NETFLIX Disney+ HBO max CANAL+ prime video

12.06.-18.06.2026
Popularny magazyn telewizyjny
Nr indeksu 37836A

TeleTydzień

Nr 24
8 czerwca 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż 100 stron

Program 98 stacji TV

BLASKI I CIENIE SŁAWY:
CRISTIANO RONALDO: MIĘDZY SUKCESEM A PRESJĄ



PODRÓŻE:
- **Turkusowy Adriatyk i czerwone dachy Dubrownika**



WYWIAD

KABARETOWY SZAŁ

ROBERT GÓRSKI

DZIŚ, PO 55. URODZINACH, PRACUJE NAD AUTOBIOGRAFIĄ I SZYKUJE NOWE SATYRYCZNE PROJEKTY. ZDRADZA TEŻ, DLACZEGO ZAWSZE KIBICUJE TYM, KTÓRZY MAJĄ POD GÓRKĘ



NA TE PREMIERY CZEKALIŚMY!





KUCHNIA ZUPY, KTÓRE ZAWSZE SIĘ UDAJĄ

ISSN 1230-7912
9 771230 791600 24

Numer w sprzedaży do 14.06.2026

Dramatyczne wizje i wielka nadzieja – co czeka Polskę w XXI wieku?



Czy wiesz, że przepowiednie dla Polski spełniają się na naszych oczach? Ostrzeżenia i obietnice, jakie usłyszeliśmy w proroctwach przekazanych mistykom, nie powinny zostać zapomniane. To właśnie w tych orędziach święci i duchowi przewodnicy pozostawili nam kluczowe przesłanie, rzucające zupełnie nowe światło na misję oraz przyszłe dzieje naszej Ojczyzny...

- Jaka jest **prawdziwa misja Polski** i czego oczekuje od nas Pan Bóg?
- Czy **nasz kraj odegra wyjątkową rolę w świecie** i stanie się źródłem nowego prawa, zgodnego z prawem Bożym?
- **Co powinniśmy zrobić**, by zapewnić pomyślność narodowi, a co nas czeka, jeśli zlekceważymy wolę Niebios?





Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdziesz w **książce *Proroctwa nie lekceważcie! Przepowiednie dla Polski***. Autorzy poruszają wątki duchowe, historyczne i społeczne, analizując zarówno **przekazy dawnych mistyków**, jak i **współczesne wizje** i ich wpływ na losy naszej Ojczyzny m.in. ojca Czesława Klimuszki, św. Siostry Faustyny Kowalskiej, s. Nimfy Suchońskiej czy św. Stanisława Papczyńskiego. Wartość książki to tylko 12 zł. **Tej publikacji nie znajdziesz w księgarniach** – możesz ją otrzymać tylko teraz, w sposób opisany poniżej.

W prezencie wraz z publikacją otrzymasz **poświęcony przez kapłana różaniec w barwach narodowych** oraz **obrazek z wizerunkiem Matki Bożej Gietrzwałdzkiej wraz z modlitwą.**

Odbierz książkę już teraz!

zadzwoń:
12 423 44 23
i podaj swoje dane kontaktowe oraz kod: **03 80 64**

lub

wyślij SMS
o treści **38064** pod nr:
721 232 423
(koszt zwykłego SMS-a)

lub

zeskanuj kod QR
lub odbierz książkę na
PrzepowiednieDlaPolski.pl

GON

Łowca czy ofiara?

Trwają zdjęcia do nowego serialu kryminalnego „Gon" na motywach powieści Piotra Kościelnego „Zwierz". To historia cierpiącego na bezsenność komisarza Mikuna, dowódcy specjalnej grupy dochodzeniowej, który wraz z rozwojem śledztwa popada w coraz większą obsesję na punkcie seryjnego mordercy. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że poszukiwany przestępca jest równie zafascynowany ścigającym go stróżem prawa... W głównej roli występuje Marcin Sztabiński. Twórcy obiecują trzymający w napięciu kryminał z wyraźnie zarysowaną warstwą psychologiczną. Za produkcję odpowiadają Canal+, TVP i Opus TV. **JK**



