

NETFLIX

Disney+

HBO
max

prime video

CANAL+

2.10-8.10.2026

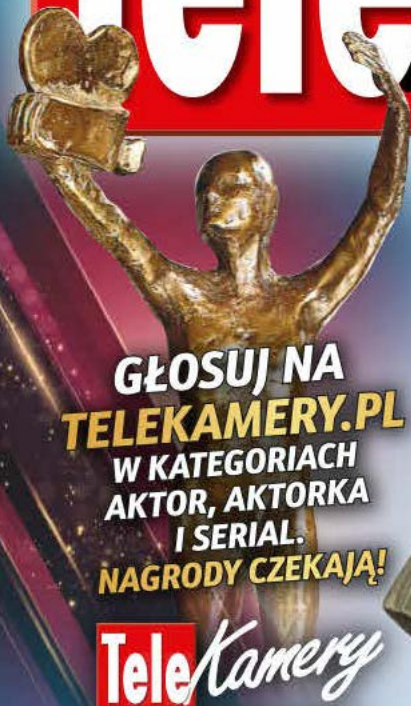
Popularny magazyn telewizyjny

Nr 40
28 września 2026
cena 4,99 zł
w tym 8% VAT

Nr indeksu 37836A

Tele

Tygoda



**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

**AWANTURA
O KASĘ**

NOWA EDYCJA

**JESTEM
Z POLSKI**

NOWA EDYCJA

**SUPER GARY.
GOTUJ Z BOSACKĄ!**

PREMIERA W HBO MAX

ZMORA

NOWOŚĆ

HITSTER



Numer
w sprzedaży
do 4.10.2026

KUCHNIA CZAS NA RYBĘ! PRZEPISY PEŁNE SMAKU I AROMATU

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 OPLAT 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 WYSŁASZ 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



Sprawdzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych

Monika Marczak z AJ Finanse

☎ **577 773 367**



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

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**



GAŁA WRECCZENIA 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 Gra-

żyna 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”, Żyta 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 zasła 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 uchodźcom uciekającym przed mafią stręczycieli. Wkrótce pojawia się kolejny podejrzan... Który trop okaże się właściwy, przekonamy się w pierwszym odcinku 2. sezonu „Młodych glin” (PO 5.10 godz. 15.45 TVN). **JK**

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 szympanów i założycielki Jane Goodall Institute. W Republice Konga autorka programu spotyka weterynarke Rebecę Atencję, 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 żaloba są przejmująco ludzkie. Rebeca gościła w Polsce na przedpremierowym pokazie odcinka, który obejrzymy 4 października o 11.30 w TVN. **MAM**



Rebeca Atencia opowiedziała Martynie o ratowaniu szympanów.

fot. TVN (4), AKPA

99f0deb640

TELETYDZIEŃ 3

TeleKamery

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 WSPÓŁTWORZA

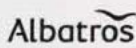
SPONSORZY



SPONSOR STATUETEK

APART.pl

PARTNERZY PLEBISYTU 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.

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!



Albatros travel

1x

WYCIECZKA 2-OSOBOWA: OSŁO, 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

**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™. Sprawdza się zarówno na świeżym powietrzu, jak i podczas domowych imprez.



WARTOŚĆ: 1499 zł

4x

**ZESTAW ZEGARKÓW:
DAMSKI I MĘSKI**

Nagrodę ufundowała firma:

APART.pl

WARTOŚĆ ZESTAWU:

1680 zł

Biżuteryjny zegarek Elixia Beauty zachwyca złotą bransoletą i oktagonálną 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.



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
OLED 60HZ 4K**

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

WARTOŚĆ: 1649 zł

**T MAGENTA
TV**

2x

NAGRODA 1000 zł



UFUNDOWAŁA

MARKA HORTEx

SPONSOR TELEKAMER TELE TYGODNIA 2026



5x

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

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



WARTOŚĆ: 500 zł



Hortex



**JAKOŚĆ,
KTÓRA ROŚNIE
W NATURZE.**



REKLAMA

Telekamery Tele Tygodnia 2026: nominacje

AKTORKA



Barbara Bursztynowicz



Paulina Gałązka



Katarzyna Herman



Anna Karczmarczyk



Joanna Kulig



Magdalena Róžczka



Anna-Maria Sieklucka



Agata Turkot



Justyna Wasilewska



Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR



Ireneusz Czap



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 wchodzi 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.



TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026
29. EDYCJA

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

Agustín Egurrola

Dawid Kwiatkowski

Alicja Majewska

Michel Moran

Rafał Maserak

Magdalena Narożna

SERIAL



Czarna śmierć



Drelich



Heweliusz



Młode gliny



Ołowiane dzieci



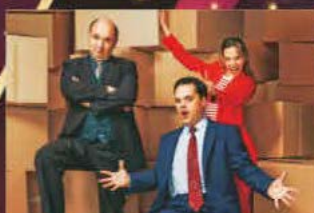
Piekło kobiet



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 Czczot

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



od 319 zł
SREBRNA
ZAWIESZKA
Z CYRKONIAM
wzór AP545-1594



od 539 zł
SREBRNE KOLCZYKI
Z CYRKONIAM
wzór AP545-1649



od 349 zł
SREBRNY PIERŚCIOŃEK
Z CYRKONIAM
wzór AP545-1595

REKLAMA

APART.pl

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 studio, 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.

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



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.).

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 treścią. Zastanawiałam się, jak najlepiej wykonać to zadanie i postanowiłam pojechać 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 Telekomer 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.

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 burmistrznią. 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 burmistrznię 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 „góreczkach” 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



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 Gurtacza.



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

POSKROMIENIE ZŁOŚNICY (2022)

Szekspir miał rację, pisząc w sztuce, która zainspirowała twórców tej komedii, że „gdzie dwa wściekłe spotykają się ognie, wszystko przetrawia, 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**

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.

DZIECIOŁ (1970)

Mimo udziału takich gwiazd jak Wiesław Gołas i Edward Dziewoński, filmowy debiut Jerzego Gruzy spotkał się 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**

KLATWA (2023)

Siostry Monia (Agnieszka Wiedłocha) i Nastka (Vanessa Aleksander) są przekonane, że prześladowający 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**



NIE MA MOCNYCH (1974)

Druga z trzech części opowieści o sąsiadach zza Bugu 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/Dupchlizna

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI

PRODUKT POLSKI		W ofercie
 Wzór 9705 roz. 36-42 Tęgość H / H 1/2 Haluks Stretch	 Wzór 9734 roz. 36-43 Tęgość H / H 1/2 Haluks Stretch	 Wzór 9293 roz. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny
 Wzór 9206 roz. 36-42 Tęgość H / H 1/2 Haluks Stretch	 Wzór 9453 roz. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny	 Wzór 9004 roz. 36-43, tęgość K / M Haluks Stretch
 Wzór 9880 roz. 36-42 Tęgość H / H 1/2 Regulacja podkicia gąsienic	 Wzór 9158 roz. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny	 Wzór 9004 roz. 36-43, tęgość K / M Haluks Stretch
 Wzór 9294 roz. 36-42 Tęgość H / H 1/2 Haluks Stretch	 Wzór 9512 roz. 36-41 tęgość H Kolor: Czarny	 Wzór 9004 roz. 36-43, tęgość K / M Haluks Stretch
 Wzór 9975 roz. 36-41 Tęgość H / H 1/2 Haluks Stretch	 Wzór 9726 roz. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny + Stretch	 Wzór 9787 roz. 36-42 tęgość H Kolor: Czarny
 Wzór 9976 roz. 36-41 Tęgość H / H 1/2 Haluks Stretch	 Wzór 9295 roz. 36-42 Tęgość H / H 1/2 Regulacja podkicia gąsienic	 Wzór 9208 roz. 36-42 Tęgość H / H 1/2 Haluks Stretch

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



Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń

788 430 007

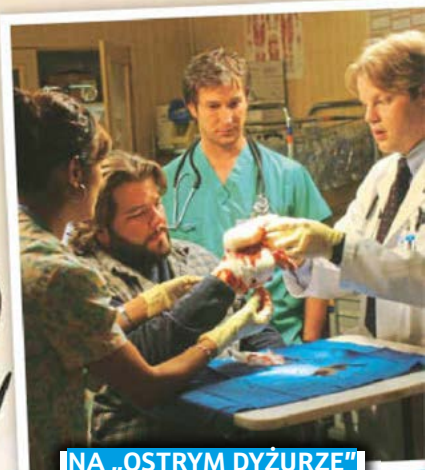
sklep@kosela-medic.pl

od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

CO ROK EMMY

55-letni aktor był kilkakrotnie nominowany do Emmy za rolę w „Oстрым дежурце”, jednak cztery statuetki przyniósł mu dopiero „The Pitt”.



NA „OSTRYM DYZURZE”

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

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”.

OSTOJA ODDZIAŁU

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

➔ **OSTRY DYZUR 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 „Oстрым дежурем”. 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 Michaeliem „Robbym” Robinavitchem, szefem oddziału ratunkowego w Pittsburghu. Znakomitym lekarzem, empatycznym,



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 – codzienność ratują innych, płacąc za to własnym zdrowiem. Skoncentrowanie akcji sezonu na jednym, 15-godzinnym dyżurze, pozwala obserwować pracowników szpitala jedynie podczas ich pracy. Tęgo, 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 Robby, 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 REKLAMA

ZuccarinTM utrzymuje w normie mój poziom cukru we krwi!



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. Tabletki zawierające 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 ZuccarinTM skandynawskiej firmy New Nordic

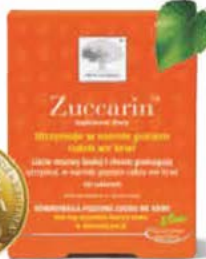
Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl
w opakowaniach **60 i bardziej**
ekonomicznych – 120 tabletek.

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.





Maria odkrywa romans Artura...

...z Joanną.

Zakochani stają na ślubnym kobiercu...

M jak miłość

Małżeństwo Rogowskich wisi na włosku. W tym czasie rodzina Mostowiaków hucznie celebrowie 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 jakiegś 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 dżoni 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 nieznanego. 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 nauczy.

35 min



Lubicz odzyskuje spokój.

SR 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

PO ODC. 4257

Bartek przeprosza Ilonę za to, że nie dotarł na urodziny. Reakcja go zaskakuje. Bezdolny 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

SR ODC. 4259

Klaudia i Jędrzek 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



Była ukochana Artura ma kłopoty.



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 podej-

muje w artykule temat internetowego hejtu, którego ofiarami padli Aldona i Borys.

35 min

SR 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 dobre i na złe

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

TVP 2, 20.50 SR 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. Pro-

fesor zamierza jednak znaleźć córcie 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 niezwykle gość – doktor Wiktoria Consalida, która przyleciała z Hiszpanii, by pomóc Blance.

60 min



Samir robi na Andrzeju wrażenie.

Na Wspólnej

Monika zamierza kupić nowe mieszkanie.

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 Wiołę, którą poznał w ośrodku leczenia uzależnień. Na wieść o śmierci narkomanki oboje jadą na miejsce. Kobieta obawia się o swoją córkę.

35 min

SR ODC. 4290

Damian jest zły, gdy odkrywa, że Monika bez jego wiedzy złożyła



Judyta zastępuje Martę.

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.



Syn Giulii, kochanki Kamila, poznaje...

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 rodziny do ich wspólnej historii. Wieczorem Zośka umawia się z Marco. Liczy, że nowa relacja szybko się rozwinie.

35 min



...swoich dziadków.

SR ODC. 13

Akt notarialny potwierdza, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom we Włoszech, co oznacza, że od tam nie tylko wspólna historia, lecz także sprawy spadkowe wiążą obie rodziny. 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



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 ochrzczyć 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. **SR 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 kłáwą. **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 uciekinierze 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. Ślask



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 obleva piwem atrakcyjną wdowę, Struzikową. **50 min**

Akacyjowa 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



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



STOPKŁATKA, 16.00

PO, WT ODC.21, 22

Galeria Aliny zostaje zdemolowana. Podlesie ma odwiedzić księżę. Patryk chce, by Patrycja po wyjściu ze szpitala zamieszkała w zajeździe. Tomasz próbuje pogodzić się z Wiołą. **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 śmiertelności wirusa. Operacja przybiera szokujący obrót, gdy ekipa odkrywa, że Vincent żyje. **50 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.50 **PQ** **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. **SR** **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 dowiadywa 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 niedokonyany

TVP 1, 22.30 **CZ** **ODC. 5** Rok 2019. Adam nie rezygnuje z próby zgłębienia zagadek przeszłości. Jego starania wkrótce przyniosą 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**

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**

The Hunting Party

FX, 22.00 **PQ** **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**

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny

TV 4, 20.40 **PQ-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**

Młode gliny

TVN, 15.45 **PQ-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**

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**

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.40 **PQ-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**

FBI: Most Wanted 5

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

Odwilż 3

HBO, 20.00 **SR** **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**

Koniec lata

Ale kino+, 20.10 **SR** **ODC. 1, 2** Podczas sesji prowadzonej przez psychologa Verę tajemniczy Isak opowiada 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**

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**

Matlock 2

FX, 22.00 **SR** **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 Olimpią. **55 min**



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. Jedną ze spraw dotyczy zniknięcia jej przyjaciela z dzieci-

stwa, 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.

HBO
max

STREFA GANGSTERÓW 2

CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM



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 nękaniami w sieci. Nieprzystawczajona 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

JESZCZE
WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 4.10

Oddział dla suchwatych 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 kwatery 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+

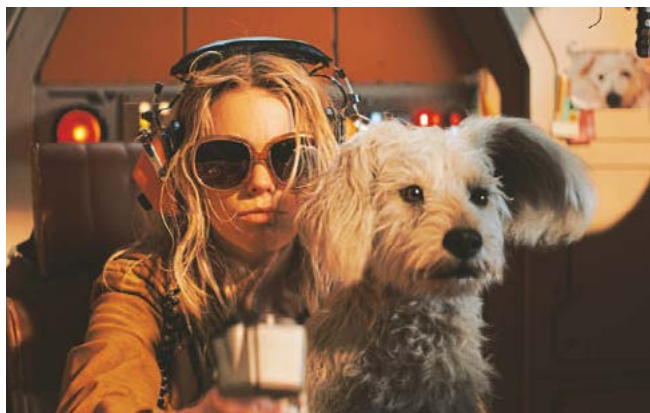
JUŻ DOSTĘPNY

Supergirl

➔ SUPERBOHATERSKI

W dniu swoich 23. urodzin Kara Zor-El (Milly Alcock) – kuzynka Supermana i jedna z ostatnich ocalałych z Kryptonu – wyrusza w międzygwiazdną 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 Ruthyę Marye Knoll (Eve Ridley) – dziewczynę, która po śmierci ojca szuka sprawiedliwości.



**HBO
max**

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.



apple tv



PREMIERA 8.10

W głębinach

➔ SERIAL THRILLER SF

Wybrzeża Nowej Fundlandii terroryzuje tajemnicze morskie stworzenie. Prerażeni 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 dojdą, wydaje się co najmniej nieprawdopodobne.

NETFLIX

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 odmienną różnorodność poszczególnych regionów. Filmowcy przemierzają malownicze lasy i majestatyczne góry północnego Wietnamu, by dotrzeć aż do tropikalnej delty rzeki Mekong. Poszukują 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 przemysłowców. 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 prymatologię i lekarzkę weterynarii Rebecę Atencję. Kobieta prowadzi ośrodek, w którym rehabilituje się osierocone szympansy.

20 TELETYDZIEŃ

Motyle. Superbohaterowie...

SR 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

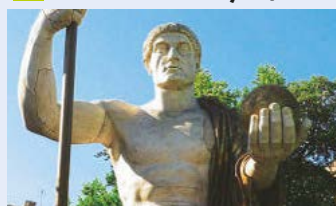
ND Ale kino+, 11.00



Portret filmowca, który z czarnego humoru i empatii wobec outsiderów uczynił znak rozpoznawczy. Tim Burton od pięciu dekad tworzy światy zamieszkałe 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 strategię wojskowe.

Niemcy Hitlera. Dzienniki...

SR 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.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Rolnictwo w Ameryce...

ND Fokus TV, 22.00



USA są największym eksporterem żywności na świecie. Dostarczają wołowinę czy kuku rydę 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 manofery i analizuje obowiązujące w niej normy. Sprawdzają, jak wpływają one na społeczeństwo.

Czas dobrej śmierci

SR 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

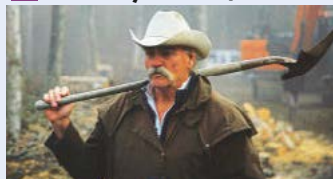
ND TVN, 17.55



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 zмага się z przewlekłą boreliozą, stosuje terapię uzdaleniami pszczoł. 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 kuliszy wartej 6 bilionów dolarów branży lotniczego transportu towarów. Poznajemy ludzi i procesy stojące za przewozem często zaskakujących ładunków.

Naprawy nie do naprawy

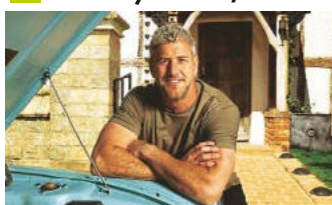
ND TVN Turbo, 15.30



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

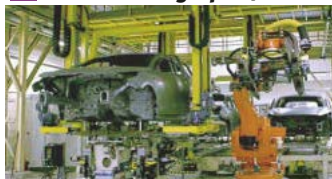
PO Discovery Channel, 22.00



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.

FAMILIJNY



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 przyjaciołowi zdobyć sławę. Za scenariusz odpowiada autor „Scooby-Doo!”.

120 min USA 2022 reż. H. Grieve, dub. P. Bluszcz, M. Zydek, Z. Konopka, T. Błasiak

KOMEDIA



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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Miłość jak narkotyki

PT Warner TV, 17.55

Uroczą historią z królową komedii romantycznych, Meg Ryan. Astronom zawiązuje sojusz z zawiadiaczką artystką. Planują wyrzucić zemstę na partnerach, którzy od nich odeszli.

125 min USA 1997 reż. G. Dunne, wyk. M. Ryan, M. Broderick, T. Karyo, K. Preston

DRAMAT



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



Piorun i magiczny dom

SO PULS 2, 19.00

Siostrzeniec próbuje namówić wujka, emerytowanego iluzjonistę, do sprzedaży domu. Za staruszką wstawia się grupa przyjaciół z kotem na czele. Zabawna animacja z pouczającym morałem.

110 min Belgia/Fr./Wlk. Bryt. 2013 reż. B. Stassen, J. Degruon, 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 introvertyka. 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 świeży triumf na scenie, w życiu zalicza kolejne upadki. Wcielając 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



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 rozgadywany 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

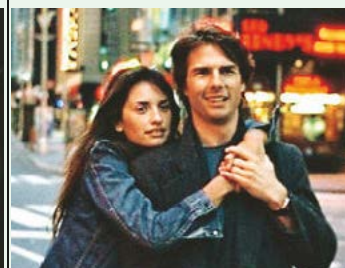


Poskromienie złoŹnicy

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

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. Jedną 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

AKCJA I PRZYGODA



2012

PT Polsat, 22.00

Globalna katastrofa według wizji reżysera „Dnia Niepodległości”. Ludzkość staje w obliczu zagłady. Pisarz Curtis dowiadywa się o schronach dla wybranych. Usiłuje ocalić bliskich.

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

HORROR I SF



Interstellar

PT TVN, 22.45

Na Ziemi brakuje żywności. Był 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

KLASYKA



Szybcy i martwi

PT STOPKLATKA, 21.55

Do turnieju rewolwerowców zgłasza się tajemnicza Ellen. Chce wyrównać rachunki z bezwzględny 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



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, S. Cent, M. Fox, D. Lundgren



Kraven Łowca

SO Polsat Film, 21.00

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

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



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



Ucieczka z Los Angeles

SO TVP 1, 23.10

Kontynuacja „Ucieczki z Nowego Jorku” z Kurtem Russellem w roli nieustraszonego Snake’a Plisskena. Byli 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

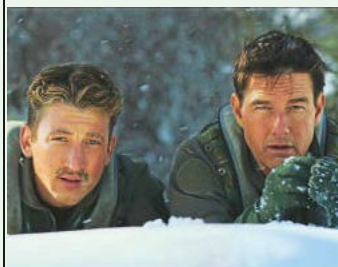


Pszczelarz

ND TV Puls, 20.00

Jason Statham daje popis swoich umiejętności jako mściciela, 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



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



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



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

FAMILIJNY



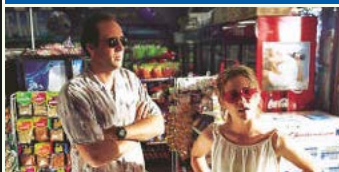
Zwierzaki na zakręcie

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

KOMEDIA



Naciągacze

PO Warner TV, 22.00

Neurotyczny oszust dowiaduje się, że ma córkę. Odziedziczyła ona przestępczą smykalkę. 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

KOMEDIA ROMANTYCZNA



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

DRAMAT



NA FAKTACH

Notre Dame płonie

PO TVN 7, 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



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 Huaning – 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 wyborów. Produkcja z gwiazdą „High School Musical” – Zakiem Efronem.

120 min USA 2016 reż. J. Szymanski, wyk. Z. Efron, A. DeVine, A. Kendrick, A. Plaza



Tonía

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



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 życzeń. 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



Wilki 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



Leonardo. Odkrywcą

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 odmienna 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

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

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

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

KLASYKA



Dama z Szanghaju

PO TVP Kultura, 20.00

Klasika 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



Złe 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



Lucy

WT Polsat, 20.35

Scarlett Johansson w intrygującym filmie tworzy „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



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

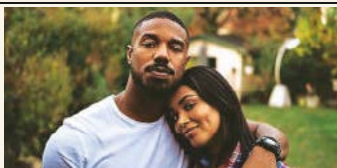


Chłopcy z ferajny

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



Bez skrupułów

Toma Clancy'ego

SR 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



Dżentelmeni

SR Polsat Film, 23.10

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

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



Ghost in the Shell

SR 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



Rocky

SR TVP 1, 21.05

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

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



PREMIERA W TV

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



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. Nie tylko dla miłośników starożytności.

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



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. Więclawek, Z. Wichłacz, A. Grabowski



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

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

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

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

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-lletni
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**

Postawić kropkę nad i

➔ **WŁOCHY – POLSKA PO
5.10 godz. 18.05 TVP SPORT**

Przed dwoma ostatnimi meczami w kwalifikacjach do ME U-21 młodzi 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 odpar-

ciu 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 MEŻCZYZN
• 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.



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 lubiałam spacerować, 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 tabletki

Magic Magnesium™ Glicynian to skandynawski suplement diety, łączący wysoko przyswajalny diglicynian magnezu z francuską korą sosny nadmorskiej, ekstrak-

tem z długiego pieprzu oraz witaminami B i D.

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

Ponadto dostarcza magnez, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w połączeniu 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. Czulałam, 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 BŁOZ 3101877 ułatwi zamówienie produktu w aptece.**



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



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	Betclit 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	Betclit 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 Boks	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

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



KOLARSTWO

SO	Giro dell'Emilia	Eurosport 1
14.00	109. edycja	
SO	Sparkassen Münsterland Giro	Eurosport 1
17.15	20. edycja	
ND	Mistrzostwa Europy – Lublana 2026	Eurosport 1
12.20	Wyścig ze startu wspólnego	
PO	Coppa Bernocchi	Eurosport 1
15.00	107. edycja	
WT	Mistrzostwa Europy – Lublana 2026	Eurosport 1
14.50	Jazda na czas drużyn mieszanych	
WT	Tre Valli Varesine	Eurosport 2
15.25	105. edycja	

SR	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 – Dzikie Warszawa	
SO	Polska Liga Koszykówki	Polsat Sport 2
17.30	Mecz: Enea Łąciate 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	
SR	LOTTO Superliga Kobiet	Polsat Sport 3
18.00	Mecz: KPR Gminy Kobierzycy – 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 Ostrowia Ostrow Wielkopolski	
WT	Liga Europejska	Polsat Sport 1
18.35	Mecz: PGE Wybrzeże Gdańsk – HC Eurofarm Pelister	
SR	Liga Mistrzów	Polsat Sport 3
20.35	Mecz: Paris Saint-Germain HB – RK Celje	

SR	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	

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	
SR	Turniej WTA w Pekinie	CANAL+ Sport 2
7.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	
SR	Turniej ATP w Szanghaju	Polsat Sport 1
8.30	Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
SR	Turniej WTA w Pekinie	CANAL+ Sport 2
9.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	
SR	Turniej ATP w Szanghaju	Polsat Sport 1
10.30	Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
SR	Turniej WTA w Pekinie	CANAL+ Sport 2
11.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	
SR	Turniej ATP w Szanghaju	Polsat Sport 1
12.30	Mecz 1. rundy gry pojedynczej	
SR	Turniej WTA w Pekinie	CANAL+ Sport 2
13.00	Mecz 4. rundy gry pojedynczej	
SR	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	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	



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 dotyczy pozostałych postaci; wszyscy mieli rok, żeby „pomarynować” się w tym, co wydarzyło się w sezonie 1., i teraz ruszają dalej. Znowu 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

dorośla kobieta przychodzi do matki i nagle czuje się znów jak nastolatka. Na planie wydarzyło się coś, o szczególnie miło wspominaś? 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

Nowa edycja

W tym odcinku zajrzymy do przepięknej Nicei...

#CANNES

...i zwiedzimy także filmowe Cannes.

JESTEM Z POLSKI

Pięknie 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 naj-

piękniejszych 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

Od 1. odcinka

Porucznik Stirling (Connor Swindells) wpada na brawurowy pomysł.

ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH

Z potrzeby chwili

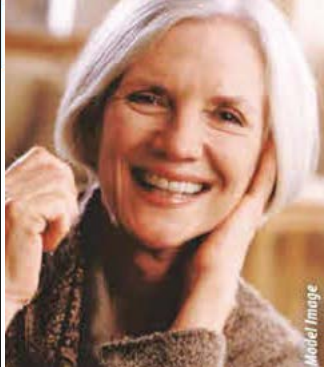
➔ **ODDZIAŁ DLA ZUCHWAŁYCH PT 2.10 godz. 22.30 ALE KINO+**

Akcja tego historycznego serialu, opartego na prawdziwych wydarzeniach, rozpoczyna się w 1941 roku w szpitalu w Karirze. 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+



CZUŁAM SIĘ WYŁĄCZONA...



FAKTY O GRZYCE 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 wnuczeta

Przeszkadzało mi też dzwonienie w uszach. Któregoś dnia odwiedziła mnie synowa Kasia z wnuczkami. Dzieci hałasowały, więc uciekałam 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. Znow 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 BŁOZ 8255901

ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



TVP 1	TVP 2	POLSAT
4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.35 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.10 Akacja 38 (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 Jedyńce: Osobliwa planeta (4) – serial dokumentalny, Australia 2024, reż. Nik Wansbrough 14.00 Spłatane 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 Akacja 38 (969) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	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 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 18.15 Va banque – teleturniej, Polska 18.50 Jeden z dziesięciu – teleturniej 19.25 Barwy szczęścia (3410) – serial obyczajowy, Polska 2026 20.05 Barwy szczęścia (3411) – serial obyczajowy, Polska 2026 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 game (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 3.20 Akacja 38 – telenowela, Hiszpania 2015-2021 ▶ 5.00	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 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 16.55 Gliniarze. Śląsk (23): Najwyższy czas – serial kryminalny, Polska 2026 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 19.55 Twoja Twarz Brzmi Znamo (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) 22.00 KATASTROF. 2012 – film katastroficzny, USA/Kanada 2009, reż. Roland Emmerich, wyk. John Cusack, Amanda Peet, Chiwetel Ejiofor, Thandie Newton (patrz obok) 1.35 Kapitan Phillips – dramat biograficzny, USA 2013, reż. Paul Greengrass 4.20 Kabaretowa Ekstraklasa (117) – program rozrywkowy, Polska 2017
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) 1.20 Kurier – film historyczny, Polska 2019, reż. Władysław Pasikowski 3.15 Mój Nikifor – film biograficzny, Polska 2004, reż. Krzysztof Krauze ▶ 4.55	23.15 THRILLER Frantic (Harrison Ford, zdj.) szuka w Paryżu porwanej żony (Betty Buckley). Zostaje wpłątany w aferę szpiegowską. Kluczem do zagadki okazuje się tajemnicza Michelle (Emmanuelle Seigner). 125 min	22.00 KATASTROF. 2012 Jackson (John Cusack, zdj.) dowiadyuje się, że zbliża się katastrofa i tylko wybrańcy skorzystają z miejsc schronienia. Gdy Ziemia zaczyna nawiedzać klęski, mężczyzna usiłuje ocalić swoją rodzinę. 215 min

TVN	TV PULS	TVN 7		
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, Alexandrie. 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 została 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 Wiktoorem. 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 nieznanego 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 20.00 Creed: Narodziny legendy – dramat obyczajowy, USA 2015, reż. Ryan Coogler, wyk. Michael B. Jordan, Sylvester Stallone, Tessa Thompson, Phyllicia Rashad (patrz obok) 22.45 Interstellar – film s.f., 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	6.00 Policjanci z Miami 5 (20, 21): Cudotwórcza; 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 przeżyłki pamięci. 60 min 12.00 Nie igrzaj 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 zdradcą. 60 min 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 zadowolony sympatyczną klientką Zanetą. 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 21 mostów – 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, USA 2025, reż. Michael Polish, wyk. Scott Eastwood, Sylvester Stallone, Willa Fitzgerald (patrz obok) 0.00 Snajper: Kolejne starcie – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011, reż. Claudio Fäh, wyk. Richard Sammel, Annabel Wright, Clyde Berning, Chad Michael Collins (patrz obok) 2.00 Zobacz to!	20.00 Kryminal 21 mostów Nowy Jork. Na skutek strzelaniny w restauracji ginie osmiu policjantów. Detektyw Andre Davis (Chadwick Boseman, zdj.) musi znaleźć zabójców. Postrawia odciąć im wszystkie potencjalne drogi ucieczki. Niebawem orientuje się, że ma do czynienia z intrygą na dużą skalę. 120 min 22.00 Sensacyjny Alarum Szpiez 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 rzeźmego zdrajcy, a także odzyskania urządzenia. 120 min	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 odpowiada 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) 20.00 Sex Story – komedia 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 – komedia, USA 2018, reż. Ben Falcone, wyk. Melissa McCarthy, Molly Gordon, Gillian Jacobs, Maya Rudolph (patrz obok) 0.35 Scigany – dramat sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis 3.15 Hotel Paradise 13 (22) – reality show, Polska 2026 4.10 Fachowcy (13) – serial paradokumentalny, Polska 2017	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 klótni z partnerem dziewczyna zaczyna podejrzywać, 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 zażłości, kłamek oraz zobowiązań. Idealny w teorii układ nie sprawdza się jednak w realnym życiu. 140 min 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 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Misja interwencja 14.10 Inwestujemy w Twoje zdrowie – magazyn 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny 15.20 Serwis Info Dzień – inf. 15.30 Program lokalny 19.30 Dlaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ. 20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 22.20 Pierwsza Druga w Trójce – mag. pikarski	13.50 Polonia 24 Tygodnik 15.00 Serwis Info – pr. inform. 15.10 Polskie parki narodowe – serial dok. 15.40 Pięknie przyprawa 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	6.00 Strażnik Teksasu (4, 5) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (71) – reality show, Polska 2022 8.55 Policjanci i Policjanci (654-656) – serial obycz. 11.55 Na ratunek 112 (1002, 1003) – serial paradowy, Polska 12.55 Trudne sprawy (778-780) – paradowy, Pol. 15.55 Trudne sprawy II (1376) – serial paradowy, Polska 16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (452) 18.00 Policjanci i Policjanci (1459, 1460) – obycz., Pol. 20.05 A na obiad... (4) – magazyn kulinarny	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 Śmierć – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 4 14.35 Marta mówi – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim. 16.00 Patryk Rozgwiadza Show – serial animowany 17.00 SpongeBob Kanciastoperty 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	6.10 Zakochaj się w Polsce (337) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.15 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familia – teleturniej 8.55 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familia – 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy 19.45 Jaka to melodia? 20.25 Do śmiechu! (23, 24)	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.

OBYJAWOY	OBYJAWOY	DRAMAT SENSACYJNY	SENSACYJNY	ROZRYWKI	REALITY SHOW
22.30 Złoty chłopak (252) Orhan przyprawia Betul do rezydencji, co prowadzi do konfliktu z fiłakem. Ferit wraca do pracy. Dzięki rynekowi 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.	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) 21.25 Szansa na sukces 23.15 Panorama 23.45 Zmienił się (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	20.25 Patrol – USA 2006, FILM reż. Andrew Davis Ratownik straży przybrzeżnej Ben prowadzi szkolenia kadry. Jednym z uczniów jest Jake (Ashton Kutcher, zdj.). Zmagają się on z demonami przeszłości. 165 min 23.10 Gwiazdy Kabaretu (186, 185) – rozr., Pol. 2026 1.20 Opowieści o zbrodni (4-6) – serial dokum., Pol. 2.50 Opowieści o zbrodni 2 (1) – serial dokum., Pol. 2019 3.25 Lubie disco! (271) – program muzyczny 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Telezakupy TV Okazje	21.00 Żelazny orzeł 3: Asy przestworzy – USA/Wielka Brytania 1992 Pułkownik Sinclair (Louis Gossett Jr., zdj.), pilot sił powietrznych, postanawia oczyścić imię zmarłego przyjaciela. Był on posądzony o handel narkotykami. Oficerowi pomaga siostra denata. 125 min 23.05 Zdobyc – thriller, USA FILM 2024 , wyk. Ryan Phillippe 1.00 Kod zła – horror, 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	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 Kolo 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	20.05 Życie na kredycie 9 (9, 10) – Polska 2026 Przedsiębiorcy, którzy prowadzą w sezonie lodziarnie w jednym z naddatkowych kurortów, borykają się z problemami finansowymi. Bartek spłaca długi i pożyczka 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 Diabeł nie boi się (5, 6) 1.55 Kiedy ktoś kocha bardziej (9, 10) – obycz. 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (538)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
17.00 Strefa otwarta 17.24 Czytanie puszczy 17.54 Kreatywni po godzinach 18.03 Przystanek Kultura 18.20 20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kłamstw 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw 21.30 BYDGOSZCZ 17.00 Uwierz w sport 17.30 Klub Kultura 18.15 Jezyczek 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 21.50 GDANSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Tedjo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama 21.45 KATOWICE 17.40 Chodźmy do teatru 18.00 Dzień z bliska 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gamy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.45 KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.45 Tematy dnia 19.16 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywczy kłamstw 21.21 Bezbieżnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia 21.50 LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.15 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	17.00 Reportaż 17.45 Wykrywczy kłamstw 18.05 Za szyby 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości 21.50 POZNAN 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleopok 17.44 Wspólne popołudnie 18.30 Teleopok 18.45 TalentAsy Senior 21.02 Wykrywczy kłamstw 21.22 Litera 21.24 21.30 Teleopok RZESZÓW 17.02 Kaleidoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpacie 19.20 Tabele i inskrypcje 21.00 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności 21.45 SZCZECIN 17.30 Misja Przyrod 17.45 Gwiazdorska kuchnia 18.01 18.15 Witaj w klubie 18.30 Kronika 18.45 Lena na Bałkanach 19.16 Pracownia reportażu 21.00 Odnaleźć zaginione 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa 21.50 WARSZAWA 17.01 Dobrego dnia 17.31 Dobrego dnia 17.45 Pora na seniora 18.00 Zawsze na temat 18.30 18.30 TKW 18.42 Kurier Warszawski 19.04 Reagujemy 21.00 Zawsze na temat 21.30 Kurier Warszawski 21.45 17.15 Z Unią na Ty 17.31 Dobra Energia 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość 18.14 Magazyn o kulturze 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 W swoim czasie 19.22 Magazyn o kulturze 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty	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 Orioł 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 Głina 2 (21-23) – krym., Pol. 3.15 Misery – thriller, USA FILM 1990, reż. Bob Reiner	12.25 Napisane życie. Własiwa 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 Polanieckich (5) 18.00 Tygodnik kulturalny 18.50 Kroniki Sherlocka Holmesa (5) – serial krym. 20.00 Wiedźma z kinomana 20.05 Pieczęta – thriller, Korea Południowa 2022 22.35 Piłball (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	11.05 Niezwykły dr Pol (35) – serial dokumentalny, USA 12.05 Wojny kontenerowe 2 (12, 13) – serial dokum., USA 13.00 Kława Wyspy Dębów 5 (13) – reality show, USA 14.00 Australijski poszukiwacz 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 FILM – „Somme” – film kryminalny, Francja 2015 22.05 Morderstwa we Francji FILM – „Avignon” – krym., Fr. 2016 0.00 Sekret siostry – dramat kryminalny, USA 2018	6.00 Wzięcie (188, 189) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (829, 830) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (192, 193) 11.00 48h. Zaginięci (128-130) 14.00 Policjanci 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 2.10 Krejzi patrol (37-39) 3.40 Kochane pieniądze (21, 22) – serial paradowy. 5.45 Telezakupy TV Okazje

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 **Brzo w hollywoodz-
kich 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: budowlę 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.



10.55 **Cała prawda o treningach**
w domu – film dokumentalny

12.00 **Ben Fogle na szczyłkach**
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 szczyłkach**
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.

**POLSAT VIASAT
HISTORY**

- 10.40 **Military ranking:** Okręty
- 11.50 **Najgroźniejsi ludzie**
Hitlera: Wilhelm Canaris
- 12.40 **Miasta świata podziemi**
- 16.35 **Il woina światowa: cena**
imperium: Punkt zwrotny
- 17.45 **Military ranking:** Broń
- 18.50 **Zakazana historia 7**
- 19.50 **Piramidy w Gizie: sięgnąć**
do gwiazd – film dokum., F
- 21.00 **Linie frontu:** Bastogne – dok
- 22.10 **Starożytne superbudow**
le 4: Bazylika Sagrada Familia
Hiszpania – serial dokum.
- 23.20 **Najgroźniejsi ludzie**
Hitlera: Benito Mussolini
- 0.15 **Miasta świata podziemi**
- 4.10 **Linie frontu:** Bastogne – dok

TVP
DOKUMENT

13.10 **Saint Malo: wyzwanie**
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 wypadu**
z Greggiem Wallace'em

18.15 **Sanatorium milicji 5**

19.15 **Powstanie Warszawskie.**
Pragnienie wolności – dok.

20.00 **Mont Blanc – góra**
wyżni – film dok., Fr. 2021

21.05 **Świąta świstaka** – film dok.

22.10 **Zniknąć bez śladu** – dok.

TVP SPORT 8.00 Orien 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 Køge – Servette FC 15.30 Lekkie gadki – mag. 16.30 Żużel: Indywidualne mistrzostwa Europy – 4. runda w Pardubicach (live)	EUROSPORT 1 8.00 Snooker: Shenzhen Open – mecz ćwierćfinałowy (live) 11.00 Kolarstwo górskie: PS w Whistler – zjazd kobiet i mężczyzn 12.30 Snooker: Shenzhen Open – ćwierćfinał 13.30 Snooker: Shenzhen Open – ćwierćfinał (live) 16.30 Kolarstwo górskie: PS w Whistler – zjazd kobiet i mężczyzn 17.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Lake Placid – short track kobiet i mężczyzn (live)	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)	TVP ABC 8.10 Ernest i Celestyna 8.25 Tylicki 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 Płys i Bill 13.55 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham	MINIMINI+ 5.05 Bardzo male stworzonka 6.10 Dora i przyjaciele 7.33 Kicia Kocia 8.30 Cloudy & Stormy 9.05 Bing 10.00 Pszczółka Maja 2 11.25 Baczne 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	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
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	18.25 Kolarstwo górskie: PS w Lake Placid (live) 19.30 Biegi górskie: GT World Series – Wielki Mur Chiński 20.00 Snooker: Shenzhen Open – ćwierćfinał 22.00 Kolarstwo górskie: PS w Lake Placid 23.00 Kolarstwo: MS – Montreal 2026	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	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	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 Szmątkowe Królestwo 0.43 Dziny Lew Eryk 7	20.00 Bez kitu – pr. publicyst. 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 23.40 Biznes – pr. publicyst. 0.00 Fakty po Faktach 0.50 Bez kitu – pr. publicyst. 1.50 Tak jest – pr. publicyst. 2.45 Nowa Maja w ogrodzie 3.15 Szkoła kontaktowe
CANAL+ SPORT 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 PSZ Poznań – Gezet Stal Gorzów 21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 173 0.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Włocławek Kraków	EUROSPORT 2 13.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Whistler 14.30 Kolarstwo: MS – Montreal 16.30 Strzelectwo: ME – Malakasa 2026 – skeet duetów (live) 17.45 Biegi górskie: GT World Series – Wielki Mur Chiński 19.00 FIA WEC: Wyciąg 24-godzinny w Le Mans 20.00 Motocross: MS 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 – Dzik Warszawa (live) 23.00 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: Contender Fight Night 10 w Jeleniej Górze: Patryk Klak – Oleksandr Zosymov 26.04.2024	NICKELODEON 8.10 Sonic Prime 2 8.40 Harmidom 6 10.05 SpongeBob 11.30 SpongeBob 11.30 Kanciastoparty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob 14.20 Kanciastoparty 9 14.20 Harmidom 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob 16.30 Kanciastoparty 9 16.30 SpongeBob 17.30 Kanciastoparty 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 i rzadzi 10.51 Siostro 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Siostro 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ TVP INFO 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 18.10 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 Formula 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 Formula 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 5 11.45 Zwiérzęce zagadki 2 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 13.40 Świnka Peppa 3 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 7.00 Blue 8.00 Spidey i superkumple 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 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 Formula 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 Budowlaniec 6.30 Kolowrotek 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 Pozukiwacze historii 20.05 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny 22.00 Zawód glina 23.05 Łowca pedofiliów 1.05 Wieżenie 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 Jedździ, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Mobilni mechanicy 19.45 Moto kombi 20.30 Z drugiej reki 22.00 Raport Turbo 22.15 Zawodowi handlarze 23.45 Ciezarówka przez pół świata 0.45 Naprawy nie do naprawy	TVS 5.30 Pasmo ciekawostek 6.00 Telesprzedza 10.05 Dzisiaj w regionie 10.20 Ekonomia 10.50 Wochenblatt TV 11.10 Dzisiaj w regionie 11.25 Muzyczne dzień dobry 12.50 Klasy i Lachy 14.30 Hansi Hinterseer zaprasza 16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treil 18.00 Koncert zyczeń 19.05 Koncert w TVS 21.05 Koncert w TVS 22.55 Szlagierowa lista 0.55 Program muzyczny	TRWAM 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 21.50 Myśląc Ojczyzna 21.50 Apel Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Starowiejski profesor Józef Bielawski – film dok.

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 PRZEBÓJÓW

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 stawka 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

Nowa
edycja

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

Nowa
edycja

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 dłu-

go 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 Chojewski, Robert Karaś, Jakub Rzeźniczak Daniel Martyniuk oraz Maciej Pela.

PM

REKLAMA

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 „Minghun” 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).

KRONIKI ZBRODNI Z „NAJBEZPIECZNIEJSZEGO MIASTA ŚWIATA”



TVP 1	TVP 2	POLSAT
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 zawijające? – 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	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 Familia – 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 „Malgośka”, „Niech żyje bał”, „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 piękniutą tętnicą biodrową oraz chłopak z uszkodzoną aortą. Mario odbiera telefon od nieznanego podającego się za porwacza córki. 55 min 17.15 Panna młoda (214) – serial obyczajowy, Turcja 2024 (patrz obok) 18.15 Omnibus – szybcy i mądzy – 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 celebrowaniom. 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 – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2014, reż. Tom Vaughan Wykładowca Richard (Pierce Brosnan) cieszy się powodzeniem u kobiet. Gdy spotyka Oliwię (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 2014, reż. José Padilha 4.10	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! Rodziny obiad – reality show, 2026 Uczestnicy rywalizacji przygotowują w sklepie potrawy nawiązujące do motywu przewodniego. Tym razem Jurek Sobieniak i Mateusz Guncel rzucają im wyzwanie przyrządzenia obiadu za 80 złotych w 15 minut. 30 min 12.05 Kraina lodu – 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 balwanek. 135 min 14.20 Nie ma mocnych – 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 wnucze, Ani (Anna Dymna). Wraz z Kargulem (Władysław Hańcza) postanawia wydać ją za męża. 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 sensacyjny, USA 2023, reż. Scott Waugh, wyk. Jason Statham, 50 Cent, Megan Fox, Dolph Lundgren (patrz obok) 0.10 Pokusa – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. Maria Sadowska Inez (Helena Englert) zatrudnia się w magazynie plotkarskim „Glam”. Początkująca dziennikarka dostaje zadanie wytopienia celebryty, który wykorzystuje seksualnie kobiety. Niebawem wpada w tarapaty. 135 min 2.25 7 sekund – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows
20.05 Sport, Pogoda 20.25 Komisarz Alex 26 (325): Ustawiony mecz – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok) 21.25 Hit na sobotę: Minghun – dramat obyczajowy, Polska 2023, reż. Jan P. Matuszyński, wyk. Marcin Dorociński, Daxing Zhang, Natalia Bui, Grażyna Sobocińska (patrz obok) 23.10 Klasika kina: Ucieczka z Los Angeles – film s.f., USA 1996, reż. John Carpenter Byli komandos (Kurt Russell) musi powstrzymać przestępców, którzy zagrażają życiu milionów ludzi. 110 min 1.00 Morderstwa w Cantal – film kryminalny, Francja 2023, reż. Sandrine Cohen 2.45 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny 4.35	21.25 KRYMINALNY Komisarz Alex 26 (325) Artur (Karol Dziuba, zdj.) i jego koledzy prowadzą śledztwo w sprawie zabójstwa sędziego ko-szykowskiego Szymona Gryły. 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 rytuału minghun, czyli zaślubin po śmierci. 105 min 20.00 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 resztę trenerów. 150 min	17.40 ROZRYWKOWA Hitster. Muzyczna gra przebojów (1) Rywalizujące duety gwiazd będą odpowiadać, z którego roku pochodzą największe hity. Pozielią się swoimi wspomnieniami. Program przypomni piosenki łączące pokolenia. Jego gospodarzami są Iga Nowakowska i Piotr Kędzierski (oba na zdj.). 70 min 19.55 ROZRYWKOWA Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni Robert Górski, Robert Korcylczyk (obaj na zdj.) oraz inni weterani sceny ukażą absurd codziennosci w premierowych skeczach. Pojawia się zarówno perypetie ludzi sprawujących władzę, jak i losy polskiej rodziny, która stara się jakoś odnaleźć w czasach poprawności politycznej. 125 min 22.00 SENSACYJNY Niezniszczalni 4 Rahmat (Iko Uwais, zdj.) ma zdobyć broń masowego rażenia na zlecenie dyktatora. Najemnicy pod wodzą Rossa (Sylwester Stallone) muszą go powstrzymać. Zespół weteranów wspierają młodzi ryzykanci. 130 min

TVN	TV PULS	TVN 7
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 pomysły na lokal na dachu. 90 min 14.05 MasterChef (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 Do programu wchodzi dziś popularni twórcy kulinarni, m.in. Kinga Wierzbicka, Julita Romaniuk i Ewa Szczesna. 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 internetu, m.in. Ewa Drzyzga, Krzysztof Skórzyński, Małgorzata Stocha, Bartosz Kurek i Justyna Steczkowska. Program prowadzi Mikołaj Roznerski. 130 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 Azja Express (5) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok) 21.30 Back to Black. Historia Amy Winehouse – 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 – 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	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 prowadzi Semir i Vicky. Trop prowadzi ich do szkoły lotniczej. Wiele wskazuje na to, że problemy z użytkownikami to wierzchołek góry lodowej. 180 min 9.00 Tak! 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: Poganiacze słoni – cykl reportażu, 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. Orna ma do zaopiekowania tajemniczą ceramiczną figurkę kota. 300 min 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 19 (1030-1034) – serial obyczajowy, Polska 2026 Wycofany nastolatek Marcin doświadcza nekanki 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 20.00 Mocne sobotnie kino: Murarz. Na granicy spisku – film sensacyjny, USA/Bulgaria 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 – dramat obyczajowy, USA 2002, reż. Sam Mendes 2.30 Zobacz to!	5.25 Ten moment (56) – serial paradokument., 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, 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 Produkcującą Dzieci. Efektem pomyłki jest przyjeżdżanie 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 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 sekwelu z 2022 roku. Przebojowa piosenka „Take My Breath Away” w wykonaniu zespołu Berlin uhonorowana została Oscarem oraz Złotym Globem. 140 min 20.00 Transformers – film s.f., 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 – dramat biograficzny, USA 2013, reż. Martin Scorsese, wyk. Leonardo DiCaprio, Margot Robbie 2.35 Dom w głębi lasu – horror, USA 2011, reż. Drew Goddard, wyk. Kristen Connolly, Chris Hemsworth 4.30 Fachowcy (14) – serial paradokumentalny, Polska 2017

TVP 3	TVP 3	D&T	TVP POLONIA	TV 4	D&T	PULS 2	D&T	TVP ROZRYWKA	TVP ROZRYWKA	TTV HD	D&T																																																													
9.25 Telekurier – mag., Polska	9.50 Magiczne Podniale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (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	11.30 Podróż 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 Telexpress	17.25 M jak miłość (1934)	18.20 Alternatywy 4 (4) – kom.	19.20 Łato z Radiem i Telewizją Polską – 2026 Elk	19.30 Program informacyjny	19.30	19.55 Pytanie dnia – pr. publ.	20.05 Sport, Pogoda	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 – komedia romantyczna, USA 2018	14.55 Policjantki i Policjanci (1446-1450) – obycz., Pol.	20.05 A na deser... (14) – mag.	6.35 Smerfy – serial anim.	7.35 Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.	8.40 Kubuś i przyjaciele	FILM 9.55 Pinokio. Prawdziwa historia – 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. Księżniczka na ziarnku grochu – film familijny, Niemcy 2010	FILM 17.00 Kapitan Szabłobęzy i skarb piratów – film familijny, Norwegia/ Wielka Brytania 2014	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	15.40 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	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 Zwołnińskiego. 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 taktoku 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 Lubie 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 (184, 183) – Belgia/Fr./Wlk. Bryt. 2013
Emerytowany magik trafia do szpitala. Jego sióstrzeniec próbuje namówić wujka do sprzedaży domu. Za staruszką wstawiają się kotek Piorun i inne wyjątkowe zwierzęta z posiadłości. 110 min

- 20.50 Naga broń 2 1/2: Kto obroni prezydenta? – kom. sens., USA 1991
- 22.30 Wielki Stach – 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 leż. 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 Diabłeni 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 niezapisaane 17.30 Klub seniora 18.00 Dorastały 18.16 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektów 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 19.16 Słownik polsko-polski 19.40 Dwory i dworki Lubelszczyzny 21.00 Kwartet 21.30 Obiektów 21.50 Sport
BYDGOSZCZ 17.30 Blżej nieba 18.00 Uwierz w sport 18.30 Zbliżenia 19.00 Agoregion 19.30 Pokochaj Grudziądz 19.45 Eko-opcja 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 14.45 Tedé 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 Zioliowa 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

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)
- 22.00 Główna linia – thriller, USA 2022
- 0.15 Głina 2 (24, 25) – krym., Pol.
- 2.10 Głina. Nowy rozdział (1) – serial kryminalny, Polska 2025, rez. Władysław Pasikowski
- 3.10 Paranoja – thriller, FILM USA/Francja/Indie 2013

BBC FIRST

- 10.30 Morderstwa w Midsomer 6 (7, 8)
- 12.35 Ojciec Brown 11 (5-7)
- 15.35 Shakespeare i Hathaway: Prywatny detektyw 2 (3, 4) – krym.
- 17.35 Z pamiętnika polonoż 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.

