 **Wojenne dziewczyny 2** (14) – serial hist., Pol. 2018
4.20 **Klan** (1516) – telen., Pol.
4.50 **Zaraz wracam 3** (152)

KOMEDIA



20.00 Lokal zamknięty – 2021,
FILM reż. Krzysztof Jankowski

Bart (Eryk Kulm, zdj.) i Nerd (Paweł Koślik, zdj.) planują włamać się do mieszkania polityka Mariana Cieślaka. Chcą ukraść pieniądze uzyskane z łapówek. Uciekają się do podstępu. **105 min**

21.45 **Na układy nie ma rady**
FILM – komedia, 2017, wyk. Grzegorz Małecki
23.35 **Chemia** – dramat
FILM obyczajowy, 2015
1.50 **Syberiada polska**
FILM – dramat historyczny, 2013, wyk. Paweł Krucz
4.45 **Tama** – etiuda film., 2024
5.30 **Końce i początki** – film krótkometrażowy, 2024

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS 20 (1, 2)

Torres, Knight, agentka Jane Tennant oraz specjalista od cyfrowego bezpieczeństwa Erni Malik jadą na Hawaje. Tropią Ravena, który został uwolniony z więzienia przez swoich zwolenników z grupy Unkindness. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9** (17, 18) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle 8** (18, 19) – serial krym., USA 2015-2016
2.40 **Agenci NCIS 20** (1, 2) – serial sensacyjny, USA
4.35 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 6** (18) – krym., USA/Kanada
5.20 **Blok promocyjny AXN**

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 Bracia – USA
FILM 2009, reż. Jim Sheridan

Kapitan Cahill (Tobey Maguire, zdj.) podczas misji w Afganistanie zostaje uznany za zmarłego. Tragedia zbliża do siebie jego żonę Grace i brata Tommy'ego (Jake Gyllenhaal, zdj.). **105 min**

21.45 **Skażenie** – horror
FILM komediowy, Fr./USA 2026
23.20 **Romería** – dramat
FILM biograf., Hiszp./Niem. 2025
1.15 **Bad Man** – komedia
FILM sensacyjna, USA 2025
2.55 **Trzy miłości** – thriller
FILM erotyczny, Polska 2025

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

13 ULICA

6.10 **Zbrodnie idealne** (5, 6) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.15 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (3, 4) – sens.
10.05 **Bez śladu 3** (12, 13) – krym.
11.55 **Kasandra 8** (2) – krym., Fr.
14.00 **Zbrodnie idealne** (7, 8)
16.25 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (5, 6) – sens.
18.15 **Bez śladu 3** (14, 15) – krym.
20.00 **Kasandra 8** (3) – krym., Fr.
22.00 **Prosto w serce 2** (1, 2) – serial kryminalny, Fr./Bel.
0.10 **Prawo i porządek Toronto: Zbrodniczy zamiar** (6) – serial kryminalny, Kanada
1.10 **Morderstwo w Amboise**
FILM – film krym., Fr./Belgia 2022
3.15 **Agenci NCIS: Los Angeles 13** (4) – sens., USA
4.05 **Zbrodnie idealne** (5, 6)

POLSAT FILM

6.05 **Górale** (153-155) – dok.
7.30 **Doktor Martin** (20) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (263, 264)
10.30 **Świat według Kiepskich** (112, 113, 30, 31, 237, 238)
14.00 **Cyrano** – dramat obycz.,
FILM Kanada/USA/Wlk. Bryt. 2021
16.40 **Jak rozpętałem**
FILM **II wojnę światową** (1/3) – komedia, Polska 1969
18.30 **Gra dla dwojga** – komedia
FILM szpiegowska, USA/Niemcy 2009, wyk. Julia Roberts
21.00 **W domu innego**
FILM – melodramat, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2019
23.20 **Czerwona jaskółka**
FILM – thriller, USA 2018
2.05 **Ślad** (60, 83, 84) – krym.
5.10 **Na ratunek 112** (953)

HBO

10.45 **Green Book** – dramat
FILM obyczajowy, USA 2018
12.55 **Pewny kandydat. Jak**
FILM **nie zostać prezydentem** – dramat biograficzny, Kanada/USA 2018
14.45 **Makbet** – dram. obycz.,
FILM Wlk. Bryt./Francja/USA 2015
16.35 **W stronę słońca** – film s.f.,
FILM Wielka Brytania/USA 2007
18.20 **Leonardo. Odkrywca**
FILM – anim., USA/Fr./Irl. 2023
20.00 **Dusza idealna**
FILM – komediodramat, Fr. 2025
21.40 **Ślady przynależności** – film dok., Chorwacja 2026
23.00 **Zabójcza historia** (2)
23.50 **Księgowy** – thriller, USA
FILM 2016, wyk. Ben Affleck
2.00 **Księgowy 2** – thriller, USA
FILM 2025, wyk. Ben Affleck

WARNER TV

6.50 **Teraz albo nigdy! 3** (2)
7.50 **Prawo Agaty** (6-8) – obycz.
10.35 **Bajer z Bel-Air 4** (14, 15)
11.30 **Cudotwórcy** (1, 2) – kom.
12.30 **Teraz albo nigdy! 3** (3, 4)
14.25 **Bajer z Bel-Air 4** (14-17)
16.25 **Cudotwórcy** (1-4) – kom.
18.15 **Rewolwer i melonik**
FILM – film sensacyjny, USA 1998
20.00 **Godziny szczytu 3** – kom.
FILM sens., USA/Niemcy 2007
21.30 **Mroczne cienie** – czarna
FILM komedia, USA/Australia/Wielka Brytania 2012
23.50 **Śpiączka** – thriller, USA
FILM 1978, wyk. Genevieve Bujold
2.15 **Kryptonim U.N.C.L.E.**
FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania 2015
4.30 **Zapomniana przeszłość**
FILM – dramat obycz., USA 1951

ALE KINO+

9.45 **Patience 2** (1, 2) – krym.
11.45 **Zbrodnie na wybrzeżu 2** (1) – serial krym., Niemcy
13.45 **Prosta przyjaźń**
FILM – komedia, Francja 2023
15.45 **Stan gry** – dram. krym.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Francja 2009
18.15 **Zbrodnie na wybrzeżu 2** (2) – serial krym., Niemcy
20.10 **Nie będzie litości**
FILM – thriller, Bel./Francja 2025
22.10 **Więcej niż Walkiria:**
FILM **Upadek Czwartej Rzeszy** – dramat historyczny, USA 2016
0.15 **Inni ludzie** – dramat
FILM obyczajowy, Polska/Fr. 2021
2.20 **Prosta sprawa** (1) – krym.
3.35 **Wiarołom** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2021
4.55 **Powrót** (1) – serial kom.

CANAL+ FILM

11.10 **Być kochaną** – dramat
FILM obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
12.50 **Pod gwieździstym**
FILM **niebem** – komedia romantyczna, USA 2025
14.30 **Cudowne życie**
FILM – komediodramat, Francja/Kanada 2025
16.10 **Niemożliwe** – dram. kata-
FILM strof., Hiszpania/USA 2012
18.00 **Saga „Zmierzch":**
FILM **Przed świtem. Część 1** – film fantasy, USA 2011
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Skok na milion** – komedia,
FILM Francja/Belgia 2025
21.30 **3000 metrów nad**
FILM **ziemią** – thriller, USA 2024
23.00 **Brutalista** – dramat obycz.,
FILM USA/Wlk. Bryt./Kanada 2024

SCIFI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (5) – krym.
7.00 **Kroniki Shannary** (7, 8) – serial fantasy, USA 2016
9.00 **Medium 7** (8, 9) – krym.
11.00 **Czarodziejki 4** (3-6) – serial fantasy, USA 2001
15.00 **Medium 7** (10, 11) – krym.
17.00 **Czarodziejki 4** (7-10) – serial fantasy, USA
21.00 **Echa na stacji Parrish** (3, 4) – serial krym., Australia
23.00 **The Ark 2** (1, 2) – serial s.f.
1.00 **Przekładaniec** – film
FILM kryminalny, Wlk. Bryt. 2004
3.15 **Medium 7** (8, 9) – serial kryminalny, USA 2010
5.05 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2** (5) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (12) – serial animowany
11.00 **Tysiąc słów**
FILM – komedia, USA 2012
13.00 **Czarodziejki 5** (11, 12) – serial fantasy, USA 2003
14.55 **Pingwiny z Madagaskaru 3** (13) – serial animowany
15.20 **Bogowie Egiptu** – przyg.,
FILM USA/Australia/Chiny 2016
17.55 **Lara Croft: Tomb Raider**
FILM – film przygodowy, Wielka Brytania/Niemcy/USA 2001
20.00 **Złap mnie, jeśli potrafisz**
FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
23.00 **Sin City – Miasto**
FILM **grzechu** – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba

FX

9.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas** (4) – serial krym.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (2, 3) – serial krym.
11.50 **Castle** (10) – serial krym.
12.50 **Lucyfer** (10) – serial krym.
13.45 **FBI 5** (13) – krym., USA 2022
14.40 **Agenci NCIS** (11) – sens.
15.35 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (4, 5) – serial krym.
17.25 **Z archiwum X** (2, 3) – s.f.
19.15 **FBI 5** (14) – krym., USA 2022
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (2, 3) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Zakłamanie 2** (4) – obycz.
23.10 **Uprowadzona** – film
FILM sensacyjny, Francja 2008
1.00 **Z archiwum X** (2, 3) – s.f.

FILMBOX+ ONE

7.40 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (3)
9.50 **Vera 10** (3) – serial krym.
11.50 **Zagadki kryminalne nowej panny Fisher** (4)
12.55 **Poirot** – serial kryminalny
15.00 **Agatha Christie: Kryminalne zagadki** (4) – serial krym., Fr./Szwajcaria
17.05 **Vera 10** (4) – serial krym.
18.55 **Poirot** (7) – krym., Wlk. Bryt.
20.00 **Kod Merkury** – film
FILM sensacyjny, USA 1998
22.30 **Haker** – film
FILM sensacyjny, USA 2015
1.30 **Uciec, ale dokąd?** – film
FILM sensacyjny, USA 1993
3.35 **Jadowita cisza** – thriller,
FILM USA 2009, wyk. Krista Allen

CANAL+ SERIALE

9.50 **Siedem cudów świata z Bettany Hughes** (1)
10.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
11.05 **Naruto 6** (1-3) – anime, Jap.
12.35 **Planeta Singli. Osiem historii** (2, 7) – serial kom.
14.25 **Cat's Eyes** (7, 8) – przyg.
16.20 **Łapu capu Extra** (9) – rozr.
16.50 **Captain Tsubasa** (1-3) – serial anime, Japonia 2018
18.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
18.15 **13 posterunek 2** (4-6) – serial komediowy, Polska
20.00 **Edukacja XD** (3-6) – kom.
22.05 **Rok za rokiem** (3, 4) – serial obycz., Wlk. Bryt.
0.05 **Koniec lata** (3, 4) – krym.
2.05 **Belfer** (7, 8) – serial krym.
4.10 **W rytmie wolności** (7, 8)

CANAL+ 360

13.00 **Porzucone konstrukcje 4** (11) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (14) – dok.
15.00 **Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie** (5)
16.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (1) – serial dokum.
16.55 **Mega samoloty** (6) – dok.
18.00 **Złombol** (3) – serial dok.
18.55 **Zholowani: ciężarówki w opałach 6** (12) – dok.
19.50 **Mega samoloty** (7) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 6** (1)
21.50 **13 posterunek 2** (23, 24) – serial komediowy, Polska
23.00 **Porzucone konstrukcje 4** (12) – dok., Wlk. Bryt.