PTAKI

Znów zaatakują



Serialowej adaptacji doczeka się kolejny klasyk. Tym razem padło na dreszczowiec „Ptaki". Nowa produkcja ma jednak tylko luźno nawiązywać do filmu Alfreda Hitchcocka i opowiadania Daphne du Maurier, na którym był on oparty. Główna bohaterka serialu (w tej roli znana z „Sukcesji" Sarah Snook, laureatka Emmy i dwóch Złotych Globów) to sędzina Myra Massey, powracająca do rodzinnego miasteczka na Alasce, żeby przeprowadzić rutynowe dochodzenie. Prosta sprawa szybko się skomplikuje, gdy zamordowana zostanie dawna przyjaciółka Myry, a miejscowe ptactwo zacznie przejawiać nietypowe zachowania... **JK**



Do ekipy dołącza też influencer Miłosz Kulesza, który pomoże uczestnikom odnaleźć się w świecie mediów społecznościowych.

Ewelina Gralak została ogłoszona jedną z trzech najciekawszych stylistek młodego pokolenia.

TOP MODEL

Moda na zmiany

Skład jurorski pozostawał niezmienny od 13 lat, jednak od 15. edycji do jury dołączy jeszcze jedna osoba! Ewelina Gralak to kreatorka wizerunku i stylistka. Współpracowała z czołowymi postaciami światowej branży mody, takimi jak Tom Van Dorpe, Mel Ottenberg czy Kyle Luu. Współtworzyła też stylizacje okładek albumów i teledysków dla artystów muzycznych, w tym Margaret, Young Leosi, Hey i Tommy'ego Casha. Oprócz świeżego spojrzenia na modę i kulturę wizualną wniesie do programu także doświadczenie związane z kreowaniem marek i ich wizerunków – a więc branżą, która zyskuje coraz większe znaczenie. **JK**



Krzysztof Czeczot świetnie sprawdził się jako gospodarz show.

OMNIBUS – SZYBCY I MĄDRZY

Nic się nie kończy

Jednym z hitów minionej wiosny okazał się nowy teleturniej z udziałem gwiazd. Przez trzynaście tygodni znani i lubiani próbowali wykazać się nie tylko wiedzą, ale i refleksem. Z tej walki zwycięsko wyszedł Maciej Moryc, radca prawny. – Będzie mi brakowało tej adrenaliny – przyznał laureat 1. edycji zaraz po wygranej. Widzów, którzy zasmakowali w kibicowaniu celebrytom, zapewne ucieszy wiadomość, że program powróci w jesiennej ramówce. W roli prowadzącego prawdopodobnie znów zobaczymy aktora Krzysztofa Czeczota. A kto tym razem stanie do rywalizacji? Na odpowiedź musimy jeszcze zaczekać. **JK**

okładka. Mateusz Grochocki/East News, AKPA (2), Forum (2), East News, Getty Images (2), National Geographic, HBO MAX, Netflix, Canal+

fot. East News, TVN WBD/Bartek Wieczorek (2), TVP, Canal+



ZBRODNIE PO SĄSIEDZKU

Idą zmiany

Dla fanów kryminałów mamy dobre wieści – powstaje kolejny, już 6. sezon serialu z Seleną Gomez, Steve'em Martinem i Martinem Shortem w głównych rolach! Co ciekawe, dociekliwi sąsiedzi z Nowego Jorku tym razem kryminalne zagadki będą rozwiązywać... w Londynie. W Wielkiej Brytanii obsada spotkała się też z Tomem Hanksem – czy to oznacza, że aktor pojawi się w nadchodzących odcinkach? Niewykluczone, choć na tym etapie produkcja niczego oficjalnie nie potwierdza. Hollywoodzkie gwiazdy nie stronią od serialu; w „Zbrodniach po sąsiedzku" oglądaliśmy już m.in. Meryl Streep, Evę Longorię i Paula Rudda. **JK**



OJCIEC CHRZESTNY

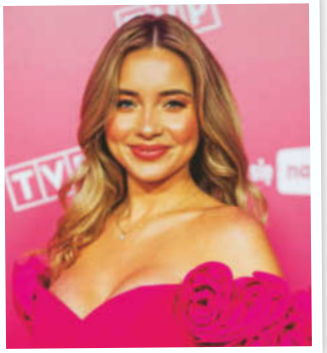
Z innej perspektywy

Powstaje nowa książka z serii „Ojciec chrzestny"! Zapoczątkowany przez Maria Puzo cykl był po jego śmierci kontynuowany przez dwóch innych autorów. Teraz dołączy do nich Adriana Trigiani, która opisze wydarzenia znane z powieści i filmów (do obejrzenia m.in. w SkyShowtime i Prime Video), ale z punktu widzenia Connie Corleone, jedynej córki Don Vita. Dla wielbicieli oryginału może to być interesująca zmiana perspektywy, dla nowych czytelników – szansa, by odkryć świat włoskiej mafii. Jednym z pomysłodawców nadchodzącej powieści był Anthony, syn Puzo. Premiera zapowiadana jest na jesień przyszłego roku. **JK**