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 – melodramat, Polska 1994
- 16.20 Nad Niemnem (3) – obycz.
- 17.30 Tamte lata, tamte dni
- 18.10 Port de Lila – dramat
- 19.00 Maudie – dramat biograf., FILM Irlandia/Dania 2016
- 22.05 63. KFPF 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

ROMANCE TV

- 15.05 Statek marzeń – Curacao – film obyczajowy, Niemcy 2024
- 17.00 Lilly Schönauer: Określona droga do szczęścia – obycz., Niem./Austria 2007
- 18.55 Falk (9) – serial kom., Niem.
- 20.00 Kryminalne zagadki 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 obyczajowy, USA 2019
- 1.35 Kryminalne zagadki Mazur: Krwawe pieniądze – krym., Niem. 2024

afena ANTENA HD

- 8.00 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
- 9.00 Niezwykły dr Pol (31-35)
- 14.00 Australijskie 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 – Martigues – film kryminalny, Francja 2016
- 22.00 Morderstwo w sekcje – dram. krym., Kanada 2015
- 23.50 Uprowadzeni – thriller, Francja 2021
- 1.35 Wielkie ucieczki z więzienia – film dokum.
- 3.30 Koniec świata na 10 sposobów (7) – serial dok.

COMEDY CENTRAL

- 6.00 Hoży doktorzy (1-5)
- 8.30 Teoria wielkiego podrywku 6 (6-17) – kom.
- 13.30 Przyjaciele 2 (11-16)
- 16.35 Duchy (9, 10) – fantasy
- 17.50 Kosmiczna załoga – komedia s.f., USA 1999
- 20.00 Planeta Singli. Ośmiu 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 Pracholichy 5 (8-11)
- 4.00 Śmieszniej nie będzie (1-4) – rozr., Wielka Brytania

TV 6

- 6.00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
- 6.55 Jeźdźcy smoków na końcu świata – anim.
- 7.55 O psie, który wrócił do domu – film familijny, Chiny/USA 2019
- 9.55 Cobby Kai (18-20) – przyg.
- 12.00 Strzałnik Teksas (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 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

TVN FABUŁA

- 10.00 Sonik. Szybki jak błyskawica 2 – film przygodowy, USA/Jap. 2022
- 12.40 Mean Girls – komedia filmowa, USA 2024
- 15.00 Tajna baza – film przygodowy, USA 2022
- 17.20 Top Gun: Maverick – film sensacyjny, USA 2022
- 20.00 Nietykali – komediodramat, Francja 2011
- 22.30 Simona Kossak – dramat biograficzny, Polska 2024
- 0.35 Magic Mike: Ostatni taniec – komediodramat, USA 2023
- 2.50 „Hot Spot” – making of 3.05 Szkoła (791) – paradokum.
- 4.05 Ukryta prawda (1385)

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
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: Betclac 2. Liga – mecz: Hutnik Kraków – GKS Tychy (live) 17.25 Kamera TVP Sport 18.00 Piłka nożna: LN – mecz: Polska – Rumunia 20.15 Piłka nożna: Liga Narodów – studio (live)	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 – Lubiana 2026 – wyścig ze startu wspólnego (live) 17.15 Piłka nożna: 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	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: Kicia Kocia 14.45 Siatkówka kobiet: TAURON Liga – mecz: Metalkas Palac Bydgoszcz – BKS Bielsko-Biala (live) 17.50 Piłka nożna: LN – mecz: Chorwacja – Anglia (live)	9.00 Stacyjkowo 9.30 Domisie 10.00 Cześć, czy może Cię zjeść? 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.35 Pszczołka Maja 12.00 Strażak Sam 8 12.25 Domisie 13.00 Kocie kalamburki 13.10 Hulahoo 13.20 Pys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham	9.22 Cloudy & Stormy 9.43 Edzio i Lusla 10.10 Baczne oczka 10.30 Język 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 Pszczołka Maja 2 13.55 Moje urodziny 14.01 Pszczołka Maja 2 14.20 44 Koty 15.48 Kicia Kocia 2 15.45 Język Happy 16.02 Marta mówi	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
20.40 Piłka nożna: LN – mecz: Hiszpania – Czechy (live) 23.20 Sportowy wieczór 23.50 Lekkoatletyka: Diamantowa Liga w Chorzowie – 2. dzień 2.15 Boks: Gala w Las Vegas: J. Opetaila – B. Glanton 3.15 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie	19.45 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – cross-country kobiet i mężczyzn (live) 0.00 Kolarstwo kobiet: ME – Lubiana 2026 – wyścig ze startu wspólnego 1.30 Snooker: Shenzhen Open – mecz półfinałowy	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 – odcinanie 2.00 Sporty walki: UFC 332 – walka: Natalia Silva – Wang Cong (live)	14.45 Kid Lucky 15.15 Zwierzaki Czytali 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	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	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
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 Hala 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	10.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 6-godzinny w Fuji – Wyścig 6-godzinny w Fuji – Wyścig 6-godzinny w Fuji 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	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 Łączęcie 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	8.55 SpongeBob Kanciastoparty 15 9.55 SpongeBob Kanciastoparty 11 10.15 SpongeBob Kanciastoparty 10 10.45 Harmidom 5 11.10 Harmidom 8 11.40 Harmidom 8 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 Rozgwiżdza Show – serial animowany 16.30 Patryk Rozgwiżdza Show 4 – serial animowany	8.21 Angelo rzadzi 8.51 Siostro 3 10.20 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.44 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2 12.31 Osmar 13.04 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.31 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 2 15.59 Za moich czasów 16.31 Dina i Lusla 16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek! 17.25 Charlotte i trzy muszkieterki 17.54 Siostro 3 18.46 Harmidom	14.30 Serwis Info Dzień 15.30 Serwis Info Dzień 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress 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
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) 15.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy (live) 17.20 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy (live) 19.40 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy (live) 22.00 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy (live) 0.15 Tenis: Turniej WTA w Pekinie – mecz 2. rundy (live) 2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew	12.00 Formula 1: GP Bahrajnu – sesja kwalifikacyjna 13.30 GP Kwalifikacja 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 Formula 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	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 (live) 18.00 Piłka ręczna mężczyzn: LOTTO Superliga: Coropot 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 (live) 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Świnka Peppa 7 11.15 Dora 5 11.45 Zwierzęce zagadki 2 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 2 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	7.00 Blue 8.00 Klub Przyjaciół Myski Miki+ 2 8.30 Spidey i super-kumple 5 9.00 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 9.30 Klub Przyjaciół Myski 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 Myski Miki+ 2 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2	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 Debaty 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
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: Metalikas 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	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 Formula 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	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 pedofili 1.05 Wzięcie 2.00 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici	9.30 Jeździć, obserwować 10.15 Moto kombat 11.00 Ciężarówka przez pół świata 12.00 Mobilni mechanicy 12.45 Wójno samochodowe 15.45 Uwaga! Oszust: Schemat z ogłoszenia 16.45 Zawodowi handlarze 17.30 Jeździć, obserwować 18.15 Z drugiej ręki 19.00 Wójno samochodowe 20.00 Sporty walki: King's Arena 4 (live) 0.05 Naprawy nie do naprawy 0.50 The Grand Tour	7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrywka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.05 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.52 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół
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: Metalikas 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	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 Formula 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	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 pedofili 1.05 Wzięcie 2.00 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici	9.30 Jeździć, obserwować 10.15 Moto kombat 11.00 Ciężarówka przez pół świata 12.00 Mobilni mechanicy 12.45 Wójno samochodowe 15.45 Uwaga! Oszust: Schemat z ogłoszenia 16.45 Zawodowi handlarze 17.30 Jeździć, obserwować 18.15 Z drugiej ręki 19.00 Wójno samochodowe 20.00 Sporty walki: King's Arena 4 (live) 0.05 Naprawy nie do naprawy 0.50 The Grand Tour	7.40 Koncert życzeń 9.25 Muzyczne dzień dobry 10.05 Przy muzyce po Śląsku 11.00 Kłachy i Lachy 11.20 Koncert Gwiazd TVS – Rozgrywka 12.35 Przy muzyce po Śląsku 13.35 Kłachy i Lachy 14.00 Szlagierowa lista 16.00 Koncert życzeń 17.45 Przy muzyce po Śląsku 18.25 Śląska karuzela 19.55 Hansi Hinterseer zaprasza 22.05 Koncert w TVS 23.45 Szlagierowa lista 1.40 Program muzyczny	18.00 Anioł Pański 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Manna z Nieba 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzna 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Warto być ojcem 22.52 Głos serca 23.00 Odpowiedzialni za Kościół



**Nowość
w TV!**

Ten cykl
spodoba się nie
tylko fanom
czterech kółek!

Czy polskie
superauto
będzie miało
asystenta AI?

Nad projektem
pracuje wielu ludzi.

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 kompozytowe-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 żuźlowcem, więc od dziecka były też motocykle. Jako piętnastolatek bez jego zgody zamieniłem motocykl crossowy na Forda Capri ze złomu i przywoziłem 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 MISIORYN**

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 warto przeżyć – 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 Opoła

➔ **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

praca 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 poka-

zuje 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, wkrada 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”.

TVP 1	TVP 1	TVP 2	TVP 2	POLSAT	POLSAT
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 Taizé. Dom serca – reportaż, Polska 2026 13.05 BBC w Jedyńce: Ssaki (2) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Stuart Armstrong 14.10 Rolnik szuka żony. Odpowiedziny (4) – program rozrywkowy, Polska 2026 14.30 Laika (5): Widziadło – serial obyczajowy, Polska 1977 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, zd.) zmusza grupę Kolumbijczyków do wcielenia się w misjonarzy. Policja namierza poszukiwaną Krystynę Filar dzięki nagraniu z fotopułki w lesie. Jan i Karolina stanowią zaprzeczenia 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 bezwzględny gangsterem (Mariusz Ostrowski, zd.) z łódzkiego półświatka, by odnaleźć ukrywającą się Helenę i jej syna. 60 min  21.25 TELEN. DOKUM. Rolnik szuka żony 13 (5) Nadszedł ostatni dzień pobytu w gospodarstwach Justyny, Mariusza, Wiktor, Karola i Łukasza. Rolnicy z pomocą Marty Manowskiej (zd.) zdecydowali, z kim chcą budować relację. 55 min	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 porusza tematy związane z mową codzienną, idiomami czy debatą publiczną. W programie znajdują 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 barwach widowiskowej odsłony, z dużą publicznością. Uczestnicy uzupełniają luki w tekstach przebojów. Im więcej wypiewają, tym więcej wygrywają. 60 min 18.15 Omnibus – szybcy i mądzy – teleturniej, Polska 2026 Prowadzony przez Krzysztofa Czaczo 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 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 sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2015, reż. Ericson Cora 2.45 Będziemy mieszkali razem (5) – serial obyczajowy, Polska 2023 3.40 Anglik, który mnie kochał – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2014, reż. Tom Vaughan 5.15	 15.10 WIDOWISKO Szansa na sukces. Opole 2027 (5) Na jurorskiej kanapce zasiadają tym razem Mela Koteluk (zd.), artystka wykonująca muzykę z pogranicza rocka i popu. Do jej największych przebojów należą: „Melo-dia ulotna”, „Fastrygi”, „Zurawie origami” czy „Zobacz ciebie” z Ralphem Kaminskim. 60 min  16.10 ROZRYWKOWY Europa da się lubić – nowe pokolenie (5) W każdym odcinku sześciu uczestników z różnych krajów, którzy związali swoje życie z Polską, bierze udział w pełnych humoru konkurencjach testujących wiedzę, błyskotliwość i refleksję. Całość uzupełniają reporterskie materiały z europejskich ulic i występów gwiazd. 65 min  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 (zd.). 100 min	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 FILM Mulan – 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 nominację 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 Hitler. 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 pochodzi 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 wodzących scenach – od Tokio, przez Mediolan do Nowego Jorku. 20 min 19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (188) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 22.40 FILM Skąd wiesz? – komedia, 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 – komedia kryminalna, Polska 2021, reż. Piotr Mularuk 3.30 Świat według Kiepskich (413, 414): Tutto Pronto; Dymy na wodzie – serial komediowy, Polska 2013 4.35 Kabaretowa Ekstraklasa (126) – pr. rozr., Polska 2017	 11.50 PRZYGODOWY Mulan Chinom zagrażają najeźdźcy. Dzielną Mulan (Yifei Liu, zd.) 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 TELETURNIJ Awantura o kasę (295) Drużyny stają do nowej odsłony rywalizacji, w której liczą się wiedza i strategia. Prowadzący Krzysztof Ibisz (zd.) losuje kategorię pytania, a uczestnicy liczyli, ile pieniędzy są w stanie przeznaczyć za uzyskanie prawa do odpowiedzi. Pula nagród wynosi aż dwa miliony złotych. 70 min  19.55 ROZRYWKOWY Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (188) Uczestnicy rywalizacji zaprezentują się już po raz piąty. O Krystalową Kulę walczy m.in. Dominik Smaruj (zd.), który ujął publiczność walcem wiedeńskim. 165 min

TVN	TV PULS	TVN 7
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 szimpansy. 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 głoszących 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 – 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 oddać remont. 65 min 19.00 Fakty 19.30 Sport, Pogoda 19.45 MasterChef (5) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok) 21.20 Poskromienie złoŹnicy – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Anna Wiczur, 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 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	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 kaczętko; Mała miss – serial obyczajowy, Polska 2019 11.35 Goście, goście 3: 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 rodzowego majątku arystokraty. 135 min 13.50 Król rozrywki – musical, USA 2017, reż. Michael Gracey Wiek XIX. Odbarzony 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 familijny, USA/Indie 2017, reż. Lasse Hallström Bailey i Ethan (Bryce Gheisar) są nierozłączni do momentu śmierci psa. Zwierzę wraca do życia w kolejnych wcieleńiach. Spotyka dorosłego Ethana (Dennis Quaid). Potrzebuje on pomocy. 120 min 17.55 Był sobie pies 2 – film przygodowy, USA/Chiny/Indie 2019, reż. Gail Mancuso Bailey mieszka na farmie razem ze swoim panem. W życiu czworonoga pojawia się wnućka właściciela, mała CJ (Kathryn Prescott). Bailey za przyjaciółnię się z nią. Gdy matka zabiera CJ do miasta, zwierzę rusza jej śladem. 125 min 20.00 Niedziele z Jasonem Stathamem: Pszczelarz – thriller, USA/Wielka Brytania 2024, reż. David Ayer, wyk. Jason Statham, Phylicia Rashad, Josh Hutchinson, 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 sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2013, reż. Steven Knight, wyk. Jason Statham, Agata Buzek, Vicky McClure, Benedict Wong (patrz obok) 0.05 Tropem mordercy – thriller, USA/Wielka Brytania 2024, reż. Terry McDonough, wyk. Samuel L. Jackson, Vincent Cassel, Gianni Capaldi, Kate Dickie (patrz obok) 2.10 Zobacz to!	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 przygodowy, Niemcy 2020, reż. Hanno Olderdissen, wyk. Sebastian Bezzel, Anna Maria Mühle, Bella Bading Dwunastoletni Flo (Nico Marischka) i jego wierna towarzysza zabaw są nierozłączni. Chłopiec załamuje się, kiedy tata oświadcza, że musi 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 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 20.00 Top Gun: Maverick – film sensacyjny, USA 2022, reż. Joseph Kosinski, wyk. Tom Cruise, Val Kilmer, Miles Teller, Jennifer Connelly (patrz obok) 22.50 Godziny szczytu 2 – komedia sensacyjna, USA 2001, reż. Brett Ratner, wyk. Chris Tucker, Jackie Chan, John Lone, Ziyi Zhang (patrz obok) 0.45 Ścigane – dramat sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Vicky Jewson, wyk. Naomi 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

TVP 3	TVP 3	DŁ 12	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	DŁ 12	puls	PULS 2	DŁ 12	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	DŁ 12
7.45 Polska o poranku – inf.	8.05 Kryminalna siódemka – magazyn	8.35 Regiony na TAK – mag.	8.55 Wiek to tylko liczba	9.25 Rok w ogrodzie – mag.	9.55 Między polem a domem	10.30 Tydzień – mag. rolniczy	11.00 Transmisja mszy świętej	11.55 Calkiem niezła historia	12.20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – 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
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 Telexpress	17.25 M jak miłość (1935)	18.20 Kabaretomania	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
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 – komediodramat, USA 2019, wyk. Kevin Costner	13.35 Patrol – dramat	FILM Sensacyjny, USA 2006	16.35 Speed – niebezpieczna na szybkość – film sensacyjny, USA 1994	18.55 Uroczysko (215, 216) – serial kryminalny, Polska	5.45 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023	6.45 Tak! 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 filmowa, Słowacja 2014	16.05 Szkoła czarów – film fantasy, Czechy 2025, wyk. Magdalena Müller	18.45 Stoliczku, nakryj się – baśń film., Niemcy 2008	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?	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 kredytcie 9 (9) – reality show, Pol. 2026	17.45 Express – pr. inform.	18.00 Pogoda, Sport	18.10 Życie na kredytcie 9 (10)
18.45 Damy i wiesniaczki. 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)											

PIĘKA NOŻNA	KRYMINALNY	KRYMINALNY	SENSACYJNY	ROZRYWKI	DOKUMENT
19.25 Betlcic 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	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	20.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (173-176) – Polska 2026 Berg i Pietras prowadzą śledztwo w sprawie gwałtu na 15-letniej Sylwii. Początkowo podejrzewają Michała Koterwie, lecz jego alibi potwierdza koleżdy z pracy. Nowy trop daje monitoring. 240 min	20.00 Grizzly – USA/Kanada FILM 2015, rez. David Hackl Alaska. Rowan (James Marsden, zdj.) i jego brat muszą stawić czoło niedźwiedziowi, który pustoszy ich miasto. W nyzkownej misji pomagają m.in. m. in. gluchoniemya Michelle (Piper Perabo, zdj.). 110 min	21.00 Kocham Cię, Polsko! (4) – Polska Dwie drużyny rywalizują w lekkiej, półzabawnej atmosferze, sprawdzając swoją wiedzę o naszym kraju. Tym razem zobaczymy m.in. Piotra Bondry i Mikolaja Roznerskiego (obaj na zdj.). 95 min	22.00 Down the road 4 (5) Monika Hoffman-Piszora (zdj.) towarzyszy grupie wyjątkowych podróżników na kolejnych etapach trasy przez Tajlandię. Czekają mnóstwo przygód i sprawdzian samodzielnosci. 60 min
21.30 Program lokalny 22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – mag. 23.00 Kościół z bliska – mag. 23.30 Calkiem niezła historia 23.55 Panorama 0.25 Program informacyjny 1.05 Dziennik regionów 1.35 Piosenka dla Ciebie	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	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 Lubie disco! (273) – muz. 4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz. 5.30 Teleszkupy TV Okazje	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.	22.35 Postaw na milion – teleturbin, 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	23.00 Cieżarówka 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 paradowalny, Polska 3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (539) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	6 TV6
BIAŁYSTOK 16.30 Panorama litewska 16.38 Bliisko siebie. Magazyn ukraiński 16.52 Tydzień białoruski 17.15 U źródeł wariacji 17.51 Kulturalnie mówiąc 18.13 Skarbiec sztuki Lubelszczyzny 18.30 Obiektyw 18.49 Sport, Pogoda 18.56 Żyjacy Kościół 21.30 Obiektyw BYDGOSZCZ 16.00 Eko-opcja 16.15 Harcerskie „czuwaj” 16.30 Agregore 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 GDANSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zwykły 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 Ekogent 17.05 Aktualności extra 17.30 Credo 18.00 Dej pozor 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.30 Aktualności KRAKOW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika 18.30 Kronika 18.52 Bliziej polityki 19.06 Bohaterowie małych ojczyzn 21.30 Kronika LUBLIN 16.00 Kto ty 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 Kawalek 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 POZNAN 17.30 Teleskop. Tydzień 17.45 Talentasy Senior 18.30 Teleshow 18.52 Szlakiem historii – Wielkopolskie Muzea 19.03 Reportaż 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe RZESZOW 16.45 Z życia regionu 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpaska scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Sportowe wydarzenia 21.30 Aktualności ŚCIEŻCIN 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 rękę 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas WARSZAWA 15.05 Spacerowym okiem 17.21 Skarby Koł 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 WROCLAW 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	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, rez. Paweł Pitera 3.10 Miłość jak miód – kom. FILM romant., Polska 2024	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 bluza 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 Maude – dramat biograf., FILM Irlandia/Kanada 2016 3.05 Niedziela z... – pr. kult.	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 instykt 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 sekcje FILM – dram. krym., Kanada 2015 2.25 Życie po zagładzie ludzkości 3 (25, 26) – dok.	6.00 Columbo (49, 1) – krym. 9.45 Poirot – serial kryminalny 12.00 Cobra Kai (20) – przyg. 12.45 Obsesja – thriller, USA FILM 2009, rez. Steve Shill, wyk. Idris Elba, Beyoncé Knowles 15.00 Policjanci i Policjanci (280-282) – obycz., Pol. 2017 18.00 Strażnik Tekasu (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 paradowkom. 5.45 Teleszkupy TV Okazje	
		BBC FIRST	BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
		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 polonijni 11 (7) – obycz. 18.55 Detektyw z Chelsea 3 (5) 19.55 Śmierć pod palmami 12 (4) – serial kryminalny, USA 20.00 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 podjeźdźcy (8) 2.45 Harry Wild 5 (5) – krym.	13.20 Inga Lindström: FILM W letnim domu – film obyczajowy, Niemcy 2005 15.05 Lost w Fusacie – Ślad FILM cieni, część 2 – film kryminalny, Niemcy 2004 17.00 Katie Fforde: Moja szalona rodzina FILM – melodramat, Niemcy/USA 2017, rez. Helmut Metzger 18.55 Falk (10) – serial kom. 20.00 Przepis na miłość FILM – dramat obycz., USA 2019 21.50 Lena Lorenz: Rodzice dla mojego dziecka – dramat obyczajowy, Niemcy 2021 23.45 Bachmannowie. Stan zagrożenia – komedia, Niemcy 2026	6.80 Teoria wielkiego podrywku 6 (18-24) – kom. 11.25 Teoria wielkiego podrywku 7 (1-5) – kom. 13.30 Przyjaciele 2 (17-24) 17.30 Baywatch. Słoneczny 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	7.00 Lekarze 4 (8-10) – obycz. 10.05 Kosmiczny mecz 2: FILM Nowa era – film familijny, USA 2021 12.35 Kompas szkieletora FILM film przyjaźni, USA 2022 14.20 Mój przyjaciel defin FILM film familijny, USA 2011 16.40 Diuna: Część druga – film s.f., USA/Kan./Jordania 2023 20.00 Legion samobójców FILM film s.f., USA 2016 22.40 Domówka – komedia, USA 2023, rez. Calmatic 0.45 Och, Karol – komedia obyczajowa, Polska 1985 2.50 „Lalka” – making of 3.05 Szkola (792) – paradowk. 4.05 Ukryta prawda (1386)	

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
17.25 Cztery pancerni i pies (1, 2) – serial wojenny, Polska 1966
 Il wojna światowa. Janek Kos ze swoim psem Szarikiem chce dołączyć do polskich żołnierzy. 155 min

SENSACYJNY

20.00 Incydent – USA 1997, FILM
 reż. Jonathan Mostow
 Amy (Kathleen Quinlan, zdj.), żona Jeffa (Kurt Russell, zdj.), znikła w niejasnych okolicznościach. Podczas poszukiwań mężczyzna odkrywa, że mogła paść ofiarą gangu porwawcy. 115 min

21.55 Elektra – film przyg., FILM
 USA/Kan./Szwajcaria 2005
23.50 Lustra – horror, Rumunia/USA 2008, wyk. Kiefer Sutherland, Paula Patton
2.10 Fuga – film
 psychologiczny, Polska/Czechy/Szwecja 2018
4.20 Mity: Tajemnice ludzkości (1) – serial dokumentalny, Niemcy

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

PRZYGODOWY

20.05 Uncharted – USA/FILM
 Hiszpania 2022
 Nathan (Tom Holland, zdj.) i Victor (Mark Wahlberg, zdj.) chcą odnaleźć skarb słynnego żeglarza Ferdynanda Magellana. Wyruszają w pełną przygodę podróż. 140 min

22.25 Detonator – film
 sensacyjny, USA/Rumunia 2006, wyk. Wesley Snipes
0.30 Komisarz Mama (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.

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 Cztery 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 Cztery pancerni i pies (17, 18) – serial wojenny
19.50 Ojciec Mateusz 35 (454) – serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY

20.45 Ojciec Mateusz 34 (445, 446) – Polska 2026
 Mateusz gości na wernisżu pejzaży Leona Lubienieckiego. Nazajutrz w galerii zostaje znalezione ciało artysty. Tymczasem Natalia i Paczek 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 Jagiellonów (35, 36) – telenowela hist., Polska
2.45 Krucjata. Prawo serii (7) – serial kryminalny, Pol.
3.40 Londyńczyk 2 (2)
4.25 Dom pod Dwoma Orlami (10) – obycz., Pol.