CZWARTEK 8 października

WSCH. SŁ. 06.56 | ZACH. SŁ. 18.06 | Imieniny: Marcina, Pelagii, Walerii

TeleTydzień

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania – rozr.
7.00 Suknie ślubne dla puszystych – pr. rozr.
8.00 Łowcy promocji 2
9.00 Wiza na miłość 11
11.00 Ekstremalne choroby
12.00 Historie wielkiej wagi: Brazylia 2 – reality show
13.00 Siostry wielkiej wagi
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8
16.00 Pokonać otyłość (1)
17.00 Dr Pryszczylla 4: – serial dokum., USA 2021
18.00 Wiza na miłość 11



20.00 Premiera: **Wspólne życie XXL 2**
21.00 Premiera: **Podwójne życie żon** (4) – serial dok.
22.00 Premiera: **Siostry wielkiej wagi 6**
23.00 Pogromcy guzów
0.00 Dr Pryszczylla 4
1.00 Wspólne życie XXL 2
2.00 Podwójne życie żon (4)

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (201-203)
7.30 Przyjaciółki (51, 52)
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (21, 22) – reality show, Pol.
12.25 Wypasiona kuchnia (26) – pr. rozr., Pol. 2026
12.30 Oszukane (46, 47)
14.30 Bogaty dom – biedny dom (5, 6) – reality show
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (44)
18.00 Nasz nowy dom (332, 333) – reality show
20.00 Kolacja w ciemno (67)
21.05 Więzienie kobiet (3, 4) – serial dokum., Pol. 2022



22.00 Ambulans (7) – serial dokumentalny, Pol. 2025
23.00 Gry małżeńskie (98, 99) – reality show, Polska 2020-2021
1.05 Więzienie kobiet (43-46) – serial dokumentalny, Polska
3.00 Zdrady (9-11) – serial paradokumentalny, Polska

TVN STYLE

5.05 Tu jest pięknie (5) – rozr.
5.40 Ugotowani (5) – program kulin.-rozrywk., Polska
6.35 Love the Look (2) – mag.
7.35 Dobrze zrobione w domu (5) – mag.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Poukładani (3, 4) – rozr.
12.25 Ugotowani (10) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (13, 12) – pr. rozr., Polska
15.35 Ugotowani (6) – program kulin.-rozrywk., Polska
16.40 Babski biznes (3) – rozr.
17.40 Kuchenne rewolucje (1-3) – pr. rozr., Pol. 2022



20.50 Zgłoś remont 11 (10-ost.) – pr. rozr., Polska
21.50 Jestem z Polski (11)
22.50 Hotel Paradise 13 (26)
23.45 Mój sąsiad morderca 10 (9) – dok.
0.50 Apetyt na miłość (4)
1.55 Co nas truje (8) – rozr.
3.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (8) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Fani czterech kółek 15
7.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Zoom na architekturę
9.00 Parker na złotym szlaku: Działka jak z bajki
10.00 Budowa na końcu świata
11.00 Klan z Alaski
12.00 Fani czterech kółek 18
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita 5
15.00 Złomowisko PL 10 (8)
16.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5: Pustynna burza
17.00 Kroniki policyjne: Szwecja: Skutery wodne



18.00 Ciężarówką przez Route 66 (2)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 4 (12)
21.00 Premiera: **Ocalić dom: Interwencja**
23.00 Poszukiwacze przeklętego złota 5
0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (1)

TVP HISTORIA

5.59 Słownik polsko@polski (600) – talk-show
6.25 Fake czy historia?
7.05 Było, nie minęło...
9.10 Stawka większa niż życie (3) – wojenny, Pol.
10.15 Ex Libris – magazyn
10.45 Wszystkie kolory świata
11.45 Juliusz Cezar, narodziny dyktatury (2)
12.45 Putin i Zachód (3)
14.00 Stawka większa niż życie (4) – wojenny, Pol.
15.10 Sensacje XX wieku
17.35 Wojenne dziewczyny 3 (29) – serial hist., Pol. 2019



18.25 Fotograf Solidarności
19.30 Flesz historii (782)
20.00 Sfora (3) – serial sens.
21.00 Największe tajemnice monarchii (6)
22.00 Doktórka – film dokum.
23.05 Sensacje XX wieku
0.55 Encyklopedia II wojny światowej: Goering
1.20 Sfora (3) – serial sens.

FOKUS TV

10.00 Gwiazdy lombardu (39, 40) – reality show, USA
12.00 Premiera: **Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR** (4) – serial dokum.
12.30 Broń w hollywoodzkich filmach (8) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (8, 9)
14.00 Okręty wojenne (4)
15.00 Poszukiwacze złota w Australii (10) – dok.
16.00 Dorwać tuńczyka (9, 10) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (41, 42) – serial dokum.
20.00 Galileo 34 (14)



21.00 Poszukiwacze historii (9-12)
23.00 Premiera: **Historie zaginionych okrętów podwodnych** – dok.
0.00 Starożytni kosmici 6 (15) – serial dokum., USA
1.00 Porzucone konstrukcje (6) – serial dok., Wielka Brytania 2019

METRO

5.50 Na Wspólnej (740) – obycz.
7.25 Szpital (941-943) – paradok.
10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (487, 488)
12.20 Szkoła (647) – paradok., Pol.
13.20 Brzydula (159, 160) – kom.
14.30 Za głosem serca (41)
15.35 Druga szansa (2) – obycz.
16.45 The Floor – teleturniej, Pol.
18.00 Złomowisko PL 5 – dok.
19.00 Kartoteka 8 (18, 19)
21.05 Kryminalni 3 (6, 7) – krym.
23.20 Kuba Wojewódzki
0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
1.30 Szpital (929) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (654) – paradok., Pol.
3.30 Nowa Maja w ogrodzie 3
4.30 Szpital (928) – paradok., Pol.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 3 (23)
9.00 Strażnik Teksasu (1) – sens.
10.00 Kobra – oddział specjalny 25 (6, 7) – sens.
12.15 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2
13.15 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
19.00 Kobra – oddział specjalny 23 (16, 17) – sens.
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11, 12)
23.00 Magia nagości. Czechy i Słowacja – pr. rozrywk.
0.25 Magia nagości 7 – pr. rozr.
1.30 Magia nagości 4 – pr. rozr.

FOOD NETWORK

12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.10 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
14.10 Halloweenowe wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.
15.10 100 kucharzy – reality show
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Torty nie z tej ziemi – reality show
18.45 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
19.50 Pyszne miejscówki – mag.
20.55 Mistrzostwa w halloweenowych wypiekach – reality show
23.00 Posiekani – teleturniej kulin.
0.00 Symon gotuje w ogrodzie

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
12.00 Inżynieria ekstremalna: Podniebny park Singapuru
13.00 Szyfry i spiski 2
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25: Schody spiralne, chleb typu pita; Solarne lampy uliczne, lalki; Szklane posągi, zwojnice; Obrazy ryb, gliniane cele do strzelania – serial dokum.
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

11.00 Pogodowe anomalie
12.00 Zaginione miasta
15.00 Katastrofa w przestworzach: Bez wyjścia – dok.
16.00 Ukryte pod miastami
17.00 Odkopać historię
18.00 Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją
19.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa: Polowanie – dok.
20.00 Katastrofa w przestworzach: Blokada podwozia
21.00 Superfabryki – serial dok.
22.00 Mega Metro
23.00 Inżynieria po katastrofie
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

10.30 Życie na pustkowiu 11
11.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
12.30 Wyspy Pacyfiku – dok.
13.35 Planeta Ziemia 3 – dok.
14.40 W okowach mrozu 8 – dok.
15.40 Życie na pustkowiu 11
16.40 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.
17.40 Planeta Ziemia 3 – dok.
18.45 Wyspy Atlantyku – dok.
19.45 Czy naukowcy uratują Ziemię? – film dokumentalny
20.55 W okowach mrozu 10
22.55 Cała prawda o kaloriach
0.00 Na pokuszenie: ultraprzetworzona żywność – serial dokum.
1.50 W okowach mrozu 2 – dok.

WP

10.00 Strażacy z sąsiedztwa
11.00 Wariaci za kierownicą 4
12.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 5 (1)
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2: Melissa & Josh
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.
16.55 Pogoda
17.00 Niepojęte: Strefa tajemnic
19.00 Makłowicz w podróży
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
21.55 Pogoda
22.00 Impreza z mistrzami kabaretu – program rozrywk., Pol.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 10
0.00 Mistrzowie Kabaretu 11
1.00 Mistrzowie Kabaretu 13

NOWA TV

8.30 Więzienie – serial dokum.
9.55 Wypasiona kuchnia – rozr.
10.00 Ojciec Brown (3, 4) – krym.
12.00 Śmierć pod palmami (4, 5)
14.00 Świat według Kiepskich (439, 440) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych 8 (169-174) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (12) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (10-13)
21.00 Zdrady (74) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (24, 25, 95) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Daleko od noszy (90, 91)
5.00 Pod lupą – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

12.55 Nowe życie w starym domu 7 – program rozrywk.
13.55 Odlotowy ogród – mag.
14.25 Dobrze zrobione w domu
14.35 Mieszkanie na miarę
16.35 Polowanie na ogród 2
18.20 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr.
20.10 Dorota was urządzi! – rozr.
21.40 Dorota inspiruje – reality show
22.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
23.40 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
0.45 Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.25 Niezwykłe Stany Prokopa
12.30 Survival we dwoje – dok.
14.35 Człowiek kontra jedzenie
15.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
17.30 Baseny z rozmachem – reality show
19.30 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.50 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.40 Survival we dwoje – dok.
3.40 Baseny z rozmachem – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dusza kota
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Dzika konfrontacja
13.00 Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód
14.00 Oko w oko z dziką naturą
15.00 Królestwo drapieżników
16.00 Dzikie miejsca Europy
17.00 W królestwie Iwa: Rozdział 4: Zostać królem – serial dok.
18.00 Życie w Karpatach: Jesień
19.00 Drapieżcy z raf koralowych – film dokum.
20.00 Pogodowe anomalie
21.00 Niezwykły dr Pol (7, 8) – fab.
23.00 Rodzinny biznes doktora Pola
1.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT VIASAT HISTORY

10.15 Militarny ranking
11.25 Naziści: korzenie zła
12.30 Tajemnice mumii
15.30 Odnaleziona: tajemnica szamanki – film dok., Niem.
16.35 II wojna światowa: cena imperium: W samym piekle
17.40 Militarny ranking
18.50 Historia sprawiedliwości
19.50 Najstraszniejsze polowanie na czarownice – film dok., Fr./Hiszp. 2024
21.00 Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (2) – film dokum.
22.10 Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.
23.05 Naziści: korzenie zła
0.10 Tajemnice mumii