MAGDALENA PECKA

Żadnej pracy się nie boi

O tym, że wygrała casting na pogodynkę, dowiedziała się w dniu... obrony pracy inżynierskiej (jest absolwentką energetyki oraz mechaniki i budowy maszyn). I choć na plan „Pytania na śniadanie" Magdalena Pacek musi wstawać o 4.20, ona wcale nie narzeka. – Pogoda o poranku dodaje mi energii. Tam się dużo dzieje – mówi z uśmiechem. Nudno na pewno nie bywa; razem z ekipą nie tylko jeżdżą po całym kraju, ale i mierzą się z różnymi wyzwaniami. W jednym z wywiadów prezenterka opowiedziała o tym, jak musiała zapowiedzieć pogodę, zsiadając z grzbietu konia. I to bez wcześniejszego doświadczenia z jeźdźcem! **JK**



FEDERICO FELLINI

Szansa na spotkanie

W najbliższych dniach Polskę odwiedzi Francesca Fabbri Fellini – dziennikarka, autorka, reżyserka, a zarazem prywatnie chrześnica Federica Felliniego i ambasadorka jego twórczości w świecie. Chętni mogą wziąć udział w jednym ze spotkań z nią, które towarzyszyć będą pokazom filmów włoskiego reżysera: we wtorek 9 czerwca w Warszawie w Kinotece („Noce Cabirii", godz. 19.00) oraz w środę 10 czerwca w Katowicach w Kinoteatrze Rialto („Wałkonie", godz. 19.00). Tymczasem w kinach studyjnych w całym kraju aż do września będzie trwał przegląd filmów „Federico Fellini: ciao a tutti". Serdecznie polecamy! **JK**





GENE WILDER

Król komedii

Był Willym Wonką, Leo Bloomem z „Producentów" i szalonym naukowcem z „Młodego Frankensteina". A kto zagra jego? W Hollywood ruszyły prace nad filmem biograficznym o życiu Gene'a Wildera (1933-2016) – ulubieńca Mela Brooksa, człowieka, który jak nikt inny umiał łączyć komedię z dramatem. Nadchodząca produkcja ma koncentrować się na początkach kariery aktora; reżyserem i współscenarzystą jest Dito Montiel, ale na razie nie wiadomo, kogo zobaczymy na ekranie. A samego Wildera w najbliższym czasie możemy obejrzeć m.in. w filmie familijnym „Willy Wonka i fabryka czekolady" (PO, 15.06, godz. 18.15, Warner TV). **JK**

fot. East News (3), Getty Images (2), TVP/Waldemar Kompała, Hulu, Instagram.com/kasiaw.wajda

ODWILŻ

Na szerokich wodach

Od kilku dni szczecińskich wód strzeże nowa jednostka „Zawieja". Wybrana w plebiscycie nazwa łodzi ma kojarzyć się z żywiołami wiatru i wody, ale też oczywiście nawiązywać do rozgrywającego się w mieście serialu „Odwilż" (do obejrzenia na HBO Max), którego główną bohaterką jest aspirant Katarzyna Zawieja. Matką chrzestną jednostki została zaś gwiazda produkcji, Katarzyna Wajda. – Policyjny ścigacz o nazwie „Zawieja" będzie podobnie jak moja bohaterka z „Odwilży" dbać o bezpieczeństwo miasta i wspierać działania policji – napisała z dumą aktorka w mediach społecznościowych. Gratulujemy wyróżnienia! **JK**





GROWING UP DION

Zanim stała się legendą

Życiorys Céline Dion znów znalazł się w centrum zainteresowania filmowców. Ruszyły prace nad serialem „Growing Up Dion", który ma opowiadać o rodzinie piosenkarki i jej dzieciństwie spędzonym w Quebecu. W projekt zaangażowani są siostrzeniec wokalistki Jimmy Dion (pełni funkcję konsultanta, a scenariusz produkcji będzie opierać się na jego książce „Dion, A Family Saga") oraz jej brat Jacques Dion jako jeden z producentów. – Czujemy dumę, że wreszcie możemy podzielić się tą historią ze światem w sposób wierny temu, kim naprawdę jesteśmy – mówi ten ostatni. Jeszcze nie wiemy, kto zagra główną rolę. **JK**

REKLAMA





Razem z żoną tworzą zgrany duet i wzajemnie się wspierają.