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 przygodowy, 1972
9.45 Ada! To nie wypada! – komedia, 1936, wyk. Loda Niemirzanka
11.40 Gdzie jest generał? – komedia wojenna, 1963, wyk. Jerzy Turek
13.45 Janosik – film przygodowy, 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska
16.40 C.K. Dezerterzy (1, 2-ost.) – komedia, Polska/Węgry 1985

THRILLER

20.00 Ziarno prawdy – 2015, FILM
 reż. Borys Lankosz
 W Sandomierzu dochodzi do brutalnej zbrodni. Obrażenia na ciele ofiary wskazują na mord rytualny. Przybyły ze stolicy prokurator Szacki (Robert Więckiewicz, zdj.) rozpoczyna śledztwo. 145 min

22.25 Zabawa zabawa – dramat obyczajowy, 2018, wyk. Agata Kulesza
0.00 Kamienie na szaniec – 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

AXN

6.00 Stuart Malutki 2 – 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 liście podejrzanych trafiają rodzice ofiary. 305 min

SENSACYJNY

20.00 Snajper: Niewidzialny zabójca – USA 2016
 Strzelcy Beckett (Chad Michael Collins, zdj.) i Miller (Billy Zane, zdj.) razem ze swoim oddziałem bronią gazociąg przed terrorystami. Podejrzewają, że w ich grupie jest zdrajca. 135 min

22.15 Snajper: Ostatni strzał – dramat sensacyjny, USA 2017
0.00 Underworld: Przebudzenie – horror s.f., USA/Kanada 2012
1.45 Terminator: Ocalenie – thriller s.f., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009
4.00 Agenci NCIS: Hawaje 3 (10) – serial kryminalny

CANAL+ PREMIUM

10.00 Arco – film animowany, Francja/USA/Wielka Brytania 2025
11.25 Miss Potter – dramat biograficzny, USA/Wielka Brytania 2006
12.55 Kawałek po kawałku – anim., USA/Dania 2024
14.30 Premierowa jazda – magazyn
14.45 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
16.10 Saga „Zmierzch” – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
18.20 Kopnięci w czasie – komedia, Fr./Belgia 2025

DRAMAT OByczajowy

20.00 Błąd – Nowa Zelandia/FILM
 Wielka Brytania 2024
 Umiera pacjentka, którą operowali uznana chirurg (Elizabeth Banks, zdj.) i sztyzysta. Lekarka upiera się, że przyczyną nie był błąd popełniony przez jej koleżkę. 105 min

21.45 Chrysty – dramat biograficzny, USA 2025
23.55 Królestwo – dramat obyczajowy, Polska 2025
1.45 Stara wariatka – horror, Argentyna/Hiszpania 2025, wyk. Carmen Maura
3.20 Wyrwa – thriller, Polska 2023

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie 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 – thriller, Francja 2018, wyk. Michel Cymes, Hélène Seuzaret
22.00 Morderstwa w Colmar – thriller, Francja/Bel. 2019
0.00 Morderstwo na plaży Omaha – film kryminalny, Francja/Belgia 2018
2.00 Morderstwo w Amboise – film krym., Fr./Belgia 2022
4.05 Morderstwa w Cornouaille – film kryminalny, Francja 2018

POLSAT FILM

6.05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo. Najlepsi! (197)
8.05 Był sobie kosmos (19-21)
9.55 Jeżdżąc smoków na końcu świata (6, 7)
10.55 Prezent nocnej furii
11.30 Zew krwi – film przyg., FILM
 USA/Kan./Portugalia 2020
13.35 Pani Doubtfire – komedia, USA 1993
16.05 Stan obłędzenia – thriller, USA 1998
18.35 Planeta małp – film s.f., USA 2001
21.00 W stronę słońca – thriller, USA 2005
23.00 Randka na weselu – komedia, USA 2016
1.00 Ślad (79, 80) – serial krym.
3.00 48h. Zaginięci (81, 82)
5.00 Na ratunek 112 (948, 949)

HBO

9.25 Rodzina Potwornicich – komedia, USA/Węgry 2022
11.15 Mój mistrz – dramat obyczajowy, Włochy 2025
13.15 Król rozrywki – musical, USA 2017
15.00 W stronę słońca – film s.f., FILM
 Wielka Brytania/USA 2007
16.45 Wasza wysokość – komedia przyg., USA 2011
18.25 Anakonda – komedia przygodowa, USA 2025
20.00 Motocykliści – dramat obyczajowy, USA 2023
21.55 Kosmar minionego lata – horror, USA/Australia/Kanada 2025
23.45 Holland – thriller, USA
2025, wyk. Nicole Kidman
1.30 Piekne wakacje – dok.
3.00 Latamie (8) – s.f., USA 2026

WARNER TV

8.55 Randka z billboardu – film familijny, USA 1998
10.50 Dziedzic maski – komedia przyg., USA/Niemcy 2005
12.40 Sok z zuka – horror
14.35 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
16.10 Rewolwer i melnik – film sensacyjny, USA 1998
17.55 Facet z ogłoszenia – kom. romant., USA 2005
20.00 Batman – film przygodowy, FILM
 USA/Wielka Brytania 1989
22.30 Śpiączka – thriller, USA
 1978, wyk. Genevieve Bujold
0.55 Doczekać zmroku – thriller, USA 1967
3.05 Święty w Nowym Jorku – film kryminalny, USA 1938

ALE KINO+

7.30 Śmierć na Nilu – 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
 kostium., Wlk. Bryt./Francja 1999
15.15 Monster – dramat psychologiczny, Jap. 2023
17.45 Moi synowie – dramat polityczny, Francja/Bel. 2024
20.10 Oddział dla zuchwanych 2 (1, 2) – wojenny
22.40 Krawiec z Panamy – dramat sens., USA/Irl. 2001
0.55 Wskazywanie odcienie światła – dramat obyczajowy, Indie/Fr./Holandia 2024
3.15 Belfer 3 (5) – serial krym.
4.20 Wspaniałe kilka minut
5.05 Kłangor (5) – serial krym.

CANAL+ FILM

10.30 Morderstwo w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
11.55 Riefenstahl – film dokum.
13.50 Peacock – thriller, USA
 2010, wyk. Cillian Murphy
15.20 Ida – dramat obyczajowy, FILM
 Polska/Dania/Francja 2013
16.40 Niania w Nowym Jorku – kom. romant., USA 2007
18.25 Thelma – komedia, FILM
 Szwajcaria/USA 2024
20.00 Jeniec wojenny – film sens., Filipiny/USA 2025
21.55 Anioły wojny – film sens., FILM
 USA/Bulgaria 2024
23.35 Wrogowie publiczni – film gangsterski, USA 2009, wyk. Johnny Depp
1.50 Dom 1000 trupów – horror, USA 2003

SCIFI

6.00 Czarnodziejki 3 (7-15) – serial fantasy, USA
14.55 Aniołki Charliego – film sens., USA/Niemcy 2000
16.55 Aniołki Charliego: Zawrotna szybkość – film sensacyjny, USA 2003
19.10 183 męty strachu – thriller, USA 2016, wyk. Blake Lively, Oscar Jaenada
21.00 Zombieland: Kulki w lew – horror komediowy, USA 2019, wyk. Woody Harrelson, Jesse Eisenberg
23.00 Daybreakers – 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 – anim., USA/Fr./Kan. 2023
10.25 Dzień Dobry TV – komedia obyczajowa, USA 2010
12.50 Ostatni władca wiatru – film przyg., USA 2010
14.55 Bogowie Egiptu – film przygodowy, USA/Australia/Chiny 2016
17.30 Iluzja – thriller, Francja/USA
 2013, wyk. Jesse Eisenberg
20.00 Uprawdżona – film sensacyjny, Francja 2008
22.00 Liberato 2 – film sensacyjny, USA 1995
0.00 Dredd – thriller s.f., Wielka Brytania/USA/Indie 2012
2.00 Equilibrium – film s.f., USA 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 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 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
 1982, wyk. Dustin Hoffman
15.10 Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981
18.00 Agatha Christie: Kryminalne zagadki (2) – serial krym., Fr./Szwajcaria
 2000 Vera 7 (2) – krym., Wlk. Bryt.
22.00 Krok Merkury – film sensacyjny, USA 1998
0.10 Czerwony świt – film wojenny, USA 2012
2.30 Zombieland – horror 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 Miłoścy – 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 – Zostan komentatorem! (5)
15.15 Polska z gór: Stadion 2 (7) – dok., Pol.
15.50 Na krawędzi możliwości
16.45 Speedshop: warsztat marzeń (4) – serial dokum.
18.00 Anglia z gór: Stadion (1, 2) – serial dokumentalny
19.00 Z archiwum historii (3)
20.05 Najniebezpieczniejsze miejsca na świecie (1)
21.05 Furioza (1) – serial sens.
22.05 Kiler-ów 2-óch – komedia, Polska 1999
0.15 Bohater z Cienia – dok.

TVP SPORT 5.55 Sportowy wieczór 6.30 Wioslarstwo: 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 Walbrzych – Włok (live)	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 PS w Lake Placid – cross-country mężczyzn 18.45 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Lake Placid – zjazd kobiet i mężczyzn (live)	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 Górnica (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)	TVP ABC 10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat 10.45 Reksio 11.05 Pajk Lucas 2 11.15 Świnka Peppa 6 11.35 Pszczołka Maja 12.00 Strażak Sam 8 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytali 13.20 Pys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bądzrolinka 14.45 Kid Lucky 15.15 Ugotuj nam bajkę 15.35 Lassie i przyjaciele	MINIMINI+ 9.43 Edzio i Lusja 10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 2 11.20 Marta mówi 11.50 Mały Charlie 12.20 Smerfy 12.55 Baranek Shaun 13.21 Kicia Kocia 13.40 Pszczołka Maja 2 13.55 Moje urodziny 14.01 Pszczołka Maja 2 14.40 44 Koty 15.28 Kicia Kocia 2 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi 16.30 Zouk	TVN 24 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na ławę – mag. 11.55 Łoza prasowa – pr. publ. 12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.20 Fakty po Faktach
20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Portuga- lia – 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	20.00 Kolarstwo górskie: PS w Lake Placid – zjazd mężczyzn (live) 22.15 Jedździectwo: League of Nations – Barcelona – skoki przez przeszkody 0.15 Snooker: Shenzhen Open – mecz finałowy 1.30 Kolarstwo: ME – Lublana 2026	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	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 4 19.20 Ernest i Celestyna 19.35 Tyciaki	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	20.00 W kuliach 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: MS 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 Medvedowski 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 Rozgwiadza Show 16.30 Patryk Rozgwiadza Show 4	TELETOON+ 8.34 Harmidom 9.55 Barbie: Dreamhouse Adventures 2 11.19 Siostry 3 12.46 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 14.07 Siostry 2 14.31 Kung Fu Panda: Legenda o niezwykłości 2 15.58 Kumpel z dżungli – na ratunek! 16.31 Dinuś i Lusja 17.25 Kumpel z dżungli na ratunek! 3 17.57 Charlotte i trzy muszkieterki 18.14 Kumpel z dżungli – na ratunek! 18.40 Polly Pocket 6	TVP info_ 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Plotki 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 Formula 1: Grand Prix Bahrajn (live) 11.00 Formula 1: Grand Prix Bahrajn – studio (live) 12.00 Formula 1: Grand Prix Bahrajn 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 Formula 1: GP Bahrajn 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 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 11.15 Dora 5 11.45 Zwiérzecz zagadki 2 12.20 Rubble i jego ekipa 2 12.50 Psi Patrol 2 13.40 Świnka Peppa 3 13.55 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa 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 Debat polityczna 19.15 Gość „Wydarzeń” 19.40 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii 21.00 Polsat News ujawnia 21.50 Wydarzenia wieczorne 23.00 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 Formula 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 Formula 1: Grand Prix Azerbejdżanu 23.40 Najlepsze gole vfl Wolfsburg	POLSAT PLAY 9.30 Taaka ryba 10.30 Jedziemy na ryby! 12.05 Chlopaki do wzięcia 13.00 Zawód glina 14.00 Budowlaniec 15.00 Złomiarze 16.00 Polacy za granicą 18.05 Górale 21.05 Chlopaki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofolów 23.00 Zawód glina 0.05 Łowca pedofolów 1.05 Więzienie 2.00 Złomiarze	TVN TURBO 12.30 Jedździć, obserwować 13.15 Duda kontra Szafranski 14.00 Polski supersamochód 14.45 Zawodowi handlarze 15.30 Naprawy nie do naprawy 16.15 Kupione, zrobione, sprzedane 17.15 Ciężarówka przez pół świata 18.15 Raport końcowy 18.40 Mobilni mechanicy 19.25 Wojny samochodowe 21.25 Zawodowi handlarze 22.10 Kupione, zrobione, sprzedane 23.10 Jedździć, obserwować	TVS 8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.35 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 10.50 Klaczy i Lachy 11.25 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.20 Hansi Hinterseer zaprasza 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert życia 17.50 Szlagierowa lista 19.45 Koncert w TVS 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher: Pióra na wietrze – obcy, 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

– Przygotowania do roli agentów FBI nauczyły nas cierpliwości i opanowania, nawet w sytuacjach kryzysowych
– podkreślają odtwórcy głównych ról.

Kultowe seriale

FBI: MOST WANTED

Co się kryje za odznaką?

Kiedy oni wkracają do akcji, wiadomo, że sytuacja jest naprawdę poważna! Agencja federalna ma na oku najgroźniejszych przestępców i nie puści im żadnego przewinienia płazem.

Przed rozpoczęciem zdjęć Zeeko Zaki i reszta ekipy ciężko pracowali nad swoją kondycją. Wszystko po to, by na ekranie wypaść wiarygodnie.

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 małowłosego 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 powie-

ści! Zdobywaniu wiedzy na temat amerykańskiego wymiaru sprawiedliwości poświęcił niemal całe życie. Nic więc dziwnego, że jego seriale uchodzą za jedno 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, zmagą 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 Zakiem w roli głównej!

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.



Reterska zamierza ukarać Melkę za to, że skrzywdziła jej syna!

Piotrek biegnie na pomoc ukochanej, ale na miejscu zastaje dramatyczny widok...

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Prosto w sidła!

➔ **PIERWSZA MIŁOŚĆ PO 5.10 godz. 18.00 POLSAT**

Krystian (Patrik 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 zabić 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**



Jakie kategorie wybrali dla siebie celebryci?

THE FLOOR. VIP CHALLENGE

Odcinki pełne gwiazd

➔ **THE FLOOR. VIP CHALLENGE PO 5.10 godz. 20.50 TVN**

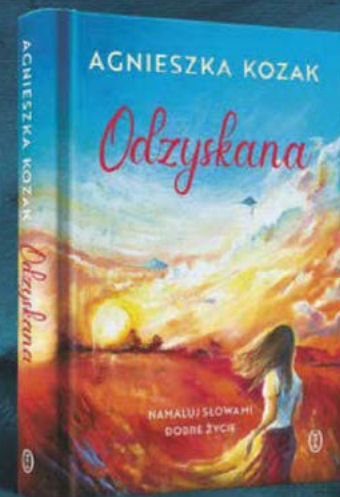
Od poniedziałku przez cztery kolejne wieczory bój na teleturniejowej podłodze będzie się toczył między celebrytami. Tym razem wyzwanie podjęli m.in. znani z telewizji Edyta Jaję, Marta Klepka, Edyta Herbuś, Joanna Liszowska,

Małgorzata Tomaszewska, Mateusz Hładki, Maciej Dębosz, piosenkarz i raper Kubańczyk oraz Sebastian „Kickster” Kraszewski, a także cała rzesza influencerów, w tym Agnes Ratajczak, Weronika Walsiewicz, Dominik Bos i bloger Piotr Knioła (w sieci znany jako PigOut). Kto zostanie królem – bądź królową! – parkietu? **JK**

REKLAMA

Chcesz być wolna i sprawcza?

Książka, która uczy odzyskiwać radość, satysfakcję, miłość i nadzieję – czyli wszystko to, co składa się na dobre życie.



Psycholog dr Agnieszka Kozak napisała ją na podstawie setek godzin pracy z kobietami w trakcie warsztatów zwanych powrotem do ciała.



WYDAWNICTWO LITERACKIE

facebook.com/wydawnictwoliterackie

TVP 1

- 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 Akacja 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 Jeddynie: 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 Akacja 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)

Odbiwa się huczne otwarcie uniwersytetu ludowego w Wilkowie. Na wykład nie przychodzi jednak wielu słuchaczy. Lucy jest zrozpaczona. Pomaga jej książka (Cezary Zak, zdj.), który z ambony nawołuje do nauki. Kusi (Paweł Królikowski, zdj.) znajduje Amerykance bogatego lokatora. **60 min**



20.35 SPORT

Liga Narodów

Przed tegoroczną edycją Ligi Narodów Białe-Czerwoni pięć razy w historii rywalizowali z Bośnią i Hercegowiną. Cztery starcia kończyły się wygrany naszych reprezentantów, a jedno remisem. Kibice są bardzo ciekawi, czy dziś na stadionie Bilino Polje w Zenicy poprawia ten bilans o kolejne zwycięstwo? **160 min**

TVP 2

- 5.30 M jak miłość** (1852) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 6.25 Rodzina (nie od) święta:** Poranki dla zakochanych. Słyszcie się. 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 zawiąjance? – 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 Martine, 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 Jan i Maria. **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. Nurettin 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.) przygotowuje wrapy: schabowego z sałatą i ogórkami z orientalnym akcentem, z wędzonym pstręgiem, smażonymi boczniami i sosem z fasoli oraz inspirowanego bitkami z pasczkami miłowiny, marchewką, cebulą i kaszą. **45 min**



20.50 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1945)

Maria (Małgorzata Pierkowska, zdj.) namawia męża na terapię dla par, a Joanna prosi Artura o kolejne spotkanie. Gdy przychodzi do przychodni, Rogowski ponownie ją przetyła. W progę gabinetu staje jego żona... Franek mówi Bartkowi, że znów dostał wiadomość od ojczyma. Zapowiada o ujawnienie tajemnicy. **60 min**

20.10 Sport, Pogoda

- 20.15 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 Fano Torrecilla (patrz obok)
- 0.25 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 1.05 Ucieczka z Los Angeles** – film s.f., USA 1996, reż. John Carpenter, wyk. Kurt Russell, A.J. Langer, Stacy Keach, Georges Corraface
- FILM**
- 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 Lio-nela Messiego elektryzuje kibiców. Spory o to, który z nich zasługuje na miano największego, miał rozstrzygnąć ostatni dla obu gwiazdorów mundial. **70 min**

POLSAT

- 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 była dziewczyna 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
- 20.40 Megahit: Diabeł** – thriller, Polska 2024, reż. Błażej Jankowiak, wyk. Eryk Lubos, Paulina Gałazka, Krzysztof Stroiński, Karol Bernacki (patrz obok)
- FILM**
- 23.00 Death Race: Wyścig śmierci** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008, reż. Paul W.S. Anderson, wyk. Jason Statham, Joan Allen, Ian McShane, Tyrese Gibson (patrz obok)
- Widowskawy remake filmu „Death Race 2000” z 1975 roku, w którym grał m.in. Sylvester Stallone. Za kamerą stanął reżyser „Mortal Combat” i „Resident Evil”. **145 min**
- 1.25 Bez hamulców** – film sensacyjny, USA 2012, reż. David Koepf
- FILM**
- 3.20 Nasz nowy dom** (327) – reality show, Polska 2024



16.55 KRYMINALNY

Gliniarze. Śląsk (24)

Napadnięto psychiatrę, który pomagał ofiarom przemoc 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 Achtelek (Eryk Lubos, zdj.) przez ćwierć wieku służył w elitarnej jednostce GROM. Ryzykował życie w Iraku i Afganistanie. Teraz mieszka w szalazie 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**



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**

TVN	TVN	TV PULS	TV PULS	TVN 7	TVN 7
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-latk. 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 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 przygodowy, USA/Kanada/Nowa Zelandia 2022, reż. Jaume Collet-Serra 1.10 Back to Black. Historia Amy Winehouse – 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	15.45 KRYMINALNY Młode gliny (51) Komendantka Muszyńska (Anna Dereszowska, zdj.) walczy o życie po tym, jak została postrzelona. Na nagraniu 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 TELETURNIJ 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 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	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 zapala 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 pamiętek 13-letni klient lombardu doszedł do wniosku, że jego dziadek zajmował się szpiegostwem. Mariola ma dla Andrzeja 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 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 trymującym 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	17.00 OBYCZAJOWY Rodzinny interes (11) Patrycja zabłądziła podczas jazdy poznaczonym 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 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	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 2010 11.50 W-11 – Wydział Śledczy (724-726) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2010 Detektywi poszukują gwałciiciela. W bagnie znajdują szczątki sprzed 20 lat. Podejrzany o zbrodnię staje się pracownikiem techniczny 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 zatrął 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) 20.00 FILM Hotel Paradise 13 (23) – reality show, Polska 2026 (patrz obok) 21.00 Notre Dame płonie – 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 FILM Sex Story – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 2011, reż. Ivan Reitman 1.35 Mówię Wam 5 (7) – program kulturalny, Polska 2026 2.50 Wrota piekła 3 (9) – serial dokumentalny, USA 2022 3.50 Fachowcy (16) – serial paradokumentalny, Polska 2017 4.25 Usterka 12 (11) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.	19.00 PARADOKUM. Ukryta prawda (1774) Marianna wdaje się w romans z znanym organistą Zenonem. Widuje się z nim w trakcie spotkania 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) Maria Hrystok (zdj.) od początku wzbudza duże zainteresowanie mieszkańców willi. 20-letnia miłośniczka tańca i gotowania podkreśla, że oprócz miłośnej rywalizacji interesuje ją znalezienie przyjaciół. Okazuje się, czy zdoła nawiązać prawdziwą więź z innymi uczestnikami programu. 60 min 21.00 DRAMAT Notre Dame płonie Paryż, 15 kwietnia 2019 roku. W słynnej katedrze wybuchł pożar. Szef strażaków Jean-Claude Gallet (Jean-Paul Bordes) i jego ludzie ryzykują życie, by ocalić zabytkową świątynię. 145 min

 TVP 3	 TVP POLONIA	 TV 4	 PULS 2	 TVP ROZRYWKI	 TVP HD
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.	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	6.00 Strażnik Teksasu (6, 7) – serial sensacyjny, USA 7.55 Bogaty dom – biedny dom (72) – reality show, Polska 2022 8.55 Policjanci 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	11.45 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim. 12.00 Lwia Straż – serial anim. 12.35 Gumisie 6 – serial anim. 13.35 Śmierć – 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	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	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 kredyt 8 (9, 10) – reality show, Pol. 18.40 Gogglebox. Przed telewizorem 22 (6) 19.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN	HISTORYCZNY	KRYMINALNY	OBYCZAJOWY	KOMEDIOWY	REALITY SHOW
 20.30 Kryminalna siódemka W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pociągi. 30 min 21.00 Program lokalny 22.00 Dziennik regionów 23.30 Złoty chłopak (253) 23.50 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	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 Gałą wrocławską 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	20.05 Uroczysko (281) Książd Marek znajduje ciało nowego kościelnego w dzwone. 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. Trójięmiasto (177) – krym. 22.45 Opowieści o zbrodni 2 (2) – dok. 23.10 We krwi – sens., USA/ FILM Wik. Byrt./Portoryko 2014 1.30 Love Island. Wyspa miłości (25) 2.30 Gwiazdy Kabaretu (77)	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 Żulewskim, 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.	22.15 Rodzinka.pl (93) Ludwik zapisuje Kacpra na zajęcia futsalu, a sam zostaje asystentem trenera. By zdobyć sympatie 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 2.20 Kabaretomaniacy – pr. rozrywk., Pol. 2019 4.00 Program rozrywkowy 4.35 Hity wszech czasów – magazyn muzyczny	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 calość 3 (5) – rozr. 1.20 Kochaj albo wróć (5) 2.20 Wyburzacz 8 (3, 4) 3.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (25)