CANAL+ KUCHNIA

13.45 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny
14.40 ABC gotowania – kuchnia amerykańska – mag. kulin.
15.45 Domowa piekarnia Kucharskiego 5 – mag.
16.40 Gotuj taniej z Jamiem
17.35 Jamie: uczta za mniej
18.35 Jedz, podróżuj, smakuj
19.10 Maximum Foodie 5 – dok.
20.20 Poza Bali: podróż do serca Indonezji – serial dokum.
21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.55 Top Chef 22
1.00 M jak mięso 7

CANAL+ DOMO HD

12.10 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
13.05 W mieście czy na wsi?
14.00 Adres: rezydencje marzeń
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Pogotowie remontowe Wieśka – mag. poradnikowy
16.50 Gardeners' World 15
18.00 Ucieczka na wieś 23 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 12 – dok.
21.00 Po pierwsze: lokalizacja!
22.00 Pokochaj swój ogród 13
23.00 Gardeners' World 14

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia 24
10.30 SuperLudzie: Vlodi Tafel i Joanna Mazur – serial dok.
11.25 Świat według Kiepskich (384, 385) – serial komediowy
12.25 Bitwa o palety
14.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
15.55 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (479, 480, 546, 547) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Prawdziwe kłamstwa
FILM – komedia sens., USA 1994
23.55 Metro strachu – film sens., **FILM** USA/Wielka Brytania 2009

TVP KOBIETA

13.00 Wodecki Festiwal – przeboje tamtych lat
14.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
14.30 Operacja zdrowie! – mag.
15.00 Rodzinka.pl (308) – kom.
15.30 Ojciec Mateusz 15 (191, 192) – serial kryminalny
17.25 Kalendarz przyrody
18.30 Żona dla Polaka
19.30 Panna młoda (11) – obycz.
20.30 Wichrowe wzgórze (369)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (335) – serial obycz.
22.30 33 sceny z życia – dramat
FILM psycholog., Niem./Pol. 2008

PLANETE+

12.30 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.
13.40 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.
14.45 Najdziksze ostępy Europy
15.50 360° Świat bez granic
16.55 Świat z góry 7
17.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.35 Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.
19.45 Ludwik XIV, król tajnych agentów (1) – film dokum.
20.50 Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.
22.00 Kobiety i pieniądze (1) – film dokumentalny

TVP DOKUMENT

15.10 Paragwaj – skarb Ameryki Południowej – film dokum.
16.10 Nigdy nie będę doskonała. Od selfie do operacji plastycznej
17.10 Przemierzając świat
18.15 Sanatorium miłości 5
19.15 Marzenia są ciekawsze
20.00 Jaszowiec. Zapomniana nowoczesność – film dok.
21.05 Najwspanialsze góry Afryki – cykl dokumentalny
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Muammar Kaddafi – w umyśle dyktatora

► – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.35 **Sportowy wieczór**
6.10 **Piłka nożna:** Eliminacje mistrzostw Europy U-21 – mecz: Włochy – Polska
8.15 **Futsal kobiet:** Eliminacje mistrzostw Europy – mecz: Polska – Belgia
10.10 **110 lat Legii Warszawa**
11.50 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Polska – Rumunia
14.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów – mecz: Bośnia i Hercegowina – Polska
16.15 **Piłka nożna:** Liga Narodów – podsumowanie 3. i 4. kolejki



18.05 **Futsal kobiet:** Eliminacje mistrzostw Europy: Polska – Norwegia **(live)**
21.00 **Ring TVP Sport** – mag.
22.00 **Sportowy wieczór**
22.35 **Boks:** PZB Suzuki Boxing Night 40: Polska – Kanada
1.00 **Sporty walki:** Oktagon 94 we Frankfurcie nad Menem

EUROSPORT 1

11.00 **Snooker:** Turniej English Open – finał
12.30 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026
13.30 **Kolarstwo:** Tre Valli Varesine
14.50 **Kolarstwo:** Gran Piemonte **(live)**
16.45 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid
18.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed par mieszanych
19.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Guiyang – speed par – finały



20.00 **Snooker:** Turniej British Open: M. Selby – J. Jones
21.00 **Jeździectwo:** Zawody Pucharu Świata w Puebli
22.00 **Kolarstwo:** Gran Piemonte
23.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Lake Placid
0.00 **Snooker:** Turniej English Open – finał

POLSAT SPORT 1

6.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
10.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
12.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – 1. runda **(live)**
16.30 **Piłka nożna:** LN
18.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** LM: Industria – Magdeburg



20.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: HC Vardar 1961 – ORLEN Wisła Płock **(live)** Macedoński zespół tradycyjnie jest bardzo groźny we własnej hali.
23.00 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga
1.00 **Boks**

TVP ABC

12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**
13.20 **Ptyś i Bill**
13.50 **Odo**
14.05 **Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham**
14.35 **Bazgrolinka**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Lassie i przyjaciele**
16.05 **Ricky Zoom**
16.35 **44 Koty**
17.05 **Robin Hood**
17.30 **Super Wings**
18.00 **Opowieści z zielonego lasu**



18.30 **The Garfield Show**
19.00 **Dolina Muminków**
19.20 **Ernest i Celestyna**
19.35 **Tyciaki**
19.50 **Czytanie przed spaniem**
20.00 **Pat i świat 2**
20.25 **Agentka 203**
20.50 **Robozuna**
21.20 **Galactik Football**

MINIMINI+

4.38 **Detektyw Łodyga**
4.46 **Detektyw Łodyga 2**
5.05 **Bardzo małe stworzonka**
6.05 **Moje urodziny**
6.10 **Dora i przyjaciele**
7.33 **Kicia Kocia 2**
8.30 **Cloudy & Stormy**
9.05 **Bing**
10.00 **Pszczółka Maja 2**
11.25 **Baczne oczka**
11.55 **Marta mówi**
12.50 **Moje urodziny**
12.59 **Marta mówi**
14.00 **Basia 2**
14.41 **Basia**
15.10 **Kicia Kocia 2**



15.55 **44 Koty**
17.20 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.57 **Staś i fajna Babcia**
18.40 **Dora i przyjaciele 2**
19.35 **Kicia Kocia**
20.25 **Mały Charlie**
21.36 **Zouk**
22.04 **Trojaczki**
22.45 **Polly Pocket 6**

TVN 24

7.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – mag. inf.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**



19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Valencia – Real Sociedad
11.20 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Legia Warszawa
13.45 **Premier League Stories** (7)
14.30 **Ekstraklasa po godzinach**
15.40 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Atletico – Real Madryt
18.00 **1 na 1 Extra**
19.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (6)
20.00 **Premier League: The Big Interview** (8)
20.30 **LaLiga Show**
21.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Sparta – KS Toruń
0.00 **Hit the Mic – Zostań komentatorem!** (6)

EUROSPORT 2

12.30 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
14.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Koprze
16.30 **Snooker:** Turniej English Open – mecz finałowy: Allister Carter – Mark Williams
18.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – finał mężczyzn
19.00 **Kolarstwo:** ME – Lublana 2026 – Wyścig mężczyzn
20.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – cross-country kobiet
21.00 **Kolarstwo:** Gran Piemonte
22.00 **Snooker:** Turniej British Open – mecz finałowy
0.00 **Kolarstwo:** Mistrzostwa Europy – Lublana 2026

POLSAT SPORT 2

6.00 **Hokej:** Liga Mistrzów – mecz: Adler Mannheim – GKS Tychy
9.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
13.30 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: Industria Kielce – SC Magdeburg
16.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
18.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** TAURON 1. liga – mecz: ICT PIERROT Czarni Radom – BKS Bydgoszcz **(live)**
23.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** FEN

NICKELODEON

8.10 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
8.40 **Harmidom 6**
10.05 **SpongeBob Kanciastoporty 11**
10.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
11.30 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
11.50 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
12.20 **Niebezpieczny Oddział**
12.50 **Niebezpieczny Henryk 5**
13.20 **SpongeBob Kanciastoporty 9**
14.20 **Harmidom**
15.20 **Harmidom 2**
15.35 **Harmidom 3**
16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 10**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

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

ELEVEN SPORTS 1

11.20 **Bundesliga Clubs**
11.40 **Bundesliga Clubs**
12.00 **Piłka nożna:** Liga portugalska – mecz: FC Porto – SL Benfica
14.00 **Formuła 1:** GP Bahrajnu
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC
18.00 **Bundesliga Clubs**
18.25 **Ligue 1 Show** (6)
19.00 **GP Confidential**
19.30 **Inside Serie A** (6)
20.00 **Bundesliga Weekly** (7)
20.40 **Formuła 1:** GP Bahrajnu
22.40 **Ligue 1 Preview** (6)
23.20 **Bundesliga Clubs**
23.40 **Bundesliga Clubs**
0.00 **RC Lens – Sekrety sukcesu**

POLSAT SPORT 3

8.30 **Piłka nożna:** Liga Narodów
11.00 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki
13.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
15.00 **Piłka nożna:** Liga Narodów
17.30 **Koszykówka mężczyzn:** Polska Liga Koszykówki
20.35 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz: MT Melsungen – HBC Nantes **(live)**
22.30 **Tenis:** Turniej ATP w Szanghaju – mecz 1. rundy
1.00 **Sporty walki:** Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu – walka: Rafał Błachuta – Krystian Szczęsny 27.09.2025

NICK JR.

8.20 **Tim Rex wśród gwiazd**
8.50 **Barbapapa i jego rodzinka**
9.20 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Pan Krokodyl**
10.35 **Świnka Peppa 7**
10.50 **Santiago z mórz**
11.15 **Dora 5**
11.45 **Zwierzęce zagadki 2**
12.20 **Rubble i jego ekipa 2**
12.50 **Psi Patrol 4**
13.40 **Świnka Peppa 4**
13.55 **Barbapapa i jego rodzinka**
14.25 **Barbapapa – szczęśliwa rodzinka**
14.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
15.15 **Zwierzęce zagadki**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 3**
8.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 2**
9.00 **Klub Myszki Miki Plus**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
11.30 **Psia Brygada 3**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Blue 2**
13.20 **Blue 3**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
14.30 **Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.00 **Blue 3**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

13.00 **Ekstraklasa po godzinach**
14.10 **Ekstrapaka**
15.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Radomiak
17.45 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
18.45 **Magazyn PGE Ekstraliga**
20.45 **Stihl Timbersports Series:** World Trophy 2026 w Budapeszcie
22.50 **LaLiga Show**
23.25 **Premier League: The Big Interview** (8)
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Widzew Łódź – Wieczysta Kraków

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Stuttgart – Borussia Dortmund
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: ACF Fiorentina – SSC Napoli
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Union Berlin
18.00 **Formuła 1**
20.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: AC Milan – US Lecce
22.00 **GP Confidential**
22.40 **Inside Serie A** (6)
23.20 **Bundesliga Weekly** (7)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Marsylia – Paris Saint-Germain
2.00 **Werder Double** – film dok.