Od lat jest jedną z największych gwiazd polskiej rozrywki.

ROBERT GÓRSKI

Kibicuję tym, którzy mają pod górkę

Od lat bawi Polaków do łez, tworząc kultowe kabaretowe postaci i trafnie komentując rzeczywistość. Śmiało można o nim napisać – mistrz satyry. Niedawno świętował 55. urodziny. Specjalnie dla Tele Tygodnia mówi o swojej fascynacji futbolem, a zwłaszcza mundialowymi turniejami!

KABARETOWY SZAŁ: KABARET MORALNEGO NIEPOKOJU ND 14.06 godz. 18.00 TELE 5

Podobno nie przepada Pan za jubileuszami?

To prawda, ale dotyczy to rocznic zawodowych. Co jakiś czas pojawiają się propozycje, by z okazji kolejnego jubileuszu kabaretu przygotować trasę, program telewizyjny czy benefis – i na to nie mam ochoty. Czasy się zmieniły, my też jesteśmy inni. Co innego wspomnienia. Dostałem propozycję napisania książki i bardzo mnie to ucieszyło, bo od dawna o tym myślałem. Pracuję nad autobiografią, więc siłą rzeczy wracam do świata mojego dzieciństwa i do minionych lat – do rzeczywistości, której już nie ma. Ta podróż w przeszłość daje mi satysfakcję, że mogę ją ocalić na kartach książki, która – jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem – ukaże się jesienią. Traktuję to jako ćwiczenie pamięci i osobiste podsumowanie ponad pięćdziesięciu lat życia, a zarazem kolejne artystyczne wyzwanie.

Opowiadał Pan kiedyś, że poczucia humoru uczył się Pan od taty, który rozbawiał całe towarzystwo, i od wuja, od którego podpatrzył Pan niektóre miny oraz gesty.

I jedno, i drugie źródło wciąż działa bez zarzutu.

W KILKU SŁOWACH

Urodził się 14 kwietnia 1971 roku w Warszawie. Ukończył polonistykę na Wydziale Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego. W 1993 roku wraz z kolegami ze studiów założył Kabaret Moralnego Niepokoju, w którym występuje do dziś. W latach 2009–2012 razem z Marcinem Wójcikiem prowadził Kabaretowy Klub Dwójki na antenie TVP2. Twórca serialu komediowego „Piękni i bezrobotni" (2021). Brał i bierze udział w wielu programach kabaretowych i rozrywkowych, m.in.: „Spadkobiercy", „Dzięki Bogu już weekend", „Kabaret na żywo".



KABARET NA ŻYWO (2016-2026) Od ponad dekady jest podporą kabaretowych wieczorów w telewizji Polsat.

Niedawno odwiedziłem rodziców – tata ma 87 lat, a energii mógłby pożyczyć młodszym. Wstaje od stołu, śpiewa, recytuje wiersze, opowiada dowcipy, a kiedy wyczerpie repertuar, płynnie przechodzi do wspomnień wojennych. Mam szczęście, że wciąż mogę się cieszyć rodzicami. Tata jest też legendarną „złotą rączką" – koniecznie opiszę to w książce. Wuj również ma się dobrze i nieustannie dostarcza materiału na anegdoty.

Będzie w autobiografii wątek o rodzinnym znaku rozpoznawczym, czyli krzywych nosach?

Oczywiście! Będzie historia o Krzywonosach. W rodzinie ze strony ojca wszyscy mieli krzywe nosy, łącznie ze mną. Śmieszne jest to, że moja żona też ma krzywy nos.

Jednym słowem, zwąchaliście się z żoną. Trafił swój na swego.

Tak, zwąchaliśmy się krzywymi nosami, można powiedzieć (śmiech).