TVP 3	TVP 3 PROGRAMY LOKALNE	TVP HD	TVP KULTURA	antena ANTENA HD	TV 6
17.30 Białystok 17.36 Poczta 17.48 Tamte lata, tamte dni 18.13 Ogród i nie tylko 18.21 Nasz Białystok jest EKO 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Rezonans polityczny 21.00 Tym żyje wies 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy 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 GDĄSK 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 24 21.30 Panorama 16.46 Daj pozor 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 Bezdzielnie 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 16.50 Milego popołudnia 17.55 Który Jesteś 18.10 Reportaż z lubelskiego 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Przysłań nad Biblią 21.15 Gość „Panorama” 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 czterech łapach 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 Konkret 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 Niedzielnego 21.00 24a 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polnawski 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	BBC FIRST 11.40 Ojciec Mateusz 5 (6) 12.35 McDonald i Dadds (2) – krym., Wlk. Bryt. 2010 14.15 Tajemnice Majorki (1) – krym., Wielka Brytania/Francja/Niemcy 2019 15.10 Powrót do rajów (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 Dyplomaci (5, 6) – krym. 0.00 Zbrodnia Saint-Pierre (9) – serial kryminalny, Kanada 1.00 Line of Duty – Wydział wewnętrzny 3 (2) – krym.	12.15 Paul Signac: złoty wiek dopiero nadejdzie – dok. 13.10 Mał pod łózkami – film FILM obyczajowy, Polska 1967 13.50 Kosmos 1999 (35) – s.f. 14.55 Funks – komedia FILM sensacyjny, Polska 1999 16.35 Rodzina Polanieckich (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 Podróż z historią (24)	13.55 Australijscy poszukiwawcy złota 5 (20) – serial dok., Australia 14.55 Australijscy poszukiwawcy 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 77 (7, 11) – rozr., Pol. 20.00 Alex Hugo – gorski detektyw (1) – serial kryminalny, Francja 2014, reż. Pierre Isoard 22.05 Detektyw Candice: Niezawodny instykt 6 (1) – serial kryminalny, Francja 2018, reż. Raphaël Lenglet	6.00 Wieżenie (190, 191) – dok. 6.55 Policjantki i Policjanci (831, 832) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (194, 195) 11.00 48h. Zaginięci (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 pedofili (141-145) – serial dokum. 1.40 Wieżenie (184-187) – dok. 3.35 Septagion (1, 2) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
14.15 Piękna i miliarder na Bali – komedia romantyczna, USA 2024 16.05 Rejs ku szczęściu – Podróż poślubna na Cyklady – film obyczajowy, Niemcy 2019 18.05 Górski lekarz (100) 20.00 Szalony dzień – komedia romantyczna, Niemcy 2022 21.55 Gabinet z widokiem na morze: Uparciuchy z Rugii – film obyczajowy, Niemcy 2023 23.50 Górski lekarz (100) – obycz., Niemcy/Austria 1.40 Szalony dzień – komedia romantyczna, Niemcy 2022 3.35 Diagnoza Betty (186)	8.55 Hozy doktorzy (9, 10) 9.55 Przyjaciele 3 (3-6) – kom. 11.55 Teoria wielkiego podrywku 11 (8-13) – kom. 14.30 Dwóch i pół 5 (1-4) – kom. 16.30 Przyjaciele 3 (7-10) – kom. 18.30 Hozy doktorzy (11, 12) 19.30 Duchy (11, 12) – fantasy 20.30 Przyjaciele 2 (14) – kom. 21.30 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 Pracholnicy 6 (5, 6) – kom. 2.00 Śmieszniej nie będzie 2 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania 3.00 Miasteczko South Park 10 (9-11)	9.50 Młode gliny (21) – krym. 10.55 Lekarze 5 (4) – obycz., Pol. 11.55 Zapakuj 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 przygodowy, USA 2022 20.00 Jack Reacher – film FILM sensacyjny, USA 2012 22.50 Magic Mike: Ostatni taniec – komediodram., USA 2023 1.00 Czarna owca – komediodram., Pol. 2021 3.20 Po pierwsze kino 3 (14)

TLC 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, posiedzenie rozmowy 8 16.00 Historie wielkiej wagi 5 – dok., USA 17.00 Dr Przystycylla 4: – serial dokum., USA 18.00 Wiza na miłość 11	POLSAT CAFÉ 6.00 Demakijaż (192-194) 7.30 Przypięci (45, 46) – serial obycz., Pol. 2014 9.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (15, 16) – reality show, Pol. 12.25 Wypasiona Kuchnia (23) – pr. rozr., Pol. 2026 12.30 Oszukane (40, 41) – serial paradowy, Pol. 14.30 Bogaty dom – biedny dom (142, 143) 16.30 Hell's Kitchen – Piekłna Kuchnia (41) – reality show, Pol. 2016 18.00 Nasz nowy dom (326, 327) – reality show	TVN STYLE 5.15 Totalne remonty Szelagowskiej 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 Złoty 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	Discovery DISCOVERY CHANNEL 10.00 Wyprawa w nieznane 11.00 Klan z Alaski 12.00 Fani czterech kółek 18 13.00 Złoty kontra niedźwiedź 14.00 Nagi Instytut 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 Przypadki truckerki (7) 19.00 Nagi Instytut przetrwania 4 21.00 Nic do zgłoszenia (8)	DISCOVERY CHANNEL 9.05 Dom (25) – serial obycz. 10.00 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	FOKUS TV 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.
20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6 21.00 Wiza na miłość 12 (19) 23.00 Koleżanki na zabój 2 0.00 Dr Przystycylla 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.	20.00 Kolacja w ciemno (64) – pr. rozrywk., Pol. 2024 21.05 Wzięcie kobiet (144, 145) – serial dokum. 22.05 Kelnery (1, 2) – dok., Pol. 23.00 Gry małżeńskie (92, 93) 1.05 Wzięcie kobiet (31-34) – serial dok., Pol. 3.00 Zdrady (197, 1, 2) – serial paradowy, Polska	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.	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 Kingida 10 2.00 Eurotruckerki 3 (10) 3.00 Łowcy starości (2)	20.00 Złota szpiegów 2 (19) 20.55 Berlin 1945 (2) – film dok. 22.00 Ochlani: Powstanie i upadek nazizmu (4) 23.00 Sensacje XX wieku 0.50 Encyklopedia II wojny światowej 1.30 Złota szpiegów 2 (19) 2.15 Wojenne dziewczyny 2 (26) – serial hist., Pol. 2018	22.00 Jak Niemcy przegrali 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 Kolowrotek (8, 9) – mag.
METRO METRO 7.30 Szpital (932-934) – paradow. 10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (481, 482) 12.30 Szkoła (644) – paradow., 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 – teleturk., 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) – paradow., Pol. 2.20 Szkoła (651) – paradow., Pol. 3.20 Nowa Maja w ogrodzie 2 4.30 Szpital (925) – paradow., Pol.	ZOOM 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 Ciejrowski – bosy przebież 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 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 – teleturk. kulin. 0.05 Symon gotuje w ogrodzie	SCIENCE CHANNEL 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? Mocny wszechświat; Ostatnie sekrety sondy Cassini 23.00 Gwiezdne bitwy: Zdobycze 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 NATIONAL GEOGRAPHIC 12.00 Katastrofa w przestworzach 16.00 Ukryte pod miastami 17.00 Zaginiony Księgarni Biblii: Tajemnice wiary 18.00 Gulag – system śmierci (3) 19.00 Piekło pod wodą: II wojna światowa: Przechwytywanie 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 szczytach wspaniałych 2 – serial dokum. 13.35 Planeta Ziemia 3 – dok. 14.40 W okowach mrozu 8 – dok. 15.10 Życie na pustkowiu 11 16.40 Przej 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 Przej nieznaną Afrykę 23.55 Alaska z Sue Perkins 0.55 Planeta Ziemia 3 – dok. 2.00 W okowach mrozu – dok.
WP WP 12.00 Komisarz Cassandra: 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 Niepójcie: Strefa tajemnic 19.00 Maklowicz 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 NOWA TV 7.30 Wielkie wycieczkowce 8.30 Wzięcie – 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 Bundy'ch (160-165) – serial komediowy 18.00 Calkiem nowe lata miodowe (9) – serial kom. 18.30 Miodowe lata (124-126) 21.00 Zdrady (71) – paradow., 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 Najbardziej podwórko w dziczy – pr. rozrywk. 19.10 Weekendowa metamorfoza 3 – pr. rozr. 20.05 Złoty remont 11 – pr. rozr. 21.05 Dorota wasz urządził – 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 Dziekie, sprytnie i zabójcze 13.00 Olsniwająca 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 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód 3.00 Oko w oko z dziką naturą	POLSAT VIASAT HISTORY 11.20 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Benito Mussolini 12.15 Naciż, U-booty i bitwa o Atlantyk (1, 2) – film dok. 14.50 Ładowanie w Normandii: Historia żołnierza – dok. 16.45 II wojna światowa: cena imperium: Koniec początku 17.50 Military ranking 18.55 Historia sprawiedliwości 19.55 Najstraszniejsze polowanie na czarownice – film dok., Fr./Hiszp. 2024 21.00 Linie frontu: Woja Jima – dok. 22.10 Konstantyn Wielki 23.10 Naciż: korzenie zła 0.15 Naciż, 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 13.05 W mieście czy na wsi? 14.00 Adres: rezydencje marzeń 15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum. 15.55 Meblotkreacje 2 – mag. 16.20 Meblotkreacje 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 dokum. 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 – Piekłna 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 21.00 Rycerz króla Artura 23.50 Siła i honor – dramat obyczajowy, USA 2000	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 skarbów (332) – serial obycz. 22.30 Red – film sensacyjny, USA/ 0.20 Generacja cyborg – dok.	PLANETE+ 13.40 Piesze wędrówki po świecie – serial dokum. 14.45 Najdłuższe 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 gór: Blokowska – 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 dyktant – profitycy czy ochrona gatunku 16.35 Weekendowe wypadki 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

TVP SPORT 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 Re transmisa 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)	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 – wysiłek 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	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	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 Figa Migu na planecie Czocharas 13.20 Płyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.35 Bądzrolinka 14.45 Kid Lucky	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	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
20.15 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	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	20.35 Piłka nożna: Liga Narodów – mecz: Francja – Belgia (live) Faworytami są Francuzi dysponujący kadrą pełną gwiazd futbolu. 23.00 Formula 1: Grand Prix Bahrajnu 23.30 Magazyn Ligi Narodów 1.00 Boks	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	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 Przyjaciółki	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 Ekstraklasa po godzinach 14.45 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 12.00 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 Kolobrzegu: W. Kawa – H. Sulewski 23.08.2024	NICKELODEON 8.10 SpongeBob Kanciarstoporty 9 8.40 Harmidom 6 10.05 SpongeBob Kanciarstoporty 11 11.30 SpongeBob Kanciarstoporty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 4 13.20 SpongeBob Kanciarstoporty 9 14.20 Harmidom 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 16.00 SpongeBob Kanciarstoporty 10 16.30 Patryk Rozgwiazda Show 5	TELETOON+ 8.19 Kumble z dzungli – na ratunek! 8.45 Gadający Tom i przyjaciele 3 9.22 Było sobie życie 9.51 Ki i Hi w Królestwie Pandy 10.21 Angelo rzadzi 10.51 Siostry 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumble z dzungli na ratunek! 3 13.14 Kumble z dzungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info Dzień 15.45 Panorama 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Teleexpress 17.15 Teleexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Wykrywacz kłamstw 18.00 Panorama 18.30 Kontrapunkt 19.30 Program informacyjny 19.30 20.18 Bez retuszu 21.00 Kwiatki polskie 21.45 Panorama 22.10 Oko na świat 22.30 Program informacyjny 19.30 22.45 112. Magazyn kryminalny 23.00 Wydarzy się jutro
CANAL+ SPORT 2 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 wspaniały (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 Formula 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 Formula 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. Kolecki – P. Mysiała 14.03.2025	NICK JR. 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 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 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewska Szkoła Magii 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 13.00 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Najważniejsze pytania 1.25 Punkt widzenia Jankowskiego 2.40 Wydarzenia wieczorne
CANAL+ SPORT 5 10.15 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 Formula 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 – Male miasto, wielki klub 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Marsylia – PSG	POLSAT PLAY 6.00 Budowlany 6.30 Kolowrotek 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 pedofili 1.10 Wzięcie 2.00 Złomiarze 3.05 Starożytni kosmici	TVN TURBO 11.15 Wojny samochodowe 12.15 Naprawy nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.00 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Wojny samochodowe 19.15 Kupione, zrobione, sprzedane 20.15 Cieżarówka przez pół świata 21.15 Zawodowi handlarze 22.00 Raport Turbo 22.15 Polski supersamochód 23.00 Jeździć, obserwować 23.45 Naprawy nie do naprawy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde FILM Pilcher – Głębia uczuć – melodramat, Niemcy 2004, rez. 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	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 wędka nad wodę w Polskę i świat



- Jedna, najważniejsza rzecz, to jest siła zespołu - powtarzał.

Był autorem zdjęć do pierwszych trzynastu odcinków serialu „Stulecie Winnych”.

STULECIE WINNYCH
• WITOLD PŁÓCIENNIK (1970-2026)



Serial „Ołowiane dzieci” to jego ostatnie operatorskie dzieło.

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 zginął.

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

telewizjów serial: „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 równie kadry w filmach „Carte blanche”, „Mistrz” czy „Przypiekne!”. 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 Płó-

ciennikiem, 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 wędrowkę 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-krażeniowej.

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

Popęłniła błąd?

➔ M JAK MIŁOŚĆ PO 6.10
godz. 20.50 TVP 2

W dniu ślubu Natalia (Dominika Suchecka) i Adam (Patrik Szwichenberg) 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 popęłnia błąd, bo u boku Karskiego nie będzie szczęśliwa. **BD**



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 przyszłości 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 stracił czucie w nogach. Konieczna będzie skomplikowana operacja, której podejmie się słynny doktor Artur Bart (Piotr Głowacki). Po wielogodzinym zabiegu rokowania wciąż pozostaną jednak niepewne...



Operacji Nowego podejmie się słynny doktor Artur Bart.

JP



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”	sekretnie, niezawodne sposoby
pozer			2		przyszła na Matyska		6	
mąż Penelopy	góry z Narodną	wielki poemat	główna msza niedzielną	leczenie nałogu	pierwszoplanowa	przewozi towary tranzytem		
			... Drzymalska, aktorka			prawy dopływ Odry	12 miesięcy	
spieczony popiół	ostry na kociej łapie			1 ptaszarnia				
			rusalka pawik		3	świeci nad wityrą		
wyżej niż kapitan	kociot			kromka na śniadanie				5

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1	TVP 2	POLSAT
4.55 Wykrywacz kłamstw – pr. publicyst., Pol. 2025-2026 5.15 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026 5.35 Reporterzy – magazyn reporterów 5.45 Oko na świat – magazyn, Polska 2024-2026 6.10 Akacyjowa 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 Jedyńce: 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 Akacyjowa 38 (971) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	4.40 Na dobre i na złe (948): Więzy – 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 Maria 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 komórze, 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	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. Ślask (24): Krytyczny – 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. Ślask (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)
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 FILM Kino mocnych wrażeń: Chłopcy z feryjny – 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 psychologiczny, USA/Hiszpania 2001, reż. Cameron Crowe 3.05 Film dokumentalny 3.55 Sekielski wieczorową porą – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ 4.45	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-dok., Pol. 23.00 FILM Tonia – dramat społeczny, Polska 2022, reż. Marcin Borkiewicz, wyk. Marianna Ame, Adam Bobik, Małgorzata Zajączkowska, Karolina Adamczyk (patrz obok) 0.35 FILM Popieluszek. Wolność 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	20.35 FILM Lucy – film sensacyjny, Francja/Niemcy/Kanada 2014, reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman, Min-sik Choi, Amr Waked (patrz obok) 22.20 FILM Obcy: Przymierze – horror 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 FILM Detonator – 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

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7		
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. – serial paradokumentalny, Polska 2024 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 Wiktorina. Dalsze śledztwo ujawnia, że nauczycielka ukrywała swój związek z Martą, żoną recydysty. 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 przygotowania 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 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, USA 1997, reż. Gary Fleder, wyk. Morgan Freeman, Ashley Judd, Gina Raveri, 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	 20.15 OBYCZAJOWY Na Wspólnej (4289) W redakcji Igor (Jakub Wesołowski, zdj.) spotyka Wiołę, którą poznał w ośrodku leczenia uzależnień. Na wieść o śmierci młodej narcomanki oboje jadą na miejsce. Kobieta obawia się o swoją córkę. Cieślakowie 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 najsłynniejszych wydarzeń ostatnich miesięcy. Podczas spotkania nie brakuje szczerzych wyznań ani wpadek. 75 min  22.45 THRILLER Kolekcjoner Psycholog i detektyw Alex Cross (Morgan Freeman, zdj.) próbuje wyjaśnić zagadkę zaginięcia młodych kobiet. Znika jego siostrzenica. Śledczy łączy siły z doktor McTiernan (Ashley Judd). 135 min	6.00 Policjanci z Miami (1, 2): Mentor, część 1: Mentor, część 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 Wspnianie 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 Oriane, 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) 20.00 Kod 211 – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2018, reż. York Alec Shackleton, wyk. Nicolas Cage, Sophie Skelton, Michael Rainey Jr., Dwayne Cameron (patrz obok) 21.50 Historia zemsty – thriller, USA 2017, reż. Johnny Martin, wyk. Anna Hutchison, Nicolas Cage, Talitha Bateman, Deborah Kara Unger (patrz obok) 23.55 Kod zła – horror, USA/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!	 19.00 OBYCZAJOWY Lombard. Życie pod zastaw 19 (1036) Piotr Jaskółka próbuje odzyskać pieniądze od podszywających się pod policjantów oszustów. Trafia na groźnych przestępców. Łączy się w przygotowaniu do wieczoru panieńskiego Malini przed ślubem z Zygrydem. 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  21.50 THRILLER Historia zemsty Teena (Anna Hutchison) zostaje brutalnie zgwałcona i pobita. Sprawcy wynajmują adwokata Jaya Kirkpatricka (Don Johnson, zdj.). Przewadzący śledztwo John (Nicolas Cage) pragnie sprawiedliwości. 125 min	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 dwójki dzieci. Nastoletni syn obwinia ją za rozpad rodziny. Detektywi nie wykluczają, że uciekły siostra, 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-latkę, 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 sztydzi z jej wyglądu, a także podważa kompetencje. 60 min 20.00 Hotel Paradise 13 (24) – reality show, Polska 2026 21.00 Ścigany – dramat sensacyjny, USA 1993, reż. Andrew Davis, wyk. Harrison Ford, Tommy Lee Jones, Sela Ward, Ron Dean (patrz obok) 23.45 Dom w głębi lasu – 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 piekła 3 (10) – serial dokumentalny, USA 2022 3.45 Usterka 12 (12) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019 4.15 Fachowcy (17) – serial paradokumentalny, Polska 2017	 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 więżącego go do więzienia. Ma tylko jeden cel – odnaleźć prawdziwego zbrojnicę. Za zbiegiem wyrusza pościg, któremu przewodzi Samuel Gerard (Tommy Lee Jones). 165 min  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. Przygodkowo ożywają tajemnicze siły. Muszą walczyć o przetrwanie. 125 min

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TTV HD
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 rękę (11) 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ.	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 światu 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	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	11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim. 12.00 Lwia Straż – serial anim. 12.35 Gumisie 6 – serial anim. 13.35 Śmierć – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 4 14.35 Marta mówi – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim. 16.00 Patryk Rozgwiadza Show – serial animowany 17.00 SpongeBob Kanciastoperty 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	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	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 Złomowski 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 iekich 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 siostr zwraca Paweł. Blizniaczki zabiegają o jego względy. Anna Lilipod przedstawia ojcu swoją nową sympatię, Jarosława Iwaszkiewicza. 55 min

21.20 Ojciec Mateusz 3 (38) – serial kryminalny, Polska
22.05 Polacy światu
22.15 Gdziekolwiek będę... (film o Marku Grechulce) – 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. Podejrzana 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 Że 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
Ważna odkrywa, że w szkolnej toalecie miał miejsce porok. Lubecki i Majcher próbują ustalić, gdzie znajduje się matka i jej noworodek. Nowi sąsiedzi przerażają właścicieli małych psów. 120 min

23.00 Wstydlive 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.

TELETURNIJE



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. Program prowadzi Łukasz Nowicki (zd.). 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 Kolo 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 bogaczków, do których trafiły w gości. Eleganci 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.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.30 Ze zdrowiem na Ty 17.30 Spotkania w świecie ciszy 17.51 Nie taki internet straszny 18.11 Przegląd suwalski 18.30 Obiektów 18.50 Gość „Obiektów” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 OrtiNet i Kolory Prawosławia 21.00 Historie niezapiskane 21.20 Gość „Obiektów” 21.30 Obiektów
BYDGOSZ 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
GDĄSK 17.30 Wiatrak 17.55 Na 2 kontakty 18.15 Czyzewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zawodowcy 21.15 Czyzewskiego 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 Wykrzywicz kłamstw 21.21 Bezdłownie 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 Rowery przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNĄN 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 Po ciąg 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 Wykrzywicz 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 Dłaczego 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 słow food 5
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, rez. Ronan Burke
23.20 Syn 2 (19, 20) – serial obycz.
1.15 Komisja morderstw (12)

BBC FIRST

10.40 Ojciec Brown 5 (7, 8)
12.35 McDonald i Dodds (2)
14.15 Tajemnice Majorki (2)
15.10 Powrót do raję (2) – krym.
16.15 Tajemnice Brokenwood 7 (5) – krym.
18.00 Morderstwa w Midsomer 22 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2020, rez. 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.

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 – dramat obyczajowy, Polska/Wielka Brytania 1984
16.40 Rodzina Polanieckich (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 – dram. krym., Fr./Bel. 2022
23.35 Dama z Szanghaju – film kryminalny, USA 1947
1.05 Oni wszyscy byli w Montreux (1) – film dok.
2.10 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.

ROMANCE TV

11.55 Złobaczka układanka (1)
13.55 Wszystko po polowie – komedia, Niemcy 2024
16.15 Gabinet z widokiem na morze: Uparcichy z Rugii – film obyczajowy, Niemcy 2023
18.05 Górski lekarz (101)
20.00 Rosamunde Pilcher: Magia miłości – film obyczajowy, Niemcy 1999
21.55 Gabinet z widokiem na morze: Śpiąca Królowa – film obyczajowy, Niemcy 2023
23.50 Górski lekarz (101)
1.45 Rosamunde Pilcher: Magia miłości – film obyczajowy, Niemcy 1999

antena ANTENA HD

12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (1, 2) – serial dokumentalny
13.00 Klątwa Wyspy Debow 5 (15) – reality show, USA
13.55 Australijscy poszukiwawcy 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 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 6 (2) – serial kryminalny, Fr.
23.15 Detektywi z Bordeaux 6 (9) – serial krym., Fr./Bel.

COMEDY CENTRAL

11.55 Teoria wielkiego podrywku 11 (14-19) – kom.
14.30 Dwóch i pół 5 (5-8) – kom.
16.30 Przyjaciele 3 (11-14)
18.30 Hozy doktorzy (13, 14)
19.30 The Office PL (1) – serial komediowy, Polska 2021-2022, rez. Maciej Bochniak
20.00 Przyjaciele 4 (8, 12, 24) – serial komediowy, USA
22.30 Przyjaciele 5 (8) – kom.
23.05 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)

TV 6

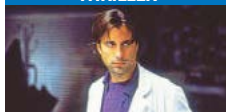
6.00 Więzienie (192, 193) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (833, 834) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (196, 197)
10.55 48h. Zaginięci (134-136)
13.55 Policjantki i Policjanci (1262) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (169, 170)
16.00 Kobra – oddział specjalny (198, 199)
18.05 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 Kobra (183, 184) – krym.
2.55 Coś Kai (18) – przyg.
3.35 Septagón (3, 4) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

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 Seriale kultowe – kult.
17.40 Mean Girls – komedia
FILM wraca! – film sensacyjny, USA/Chiny 2016
22.40 Uwierz w ducha – komediodramat, USA 1990
1.05 Kraj świętych – thriller, Irlandia 2023

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 Zjazd. Będzie się działo 2 (21, 22, 23) – obycz.
17.00 Katastrofy w przestworzach (7, 6) – serial dokum., Kanada

THRILLER

- 20.00** Jennifer 8 – USA 1992, **FILM** reż. Bruce Robinson
 Detektyw John Berlin (Andy Garcia, zdj.) prowadzi śledztwo w sprawie tajemniczego mordercy niemieckich 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

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
6.30 Pielegniarki (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 Więzieni (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.

DOKUMENT

- 22.00** Łowca pedomofili (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.
5.50 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

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

KRYMINALNY

- 20.30** Ojciec Mateusz 8 (99) Modelka Sylwia Wojcieszek zaprasza Mateusza na pokaz kolekcji znanej projektantki. Za kulissami 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 Orlami (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.