POLSAT PLAY

9.00 **Wojny magazynowe**
10.00 **Gwiazdy lombardu**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
23.00 **Polacy za granicą**
0.05 **Łowca pedofilów**
1.05 **Więzienie**
2.00 **Złomiarze**
3.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Ciężarówką przez pół świata**
20.00 **Co tu się odjechało?**
20.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
21.00 **Kupione, zrobione, sprzedane**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Jeździć, obserwować**
23.00 **Wojny samochodowe**

TVS

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: Odziedziczone szczęście** – melodramat, Niemcy 2018
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher – Nigdy więcej zjazdów klasowych** – film obyczajowy, Niemcy 2017
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.25 **Rodzinny Ogród Zoologiczny „Królestwo Stworzenia"**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Wszystkim i wszędzie** – film dokumentalny, Polska 2024, reż. Andrzej Iłczyk SDS

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

eprasa.pl 99f0deb640



WYGODNE I MODNE

Nowoczesne podkłady z gąbeczką to więcej niż dobrze znane kompakty. Te nowe łącza działanie upiększające oraz pielęgnacyjne i kremową formułę (np. podkład balsam, L'Oréal Paris).

Idealny podkład dla cery dojrzałej

Podpowiadamy, czym się kierować, by fluid był jak druga skóra i spełniał wszystkie swoje zadania. Ma wyrównywać koloryt naskórka i zapewniać krycie bez efektu maski.

W mnogości tych produktów można się pogubić, tak jak przy półce z kremami. Są jednak zasady wizażystów, które pomogą w wyborze.

Jak odżywka

● Zdaniem wizażystów cerze dojrzałej na co dzień najlepiej służą podkłady nawilżające i odżywcze. To dodatkowe wsparcie pielęgnacyjne, korzystniejsze niż lubiane fluidy liftingujące.

● Fluidy liftingujące, mimo zalet, mogą być za ciężkie, gdy skóra jest sucha, osłabiona wiekiem, wrażliwa. Fluid typu lift szybko z niej odparowuje i bywa, że daje uczucie ściągnięcia. Nie warto jednak rezygnować z takiego kosmetyku, ale stosować go okazjonalnie, np. na wielkie wyjście. Warto przekonać się do bazy liftingującej i przykryć ją fluidem, np. rozświetlającym, albo ją z nim wymieszać.

Krycie i odcień

● Wbrew powszechnemu przekonaniu ciemniejszy odcień podkładu nie jest korzystniejszy w maskowaniu zmarszczek. Pigmenty potrafią utleniać się w ciągu dnia, przez co bardziej ciemnieją, a to nie odmładza. Lepszy jest podkład jaśniejszy i zawsze w odcieniu karnacji: dla chłodnej kosmetyki z odcieniem różowawym, dla ciepłej – z żółtawym.

● Gdy masz wątpliwości, wybierz odcień Natural lub Neutral, bo jest uniwersalny i sprawdzi się u każdej z nas. Nie przesadzaj też ze stopniem krycia. Najlepiej sprawdzi się podkład średnio kryjący lub kryjący, a mocniejsze krycie w razie potrzeby da… korektor.

Lekcja aplikacji

● Do nakładania fluidu warto używać opuszków. Ciepło dłoni ogrzewa także kosmetyk, który dobrze się rozprowadza. Najpierw umieść odrobinę fluidu na wierzchu dłoni, po chwili nabieraj go opuszkami i wklepuj od środka twarzy na boki. Równie dokładnie naniesiesz podkład zwilżoną gąbeczką. Efekt będzie trwały i naturalny.

NA PÓŁCE

Słodki aromat



Mgiełka do ciała i włosów Caramelised Vanilla Betty Barclay niesie nuty słonego karmelu, wanilii, kokosa i białej czekolady. Otula ciepłą wonią słodkiej przyjemności.

• ok. 55 zł (250 ml)

Kosmetyk 3w1



Glinka przeciw niedoskonałościom Salicylic Garnier Pure Active działa jak żel do mycia twarzy, peeling i maska. Głęboko oczyszcza skórę, odblokowuje pory i redukuje wypryski.

• ok. 27 zł (150 ml)

Ukojenie dla skóry



Krem do ciała Masło Kakowe i Masło Shea Isana przeznaczony jest do pielęgnacji skóry suchej. Kosmetyk doskonale ją nawilża oraz ma wegańską formułę.

• ok. 12 zł (500 ml)

Lifting w płacie



Maseczka do twarzy w płacie Retinol Facial Mask Yasumi to liftingujący kosmetyk z retinolem i kwasem hialuronowym. Przywraca jędrność i elastyczność.

• ok. 8 zł (1 szt.)

Specjalnie na noc



Krem wygładzający zmarszczki i regenerujący na noc Bio Elixir Uzdrovisco wspiera cerę dojrzałą. Z bio-stymulatorem z szafranu i wypełniaczem hialuronowo-peptydowym.

• ok. 69 zł (50 ml)

eprasa.pl 99f0deb640

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

REKLAMA



POWIEDZ ZDECYDOWANE „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 zaciekawił Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacery 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

super produkt 2024 świata kobiety

Łokieć | Kolano | Plecy | Bark | Nadgarstek | Kostka

- Likwiduje obrzęki i opuchnięcie*
- Daje ulgę zmęczonym nogom*
- Pomaga skutecznie zmniejszyć widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajączków"*
- Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH



- Usuwa/zmniejsza uczucie ciężkości nóg*
- Jest wydajny w użyciu*
- Poprawia kondycję skóry nóg*
- Polepsza krążenie w kończynach dolnych, dając uczucie lekkości w nogach*

* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

zawiera PONAD 250 SUBSTANCJI biologicznie aktywnych!

1 KOLAGEN

Jest kluczowym składnikiem tkanki łącznej, w tym chrząstki stawowej, może wspierać procesy regeneracyjne i odbudowę uszkodzonej tkanki.

2 KWAS HIALURONOWY

Pełni istotną rolę w utrzymaniu smarowania stawów. Jest naturalnym składnikiem mazi stawowej.

3 ELASTYNA

Przywraca elastyczność stawom. Działając wraz z kolagenem, elastyna pomaga w utrzymaniu elastyczności oraz sprężystości chrząstki stawowej.

Kolastaw jest dostępny w Aptekach i Zielarniach. Możesz go także zamówić telefonicznie +48 123 510 812 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 ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

eprasa.pl 99f0de6640



Na łonie natury łatwiej o pozytywne emocje. Zwłaszcza, gdy las mieni się słonecznymi barwami!

KIEDY JESIEŃ JUŻ U PROGU...

Pora na dawkę endorfin!

Szybki marsz, dawka solidnego śmiechu, ulubiona muzyka, gorzka czekolada – to proste sposoby, by organizm zaczął produkować hormony szczęścia.

CHŁODNY PRYSZNIC

Jednym z domowych sposobów na wyzwolenie endorfin jest zimna woda, a dokładnie chłodny prysznic. Ciało odbiera odczucie zimna jako zagrożenie, ból. Dlatego w odruchu obronnym po kontakcie z zimną wodą następuje nagły wyrzut endorfin.

Kojarzą się z zadowoleniem, przyjemnością, poczuciem satysfakcji. Endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia są produkowane w mózgu i rdzeniu kręgowym. Przekazują informacje między komórkami nerwowymi oraz gruczołami i mięśniami. Rola endorfin to jednak nie tylko uszczęśliwianie i wywoływanie przyjemności. Pomagają też zredukować stres, blokują ból, wspierają układ odpornościowy. Jak wspomóc organizm w ich uwalnianiu?

Chodzić jak nasz olimpijczyk...

- Dotrzymanie kroku sławnemu chodziarzowi to raczej niemożliwa sprawa. Ale faktem jest, że szybkie marsze sprzyjają wyrzutowi endorfin. Nazywany „euforią biegacza" stan utrzymuje się jeszcze przez kilka, kilkanaście godzin po intensywnej pracy mięśni.
- Jeśli nie lubisz wysilać się w ten sposób, zamień nogi na dwa koła. Jazda rowerem, o ile utrzymujesz szybkie tempo, to kolejny skuteczny sposób na pobudzenie wytwarzania hormonów zadowolenia.

Przez żołądek do szczęścia

- Chrup pestki dyni i słonecznika. Zawierają tryptofan niezbędny do produkcji serotoniny, która wpływa na poziom endorfin.
- 2–3 kostki gorzkiej czekolady nie zaszkodzą figurze, a pobudzą produkowanie endorfin, m.in. dzięki takim składnikom jak fenyloetyloamina i flawonoidy. Czekolada powinna mieć min. 70 proc. kakao.
- Kiszonki, kefir, jogurt naturalny, chleb na zakwasie są korzystne dla mikrobioty jelitowej, a ta ma ścisłe powiązanie z funkcjonowaniem mózgu i układu nerwowego.

Drugi człowiek – niezbędny!

- Kochaj się, przytulaj. Bliskość fizyczna uwalnia hormony szczęścia.
- Uczęszczaj na zajęcia grupowe – fitness, lekcje języka obcego. Kontakty społeczne pobudzają wydzielanie endorfin.

NA PÓŁCE

Dla serca



Skandynawski Zuccarin Cholesterol nie tylko pomaga wyregulować poziom glukozy we krwi, ale obniża też „zły" cholesterol LDL – i to nawet o 40 proc. Do nabycia na: www.new-nordic.pl

• ok. 119 zł (60 tabl.)

Usiądź bez bólu



Procto-zac Relief to nowoczesne czopki doodbytnicze stworzone do walki z hemoroidami i zapaleniem odbytu. Dzięki zaawansowanej formule i sile oleju z kurkumy – skutecznie redukują ból i stan zapalny okolic odbytu.

• ok. 35 zł (10 czop.)

Dobroczynny rokitnik



Olej Rokitnikowy jest bogaty w cenne substancje odżywcze: witaminy, minerały, antyoksydanty oraz kwasy tłuszczowe. Ma właściwości odżywiające i regenerujące organizm.

• ok. 38 zł (100 ml)

Żelki dobre dla jelit



Żelki Himalaya GUT Gummies zawierają składniki przywracające właściwy skład flory bakteryjnej jelit. Idealne, gdy nie lubisz połykać tabletek.

• ok. 63 zł (60 żel.)

Stopy pod dobrą opieką



Kąpiele z dodatkiem soli White Flower's uzupełniają profilaktykę takich problemów stóp jak infekcje bateryjne lub grzybicze, nadmierna potliwość, rogowacenie naskórka i pękanie pięt.

• ok. 16 zł (500 g)

eprasa.pl 99f0deb640

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

OBJAWY, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ, GDY...

...jesz za dużo mięsa

Oto sygnały organizmu świadczące o tym, że powinnaś je ograniczyć.

- Twoje ciało brzydko pachnie. Rodzaj przyjmowanego białka ma wpływ na wydzielany przez nas pot. To odzwierzęce, którego dostarczasz sobie częściej niż 2–3 razy w tygodniu może sprawić, że nabierze on niezbyt miłej woni. Podobnie – oddech.
- Narzekasz na zbędne kilogramy. Dowiedziono, że nie tylko słodycze są szkodliwe dla sylwetki (i zdrowia), ale także nabiar białka zawartego w mięsie.





POWIEDZ O TYM LEKARZOWI

Kiedy stosujesz zioła na stres

Tabletki z ashwagandhą, melisą czy dziurawcem nie są obojętne dla zdrowia ani przyjmowanych równolegle leków czy preparatów.