Zgrany z Was duet!

Moja żona jest młodsza ode mnie o kilkanaście lat, przez co wnosi świeże spojrzenie na wiele spraw. Ma w sobie dziennikarską dociekliwość – co chwilę opowiada mi coś, co mnie zaskakuje, a na co sam nie miałbym czasu trafić. To moje prywatne, dodatkowe źródło informacji. Lubię myśleć, że działa to w dwie strony i że ja również inspiruję ją swoim sposobem życia oraz tym, czym się zajmuję.

W wywiadach wspomina Pan, że chce być blisko życia i codzienności, bo najlepsze historie i tematy na skecze leżą na ulicy...

No właśnie – trzeba słuchać, co ludzie mówią. Może dlatego sam mówię mniej, a więcej słucham. Kiedyś świadomie przyjąłem taką zasadę, a może ona sama się przyjęła. W każdym razie rozglądam się i nasłuchuję – to moje naturalne środowisko pracy. Tam zbieram materiał, łapię rytm języka, podpatruję drobiazgi, które później zamieniają się w sceniczne historie. Myślę, że każdy artysta powinien mieć duże oczy i jeszcze większe uszy. Najpierw trzeba świat uważnie zobaczyć i usłyszeć, a dopiero potem spróbować przełożyć go na własny język.

„Każdy artysta powinien mieć duże oczy i jeszcze większe uszy."

Po sukcesie „Ucha prezesa" wielu fanów pewnie pyta, czy wróci Pan jeszcze do politycznej satyry w serialowej formule. Kusi Pana powrót do tego świata? Czy wprost przeciwnie, ma Pan go już dość – jak Janusz Gajos roli w „Czterech pancernych"?

Do „Ucha prezesa" wracać nie zamierzam. Ten sukces był dla mnie kompletnym zaskoczeniem – właściwie wszystko wydarzyło się trochę przypadkiem. Nie planowałem „kultowości", po prostu robiłem swoje. Dziś też robię swoje. Czy coś okaże się sukcesem na miarę „Ucha…"? Tego nigdy nie wiadomo. Sól kabaretu jest w występach na żywo – w tej wymianie energii, w śmiechu, który słychać na widowni. I tam właśnie zapraszam. Jesienią wracamy do Polsatu z cyklem „Młodzi i moralni". Pojawią się w nim mini-seriale o prezydencie i premierze – zajrzymy i na posiedzenie rządu, i do gabinetu głowy państwa. To na razie moja codzienność satyryczna. A czy chodzi mi po głowie coś większego? Owszem. Ale o tym na razie cicho, sza! Nie ma co zapeszać.

11 czerwca startuje wielkie święto futbolu – Mundial 2026. Będzie Pan śledził to sportowe wydarzenie?

Oczywiście! Mundiale oglądam od 1978 roku. Ten w Argentynie pamiętam jak przez mgłę – w końcu człowiek był młodszy. Na dobre moja przygoda zaczęła się w Hiszpanii w 1982 roku i od tamtej pory nie odpuszczam ani jednego mundialu. Najlepszy jest zawsze początek – grają wszyscy, każdy ma nadzieję, a kalkulatory jeszcze leżą spokojnie w szufladach. Mundial to w ogóle wyjątkowe widowisko: drużyny z całego świata, różne style, różne historie. I przez tę krótką chwilę naprawdę można uwierzyć, że cały świat gra do jednej bramki.

Komu będzie Pan kibicował?

Z zasady kibicuję tym, którzy mają pod górkę. Serce mam po stronie drużyn z Afryki – zawsze któraś potrafi namieszać i zrobić piękną niespodziankę, więc z ciekawością czekam, kto tym razem skradnie show. Poza tym niezmiennie Argentyna. Hiszpanii już nie – kibicowałem im wiernie, kiedy przegrywali. Jak zaczęli seryjnie wygrywać, uznałem, że poradzą sobie beze mnie. Mam też słabość do Urugwaju. Może przez te ich stylowe koszulki, a może przez zadziorny charakter gry – w każdym razie oglądam ich bez kalkulacji, po prostu jestem za.

Reprezentacja Polski niestety się nie zakwalifikowała. Trochę żal?