KINO POLSKA

- 7.30** Polska z góry. Zamki, dworaki, pałace 4 (8, 9)
8.35 Do przerywy 0:1 (4, 5)
9.45 Podróż Pana Kleksa **FILM** (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSR 1986
13.10 Szumy i fonia – film krótkometrażowy, 2024
13.45 Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
15.45 Żegnaj, Ameryko! **FILM** – obycz., Niem./Pol. 1994
17.45 Cztery pancerni i pies (8) – serial wojenny, 1966
18.45 Stawka większa niż życie (1) – serial wojenny, 1967, wyk. Stanisław Mikulski, Emil Karewicz

DRAMAT OBYCZAJOWY

- 20.00** Wygrana – Polska/USA/ **FILM** Szwajcaria 2011
 Amerykański pianista polskiego pochodzenia Oliver (Paweł Szajda, zdj.) traci miłość, uznanie i niszczy sobie karierę. Ma też do spłacenia dużą 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 Zabornicka
5.00 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.
5.50 7 słów o przemijaniu – etiuda dokumentalna

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. Romy 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

KRYMINALNY

- 21.05** Rekrut 5 (11) Członkowie zespołu zostają wciągnięci w wojnę gangów. W tym samym czasie Lucy Chen przygląda się sprawie, która dotyczy przemoc 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

CANAL+ PREMIUM

- 10.10** Łapę capu – pr. rozr., Pol.
10.15 Być kochaną – dramat **FILM** obyczajowy, Norwegia/Szwecja 2024
12.00 LARP. Miłość, trolle **FILM** i inne kwesty – 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 Łapę capu – pr. rozr., Pol.
17.15 Wicked – musical, USA/**FILM** Kanada/Islandia 2024
20.00 Nie ma duchów **FILM** w mieszkaniu na Dobrej – film obyczajowy, Polska 2025

DOKUMENT

- 21.30** Wyznania szwedzkiego mężczyzny Na całym świecie popularność zyskuje destrukcyjny model meksykański. Hampus Linder wchodzi w przestrzeń manofery, 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. Bryt./USA/Finlandia 2024
2.30 Wiecienie zła: Akta Epstein – film dokum.
4.05 Nadzieja – dramat sens., **FILM** Polska/Niemcy 2006

W CANAL+ 1 emisja 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 nalgó – 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 – komedia romantyczna, USA 2005
16.45 Planeta maip **FILM** – film s.f., USA 2001
19.20 Jak rozpałtał **FILM** II wojnę światową (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 **FILM** Cricka – komediodramat, USA 2006, wyk. Will Ferrell
16.25 Scott Pilgrim kontra świat – komedia fantasy, USA/Wlk. Bryt./Kanada 2010
18.15 Życie – dramat obycz., Wlk. Bryt./Japonia/Szwecja 2022
20.00 The Pitt 2 (12) – obycz.
20.50 Niebo. Rok w piekle (6)
21.35 Szycy i wściekli: Hobbs **FILM** i Shaw – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
23.50 Historia Deweya Coksa **FILM** – komedia mus., USA 2007
1.25 Podróż z seryjnym **FILM** zabójcą – thriller, USA/Wielka Brytania 2023

WARNER TV

- 6.15** Chojrak – tchórzliwy pies (1) – serial animowany
6.25 Teraz albo nigdy! (3)
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)
14.20 Bajer z Bel-Air 4 (10-13)
16.10 Pełniejsza chata 4 (10-13) – serial komediowy, USA
18.20 Przegląd 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 Ciel – 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 Starzym Dębem **FILM** – dramat obyczajowy, Belgia/Fr./Wlk. Bryt. 2023
15.35 Bulion i inne **FILM** namietności – melodram., Fr./Belgia 2023
18.15 Zbrodnie na wybrzeżu (2-ost.) – krym., Niem. 2023
20.10 Stan gry – dram. krym., **FILM** USA/Wlk. Bryt./Francia 2009
22.40 Bandyt – 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 Klango (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 Iala – film krótkometraż., Pol. 2024
15.45 Hollywood Buzz – mag. **16.10** Listy do Julii – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
17.50 Saga „Zmierzch”:
FILM Księżyc w nowiu – film fantasy, Australia/USA 2009
19.55 Łapę capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Pojedynek – thriller **FILM** wojenny, Polska/Irlandia/Ukraina 2026
21.50 Bękart 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)
12.00 Czarodziej 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 **FILM** za mało – komedia krym., USA/Niemcy 1997
18.00 Liga potworów – film **FILM** animowany, USA 2022
20.00 Mission: Impossible – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francia 2018
23.05 Zjawia – dramat **FILM** 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 Lucifer (8) – serial krym.
14.45 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 panny Nancy 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 (7) – 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 lgi (1, 2) – dok.
13.30 Wszystkie kolory świata 5 (6) – serial dokum.
14.30 Naruto 5 (24-26) – anime
16.00 Łapę capu – rozr., Pol. 2026
16.20 The Office PL 5 (7-9)
17.50 Planeta Singli. Ośmiu historii (3) – serial kom.
18.40 8 wspaniałych (7, 8) – dok.
20.05 Król i zdobywca (7, 8) – serial historyczny
21.50 Łapę 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) – serial krym.
4.05 W rytmie wolności (3, 4)

CANAL+ 360

- 13.00** Porzucone konstrukcje 4 (9) – dok., Wlk. Bryt.
14.00 Zholowani: ciężarówka 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 Złomol (1) – serial dok.
18.55 Zholowani: ciężarówka 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 Kolejka przez świat 3 (5)



Falkowicz postanowi wykorzystać Samira, by pozbyć się chłopaka Matyldy!

1000. odcinek

Gdy Blanka zobaczy w szpitalu swoją mamę, będzie w szoku! Wiktoria chwyci załamaną córkę w ramiona.



Zdesperowani Milewscy zaczną szukać Ninki na własną rękę.

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 najszczerzych 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 Kempieński). 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 Lesnej Górze zjawi się... Wiktoria (Katarzyna Dąbrowska), która szuka swojej córki! Znajdzie ją śpiącą w gabinecie Falkowicza. Kiedy tylko Blanka zobaczy dawną 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 Ciachowski) 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

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) zaskoczyła 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 miałiby okazji zdobyć, gdyby nie zgłosili się do programu. **EGP**



Ewelina Gralak (trzecia z lewej) doskonale odnalazła się w zgranym zespole „Top Model”.

Gościem tego odcinka będzie Paulina Gałązka.

Szefowa kuchni Ania Strażyńska uwielbia gotować w dobrym towarzystwie.

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 ku-

linarne 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**

instrument Orfeusza	na niej baze	„Mroczny ...”, film o Batmanie	noga psa	bal z przebiegancami	Willem „Pluton”	Val ... „Gorączka”	podbite oko	obok jezuity	tamponik opatrunkowy
▶	▼	▼	Violetta ... aktorka	▶		▼	hiszpańska wyspa	▶	
zajęcie pasterza	▶		1		młoda dzika kaczką	western	▶	maestria, artyzm	pensja
▶			chwast zbożowy	▶		4	kuzyn żyrafy	▶	
szef juhasów	popis diwy	próba	np. Homer	▶	autor „Solaris”		szkło filatelisty	zrzucony czar	2
ruchliwa ulica	▶					6	... Musk, przedsiębiorca	▶	Wielki ... Chiński
symbol krzepy	▶				kraj z Limą			trująca mgła	3
żółta za faul		wnyki		5		Cezary ..., „Kiler”	▶		
▶					czeka winnego			wibrujący głos	▶

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

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 Akacyjowa 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 Jedyńce: 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 Akacyjowa 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 pozbys się Remziego. Burak (Emir Gülsever, zdj.) wyznaje kolegom, że zamienił karty pacjentów, by pogryźć Kerema. Później ostrzega swojego rywala, by ten trzymał się z dala od Yasemin (Kayra Aleyana Zabci, 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 pięściora Rocky'ego Balboa (Sylvester Stallone, zdj.), który pozornie najlepsze lata ma za sobą. **130 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 Pozyteczni.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 Gwiazdorska kuchnia**
- 11.50 Ani 5** (51) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- Anna Strazińska 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 uprawia 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 (Irmira Liszkowska, zdj.) poznaje Samirę (Filip Kempański, zdj.), który zaczyna staż w Leśnej Górze. Po dyżurze składa on jej zaskakującą propozycję. Matylda i Jadzia zapraszają Darka na kolację. Falkowicz zamierza znaleźć córkę nowego adoratora. **60 min**



21.50 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (934) Alek i Romek jadą do mężczyzny przegniecionego 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 miejscowy doktor Górskiej zajmuje nowy lekarz, Lech Bocian. **30 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
- Uprawdzoną Michalinę ratuje zakochany w niej Robert. Z wdzięczności zgadza się ona go poślubić. Wkrótce policja aresztuje porywacza. Zeznaje on, że został przez kogoś oplacony. **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
- Lucyna idzie na badanie USG, by poznać płeć dziecka. Przerazony 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. Zona poszkodowanego pokazuje policjantom kompromitujące zdjęcie męża z nieletnią kochanką. Olga (Natalia Brudniak, zdj.) i Adam (Aleksander Mackiewicz, zdj.) trafiają na trop szantażystów. **60 min**



20.30 ROZRYWK.

Kabaret K2. Jedziemy po bandzie (3) Bartosz Kłauziński, 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**

20.10 Sport, Pogoda

- 20.30 Felicita** (13) – serial obyczajowy, Polska/Wł. 2026
- 21.05 Wieczór z gwiazdami: Rocky** – 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** – thriller, Polska 2023, reż. Piotr Adamski, wyk. Magdalena Kolesnik
- 2.10 Morderstwa w Chantilly** – 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**

- 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 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 Dzikie** – 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**

- 20.30 Kabaret K2. Jedziemy po bandzie** (3) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 Kochaj albo rzuć** – komedia, Polska 1977, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Wacław Kowalski, Anna Dymna, Irena Karel (patrz obok)
- 0.40 Ted** – komedia, USA 2012, reż. Seth MacFarlane
- Zabawkowy miś ożywa na życzenie chłopca. Po latach przyjaźni 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 odzyskać jego nieślubną córkę. **160 min**

TVN	TV PULS	TVN 7
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 prowadzi 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. Prowadzi 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 zemleł 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	6.00 Policjanci z Miami (2, 3): Mentor, część 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	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 2024 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. Odgór 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. Ponięważ jego związek boryka się z trudnościami, zbliża się do Hiszpanki. 60 min

W APTEKACH I ZIELARNIACH

CUKIERKI ŻEŃSZENIOWO-IMBIROWE – ZŁAP SIĘ I ODPORNOŚĆ!

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 Grałak (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 drunny 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	TVP 3	D3 TR	TVP POLONIA	TVP POLONIA	4	TV 4	D3 TR	puls	PULS 2	D3 TR	TVP rozrywka	TVP ROZRYWKI	TTV HD	D3 TR
12.30	Górna półka smaku		14.10	Turystyczna jazda	6.00	Strażnik Teksasu		11.35	Tomek i przyjaciele:		6.40	Gra słów. Krzyżówka	7.35	DeFacto 10 (2, 3)
13.00	Agrobiznes – mag.		14.25	Kiedys to było... – mag.		(10, 11) – serial sensacyjny			Naprzód lokomoty-		7.10	Okrasa łamie przepisy	8.30	Kartoteka 8 (28, 29)
13.30	Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show		15.00	Serwis Info – pr. inform.	7.55	Bogaty dom – biedny dom (74) – reality show		12.00	Włwa Straż – serial anim.		8.15	Familiada – teleturniej	10.35	Detektywi (131, 353)
14.30	Program informacyjny 14.30		15.10	Lena na Bałkanach (5)	8.55	Policjantki i Policjanci (663-665) – serial obycz.		12.35	Gumisie 6 – serial anim.		8.50	Va banque – teleturniej	12.35	Zakup w ciemno 5 (19)
15.00	Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny		15.40	Przez pamięć i zapomnienie (5)	11.55	Na ratunek 112 (1008, 1009) – paradok.		13.35	Śmierć – serial anim.		9.20	Koło fortuny – telet., Pol.	13.35	Zakup w ciemno 8 (22)
15.20	Serwis Info Dzień – inf.		16.05	Moda na język polski (67) – magazyn	12.55	Trudne sprawy (787-789) – paradok., Pol.		14.00	Baranek Shaun 4		9.55	Przepis dnia – mag.	14.35	Nic do zgłoszenia 2 (7)
15.30	Program lokalny		16.30	Barwy szczęścia (3390) – serial obycz., Pol. 2026	15.55	Trudne sprawy II (1379) – serial paradokomentalny		14.35	Marta mówi – anim.		10.05	Makłowicz w podróży	15.35	Złomowski PL 9 (5)
19.30	Całkiem niezła historia		17.00	Telexpress	16.55	Łowcy skarbów. Kto da więcej? (455)		15.00	Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 6 – anim.		10.45	Postaw na milion	16.45	Express – pr. inform.
19.45	Kryminalna siódemka		17.20	Gra słów. Krzyżówka	18.00	Policjantki i Policjanci (1462, 1463) – obycz., Pol.		16.00	Patryk Rozgwiadza Show – serial animowany		12.35	Familiada – teleturniej	16.58	Pogoda, Sport
20.00	Dziennik regionów		17.50	Telexpress Extra – inf.	20.05	Uroczysko (283) – krym.		17.00	SpongeBob Kanciastoporty 9 – serial anim.		13.15	Janosik (10) – przyg., Pol.	17.05	Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
20.13	Gość Regionów – publ.		18.15	Król życia – film dokum.	20.40	Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1062) – krym., Pol. 2026		18.00	Pingwiny z Madagaskaru 2 – serial anim.		14.05	Program rozrywkowy	17.45	Życie na kredycie 8 (13, 14) – reality show, Pol.
20.30	Telekurier – mag., Polska		18.45	Panorama				19.00	Kacze opowieści		14.35	The Voice of Poland 17 (7, 8) – widowisko, Polska	18.40	Gogglebox. Przed telewizorem 22 (7)
21.00	Program lokalny		19.20	Niezwykłe miejsca				20.00	Lombard. Życie pod zastaw 19 (1026) – serial obyczajowy, Polska 2026		17.00	The Voice Comeback Stage Powered by Orange – widowisko, Pol.	19.45	Express, Pogoda – inf.
22.00	Dziennik regionów		19.30	Program informacyjny 19.30							17.25	Va banque – teleturniej	20.05	Zakup w ciemno 8 (23)
22.30	Złoty chłopak (255) – serial obycz., Turcja 2022		19.55	Pytanie dnia – pr. publ.							18.00	Koło fortuny – telet., Pol.	21.05	Zakup w ciemno extra 3 (23) – reality show
23.30	Kryminalna siódemka		20.10	Sport, Pogoda							18.40	Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny	21.45	Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY	OBYČAJOWY	KRYMINALNY	THRILLER	TELETURNIJ	ROZRYWKI
23.55 Panorama Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdują 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	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 przynosi im 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.	21.40 Sprawiedliwi. Trójmieście (179) W lesie znaleziono zastrzelonego byłego komandosa. Berg i Pietras odkrywają, że jeździł autem na esdtonskich numerach i interesował się gangsterem Tammem. 65 min 22.45 Opowieści o zbrodni 2 (4) – dok. 23.10 W lesie dziś nie żasnę FILM nikt O – horror, Pol. 2021, wyk. Michał Łupa 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.	21.00 Córka wilka – Kanada FILM 2019, rez. 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 O – 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	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	22.00 Cieniarówka 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 rowerzystę 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 leczenie 3 (22, 23) – serial fabularno-dokum.

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
BIALYSTOK 17.30 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 Historia 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 GDANSK 17.30 W ogrodzie i zagrodzie 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czystego serca 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tędejo 21.15 Czystego serca 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 Wykrywczy kłamstw 21.21 Bezdzielnego 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Muralne w mieście zaklęte 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska	ŁÓDŹ 17.06 Bezpieczne kółdki polski 17.59 Łódź światłoczuła 17.30 Srebra biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Reportaż 18.30 Łódzkie wiadomości 18.45 Sport, Pogoda 19.10 Rozmowa dnia 19.20 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 Warszawa 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Ostatni mistrzowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia POZNAN 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.22 Lanie nie to pestka 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Reportaż TVP Poznań 21.02 Opowieści stad 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 Wykrywczy kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 17.52 Słowo daje! 18.00 Natura bez granic 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Świat na cztery łapy 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	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 obyczajowy, USA 2000 0.45 Morderstwa w Honfleu FILM – film kryminalny, Fr. 2025	12.20 Oni wszyscy byli w Montreux (1) – film dok. 13.40 Nad Niemnem (3) – obycz. 14.50 Złote Kolo – dramat FILM kryminalny, Polska 1971 16.40 Dyrektory (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	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 poszukiwawcze 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 – gorski detektyw (3) – serial krym. 22.05 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 6 (3) – serial kryminalny, Fr. 23.10 Balhazar: Śledczy fenomen 4 (1) – krym., Fr.	6.00 Więzienie (194, 195) – dok. 6.55 Policjanci i Policjanci (835, 836) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (198, 199) 11.00 48h. Zaginięci (137-139) 14.00 Policjanci 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 Septagone (5, 6) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST	ROMANCE TV	COMEDY CENTRAL	TVN FABUŁA
12.35 McDonald i Dadds 2 (1) – krym., Wlk. Bryt. 2021 14.15 Tajemnice Majorki (3) 15.10 Powrót do raj (3) – krym. 16.15 Tajemnice Brokenwood 7 (6) – serial kryminalny 18.00 Morderstwa w Midsummer 22 (2) 19.55 Śmierć pod palmami 12 (7) – serial kryminalny, USA 21.00 Detektywi 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.	14.20 Rosamunde Pilcher: Zawsze z tobą – film obyczajowy, Niemcy 2010 16.15 Gabinet z widokiem na morze – Śpiąca Królowna – film obyczajowy, Niemcy 2023 18.05 Górski lekarz (102) 20.00 Portret miłości – dramat obyczajowy, USA 2022 21.55 Gabinet z widokiem na morze – Zawrót głowy – obycz., Niem. 2023 23.50 Górski lekarz (102) – obycz., Niemcy/Austria 1.45 Portret miłości – dramat obyczajowy, USA 2022 3.40 Gęsia kłębiączka – baśń filmowa, Niemcy 2022	8.55 Hozy doktorzy (13, 14) 9.55 Przyjaciele 3 (11-14) 11.55 Teoria wielkiego podrywku 11 (20-24) – kom. 14.00 Teoria wielkiego podrywku 12 (1) – kom. 16.30 Dwóch i pół 5 (9-12) 17.30 Przyjaciele 3 (15-18) 18.30 Hozy 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	9.50 Młode gliny (23) – krym. 10.55 Lekarze 5 (6) – obycz., Pol. 11.55 Zapakuj 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 Seriala: 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 obycz. FILM sensacyjny, Wlk. Bryt. 2022 0.45 Czarna owca FILM – komediodramat, Pol. 2021 2.55 Dziewczyna z Hollywood (4) – pr. rozr.

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



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 śmierci – horror s.f., USA 2017
- 2.40** Papierowe małżeństwo – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
- 4.20** Mity: Tajemnice ludzkości (4) – dok.

POLSAT 2

- 5.50** Wydarzenia
- 6.30** Pieśniarki (3) – serial parodokumentalny, Pol.
- 7.30** Na ratunek 112 (1055, 1056) – parodok.
- 8.30** Sekrety rodziny (179-181) – parodok., Pol.
- 11.30** Trudne sprawy (934) – serial parodokumentalny
- 12.35** Więzienie (9-12) – dok.
- 14.30** Wypasiona kuchnia (7)
- 14.35** Świat według Klepskich (435-439) – serial kom., Polska 2014
- 17.05** Komisarz Mama (3) – serial kryminalny, Polska
- 18.05** Dlaczego ja? (1478, 1479) – parodok.
- 20.00** Gliniarze (1060, 990) – serial parodokum., Pol.



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 parodokumentalny, Polska
- 2.05** Wydarzenia
- 2.45** Interwencja – mag.
- 3.00** Ewa gotuje (447) – mag.
- 3.30** Atleti – mag. sportowy
- 5.10** Drwale i inne opowieści Bieszczadu (89) – serial dokumentalny
- 5.30** Telezakupy TV Okazje

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 (151) – serial obycz.
- 13.35** Ojciec Mateusz (4, 5)
- 15.30** Komisarz Alex 11 (132)
- 16.20** Na sygnale (551, 552) – serial fabularno-dokum.
- 17.30** Ranczo 3 (38, 39) – obycz.
- 19.30** Ojciec Mateusz (6)
- 20.30** Ojciec Mateusz 8 (100) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 4 (40, 41) – Polska 2009

Lucy i Kusy żyją w szczęśliwym związku. Wkrótce na świat przychodzi ich córka. Mężczyzna obawia się, czy podola roli ojca. Tymczasem do wojna przyjeżdża Klaudia z narzeczoną. 120 min

- 23.30** Ojciec Mateusz (7) – serial kryminalny, Polska
- 0.30** Czas niedokony (4) – serial sensacyjny, Polska
- 1.30** Krucjata. Prawo serii (7, 8) – serial krym., Polska
- 3.15** Wesołe dziewczynki (13) – serial hist., Pol. 2016
- 4.00** Klan (1515) – telen., Pol.
- 4.25** Zaraz wracam 3 (151) – serial obycz., Pol. 2026

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 historyczny, 1974
- 17.40** Stawka większa niż życie (1, 2) – wojenny



20.00 Trick – 2010, reż. Jan Hryniak

Marek (Piotr Adamczyk, zdj.) zostaje skazany za podrabianie dolarów. W więzieniu odwołują go agenci. Za skrócenie kary ma sfałszować pieniądze na okup za posła porwanego w Afganistanie. 125 min

- 22.05** Historie miłosne – film obyczajowy, 1997
- 23.55** Obcy musi fruwać – komediodramat, Polska/Niemcy 1993
- 2.05** Dzień kłobota – dramat obycz., 2012
- 4.10** Martwe małżeństwo – film krótkometrażowy
- 4.45** Ranking najpolskiego kina (1, 2) – pr. rozrywk.

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



21.05 Walker: Strażnik Teksasu 3 (5, 6)

Kapitan James mianuje Treya Barretta rangerem. Matka nowojusza 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

CANAL+ PREMIUM

- 7.00** Kwiat ośmiu gór – dok.
- 8.20** Moje pieczone kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002
- 9.25** Cudowne życie – komediodramat, Francja/Kanada 2025
- 11.05** Chopin, Chopin! – dram. biograf., Pol. 2025
- 13.15** Premierowa jazda
- 13.30** Co ukrywa Elon Musk? – film dokumentalny
- 15.00** Krucjata Bourne'a – thriller, USA/Niem. 2004
- 16.45** Balony – film krótkometr.
- 17.15** Niezłomni – dramat katastroficzny, Hiszpania/USA 2012
- 19.05** Łapu capu – pr. rozr., Pol.
- 19.10** Kaska Sochacka – „Ta Druga na Bis” (Live)



20.00 Bridget Jones: Szalejąc za facetem – Wielka Brytania/Fr./USA 2025

Bridget (Renée Zellweger, zdj.) wdraża się w romans z dużym młodszyz Roxterem (Leo Woodall, zdj.). Jej uwagę przyciąga też sympatyczny nauczyciel Scott. 120 min

- 22.00** Eksperyment: Odsiadka (1, 2)
- 23.50** Przepis na morderstwo – czarna komedia, Wielka Brytania/Fr. 2026
- 1.40** Zgin, kochanie – dramat 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** Przyjaciele (261, 262)
- 10.25** Świat według Klepskich (110, 111, 28, 29, 235, 236)
- 13.50** 47 roniów – film
- 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 i Shaw – film sensacyjny, USA/Japonia 2019
- 13.35** Człowiek z bieżuna – komediodramat, USA 2014
- FILM** – dramat
- 15.05** Blizze – dramat
- FILM** obyczajowy, USA 2004
- 16.50** Kot w butach – film
- FILM** animowany, USA/Indie 2011
- 18.20** Kot w butach: Ostatnie życzenie – film animowany, USA/Jap. 2022
- 20.05** Odwiz 3 (4) – serial krym.
- 20.40** Motocykliści – dramat
- FILM** obyczajowy, USA 2023
- 22.40** Latarnie (8) – s.f., USA 2026
- 23.30** Ciche miejsce – horror
- FILM** USA 2018, wyk. Emily Blunt
- 1.10** Rewolwerowcy – 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 reżysera Richarda Donnera – film przyg., Wlk. Bryt./USA 2006
- 19.55** Akademia policjanta – komedia, USA 1984
- 22.00** Co się wydarzyło 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** Tropielec (1) – serial krym.

ALE KINO+

- 7.00** Diugi 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 – 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 zuchwanych 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** Kłangor (8-ost.) – krym.

CANAL+ FILM

- 13.40** Balony – film krótkometr.
- 14.10** Brat – film obyczajowy, **FILM** Polska 2025
- 15.45** Saga „Zmierzch” – 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 świata – dramat obyczajowy, Fr./Belgia 2025
- 22.00** Romeria – dramat biograf., **FILM** Hiszpania/Niemcy 2025
- 23.55** Jarhead: Żołnierze 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
- FILM** przygodowy, USA 2008
- 1.00** Transformers – 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 – kom. krym., Fr./Wł. 2003
- 13.00** Czarodziejki 5 (9, 10) – serial fantasy, USA
- 14.55** Tysiąc słów – komedia, USA 2012
- 16.50** Mission: Impossible – Fallout – film sensacyjny, USA/Chiny/Francja 2018
- 20.00** Bez smyczy – 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** Sztańga i Cash – komedia 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** Lucifer (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 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 panny 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 – thriller, USA 2013
- 22.40** Uproszczona – film
- FILM** sensacyjny, Francja 2008
- 0.45** Czułe słowa – dramat obyczajowy, USA 1983
- 3.45** Dead Trigger – Oddział 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** Ewa 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** Djang (2) – serial przyg.
- 23.00** Spartakus: Wojna potępionych (8) – przyg.
- 0.00** Czarna stokrotka (3)
- 1.05** Planeta Singli. Ośiem 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: ciężarówka 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** Ziombol (2) – serial dok.
- 18.55** Zholowani: ciężarówka 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.