- Wpływający na komórki nerwowe i wykazujący właściwości antydepresyjne dziurawiec może wchodzić w interakcje z lekami zwiększającymi poziom serotoniny w organizmie, tzw. selektywnymi inhibitorami wychwytu zwrotnego serotoniny. Jest też fotouczulający.
- Uspokajającej melisy nie powinno się łączyć z lekami nasennymi, przeciwlękowymi.
- Zwiększająca odporność na codzienne stresy ashwagandha może być groźna dla chorej tarczycy.

TAJNIKI HIGIENY JAMY USTNEJ

Nić czy irygator?

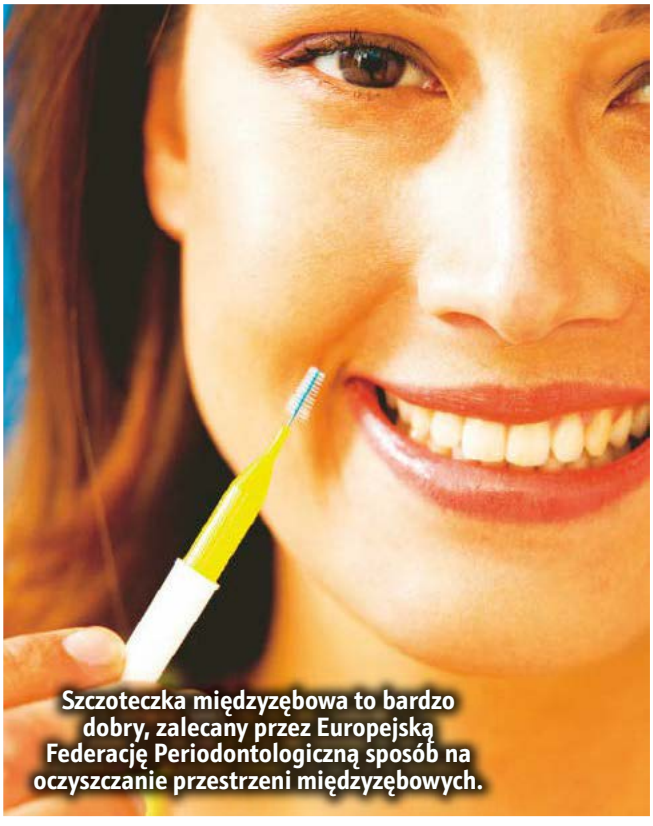
Stomatolodzy przyznają, że nawet najlepiej używana szczoteczka nie dotrze do wszystkich przestrzeni pomiędzy ciasno ułożonymi zębami ani kieszonek dziąsłowych, a to właśnie tam zalegają resztki po jedzeniu i rozwija się groźny biofilm bakteryjny.

Nitkowanie

Nić dentystyczną warto dobrać do swoich potrzeb. Pęczniejąca niczym gąbka sprawdzi się przy oczyszczaniu większych przestrzeni, zaś cieniutka, nawoskowana – tych najwęższych. Przy chorobie dziąseł najlepsza będzie nić z lekami przeciwdrobnoustrojowymi, a u osoby z aparatem ortodontycznym – o pocienionych (jak w sznurówce) końcówkach. Ale uwaga! Nitkowanie nie będzie wskazane, gdy rozwinął się stan zapalny wokół implantu i/lub uległ on częściowemu odsłonięciu. Nitka może się strzępić o jego szorstką powierzchnię, a w konsekwencji zostawiać drobiny, które utrudnią gojenie – przestrzega lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia.

Irygacja

Irygator umożliwia nie tylko oczyszczenie zakamarków między zębami ale też masaż dziąseł. Używany we właściwy sposób sprawdzi się zarówno przy stanach zapalnych dziąseł, podczas leczenia ortodontycznego, po leczeniu implantologicznym, jak i podczas codziennej higieny. Choć jest co najmniej tak samo skuteczny jak nić dentystyczna, tę ostatnią warto mieć pod ręką, gdy jesteśmy poza domem.



Szczoteczka międzyzębowa to bardzo dobry, zalecany przez Europejską Federację Periodontologiczną sposób na oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych.

eprasa.pl 99f0deb640

Jeśli nie chcesz wyjść na formalistkę, wspomnij, że w razie komplikacji taki dokument ułatwi życie zarówno tobie, jak i drugiej stronie.



ZANIM POŻYCZYSZ

Lepiej spisz umowę!

Niechętnie dopełniamy takich formalności. Zwłaszcza jeśli pożyczamy coś komuś z rodziny lub znajomemu.

Umowa porządkuje ustalenia i pozwala uniknąć nieporozumień. Gdy pojawi się problem, obie strony mają czarno na białym, na co się umówiły i jakie mają obowiązki. Dlatego warto ją spisać także wtedy, gdy chodzi o bliską osobę.

Pieniądze

● Kiedy kuzynka czy przyjaciółka ma problemy finansowe, to naturalne, że jej pomożesz, jeśli tylko masz taką możliwość. Zaproponuj spisanie najważniejszych ustaleń dotyczących pożyczanej kwoty i terminu jej zwrotu. Wprawdzie umowa ustna również będzie ważna, ale jeśli wartość pożyczki przekracza 1000 zł, powinna być zawarta w formie dokumentowej. Pisemna umowa dodatkowo precyzyjnie określi wasze ustalenia i zobowiązania.

● Przykładowo, termin zwrotu pieniędzy wpisany w umowie daje pożyczkobiorcy pewność, że pożyczkodawca nie upomni się o nie wcześniej. Ustna umowa bez określonego terminu może być w każdej chwili wypowiedziana (jako umowa bezterminowa). Od tego momentu pożyczkobiorca będzie miał 6 tygodni na zwrot całej kwoty.

Mieszkanie

● Zamiast wynajmować, postanowiłaś użyczyć mieszkanie wnukowi czy siostrzeńcowi. Chcesz tylko, by w zamian opłacał czynsz do spółdzielni, rachunki za media i wykonywał drobne naprawy.

● W tym przypadku też warto spisać umowę. Użyczenie mieszkania wiąże się z prawami i obowiązkami obu stron, które określa Kodeks cywilny. Osoba biorąca w użyczenie ma obowiązek dbać o nieruchomość, pokrywać bieżące opłaty eksploatacyjne, ponosić koszty zwykłego utrzymania lokalu i zwrócić go w stanie niepogorszonym. Dla ciebie umowa będzie podstawą, by tego się domagać. Drugiej stronie daje zaś pewność, że może z mieszkania swobodnie korzystać.

NA PÓŁCE

Cienie przeszłości

TESS GERRITSEN



Podczas konferencji w Purity dochodzi do morderstwa jednego z uczestników. Gdy ginie również pokojówka, Ingrid Slocum odkrywa związek z tragiczną misją CIA sprzed 30 lat. Czyżby morderca powrócił? **Wyd. Albatros**

Dobrodziejka

SABINA WASZUT



Pierwszy tom serii „Mroczne tajemnice dawnego Śląska" inspirowanej prawdziwymi zbrodniami i przestępstwami, o których rozpisywała się prasa w dwudziestoleciu międzywojennym. **Wyd. Mando**

Wysłuchajcie mnie

LIZA MINNELLI, MICHAEL FEINSTEIN



Ikona kina dzieli się z nami inspirującą opowieścią – o wychodzeniu z cienia legendarnych rodziców, zwycięskiej walce z własnymi demonami, a także o cenie, jaką płaci się za talent. **Wyd. Prószyński**

KOMU ZGŁOSIĆ

Gdy jesteś świadkiem wypadku

Jeśli w wypadku ucierpiał człowiek, natychmiast zadzwoń na numer alarmowy 112. Dyspozytor wezwie odpowiednie służby: policję, pogotowie ratunkowe, ewentualnie straż pożarną. Jeśli doszło do potrącenia zwierzęcia, należy powiadomić straż gminną lub miejską, ekopatrol lub policję. Można też zadzwonić pod nr 112. Gdy ranne jest dzikie zwierzę, powiadom ośrodek rehabilitacji zwierząt dzikich. Wykaz ośrodków jest na: www.gov.pl/gdos/osrodki-rehabilitacji-zwierzat. Jeśli jesteś świadkiem sytuacji, która może stwarzać poważne zagrożenie dla ludzi lub środowiska, skontaktuj się z powiatowym centrum zarządzania kryzysowego (telefon znajdziesz na stronie: www.gov.pl/rcb/centra-zarzadzania-kryzysowego).



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 99f0deb640



DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

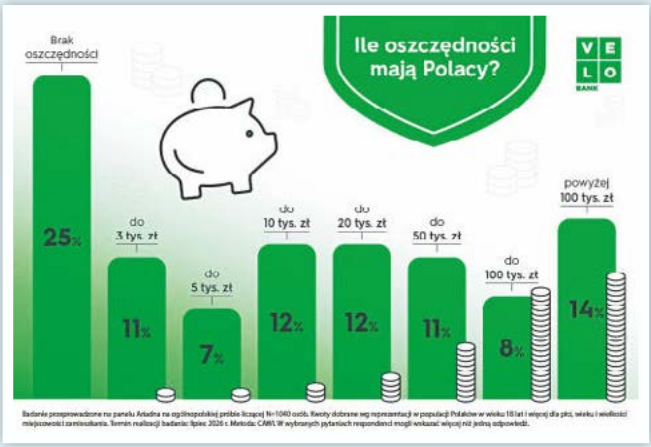
Wypożyczalnia PFRON znów działa

Po półrocznej przerwie osoby z niepełnosprawnościami mogą ponownie składać wnioski o bezpłatne wypożyczenie technologii wspomagających w ramach Wypożyczalni PFRON. Obecnie dostępne są w niej wyłącznie zaawansowane technologie asystujące, m.in. aparaty słuchowe, specjalistyczne systemy wspomagające słyszenie, drukarki brajlowskie oraz urządzenia PC Eye, które umożliwiają sterowanie komputerem za pomocą wzroku. Nie można natomiast wypożyczyć tradycyjnego sprzętu ortopedycznego i rehabilitacyjnego, takiego jak wózki, pionizatory czy łóżka. Nowe przepisy przewidują również możliwość nieodpłatnego przekazywania na własność części wypożyczanych technologii, co w przyszłości pozwoli korzystającym z nich osobom zachować sprzęt na stałe.

FINANSE POD LUPĄ

Tak oszczędzają Polacy

14 proc. Polaków odłożyło ponad 100 tys. zł. Jednocześnie co czwarty (25 proc.) nie ma żadnych oszczędności, a wśród tych, którzy je posiadają, co trzeci musiał w ciągu ostatniego roku sięgnąć po odłożone pieniądze z powodu wzrostu kosztów życia lub sytuacji gospodarczej. Ponad połowa oszczędzających i inwestujących (53 proc.) odkłada przede wszystkim na tzw. „czarną godzinę". Wielu Polaków wskazuje wysokie wydatki na żywność i środki codziennego użytku jako główną przeszkodę w budowaniu poduszki finansowej. To wnioski z najnowszego badania przeprowadzonego na zlecenie VeloBanku.



FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

REKLAMA

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.

Zacznij dzień z uczuciem świeżości, które zostaje z Tobą na dłużej.

Super Deo to naturalny dezodorant ze skały – prosty, elegancki, uniwersalny. Bezzapachowy, dla Niej i dla Niego.

Mała forma, która staje się częścią Twojego codziennego rytuału.