Oczywiście, że żal. Gdyby grali, kibicowałbym bez wahania. Ale może to i dobrze – mundial to nie miejsce na występy z kategorii „jakoś to będzie". Przynajmniej oszczędzimy sobie nerwów i wstydu. Licencję na optymizm jednak zachowuję – może za cztery lata pojedziemy już bez drżenia o każdy mecz i bez kalkulatora w ręku. A teraz? Można oglądać turniej na luzie. Bez dramatów, bez palpitacji serca, czysta przyjemność.

Rozmawiała EWA JAŚKIEWICZ



KABARET MORALNEGO NIEPOKOJU (1993-2026) To dzięki własnej formacji kabaretowej stał się gwiazdą rozrywki i niezwykle popularną osobą.



UCHO PREZESA (2017-2019) Znakomicie sprawdził się też w satyrze politycznej, parodiując polskich polityków.

fot. AKPA (3), mat. prasowe

OJCIEC PANNY MŁODEJ (2022)
Ślub córki miał być piękną rodzinną uroczystością. Szybko zamienia się jednak w pole bitwy między dwoma upartymi ojcami, którzy za wszelką cenę chcą przejąć kontrolę nad weselem. Andy Garcia bawi do łez jako mężczyzna próbujący ukryć przed córką, że małżeństwo rodziców właśnie się rozpada.
➲ **PT 12.06 godz. 20.00**
TVN 7

KINO W... WELONIE

Na ślubnym kobiercu

Filmowe wesela rzadko idą zgodnie z planem. Zamiast tego są rodzinne awantury, katastrofy w podróży poślubnej, niezręczne spotkania byłych partnerów i krewni, którzy potrafią zamienić uroczystość w emocjonalną jazdę bez trzymanki. Te komedie romantyczne pokazują, że miłość bywa szalona, ale droga do ołtarza jeszcze bardziej.



WESELNE PRZEZNACZENIE (2018) Chcieli tylko przetrwać cudze wesele, ale los miał wobec nich inne plany. Winona Ryder i Keanu Reeves błyszczą w przewrotnej komedii o dwojgu cyników, którzy najbardziej na świecie nie cierpią ślubów, romantycznych uniesień i... wspólnego znajomego, który właśnie ma się żenić. Stąd zaledwie krok do zakochania!
➲ **SO 13.06 godz. 22.30 TVN**



TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ (2003) Juliet (Keira Knightley) w dniu ślubu z Peterem (Chiwetel Ejiofor) jest najszczęśliwszą dziewczyną pod słońcem! Wesele zakłóca jednak pewien ponury gość, który nie potrafi się cieszyć ich szczęściem. Nikt nie wie, że ma złamane serce. Dopiero pomysłowy gest pozwala mu zamknąć ten rozdział – i staje się kultową sceną.
➲ **ND 14.06 godz. 18.00**
FX COMEDY

fot. Materiały prasowe



MIŁOŚĆ, ŚLUB I INNE NIESZCZĘŚCIA (2020)
Ślub bostońskiego polityka miał być perfekcyjnie zaplanowaną uroczystością. Zamiast idealnego wesela są jednak złamane serca, randkowe katastrofy i piętrzące się komplikacje. Ale nic tak nie wzrusza, jak uczucie Lawrence'a (Jeremy Irons) i niedowidzącej Sary (Diane Keaton).
➲ **WT 16.06 godz. 22.30 TVP KOBIETA**



NOWOŻEŃCY (2003)
Rodzice byli przeciwni, ale oni postawili na swoim i wzięli ślub. Jednak coś, co miało być romantycznym miesiącem miodowym, zamieniło się w koszmar. Ashton Kutcher i Brittany Murphy udowadniają, że po ślubnym „tak" prawdziwe kłopoty dopiero się zaczynają – zwłaszcza, gdy za nowożeńcami rusza były chłopak panny młodej.
➲ **CZ 18.06 godz. 22.25 POLSAT**



MOJE WIELKIE GRECKIE WESELE (2002) Czasem miłość przychodzi w najbardziej nieoczekiwanym momencie. Zakochani ustalają datę ślubu, a potem... zaczynają się schody. Rodzice panny młodej nie życzą sobie bowiem, by ich córka wychodziła za przystojniaka, który nie jest Grekiem. Ale John Corbett i Nia Vardalos potrafią walczyć o swoje szczęście.
➲ **SO 13.06 godz. 18.00 FX COMEDY**

Cały asortyment dostępny na stronie www.koselamedic.pl

Kosela MEDIC



SKÓRZANE OBUWIE dla stóp z problemami

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI

PRODUKT POLSKI

Obuwie o tęgości K/M.