TLC		POLSAT CAFÉ		TVN STYLE		DISCOVERY CHANNEL		TVP HISTORIA		FOKUS TV	
8.00	Łowcy promocji 2	6.00	Demakijaż (198-200) – pr. rozrywk., Pol. 2025	5.05	Tu jest pięknie (4) – rozr.	10.00	Wyprawa w nieznane	6.25	Fake czy historia?	10.00	Gwiazdy lombardu (37, 38) – reality show, USA
9.00	Wiza na miłość 11	7.30	Przyjaciółki (49, 50) – serial obcyż., Pol. 2014	5.40	Ugotowani (4) – program kulin.-rozrywk., Polska	11.00	Klan z Alaski	7.10	Wojownicy czasu (90)	12.00	Premiera: Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR (3) – serial dokum.
11.00	Design w australijskim stylu – pr. rozr., USA 2023	9.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (19, 20) – reality show, Pol.	6.35	Poukądani (5) – pr. rozr.	12.00	Fani czterech kółek 18	9.05	Stawka większa niż życie (2) – wojenny, Pol.	12.30	Broń w hollywoodzkich filmach (7) – dok.
12.00	Kamera, akcja, wpadka! – pr. rozr., USA	12.25	Wypasiona Kuchnia (25) – pr. rozr., Pol. 2026	7.10	Mniej znaczy więcej. Live Better for Less (5) – magazyn poradnikowy	13.00	Awantur na furę	10.15	Szafa polska 1945-89 – film dokumentalny, Pol.	13.00	Poszukiwacze historii (6, 7)
13.00	Pokonać otępyłość (9)	12.30	Oszukane (44, 45) – serial paradokumentalny	7.45	Dzień Dobry TVN – mag.	15.00	Złomowisko PL 10 (7)	11.15	Marmozety – film dokum.	14.00	Okręty wojenne (3)
14.00	Moje paranoje: 10 lat później	14.30	Bogaty dom – biedny dom (3, 4) – reality show, Polska 2018	12.20	Teraz one (2, 1) – pr. rozr.	16.00	Gość z łodzi: Freddy Doge 5	12.55	Kroniki Hitlera (6)	15.00	Poszukiwacze złota w Australii (9) – dok.
15.00	Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 8	16.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (43) – reality show, Pol. 2016	13.30	Kuchenne rewolucje (10, 17) – pr. rozrywk., Pol.	17.00	Kroniki policyjne: Szwecja: Zamieszki	14.00	Stawka większa niż życie (3) – wojenny, Pol.	16.00	Dorwać tuńczyka (7, 8)
16.00	Historie wielkiej wagi 5 – serial dokum.			15.35	Ugotowani (5) – program kulin.-rozrywk., Polska	18.00	Cieślarska przez Route 66 (1)	15.00	Sensacje XX wieku	18.00	Rolnicy. Podlasie (39, 40) – serial dokum.
17.00	Dr Przystylla 4			16.40	Babski biznes (2) – rozr.	19.00	Złomowisko PL 5 (14-16)	17.30	Wojenne dziewczyny 3 (28) – serial hist., Pol. 2019	20.00	Galileo 34 (13)
18.00	Wiza na miłość 11			17.40	Kuchenne rewolucje (11-13) – rozr., Polska 2022			18.20	Fake czy historia?	21.00	Potęga Hitlera (3) – dok.
20.00	Ciało, w którym żyje										
											
21.00	Premiera: ER: Caught On Camera (3) – serial dok.	18.00	Nasz nowy dom (330, 331) – reality show	20.50	Bitwa o gości (10)	22.00	Premiera: Nagi instykt przetwarzania: tajemnicza wyspa	19.00	Platerówki – serial dok.	22.00	Krwawe pieniądze: tajemnice gospodarki nazistów (1/2, 2-ost.) – film dok., Francja 2020
22.00	Skórce na ratunek 7	20.00	Kolacja w ciemno (66)	21.50	Jestem z Polski (9)	0.00	Fani czterech kółek: kłopoty w trasie	20.00	Sfora (2) – serial sens.	0.00	Starożytni kosmici 6 (14) – serial dokum., USA
23.00	Moje koszarne stopy	21.05	Wieżenie kobiet (1, 2) – serial dokum., Pol. 2022	23.45	Mój sąsiad morderca 10 (8) – dok.	1.00	Premiera: Hotrod wg Kingida 10: Kocham to	21.05	Putin i Zachód (3): Niebezpieczna droga	1.00	Porzucone konstrukcje (5) – dok.
0.00	Dr Przystylla 4: – serial dokum., USA	22.00	Rolniczy (27) – dok., Pol.	0.50	Apetyt na miłość (3)	2.00	Euro Truckers 4 (2)	22.15	Auschwitz nie spadło z nieba – dok., Wlk. Bryt.	2.00	Rolnicy. Podlasie (8-10)
1.00	Ciało, w którym żyje	23.05	Gry małżeńskie (96, 97)	1.55	Co nas truje (7) – rozr.	3.00	Łowcy staroci (4)	23.10	Sensacje XX wieku	5.00	Kolowrotek (12, 1)
2.00	ER: Caught On Camera (3) – serial dokumentalny	3.00	Zdrady (6-8) – paradok.	3.25	Wiem, co jem i wiem, co kupuję (7) – mag.	4.00	Zoom na architekturę	1.05	Encyklopedia II wojny światowej		
3.00	Skórce na ratunek 7			4.10	Dieta czy cud? (7)			1.40	Sfora (2) – serial sens.		
METRO		ZOOM		FOOD NETWORK		DISCOVERY SCIENCE		NATIONAL GEOGRAPHIC		BBC EARTH	
5.50	Na Wspólnej (739) – obycz.	8.00	Strażnik Teksasu 3 (22, 23)	12.35	Magda gotuje internet	6.00	Jak to jest zrobione?	10.00	Niszczycielskie żywioły	10.30	Życie na pustkowiach 11
7.25	Złoty (938-940) – paradok.	10.00	Kobra – oddział specjalny 25 (5, 6) – sens.	13.10	Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety	8.00	Jak działa wszechświat?	11.00	Pogodowe anomalie	11.30	Skarby przeszłości i ich tajemnice: El Dorado – dok.
10.20	Siedzia Anna Maria Wesołowska (485, 486)	12.15	Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw 2	14.10	Halloweenu wyzwanie ciasteczkowe – mag. kulin.	11.00	Niemieckie budowlańki	12.00	Złapać przemysłnika: Misja na Karaibach	12.35	Wyspy Pacyfiku – dok.
12.20	Szkoła (646) – paradok., Pol.	13.15	Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.	15.10	Rozdrażnić tytanów 4	13.00	Poszukiwacze dinozaurów	15.00	Katastrofa w przestworzach: Tragizm lot testowy	13.35	Planeta Ziemia 3 – dok.
14.30	Za głosem serca (40)	14.25	Sensacje XX wieku – hist.	16.15	Kuchenne rewolucje – rozr.	15.00	Jak działa wszechświat?	16.00	Ukryte pod miastami	14.40	W okowach mrozu 8 – dok.
15.35	Druga szansa (1) – obycz.	16.45	Wojciech Cejrowski – bosu przez świat	17.15	Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny	18.00	Jak to jest zrobione?	17.00	Odkopać historię	15.00	Życie na pustkowiach 11
16.45	The Floor – teleturniej, Pol.	19.00	Kobra – oddział specjalny 23 (15, 16) – sens.	17.50	Torty nie z tej ziemi – reality show	21.00	Na tropie legendarnych potworów: Bestia z Bray Road: Chupacabra – dok.	18.00	Żelazna kurtyna: Życie pod radziecką okupacją	16.40	Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
18.00	Złomowisko PL 5 – dok.	21.00	Csi: Kryminalne zagadki Miami 8 (18, 19) – krym., USA	18.50	Mistrzostwa w halloweenuowych wypiekach – reality show	23.00	Przypadki z archiwum 10: Tajemnica Jaskini Mamuciej: UFO na Mount Adams – dok.	19.00	Piekło pod wodą: II wojna światowa	17.40	Planeta Ziemia 3 – dok.
19.00	Kartoteka 8 (16, 17)	23.00	Wilf manor – mamuśki rządz – reality show, USA	19.50	Pyszne miejscówki – mag.	1.00	Jak działa wszechświat? Podróż do czarnej dziury; Tajemnice kosmicznej sieci	20.00	Katastrofa w przestworzach: Pechowa misja – dok.	18.40	Wyspy Pacyfiku – dok.
21.05	Kryminalni 3 (4, 5) – krym.	0.00	Magia nagości. Polska 5	20.50	100 kucharzy – reality show	2.00	Odkopać historię	21.00	Odkopać historię	19.45	Na tropie egipskich grobowców (1) – film dok.
23.15	Hannibal 2 (11) – serial krym.	1.05	Magia nagości 2 – pr. rozr.	21.55	Akcja: Restauracja!	4.00	Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mielźnie; Skarb i tragedia – serial dok.	22.00	Makro inżynieria	20.55	W okowach mrozu 11
0.20	Zbrodnia z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.	2.20	Kabaretowe przeboje 3	23.00	Posiekani – teleturniej kulin.			23.00	Uwaga, katastrofa! – dok.	22.55	Wielkie archeologiczne odkrycia 2 – serial dokum.
1.25	Szkoła (928) – paradok., Pol.			0.00	Symon gotuje w ogrodzie			0.00	Katastrofa w przestworzach	23.55	Na tropie egipskich grobowców (1) – film dok.
2.20	Szkoła (653) – paradok., Pol.									0.55	Planeta Ziemia 3 – dok.
3.20	Nowa Maja w ogrodzie 3										
4.30	Złoty (927) – paradok., Pol.										
WPI WP		NOWA TV		HGTV HOME & GARDEN		TRAVEL CHANNEL		NATIONAL GEOGRAPHIC WILD		POLSAT WIASAT HISTORY	
12.00	Komisarz Cassandre: Zbrodnia w Alpach 4 (4)	8.30	Wieżenie – serial dokum.	11.55	Nowe życie w starym domu 6 – program rozrywk.	8.05	Niezwykłe Stany Prokopa	8.00	Mashatu: ziemia lampartów	10.15	Militarny ranking
14.00	Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 2	9.55	Wypasiona kuchnia – rozr.	13.50	Odlotowy ogród – mag.	10.10	Kobieta na krańcu świata	9.00	Niezwykły dr Pol	11.30	Naziści: korzenie zła
16.00	Pokochaj lub sprzedaj Quebec – reality show, Kan.	12.00	Ojciec Brown (2, 3) – krym.	14.25	Mieszkanie na miarę	12.15	Cieślarska przez Stany	12.00	Olśniewająca Ameryka: Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód	12.30	Tajemnice mumii
16.55	Pogoda	14.00	Śmierć pod palmami (3, 4)	16.50	Polowanie na ogród – rozr.	14.45	Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.	13.00	Życie w Karpatkach: Lato	15.30	Najstraszniejsze polowanie na czarownicę
17.00	Niewyjaśnione tajemnice świata 3: Sacred Rituals	14.50	Świat według Kiepskich (437, 438) – serial kom., Polska	17.00	Polowanie na ogród 2 – program rozrywkowy	16.50	Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.	14.00	Oko w oko z dziką naturą	16.35	II wojna światowa: cena imperium: Operacja Overlord
18.00	Niepojęte: Strefa tajemnic	15.00	Świat według Bundy'ch 8 (166-171) – serial komediowy	18.10	Dobre zrobione w domu	18.50	Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń	15.00	Najgroźniejsze węże świata: Ameryki – serial dok.	17.45	Militarny ranking: Dowódcy – serial dokum.
19.00	Makłowicz w podróży	18.00	Calkiem nowe lata	20.10	Złoty remont 11 – pr. rozr.	19.50	Malżeństwo w dżungli	16.00	Dzikie miejsca Europy	18.55	Historia sprawiedliwości
20.00	Policjanci w akcji 2 (5) – serial obyczajowy, Pol. 2026	21.00	Miodowe lata (6-9) – kom.	19.15	Weekendowe metamorfozy 3 – pr. rozr.	20.55	Bimbrownicy – serial dok.	17.00	W królestwie lwa	19.50	Czarna śmierć: pacjent zero – serial dokumentalny
21.00	Policjanci z sąsiedztwa 5 – serial dokumentalny	22.00	Zdrady (73) – paradok., Pol.	20.15	Dorota inspiruje 3 – reality show	23.05	Kobieta na krańcu świata	18.00	Życie w Karpatkach: Lato	21.00	Naziści, U-booty i bitwa o Atlantyk (1) – film dokum.
21.50	Pogoda	22.00	Ślad (23, 24, 94) – krym., Pol.	21.10	Dorota was urządził! – rozr.	0.50	Najlepsze drinki z Shay Mitchell – serial dokum.	20.00	Pogodowe anomalie	22.10	Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.
22.00	Mistrzowie Kabaretu	3.00	Łowca podołów – dok.	22.40	House Hunters – Poszukiwacze domów 9	1.50	Włoska podróż pełna smaków – serial dokum.	0.00	Niezwykły biznes doktora Pola	23.15	Naziści: korzenie zła
23.00	Mistrzowie Kabaretu 7	3.50	TV okazje	23.00	2012 – film katastroficzny, USA 2010			1.00	Niezwykły dr Pol	0.10	Tajemnice mumii
		4.00	Daleko od noszy (88, 89)	0.45	Poszukiwacze domów: Australia – serial dokum.						
		5.00	Pod lupą – magazyn								
CANAL+ KUCHNIA		CANAL+ DOMO		SUPER POLSAT		TVP Kobieta		PLANETE+		TVP DOKUMENT	
12.45	Czy na pewno umiesz gotować zdrowo?	14.00	Adres: rezydencje marzeń	10.00	Wydarzenia 24	12.45	Przepis dnia 4 – mag. kulin.	12.35	Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.	13.25	Czy Pani mnie słyszy?
13.45	Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny	15.00	Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	10.30	SuperLudzie 2 – serial dok.	13.00	Na dobre i na złe (617)	13.40	Piesze wędrówki po świecie – serial dokum.	14.25	Rajskie zakątki Europy
14.40	U sąsiadów w kuchni 16	15.55	Remont u Ciebie 8 – mag.	11.30	Świat według Kiepskich (382, 383) – serial komediowy	14.00	Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn	14.45	Najbliższe ostepy Europy	15.20	Kultowe wyspy Oceanu Indyjskiego (3) – dok., Niem.
15.45	Domowa piekarnia Kucharskiego 5 – mag.	16.50	Gardeners' World 15	12.25	Bitwa o palety	14.30	Rosół polski – mag. kulin.	15.50	360° Świat bez granic – serial dokumentalny	16.20	Fale gorąca – film dokum.
16.40	Gotuj taniej z Jamiem	18.00	Ucieczka na wies 23 – dok.	14.30	Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 3 – reality show, Pol.	15.00	Rozdinka, pl (307) – kom.	16.55	Świat z góry 7	17.20	Przemierzając świat
18.35	Jedź, podróżuj, smakuj	19.00	Wielkie projekty: Szwecja 4 – serial dokum.	16.15	Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2022	15.30	Ojciec Mateusz 15 (189, 190) – serial kryminalny	17.55	Dokąd dzisiaj? 4 – dok.	18.25	Sanatorium miłości 5
19.45	Maximum Foodie 5 – dok.	20.00	Daleko od miasta 12 – dok.	18.00	Świat według Kiepskich (477, 478, 544, 545) – kom.	17.20	Kalendarz przyrody: Maj	18.35	Związani z ziemią. Dzieje życia na wsi – serial dokum.	19.20	Marmozety są ciekawsze
20.20	Jamie Oliver nad Morzem Śródziemnym – serial dok.	22.00	Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny	20.00	Złomiarze – serial dokum.	18.30	Sanatorium miłości 8	19.45	Polowanie na króla piratów – serial dokum.	20.10	Skąd się wziął koronawirus? – film dokum.
21.15	Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 9 – dok.	22.00	Remont u Ciebie 7 – mag.	21.00	W pogoni za zemstą	19.30	Panna młoda (10) – obycz.	20.50	Sekrety budowniczych piramid 2 – serial dokum.	21.15	Najwspanialsze góry Afryki – cykl dokumentalny
23.50	Ekoporady z Julią Oleś 2	22.30	Patent na zieleń – mag.	23.00	2012 – film katastroficzny, USA/Kanada 2009	21.30	La Promesa – pałac tajemnic (334) – serial obycz.	22.00	Czas dobrej śmierci – dok.	22.20	Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
23.55	Top Chef 22 – reality show	22.55	Daleko od miasta 16 – dok.			22.30	Tyle co nie – dramat obyczajowy, Polska 2023			22.30	Ekwador kontra gangi narkotykowe – film dokum.

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 Ekstraklasa – mecz: Górnik Łęczna – GKS Katowice 12.00 Piłka nożna – 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 – Lubiana 2026 – jazda na czas drużyn mieszanych 14.20 Kolarstwo kobiet: ME – Lubiana – jazda indywidualna na czas (live) 16.05 Kolarstwo: ME – Lubiana 2026 – jazda indywidualna na czas (live) 17.40 Kolarstwo górskie: Zawody PS 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 – Lubiana 2026 23.00 Kolarstwo: ME – Lubiana 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) Więcej mistrzostw Polski bardzo dobrze rozpoczęli rozgrywki, wygrywając dwa pierwsze spotkania. 23.30 Piłka nożna: Liga Narodów 2.00 Boks	TVP ABC 9.00 Stacykowo 9.30 Domisie 10.00 Zagadki zwierzęgo-madki 10.20 Wielka podróż 10.45 Reksio 11.05 Pająk Lucas 2 11.35 Pszczołka Maja 12.00 Strząk Sam 8 12.25 Domisie 13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? 13.20 Pys i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham  14.35 Bązrolinka 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 Pszczołka Maja 2 11.25 Bączne 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 Szkoła kontaktowa 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 Ekstraklasa po godzinach 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 12.00 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 – Lubiana 2026 21.00 Kolarstwo: ME – Lubiana 22.00 Snooker: Turniej Wuhan Open: C. Bingyu – Z. Xintong 0.00 Kolarstwo: ME – Lubiana	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 Kanciasporty 9 8.40 Harmidom 6 10.05 SpongeBob Kanciasporty 11 10.35 SpongeBob Kanciasporty 12 11.30 SpongeBob Kanciasporty 15 11.50 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.20 Niebezpieczny Oddział 12.50 Niebezpieczny Henryk 5 13.20 SpongeBob Kanciasporty 9 14.20 Harmidom 15.20 Harmidom 2 15.35 Harmidom 3 16.00 SpongeBob Kanciasporty 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 Siostry 2 10.51 Siostry 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.45 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 Formula 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 Formula 1: GP Bahrajnu 22.40 Liga 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 Kobierzycze – Piotrowice (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. Kolecki – M. Łazarz 18.07.2025	NICK JR. 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 8.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 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 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa i jego rodzinka 2 15.15 Zwierzęce zagadki	DISNEY JUNIOR 8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Jej Wysokość Zosia: Królewską Szkoła Magii 2 9.00 Klub Przyjaciół Myszki Miki i 2 10.00 Blue 3 11.00 Jej Wysokość Zosia: Królewską 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: Królewską 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORTS 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 Ekstraklasa: Betard Sparta Wrocław – KS Toruń 20.00 Żużel: PGE Ekstraklasa: 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 Formula 1 20.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Atalanta BC 22.00 Serie A 22.40 Bundesliga Clubs 23.20 Bundesliga Clubs Special Show (4) 0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – Stade Rennais	POLSAT PLAY 6.30 Kolowrotek 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 Wieżenie 23.00 Zawód glina 0.05 Łowca pedofiliów 1.10 Wieżenie 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, obserwowac 18.00 Raport Turbo 18.15 Zawodowi handlarze 19.00 Naprawy nie do naprawy 19.45 Co tu się odejchało? 20.15 Jeździć, obserwowac 21.00 Wojny samochodowe 22.00 Raport Turbo 22.15 Z drugiej ręki 23.00 Duda kontra Szafranski 23.45 Mobilni mechanicy 0.30 Naprawy nie do naprawy	TVS 16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel 17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział 18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny 19.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Królowa nocy – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2005 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Jak z innej gwiazdy – melodramat, Niemcy 2017 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	TRWAM 18.05 Informacje dnia 18.15 Rozmowy niedokończone 19.20 Odnaleźć siebie 19.30 Bóg z nami 19.45 Modlitwa z telewizyjnym udziałem dzieci 20.00 Informacje dnia 20.20 Różaniec 20.50 Myśliciel Ojczyzny 21.00 Apeli Jasnogórski 21.20 Informacje dnia 21.40 Polski punkt widzenia 22.00 Przetłumaczył 22.30 50. rocznica wydarzeń w Płocku, Radomiu i Ursusie 1976 r.

Zapomniane gwiazdy



Przez ponad dwie dekady był aktorem teatrów krakowskich.

SPORTOWIEC MIMO WOLI
• JOZEF 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 podszańskim Besku. Jego ojciec, Władysław, przez całe życie pracował na kolei i zapewne nieco inaczej wyobrażał sobie przyszłość syna. Ale Józef już od najmłodszych lat przejawiał uzdolnienia



W „Sportowcu mimo woli”, zabawnej historii o zamianie ról, partnerował m.in. Adolfowi Dymś, który wcielał się tytułową postać.



Jako Hipolit Pączek w „Piętro wyżej” ma mocno na pieńku z Henrykiem Pączkiem granym przez Eugeniusza Bodo.

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 uroczą inspicjentką, 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 scena-

riuszu 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



Jak przygotować
zdrowsze przetwory?

Małe zmiany mogą
sprawić, że ulubione
dania będą lepsze.

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 lepsze

– 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 powstała 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**



Afryka to wciąż
świat, gdzie przyroda
pokazuje swoją siłę.

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. Dłusmina zwiększa napięcie żył i działa ochronnie na naczyne. W naczyńci żylnych zmniejsza woszczalność żył oraz zastój żył. W mikrokuracji zmniejsza przepuszczalność wewnętrznej 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 tabletki zawiera 1000 mg dłusminy (Diosminum). Wskazania do stosowania: Leczenie objawowe w przypadku nasilenia dolegliwości związanych z żyłkami odbytu (hemoroidy). Podmiot odpowiedzialny: Alfofarm 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

TVP 1	TVP 2	POLSAT
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 Akacyjowa 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 Jedyńce: 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 Akacyjowa 38 (973) – telenowela, Hiszpania 2018 19.30 Program informacyjny 19.30 19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026	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 Jędrzenie 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	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. Ślask (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): Uratujcie, Aniu – serial paradokumentalny, Polska 2026 16.55 Gliniarze. Ślask (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
20.10 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 – 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	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 – thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania 2011, reż. David Fincher, wyk. Daniel Craig, Rooney Mara, Stellan Skarsgård, 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	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-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 kostiumowy, USA/Wielka Brytania 2019, reż. Michael Engler 4.05 Kabaretowa Ekstraklasa (104) – program rozrywkowy, Polska 2017

- 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 giny** (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 zakonnikę, który wymaga laparoskopii pęcherzyka żółciowego. Wykrywają u niego poważną chorobę. **65 min**



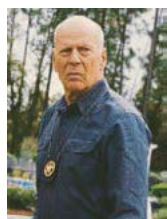
21.30 ROZRYWKOWY

Kuchenne rewolucje (6)

Magda Gessler (zdj.) odmienia lokal Ilony, czyli Sezon. **70 min**



- 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 Mocznym 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**

- 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-latką, 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 cierpiała. 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 z pożaru samochodu. Postanawia pomóc swojemu wybaczy. Na własny koszt zatrudnia opiekunkę do jego schorowanej matki. **60 min**



13.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (143)

Tobiasz Wojdys specjalizuje się w kardiologii dziecięcej. Twierdzi, że ktoś celowo uszkodził mu samochód, by go zabić. Podejrzani 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



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 giny** (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 lekcję tańca prowadzoną przez Paulinę (Jennifer Lopez, zdj.). Nowej pasji poświęca coraz więcej czasu. Żona (Susan Sarandon) zaczyna podejrzewać go o romans. **125 min**

- 20.00 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 Detektyw Knight: Łotr** – film sensacyjny, USA 2022, reż. Edward Drake, wyk. Bruce Willis, Jimmy Jean-Louis, Michael Eklund, Lochlyn Munro (patrz obok)
- 23.55 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 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 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 skarbierzy trzech kasyn w Las Vegas. Kompletuje zespół genialnych złodziei. **150 min**

 TVP 3 	 TVP POLONIA	 TV 4 	 PULS 2 	 TVP ROZRYWKI	 TTV HD 
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 rękę (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	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 Telexpress 17.20 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Tańcząca ze światem – Tuneja (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	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	11.35 Tomek i przyjaciele: Naprzód lokomotywy! 28 – serial anim. 12.00 Lwia Straż – serial anim. 12.35 Gumisie 6 – serial anim. 13.35 Śmierć – serial anim. 14.00 Baranek Shaun 4 14.35 Marta mówi – anim. 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarna Kot 6 – anim. 16.00 Patryk Rozgwieżdżony 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	6.10 Zakochaj się w Polsce (343) – magazyn 6.40 Gra słów. Krzyżówka 7.10 Okrasa łamie przepisy 8.20 Familia – teleturniej 8.50 Va banque – teleturniej 9.25 Kolo fortuny – telet., Pol. 10.05 Makłowicz w podróży 10.45 Postaw na milion 12.35 Familia – 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 Kabaretomania 17.25 Va banque – teleturniej 18.00 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.40 Okrasa łamie przepisy	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 fabulano-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. rozrywki, Pol. 2025

OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	OBYCAJOWY	KOMEDIA	KULINARNY	ROZRYWKI
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	20.25 Ranczo 4 (40) – Pol. 2009 Lucy i Kusi żyją w szczęśliwym związku. Rodzi się im córeczka. Do wujcia 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 Emisjoniariusze 0.40 Rodzinka.pl (294) – kom. 1.10 Skarbkie sztuki Lubelszczyzny 1.30 Program informacyjny 19.30 1.55 Pytanie dnia – pr. publ. 2.05 Sport, Pogoda	18.00 Policjantki i Policjanci (1464) – Polska 2026 Daria oraz Marek prowadzą śledztwo w sprawie napadów 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 Opowieści o zbrodni 2 (5) – dok. 23.10 W lesie dzieje się... 100 min 1.20 Love Island. Wyspa...	21.00 Poznaj moich FILM Spartan – USA 2008 Do Leonidasa (Sean Maguire, zdj.) przybywają posłowie z Persji. Stawiają ultimatum i grozą wojną. Wódz radzi się wroczni. 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.	19.10 Okrasa łamie przepisy Kwiaty lawendy używane są do produkcji olejków i perfum. Prowadzący udowodni, że można je też wykorzystywać 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 0.55 Malicki & Laskowik. The Best of (4) 2.35 Kabaretomania	17.40 Idź na calość 3 (5) – Pol. W tym sezonie pojawiają 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 kredyt 9 (11, 12) – reality show, Pol. 23.00 Damy i wieszniaki. PL 12 (6) – fab.-dok., Pol. 0.00 Down the road 4 (5)

TVP 3	TVP 3	TVP HD	TVP KULTURA	afena ANTENA HD	TV 6
17.00 Słownik polsko@polski 17.30 Mikrokosmosy 18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie 18.30 Obiektowy 18.50 Gość „Obiektowy” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Pilna sprawa 19.20 Białostocka szkoła reportażu 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektowy” 21.30 Obiektowy 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 GDANSK 17.30 Reportaż TVP Gdańsk 17.50 Pin do kultury 18.15 Czerwskiego 42 18.30 Panorama 21.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czerwskiego 42 21.30 Panorama KATOWICE 17.16 Zdarzyło się 17.31 Papin pyta 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 Wykrzykawk kłamstw 21.21 Bezbieżnie 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 „Panorama” 21.30 Panorama lubelska	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 łódzi 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 Wieś to tak 21.02 Wykrzykawk 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 Wykrzykawk kłamstw 21.30 Aktualności SZCZECIN 17.30 Raport naukowy 17.53 Calkiem niezła historia 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie ślady 21.00 Wokół nas 21.08 Z indeksem w rękę 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia WARSZAWA 17.37 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 1 i Mazowsza WROCLAW 17.14 Szlachetne zdrowie 17.28 Twój 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	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 – Tuneja – magazyn 16.40 Pociąg do Polski – dok. 17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.00 Ojciec Mateusz 2 (18) 19.20 Ranczo 10 (127) – obycz. 19.20 Rodzinka.pl (286, 287) – serial komedii, Polska 21.25 Komisarz Alex 25 (313) 22.20 9. życie Louisa Draxa FILM – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2016 0.20 Czas zemsty – dramat FILM kryminalny, USA 2013 BBC FIRST 10.40 Ojciec Brown 5 (11, 12) 12.35 McDonald i Dods 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 Midsummer 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.	12.30 Reżyserzy – serial dokum. 13.25 Nad Niemnem (4) – obycz. 14.35 Sportowiec mimo woli FILM – komedia, Polska 1939 16.10 Dyrektorzy (2) – obycz. 17.50 Kulturalni – magazyn kult. 18.45 Tł. 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 FILM Wielka Brytania 1966 23.55 Filip – dramat FILM wojenny, Polska 2022 2.05 Girl Guide – komedia FILM sensacyjna, Polska 1995 3.45 Hala odlotów – talk-show 4.30 Kolekcja – cykl felietonów ROMANCE TV 14.20 Katie Fforde: Serce w sprawie – 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)	12.05 Lombard Chicago: Wszystko pod zastaw (3, 4) – serial dokumentalny 12.55 Kłatwa Wyspy Dębów 5 (17) – reality show, USA 13.55 Australijscy poszukiwawcze 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 Detektywi Candice: Niezawodny instykt 6 (4) – serial kryminalny, Fr. 23.15 Bathazar: Śledczy fenomen 4 (2) – krym., Fr.	6.55 Policjantki i Policjanci (837, 838) – serial obycz. 8.55 Kobra – oddział specjalny (200, 201) 10.55 48h. Zaginięni (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 FILM – komediodramat, Wielka Brytania/USA/Meksyk 2019 1.20 Kości (187, 188) – krym. 3.15 Krejzi patrol (42) – krym. 3.40 Septagion (7, 8) – krym. 5.45 Telezakupy TV Okazje



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 otęłość (1)

17.00 Dr Pryszczyla 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 Pryszczyla 4:

1.00 Wspólne życie XXL 2

2.00 Podwójne życie żon (4)

POLSAT CAFÉ

6.05 Demakijaż (201-203)

7.30 Przypięci (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 dokum., Pol. 2025

23.00 Gry małżeńskie (98, 99) – reality show, Polska 2020-2021

1.05 Więzienie kobiet (43-46) – serial dokum., 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 Złósł 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 instykt

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 Ciężarówka przez Route 66 (2)

19.00 Nagi instykt

21.00 Premiera: Ocalić dom: Interwencja

23.00 Poszukiwacze przekleństwa złota 5

0.00 Fani czterech kółek: w trasie 2 (1)

DISCOVERY 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 dyktatora (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 Doktorka – 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 Okreśły 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.