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Reutter – ponad 100 lat zaufania. Dostępny w aptekach i zielarniach.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 99f0deb64f

PRZYDATNE W DOMU



Smak Azji

Czekolada mleczna z nadzieniem Matcha–Truskawka inspirowana jest Japonią. Połączenie delikatnej, wedlowskiej czekolady mlecznej z nutą zielonej herbaty matcha i soczystą truskawką tworzy owocowy duet w nowoczesnym wydaniu.

E. Wedel, od 8 zł/100 g



Dla zdrowia

Funkcjonalny jogurt typu greckiego z linii Bakoma Mikrobiom w owocowym wariancie pomarańcza–grejpfrut to propozycja dla osób, które chcą wspierać dietę produktami z kulturami bakterii (m.in. inulina), w wygodnej formie „na szybko".

Bakoma, ok. 5,99 zł/300 g



Szybko i pysznie

Sos boloński z mięsem to klasyczny włoski smak i znakomita baza do spaghetti. Gotowy sos pozwala błyskawicznie przygotować pełnowartościowy obiad – wystarczy podgrzać i połączyć z makaronem.

Sokołów, od 9,99 zł/400 g



(Nad)morskie opowieści

Soczyste, otulone aromatem warzyw i ziół, sycące, a jednocześnie lekkie ryby są idealne na jesienny, domowy obiad. Taki, który rozgrzewa i naprawdę robi wrażenie.

Ryby doprawiaj tuż przed obróbką – sól wyciąga wilgoć, więc jeśli posolisz je za wcześnie, zrobią się suche. Pilnuj temperatury: patelnia ma być dobrze rozgrzana, a smażenie krótkie (ryba ma się tylko „ściąć" i rozwarstwiać na płatki).

Lekki gulasz z dorsza

SKŁADNIKI: **4 filety z dorsza (po ok. 150 g)** • **750 g ziemniaków** • **1 brokuł** • **1 cytryna** • **2 ząbki czosnku** • **po 3 gałązki natki i oregano** • **sól** • **pieprz** • **oliwa**

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety opłucz, osusz, przypraw solą i pieprzem. Ziemniaki obierz i pokrój. Brokuł podziel na różyczki. Cytrynę sparz, zetrzyj skórkę i pokrój na cząstki. Czosnek obierz, pokrój w plasterki. Zioła opłucz, osusz i posiekaj.
2. Ziemniaki rozłóż na spodzie garnka, oprósz solą i pieprzem. Zalej wrzącą wodą tak, aby były przykryte. Na ziemniakach umieść różyczki brokułu, czosnek, startą skórkę i cząstki cytryny. Na wierzchu połóż filety z dorsza. Skrop je 2-3 łyżkami oliwy i posyp połową ziół. Przykryj i gotuj 20 minut. Ozdób resztą natki i oregano.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Szaszłyki na cukinii

SKŁADNIKI: **120 g mąki** • **60 ml mleka** • **30 g ricotty** • **4 cukinie** • **600 g filetów z morszczuka lub okonia morskiego** • **6 łyżek oleju** • **3 łyżki sosu sojowego** • **1 łyżka miodu** • **sól** • **pieprz** • **cukier**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, mleka, ricotty, szczypty soli i cukru. Podziel na pół. Każdą część spłaszcz na placek. Usmaż je na suchej patelni po 3-4 minuty.
2. Cukinie umyj, osusz pokrój na spaghetti (obieraczką lub temperówką do warzyw). Filety opłucz i osusz, pokrój na kawałki. Nadziewaj po 2 kawałki na patyki do szaszłyków. Przypraw je solą i pieprzem. Smaż na 4 łyżkach oleju przez 4-5 minut.
3. Cukinię przesmaż na reszcie oleju, wymieszaj z sosem sojowym i miodem, przypraw. Podaj z szaszłykami i pokrojonymi w kostkę plackami.



Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

FOT. House of Food, mat. prasowe

eprasa.pl 99f0deb640

Rybne burgery

SKŁADNIKI: ● **4 bułki z sezamem** ● **8-12 paluszków rybnych** ● **50 g pomidorków śliwkowych** ● **2 czerwone cebule** ● **sałata rzymska** ● **8 korniszonów** ● **125 g majonezu** ● **1 łyżeczka soku z cytryny** ● **sól** ● **pieprz** ● **cukier** ● **masło klarowane**

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidorki umyj, pokrój w plasterki. Sałatę opłucz, osusz, porwij. Cebule obierz, jedną posiekaj, a drugą pokrój w plasterki. Korniszony potnij w kostkę. Majonez połącz z korniszonami i pokrojoną w kostkę cebulą. Dopraw sokiem z cytryny, solą, pieprzem i cukrem.

2. Bułki włóż do piekarnika i piecz w 200°C przez 5-7 minut. Na patelni rozgrzej 1-2 łyżki masła. Włóż paluszki rybne i smaż, obracając, na złoty kolor (5-8 minut). Bułki przekrój, przełóż sosem, resztą cebuli, sałatą, pomidorkami i paluszkami rybnymi.

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





Flądra w miętowej marynacie

SKŁADNIKI: ● **4 filety z flądry (po ok. 175 g)** ● **6 gałązek mięty** ● **150 g jogurtu naturalnego** ● **1 sałata dębolistna** ● **po 5 łyżek oliwy i soku z limonki** ● **1 ząbek czosnku** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Miętę opłucz, osusz, oderwij listki. Czosnek obierz i zblenduj z jogurtem, miętą, 2 łyżkami soku z limonki, solą i pieprzem. Filety posmaruj marynatą. Przykryj i odstaw na ok. 30 minut.

2. Sałatę opłucz, osusz. Listki porwij na mniejsze kawałki. Utrzyj 3 łyżki soku z limonki z solą i pieprzem do smaku. Wmieszaj 2 łyżki oliwy. Sosem polej sałatę.

3. Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę. Filety wyjmij z marynaty, osusz. Smaż po 2-3 minuty z każdej strony. Podaj na stół z sałatą. Do dania pasują frytki lub ziemniaki z wody.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Ziołowa zapiekanka

SKŁADNIKI: ● **1 cebula** ● **1 kg ziemniaków** ● **800 g filetów z mintaja** ● **125 ml białego wina** ● **100 ml bulionu** ● **20 g masła** ● **skórka i sok z 1 cytryny** ● **po 2 łyżki mleka, mąki ziemniaczanej, posiekanej natki i koperku** ● **1 łyżka kaparów** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę i gotuj 15 minut. Odcedź, utłucz z połową masła i mlekiem. Wmieszaj natkę i koperek, przypraw. Na dużej patelni rozgrzej resztę masła. Wrzuć posiekaną cebulę, smaż 5 minut. Dołóż pokrojone na porcje filety. Smaż 2-3 minuty, obracając. Oprósz mąką ziemniaczaną i chwilę smaż.

2. Wlej wino i bulion, dołóż kapary i skórkę z cytryny. Gotuj 5 minut. Przypraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Rozłóż do 4 kokilek, przykryj piure z ziemniaków. Zapiekaj pod grillem w piekarniku 6-7 minut.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: średni

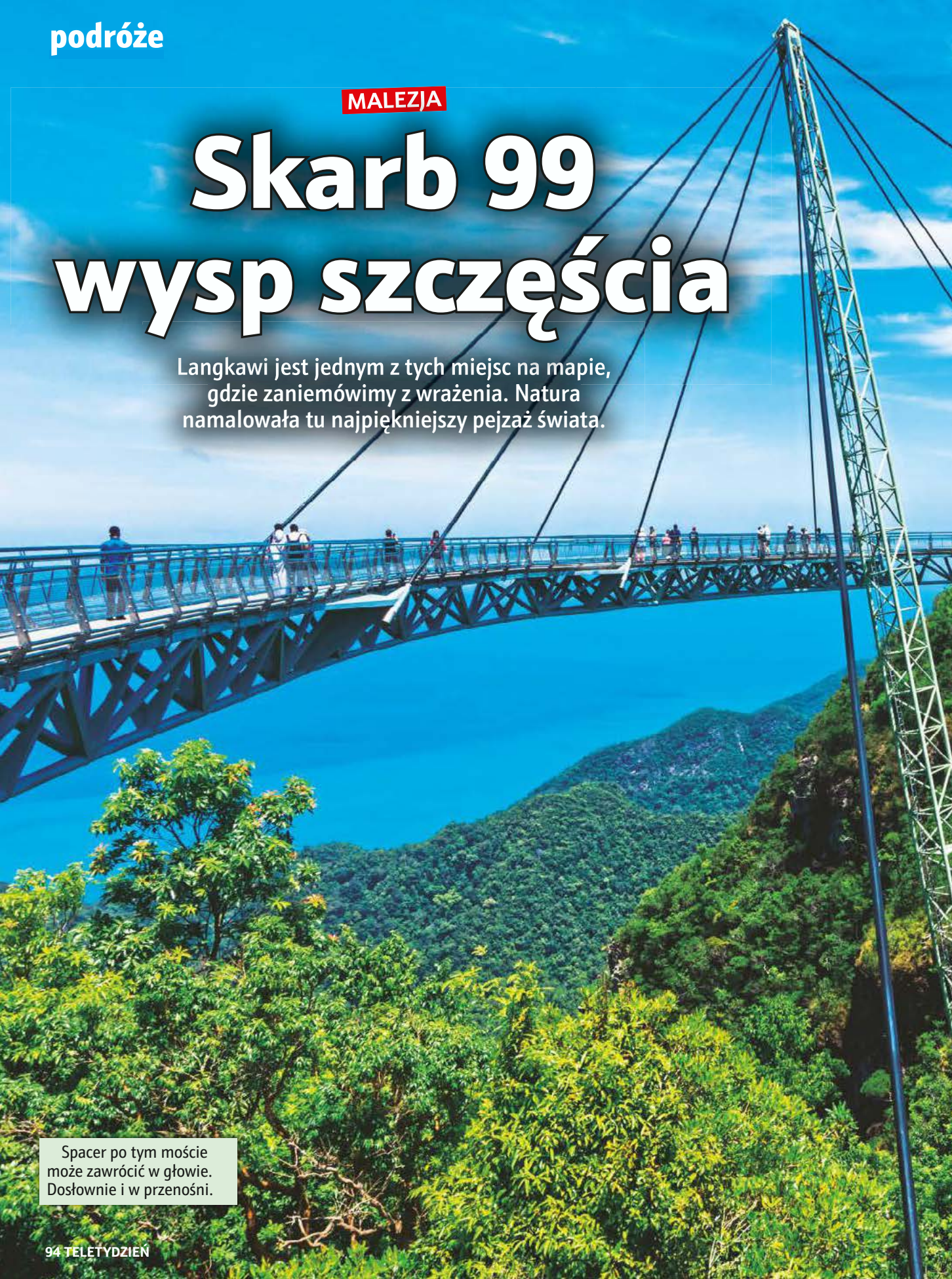


eprasa.pl 99f0deb640

MALEZJA

Skarb 99 wysp szczęścia

Langkawi jest jednym z tych miejsc na mapie, gdzie zaniemówimy z wrażenia. Natura namalowała tu najpiękniejszy pejzaż świata.



Spacer po tym moście może zawrócić w głowie. Dosłownie i w przenośni.



Krajobraz jest malarski. Dosłownie czujemy, jak spływa na nas spokój.

Plaże w tym rajskim zakątku nadal sa puste a woda czysta i ciepła.

Wycieczka do dżungli przenosi nas w miejsca, które zapierają dech.

Jeśli marzymy o miejscu, które łączy dziką naturę, rajskie plaże, pyszną kuchnię z niepowtarzalną przygodą, Langkawi jest idealna.

Malezyjski archipelag jest perłą Morza Andamańskiego. Coraz częściej wybierają go także Polacy, bo można tu dolecieć bezpośrednio z Warszawy.

Panorama z dachu świata

Zacznijmy od cudownego widoku z wysoka. Podróż kolejką linową SkyCab, która wspina się na porośnięte dżunglą wzgórza, to przeżycie nie do opisania. Widok z przeszklonego mostu zawieszonego 600 metrów nad ziemią potrafi przyprawić o zawrót głowy. Dosłownie!

Na górze czeka na nas dobra kawa, lody pistacjowe oraz widok na morze, maleńkie wysepki i dżunglę. Wszędzie przymilają się do nas małpy. Ale uwaga, bywają śmiałe, szybkie i… kradną. Trzeba uważać na okulary czy plecaki. Atak trwa sekundę, nic nie odzyskamy!

Natura lubi piękno

Langkawi to oczywiście rajska przyroda. W Kilim Geoforest Park popłyniemy łodzią przez gęste lasy namorzynowe (rosnące w wodzie na terenach zalewowych). To widok jak z bajki.

Zobaczymy nietoperze w jaskiniach, żyjące na wolności makaki, kolorowe kraby i dziesiątki orłów krążących nad wodą. Splątane korzenie i gałęzie są oazą niezliczonych gatunków roślin i zwierząt.

Czas zwolnić tempo. Na farmie owocowej spróbujmy świeżych durianów, rambutanu czy mangostanów. Prosto z drzewa! W Laman Padi zobaczymy, jak wygląda tradycyjna uprawa ryżu.

Jak smakuje raj?

Na deser zostawiamy sobie… desery. Ale nie tylko, bo kuchnia jest tu wyjątkowa. Aromatyczna laksa, ryby z grilla w liściach bananowca, ryż gotowany w mleku kokosowym...

Langkawi jest strefą bezcłową, możemy więc połączyć przygodę z przyjemnymi zakupami w bardzo korzystnych cenach.

Czas płynie tu wolniej, słońce świeci mocniej, świat wydaje się tak daleki. Langkawi to coś więcej niż wakacje. To przygoda życia.

PAWEŁ ZAPAŁA

FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 2 – 8 października



7.10.1976 – ZESPÓŁ ABBA Z WIZYTĄ W WARSZAWIE

Schody do... sukcesu!

Celem było nagranie koncertu dla Studia 2 – emisja miała miejsce 13 listopada. ABBA wykonała takie hity jak „Dancing Queen" i „Fernando", ale co ciekawe, „Knowing Me, Knowing You" i „Money, Money, Money" miały światową premierę właśnie w Polsce! Do historii przeszła scena zejścia ze schodów. – Muzycy mieli świadomość, że są na wysokości ponad 6 m. Schody były bez balustrady. Reżyser programu musiał długo namawiać Agnethę i Fridę, by odważyły się z nich zejść – mówił Maciej Orański, autor książki „ABBA w Polsce".

5.10.1951 – URODZIŁ SIĘ ADAM FERENCY

Teatr jest najważniejszy

Stworzył kreacje m.in. w filmach „Przesłuchanie" i „Matka Królów". A fani seriali pamiętają jego role w „Niani" czy „Kryminalnych". Sam ceni sobie role teatralne: – Odkąd po raz drugi poszedłem na egzamin do szkoły teatralnej, zdałem sobie sprawę, że „bez teatru nie mogę", cytując Czechowa.



W SKRÓCIE

2.10.1981 – Lech Wałęsa wybrany został przewodniczącym NSZZ „Solidarność".
3.10.1996 – Wisława Szymborska została ogłoszona laureatką literackiej Nagrody Nobla.
4.10.1965 – Paweł VI jako pierwszy papież wygłosił przemówienie w nowojorskiej siedzibie ONZ.
5.10.1967 – premiera serialu „Niewiarygodne przygody Marka Piegusa".
6.10.1943 – urodziła się Elżbieta Starostecka („Trędowata").
7.10.1905 – w Krakowie w cukierni Jana Michalika rozpoczął działalność kabaret „Zielony Balonik".
8.10.1943 – w Krakowie urodził się Bronisław Cieślak („07 zgłoś się").

HOROSKOP
Od 2 października do 8 października 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Mów wprost, ale zachowaj łagodny ton. Ukochany doceni jasne intencje. **PRACA** Wybierz jedno zadanie. Unikaj rozpraszaczy oraz zbędnych dyskusji. Widoczny efekt wzmocni Twoją pozycję. **ZDROWIE** Postaw na regenerującą pielęgnację i masaż twarzy.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Ktoś może poprosić Cię o poradę. Wysłuchaj bez oceniania czy pośpiechu. **PRACA** Spokojne negocjacje sprzyjają nowym wyzwaniom. Dbaj o rozsądne decyzje finansowe. **ZDROWIE** Domowe rytuały pomogą Ci zwolnić. Przejrzyj swoją garderobę.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Odezwij się do ludzi, z którymi dawno się nie widziałaś. Nie składaj zbyt wielu obietnic. **PRACA** Zaproponuj współpracę inspirującej osobie. Nowa wiedza znajdzie praktyczne zastosowanie. **ZDROWIE** Spacer ułatwi poukładanie myśli i zwalczenie stresu.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Potrzebujesz więcej czułości i harmonii. Warto jasno powiedzieć, czego Ci teraz brakuje. **PRACA** Pomagaj, ale wyznaczaj granice. Konkretne ustalenia zmniejszą napięcie. **ZDROWIE** Zatroszcz się o regularny sen. Wieczorny stretching przyniesie wyciszenie.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ W związku liczą się też czyny. Wyraź uznanie w prosty sposób. Szczera pochwała rozpali bliskość. **PRACA** Tydzień sprzyja spotkaniom, mailom i szybkim ustaleniom. Zrób listę priorytetów. **ZDROWIE** Uważaj na przeciążenie układu nerwowego. Ogranicz kofeinę.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Pozwól sobie na niedoskonałość. Wszyscy docenią Twoją naturalność. **PRACA** Uporządkuj kalendarz i terminy. Duży projekt podziel na etapy. **ZDROWIE** Nie zapominaj o profilaktyce. Zrobienie corocznych badań kontrolnych da Pannom poczucie bezpieczeństwa.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Romantyczny gest poprawi atmosferę. Szczera wymiana myśli będzie jeszcze ważniejsza. **PRACA** Przed Wagami dobry czas na kwestie wizerunkowe, a także relacje z klientami. **ZDROWIE** Pamiętaj o nawodnieniu. Krótka praktyka relaksacyjna obniży napięcie.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Emocje mogą być intensywne, ale warto trzymać się faktów. Zazdrość zastąp pytaniem wprost. **PRACA** Możliwe ważne ustalenie za kulisami lub praca nad strategią. **ZDROWIE** Nie forsuj się. Odpoczynek psychiczny jest równie ważny jak trening.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Zaproś partnera na spontaniczny wypad. Słuchaj uważnie, co mówi. **PRACA** Języki obce i edukacja będą sprzyjać rozwojowi. Ciekawe wyzwania pojawią się szybciej, niż zakładasz. **ZDROWIE** Potrzebujesz ruchu i przestrzeni. Rozważ fitness na świeżym powietrzu.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ W relacji liczyć się będą lojalność i konkret. Zamiast milczeć, powiedz, co jest dla Ciebie ważne. **PRACA** Przygotuj liczby, argumenty i harmonogram. Kluczowe ustalenia są teraz w zasięgu. **ZDROWIE** Zaplanuj przerwy i ciepłe posiłki. Zadbaj o kręgosłup.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Randka lub wspólne hobby ożywi relację. Zrobi się lżej, jeśli wprowadzisz więcej humoru. **PRACA** Testuj narzędzia ułatwiające życie. Innowacje mogą wesprzeć zespół. **ZDROWIE** Organizm domaga się pełnej witamin diety. Rozluźnij kark po całym dniu.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Empatia ukoi bliską osobę. Nie bierz jednak odpowiedzialności za cudze wybory. **PRACA** Czas na długofalowe decyzje i planowanie budżetu. Ktoś może zaproponować Ci rolę liderki. **ZDROWIE** Aromaterapia albo muzyka pomogą Rybom się wyciszyć i odzyskać siłę.

Fot.: East News

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

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

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

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

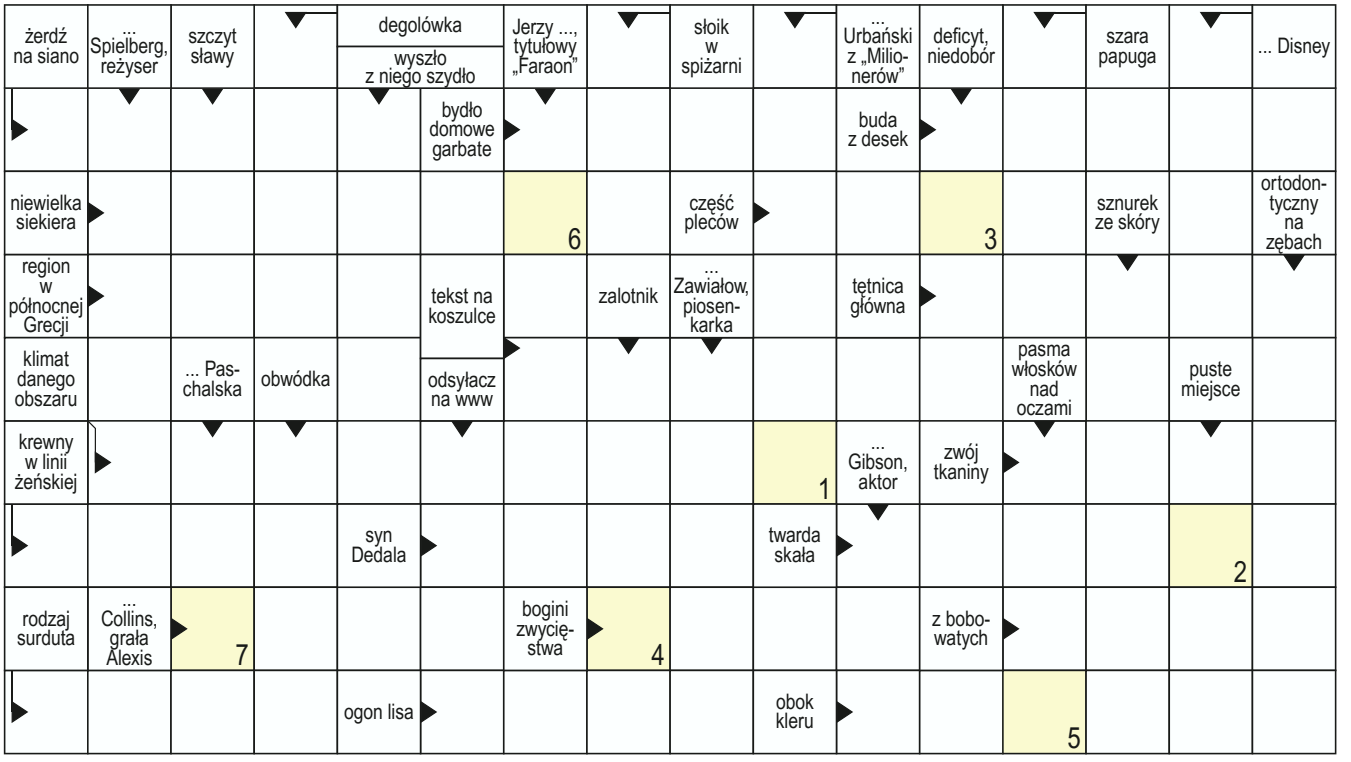
Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stacje po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