12.30 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 Wolejowózki

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 Ciejrowski – bosu 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 Tarty 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: Podziemny park Singapuru

13.00 Szyfrzy 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; Solenne lampy uliczne, lalki; Szklane posągi, zwojnice; Obrazy ryb, gliniane cele do strzelania – serial dokum.

23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle 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 wyścigu – dok.

16.00 Ukryte pod miastami

17.00 Odkopane historie

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 pustkowiach 11

10.30 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.

14.40 Życie na pustkowiach 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 Bunchy 8 (169-174) – serial komediody

18.00 Calkiem nowe lata

19.00 Midowiec (12) – serial kom.

18.30 Międzywojenne lata (10-13)

21.00 Zdrady (74) – paradok., Pol.

22.00 Ślad (24, 25, 95) – krym., Pol.

1.00 Łowca podołów – 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 w urzędzie! – 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 Niebia 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 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.50 Miasta, w których strasz – serial dokumentalny

23.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

1.40 Survival we dwoje – dok.

2.40 Baseny z rozmachem – reality show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dusza kota

9.00 Niezwykły dr Pol

12.00 Dziką konfrontacją

13.00 Olsniwająca Ameryka: Południowy Zachód

14.00 Oko w oko z dziką naturą

15.00 Królestwo drapieżników

16.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 W królestwie lwa: Rozdział 4: Zostać królem – serial dok.

18.00 Życie w Karpatkach: 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

0.00 Doktorza Pola

1.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT WIASAT HISTORY

10.15 Military ranking

11.25 Należici: 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 Military ranking

18.50 Historia sprawiedliwości

19.50 Najstraszniejsze polowanie na czarownice – film dok., Fr./Hiszp. 2024

21.00 Należici, U-booty i bitwa o Atlantyk (2) – film dokum.

22.10 Cesarz: powstanie i upadek dynastii – dok.

23.05 Należici: 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 Jamie

17.35 Jamie: uczta za mniej

18.35 Jedz, podróżuj, smakuj

19.10 Maximium Foodie 5 – dok.

20.20 Poza Bali: podróże do serca Indonezji – serial dokum.

21.20 Anthony Bourdain – miejsca nieznanie 9 – dok.

23.55 Top Chef 22

1.00 M jak mięso 7

CANAL+ DOMO

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

Wieżka – mag. poradnikowy

16.50 Gardeners' World 15

18.00 Uczestka 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 komediody

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 Zona dla Polaka

19.30 Panna młoda (1) – obycz.

20.30 Wchrowe wzgórze (369)

21.30 La Promesa – pałac tajemnic (335) – serial obycz.

22.30 33 sceny z życia – dramat psycholog., Niem./Pol. 2008

PLANETE+

12.30 Niezwykłe podróże koleją 3 – serial dokum.

13.40 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.

14.45 Najbliższe ostępy Europy

15.50 360° Świat bez granic

16.55 Świat z góry

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 piramidy 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 Przemieszczając 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

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	EUROSPORT 1 11.00 Snooker: Turniej English Open – finał 12.30 Kolarstwo: Mistrzostwa Europy – Lubiana 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	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: Lw: Industria – Magdeburg	TVP ABC 12.25 Domisie 13.00 Szkoła z Kleksem Bystrakiem 13.20 Pyś i Bill 13.50 Odo 14.05 Nawet nie wiesz, jak Bardzo Cię Kocham 14.35 Bązrolinka 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+ 4.38 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	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
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	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 PS w Lake Placid 0.00 Snooker: Turniej English Open – finał	20.35 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz: HC Vardar 1961 – ORLEN Wisła Płock (live) 23.00 Siatkówka kobiet: TAURON Liga 1.00 Boks	18.30 The Garfield Show 19.00 Dolina Muminków 19.20 Ernest i Cestyna 19.35 Tytliki 19.50 Czytanie przed snaniem 20.00 Pat i Świat 2 20.25 Angeltka 203 20.50 Robozuna 21.20 Galactik Football	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	19.30 Fakty po Faktach 20.00 Kropka nad i – pr. publ. 20.30 Czarne na białym 21.00 Polska i świat 22.00 Szkoła 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 Żył: 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 – Lubiana 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 – Lubiana 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 PIERNOT Czarni Radom – BKS Bydgoszcz (live) 23.00 Piłka nożna: Liga Narodów 1.00 Sporty walki: FEN	NICKELODEON 8.10 SpongeBob 8.40 Kanciastoporty 9 10.05 SpongeBob 10.35 Kanciastoporty 11 11.30 SpongeBob 11.50 Kanciastoporty 12 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 2 12.50 Niebezpieczny Oddział 13.20 Niebezpieczny Henryk 5 14.20 Kanciastoporty 9 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 rzadzi 10.51 Siostry 2 11.25 Polly Pocket 6 12.18 Charlotte i trzy muszkieterki 12.47 Kumple z dżungli na ratunek! 3 13.14 Kumple z dżungli – na ratunek! 13.40 Polly Pocket 6 14.23 Dinus i Lusja 14.50 Siostry 3 15.20 Polly Pocket 6	TVP info_ 15.30 Serwis Info 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 Formula 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 Inf Serie A (6) 20.00 Bundesliga Weekly (7) 20.40 Formula 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 Blachuta – Krystian Szczepny 27.09.2025	NICK JR. 8.20 Tim Rex wśród gwiazd 9.50 Barabapapa i jego rodzinka 9.20 Barabapapa i jego rodzinka 2 9.40 Pan Krokodyl 10.35 Świnka Peppa 7 10.50 Santiago z móż 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 Barabapapa i jego rodzinka 14.25 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Barabapapa 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 Myszk 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 Myszk 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 Debaty Gozdry 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Punkt widzenia Jankowskiego 1.25 Punkt widzenia Szubartowicza
CANAL+ SPORT 5 13.00 Ekstraklasa po godzinach 14.00 Ekstraklasa 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 – Wiczyzta 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 Formula 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 Winy 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 pedofili 1.05 Wzięcie 2.00 Złomiarze 3.00 Starożytni kosmici	TVN TURBO 12.15 Napraw nie do naprawy 13.00 Zawodowi handlarze 14.30 Wojny samochodowe 16.30 Jeździć, obserwować 18.00 Raport Turbo 18.15 Duda kontra Szafranski 19.00 Cieżarówka przez pół świata 20.00 Co tu się odejchało? 20.30 Uwaga! Oszust: Schemata 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 Pilcher: Odziedziczone szczęście – melodramat, Niemcy 2018 21.50 Kino TVS: Rosamunde Pilcher – Nigdy więcej zjazdów klasowych – film obyczajowy, Niemcy 2017 23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział	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 Iliczyk SDS

WYGODNE
I MODNE

Nowoczesne podkłady z gąbeczką to więcej niż dobrze znane kompakty. Te nowe łączą 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.

Wmnogości tych produktów można się pogubić, tak jak przy półce z kremami. Są jednak zasady wizażystów, które pomogą w wyborze.

Jak odżywką

• Zdaniem wizażystów cerze dojrzałej na co dzień najlepiej służą podkłady nawilżające i odżywcze. To dodatkowe wsparcie pielęgnacyjne, korzystniejsze niż lubiane flidy liftingujące.

• Flidy 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 różowym, dla cieplej – 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 Uzdrowisko wspiera cerę dojrzałą. Z bio-stymulatorem

z szafranem i wypełniaczem hialuronowo-peptydowym.

• ok. 69 zł (50 ml)



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 zaciekał Panią Marię i postanowiła sama spróbować. Już po krótkim czasie poczuła różnicę zupełnie jak Zosia! W końcu mogą razem chodzić na ulubione spacerunki 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



Łokieć



Kolano



Plecy



Bark



Nadgarstek



Kostka

- ✓ Likwiduje obrzęki i opuchnięcie*
- ✓ Daje ulgę zmęczonym nogom*
- ✓ Pomaga skutecznie zmniejszyć widoczność zmian naczyniowych, tzw. „pajęczków”*
- ✓ Łagodzi uczucie dyskomfortu skóry suchej*



- ✓ 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



* 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

opracowanie: 99f0deb640

Na łonie natury łatwiej
o pozytywne emocje.
Zwłaszcza, gdy las
mieni się słonecznymi
barwami!

KIEDY JESIEŃ JUŻ U PROGU...

Pora na dawkę endorfin!

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 chodźiarzowi 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 produkcję endorfin, m.in. dzięki takim składnikom jak fenyletyloamina i flawonoidy.

Czekolada powinna mieć min. 70 proc. kakao.

- Kiszonki, kefir, jogurt naturalny, chleb na zakwasie są korzystne dla mikrobioty jelitowej, a ta ma ściśle 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 do odbytów 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 bakteryjne lub grzybicze, nadmierne potliwość, rogowacenie naskórka i pękanie pięt.

• ok. 16 zł
(500 g)

OBJAWY, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ, GDY...

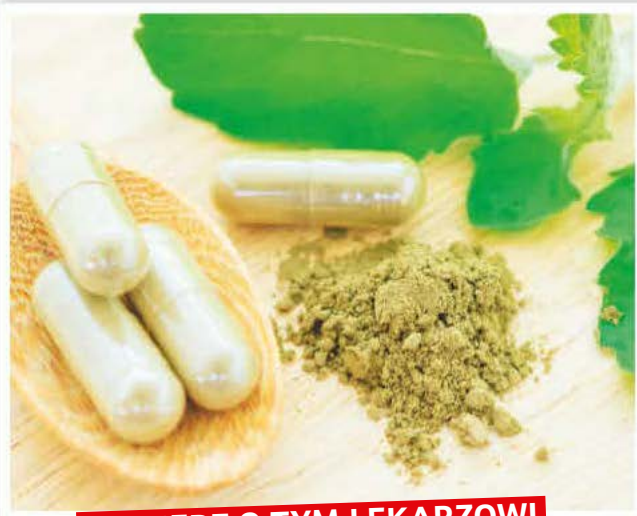
...jesz za dużo mięsa

Oto sygnały organizmu świadczące o tym, że powinienś je ograniczyć.

- Twoje ciało brzydko pachnie. Rodzaj przyjmowanego białka ma wpływ na wydzielany przez nas pot. To odzwierciedla, 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 słodzycze są szkodliwe dla sylwetki (i zdrowia), ale także nabiał 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, przeciwłękowymi.

- 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.

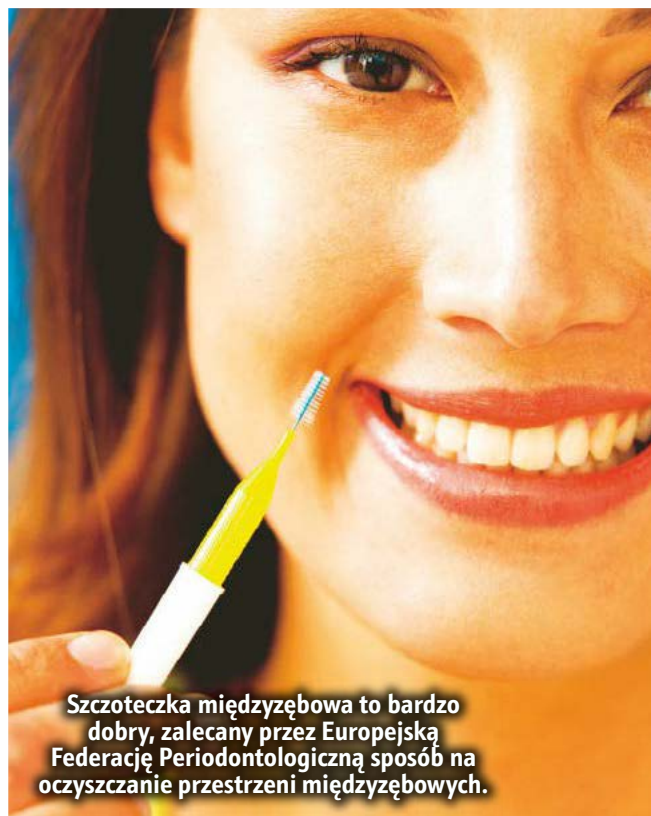
Nitkowanie

Niść dentystyczną warto dobrać do swoich potrzeb. Pęczniąca niczym gąbka sprawdzi się przy oczyszczaniu większych przestrzeni, zaś cieniućka, 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 on 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.

blisko ludzi

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 zapomni 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 nieruchomości, 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 dwudziestolecu 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



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 brailowskie oraz urządzenia PC Eye, które umożliwiają stereo-

wanie 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.

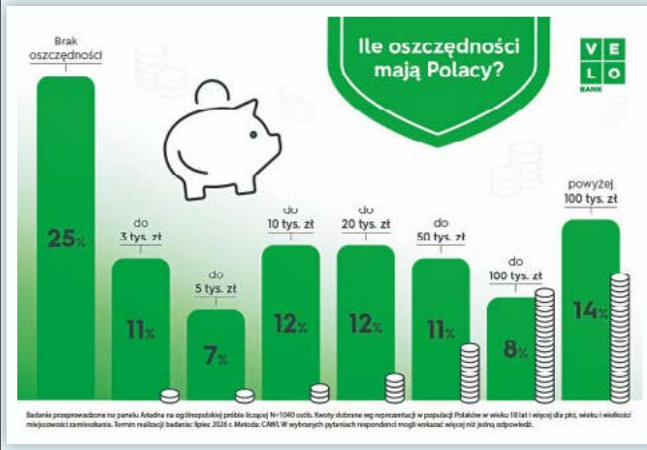
REKLAMA

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”. Wiele 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

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 9910deb640

PRZYDATNE W DOMU



Smak Azji

Czekolada mleczna z nadzieniem Matcha-Truskawka inspirowana jest Japonią. Połączenie delikatnej, wędzłowskiej 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 wariantie 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 pysnie

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.

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

Ryby doprawiaj tuż przed obróbką – sól wyciąga wilgoć, więc jeśli posolisz je za wcześniej, zrobią się suche. Pilnuj temperatury: patelnia ma być dobrze rozgrzana, a smażenie krótkie (ryba ma się tylko „ściąć” i rozwarstwiać na płatki).

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 morskiczki lub okonia
● 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 placekmi.



Czas przygotowania: 40 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: średni

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 pokrojona 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



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.
Dostownie i w przenośni.



Krajobraz jest malarski. Dosłownie czujemy, jak spływa na nas spokój.



Plaże w tym rajskim kątku nadal są 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 wzgórze, to przeżycie nie do opisania. Widok z przeszklonego mostu zawieszono 600 metrów nad ziemią potrafi przyprawić o zawrót głowy. Dosłownie!

Na górze czeka na nas dobra kawa, lody pistacjowe oraz widok na morze, małe wyspki i dżunglę. Wszędzie przylatują 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 spróbujemy świeżych durianów, rambutanu czy mango- stanów. 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

TELETYDZIEŃ 95



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 prze-

szła 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 rolę w „Niani” czy „Kryminalnych”. Sam ceni sobie rolę teatralną: – Odkąd po raz drugi poszedłem na egzamin do szkoły teatralnej, zdałem sobie sprawę, że „bez teatru nie mogę”, cytując Czechowa.



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”).

Od 2 października do 8 października 2026

HOROSKOP



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 inspirującą osobie. Nowa wiedza znajdzie praktyczne zastosowanie. **ZDROWIE** Spacer ułatwi poukładanie myśli i zwalczanie stresu.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Potrzebujesz więcej czułości i harmonii. Warto jasno powiedzieć, czego Ci teraz brakuje. **PRACA** Pomagaj, ale wyznaczaj granice. Konkretnie ustalenia zmniejszą napięcie. **ZDROWIE** Zatrósz się o regularny sen. Wieczorny stretching przyniesie wyciszenie.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ W związku liczą się też czyny. Wyraż uznanie w prosty sposób. Szczera pochwała rozpli 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 zapomnij 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 – 23.12

MIŁOŚĆ Zaproś partnera na spontaniczny wypad. Słuchaj uważnie, co mówi. **PRACA** Języki obce i edukacja będą sprzyjać rozwojowi. Ciekawe wyzwania pojawiają się szybko, 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 kregosłup.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Randka lub wspólne hobby ożywi relację. Zrobi się leżej, 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.

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 – 22 152 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



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

96 TELETYDZIEŃ

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

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

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

żerdź na siano	Spielberg, reżyser	szczyt sławy	▼	degolówka		Jerzy ..., tytułowy „Faraon”	▼	słoik w spiżarni	▼	Urbański z „Milionerów”	deficyt, niedobór	▼	szara papuga	▼	... Disney
▶	▼	▼	▼	▼	bydło domowe garbate	▶	▼	▼	▼	buda z desek	▶	▼	▼	▼	▼
niewielka siekiera	▶	▼	▼	▼	▼	6	▼	część pleców	▶	▼	3	▼	sznurek ze skóry	▼	ortodontyczny na zębach
region w północnej Grecji	▶	▼	▼	▼	tekst na koszulce	▼	złotnik	Zawiałów, piosenka	▼	tętnica główna	▶	▼	▼	▼	▼
klimat danego obszaru	▼	... Paschalska	obwódka	▼	odsyłacz na www	▶	▼	▼	▼	▼	▼	pasma włosów nad oczami	▼	puste miejsce	▼
krewny w linii żeńskiej	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	1	Gibson, aktor	zwoj tkaniny	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	syn Dedala	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	2	▼
rodzaj surduta	Collins, grała Alexis	▶	7	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	z bobowatych	▶	▼
▶	▼	▼	▼	ogon lisa	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	5	▼	▼	▼

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

Brad ..., „Siedem”	▼	reguła, zasada	▼	nasza graniczna rzeka	„... serca”, serial	na sto par	▼	okrutne rządy	reżyser „Rysia”	▼	sopocki deptak	▼	... Turner, artystka	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	Stanisław ..., grał kapitana Kłossa	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
kraj Hindusów	▶	2	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	mieszkańka Tallina	▼	procent	▼
dwie szyny	▶	▼	▼	sąsiaduje z Boliwią	▶	▼	▼	▼	▼	kuzyn dyni	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	5	jedyny egzemplarz, rzadkość	▼	dyktat	▼	▼	▼	▼	▼	▼
ponoć ma wielkie oczy	ścisk	▼	z Kolo-seum	bankiet	▼	głos myszy	▶	▼	▼	▼	▼	▼	dawny mieszkaniec Irlandii	blacha praczeki
▶	▼	▼	▼	▼	▼	kleks	▶	▼	▼	3	kwaśny jak ...	▶	4	▼
wpływy z handlu	▼	stolarski uchwyt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	6	▼	▼	▼	▼	olbrzymi głaz	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	7
duża mała	▼	francuski arystokrata	▶	▼	▼	▼	▼	▼	1	odgradza tenisistów na korcie	▶	▼	▼	▼

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

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

grała narzeczoną Gustlika		... Kowalewski, aktor		zajście, awantura	zmiana kierunku ruchu		po oktavie	przystojniak	12 tuzinów		... Savalas, serialowy Kojak		na dnie stawu	
						1			mała, a cieszy					
bulion		miasto w Izraelu		popisy kowbojów							zna Koran		grupa pasących się zwierząt	
					nie stereo				latynoski taniec					
może być in blanco		... Kajetanowicz							nad parapetem	skoczny w muzyce				
	7			dopływ Wisły	papierowy stożek na cukierki		flara	graniczy z Nebraską				dekret carski		dokumenty sądowe
obraźliwe zachowanie		gwiazdka w tekście				5				schronienie Reksia				
		można za nią złapać złodzieja	w niej wykłady				"... Monte Christo", film	ciągi, bąty		Cillian "..., „Peaky Blinders”	włosy upięte w węzeł			
					metal odporny na korozję	6					Sn, l.at. 50		nieoczekiwane zdarzenie	
zasób wyrazów danego języka			rybie jajeczka	bratanica Cześnika					biesiada		3			
pas ziemi spod pługa					w "butelce" z Costnerem		portugalskie wyspy					krzew na żywopłot		parzona w ekspresie
				obszar wodny	bliski sercu				2	pień, klocek				
strzęp waty		górskie kolce					bejca		tlenek węgla	atrybut Eola				
rozbite auto					gra z hetmanem i wieżą						rzewna poezja		dramat Wyspiańskiego	
wlewane do bidonu		nie tłumaczy się go dosłownie	cukrowy puch				roślina na poplon		kuchenna siekierka	gorąca masa w kraterze				
	4				pies gończy	owsiane na śniadanie						numer sonaty		alkohol z zacieru ryżowego
futurał		spód				złoża żelaza				Michał ..., reżyser				
				drzewo z brzoźwaty				kapitan kutra						
nagły wzrost zainteresowań		rzeka z piosenki				9	w parze z karą			bryła bez kantów				
				... Gosling, „Idy marcowe”				cytrynowy do odkaśniania						8

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA
NA RELAKS

TURBOJET CLEANER

**TURBOJET
CLEANER**
**NOWOŚĆ!
ZAMÓW ZA
199 ZŁ!**

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 kliknąć! Lekka, bezprzewodowa konstrukcja i wytrzymały akumulator pozwalają czyścić każdą powierzchnię i zakamarki bez ograniczeń. Dzięki regulowanemu dyszom ciśnieniowym, wielu trybom rozpylania i systemowi oszczędzania wody, uzyskasz **świetne efekty**.

Działa z węzłem, kranem lub wiadrem!

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 – **czyszcz bez kabli ograniczeń!**



ZASIĘG DO 10 METRÓW!



**WYDAJNA
POMPA 150W**



**WYSOKIE
CIŚNIENIE**



**AKUMULATOR
LITOWO-JONOWY
21V**



BEZPRZEWODOWA



**IDEALNA
DO OKIEN...**



**SAMOCHOÓW
I ROWERÓW...**



**TARASÓW
I NIE TYLKO...**

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.

The JBL logo is displayed in white on a red rectangular background.

TWOJA PRYWATNA SALA KINOWA!

SOUNDBARY Z **MULTIBEAM™ 3.0**,
DOLBY ATMOS® I **DTS:X®**

BAR 1000MK2

BAR 300MK2

BAR 500MK2

BAR 800MK2

BAR 1300MK2

ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ
INFORMACJI