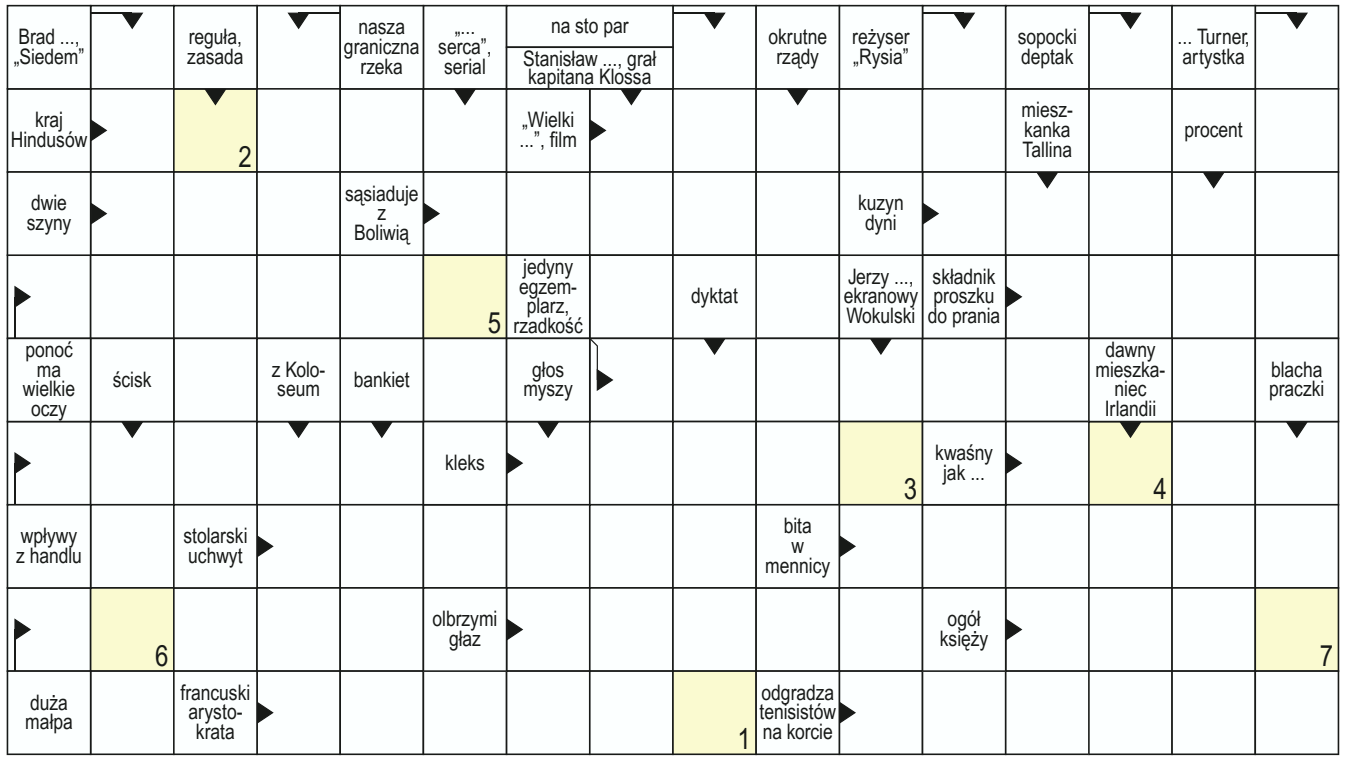
Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

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

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

eprasa.pl 8570d6b5a3

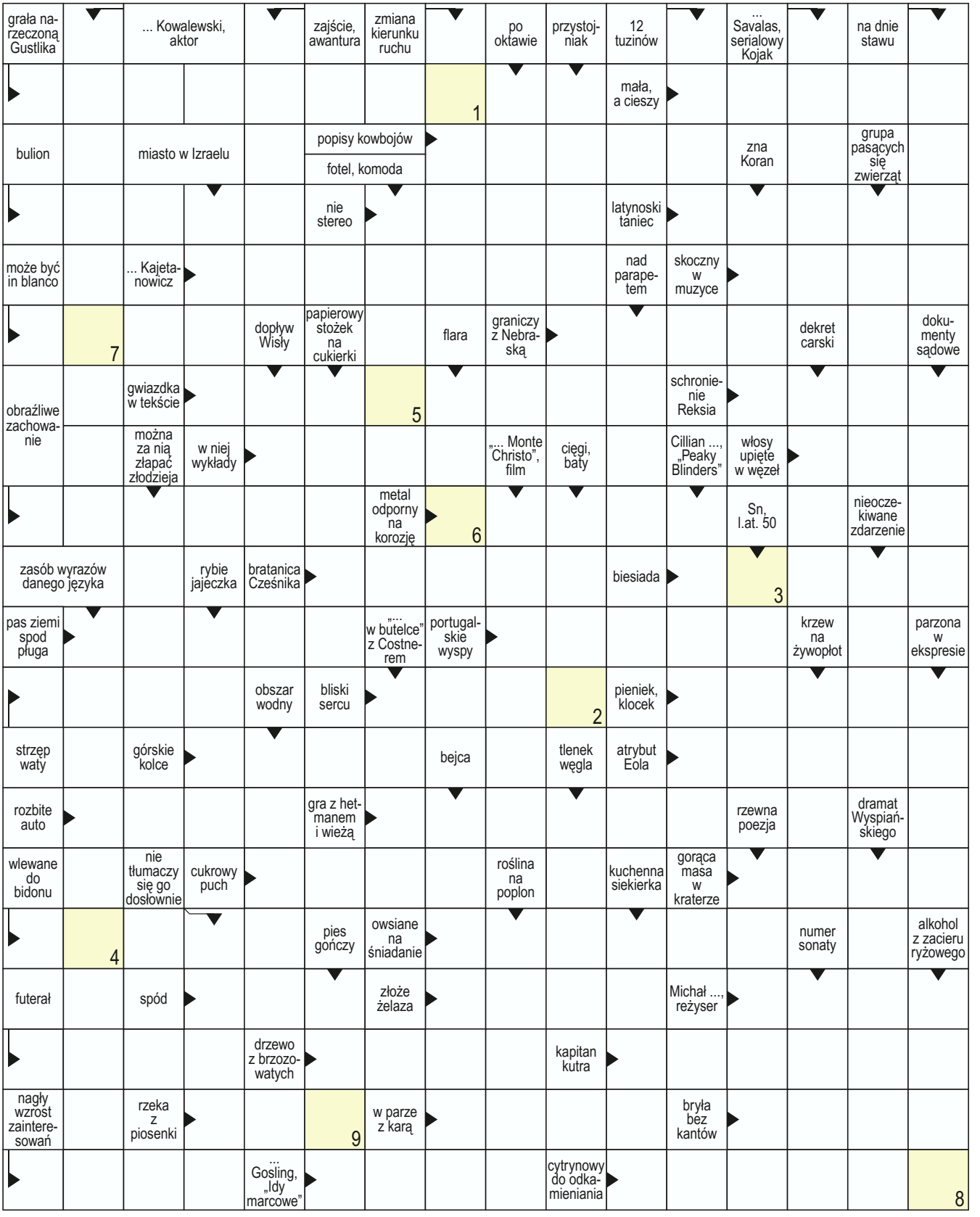




CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 99f0deb640

krzyżówka



1	2	3	4	5	6	7	8	9

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

eprasa.pl 99f0deb640

REKLAMA

TURBOJET CLEANER

TURBOJET CLEANER

NOWOŚĆ! ZAMÓW ZA 199 ZŁ!



Działa z wężem, kranem lub wiadrem!

Idealna do samodzielnego czyszczenia okien, tarasów, ścieżek, samochodów, rowerów, rynien, narzędzi ogrodowych, ogrodzeń i wielu, wielu innych...

TurboJet Cleaner to znacznie więcej niż tradycyjna myjka – sprawdzi się nie tylko przy codziennych porządkach, ale także jako wszechstronne narzędzie do konserwacji i utrzymania czystości w domu, garażu, aucie, ogrodzie czy na działce. W sekundę radzi sobie nawet z najbardziej uporczywym brudem – **bez wysiłku, bez kabli, bez ujęcia wody.** Wystarczy kliknięcie! Lekka, bezprzewodowa konstrukcja i wytrzymały akumulator pozwalają czyścić każdą powierzchnię i zakamarki bez ograniczeń. Dzięki regulowanym dyszom ciśnieniowym, wielu trybom rozpylania i systemowi oszczędzania wody, uzyskasz **świetne efekty.**

Nie potrzebujesz dostępu do prądu ani stałego źródła wody! Możesz podłączyć myjkę do węża ogrodowego i kranu, a nawet do zwykłego wiadra z wodą, co zapewnia **mobilność i swobodę pracy.** Potężny strumień wody w mig usunie kurz, błoto, ziemię, osady, pajęczyny i zaschnięte zabrudzenia. To idealny sprzęt dla osób, które chcą samodzielnie zadbać o czystość w domu, odświeżyć ogród czy przywrócić samochodowi fabryczny blask.

PRECYZYJNE DYSZE

- Strumień bezpośredni
- Myjka wachlarzowa
- Myjka pianowa



DZIAŁA Z WIADREM!



Podłącz swój ***Turbojet Cleaner*** do kranu lub włóż wąż do zwykłego wiadra z wodą – ***czyść bez kablii ograniczeń!***

ZASIĘG DO 10 METRÓW!



- WYDAJNA POMPA 150W
- WYSOKIE CIŚNIENIE
- AKUMULATOR LITOWO-JONOWY 21V
- BEZPRZEWODOWA

W ZESTAWIE OTRZYMASZ:

- 1 x Myjka TurboJet Cleaner
- 1 x Lanca przedłużająca
- 1 x Wąż wodny 5 metrów
- 1 x Filtr
- 1 x Pojemnik na pianę
- 1 x Dysza 0°
- 1 x Dysza 40°
- 1 x Złącze do butelki
- 1 x Ładowarka do akumulatora
- 1 x Akumulator litowo-jonowy 21V



NOWOŚĆ!

ZADZWOŃ I ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE!

Masz szansę otrzymać oryginalną myjkę TurboJet Cleaner

w cenie 199 ZŁ!

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów

Zadzwoń teraz:

91 300 33 53

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

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

eprasa.pl 99f0deb40



eprasa.pl 99f0deb640