Nasze sklepy partnerskie

BIAŁYSTOK -SKOLIORT-660991882
BRZEG DOLNY- ORTOMED-534-999-033
CHORZÓW-REMED-32 241 75 79
EŁK -LEMAR-533 323 341
GDAŃSK-LEMAR-533303587
GDYNIA- ORTMEDICAL VITA-58 621 02 10
GDYNIA -ORTOVITA-733-773-643
GORZOW WIELKOPOLSKI-JOVIT 792-600-016
GORZÓW WIEL. -DIP-MED-500-110-781
JASTRZEBIE ZDRÓJ-MED-PLUS-797501221
KARTUZY -LEMAR-533436264
KATOWICE -SPECJAL-693290136
KIELCE -ALFA-MED 413434780
KŁODZKO-ORTIS-746475391
KŁOBUCK -GAB. PODOLOGICZNY-516921532
KRAKÓW-PANAS-665502522
KRAKÓW ORTO PLUS-533323050
KRAKÓW-ARTROMED-606347288
KOSZALIN-MOCCASINI-535354982
LEGNICA-ORTHEX-516 545 848
LUBLIN-ORTO WRZOS-81 532 01 60
LUBIN-OROTO HEVEN -881 525 855
LUBACZÓW- EUROSLUCH-166322845
ŁOWICZ-DAR-MEDICA-535001076
ŁODZ-PANACEUM-603781162
ŁOMZA- MEDICAL-862188487
MYSZKÓW- VECTOR-343157434
MIŃSK MAZOWIECKI -ORTO-508519775
MIEDZYBORZ-PASSIFLORA-601928178
MYSŁOWICE -BEFADO-601586671
NOWY TARG- ORTO MED-731205405
NISKO- MEDORTO-733-533-960
OPOLE -REHABMED-730 63 63 50
OŚWIECIM-SANITEKS-338423065
OLSZTYN JURA MED-790 881 201
POZNAŃ -MAX-CORP-697595045
POZNAN NASZE BUTY-781223622
PIKEARY SLASKIE -MIRMED-32 668 64 88
RZESZÓW-IRMA-790600830
RZESZOW RENA -728254413
RADOM ARMED ORT-483402903
SANOK -ALOIS-MED-884009 190
SKAŁA-SH-MED-664-037-387
WROCŁAW-MEKMED-797418932
WROCŁAW-AGAMEDIC-790 696 001
TORUŃ FLANDRIA-661064686
WARKA -JANTAR-516074854
WARSZAWA-NOVICAR-512675354
WARSZAWA-NEURON-692 295 961
WARSZAWA- MED-ORTO-572 403 773
WARSZAWA- PRO-ORTO-226584427
WARSZAWA-ASMEDI-538 222 999
WARSZAWA-SANOVIA -690 113 310
ZDUŃSKA WOLA-LEMAR-570221010
ZDZIESZOWICE-RA-MED-77 474 98 98

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

REKLAMA



IKONA MODY
Od lat Cristiano Ronaldo jest uznawany za jednego z najlepiej ubranych sportowców.

JEDNO Z TROFEÓW
Z Realem Madryt, w którym grał przez dziewięć lat, czterokrotnie sięgnął po puchar Ligii Mistrzów.

RODZINA JEST NAJWAŻNIEJSZA
Dla piłkarza niezwykle istotne jest to, by mógł spędzać jak najwięcej czasu z bliskimi.

CRISTIANO RONALDO

Oszlifowany diament

Można go nie lubić i można podśmiewywać się z jego ciągłych zmian fryzur oraz modowych fanaberii. Ale na pewno nie można odmówić mu wielkiego piłkarskiego talentu i jeszcze większej konsekwencji w realizowaniu zamierzonych celów.

MUNDIAL 2026: PORTUGALIA – DEMOKRATYCZNA REPUBLIKA KONGA ŚR 17.06 godz. 18.15 TVP 2

Niewiele brakowało, a nigdy nie zobaczylibyśmy go na boisku – jego matka, przygnębiona ubóstwem i alkoholizmem męża, chciała poddać się aborcji, gdy okazało się, że po raz czwarty zaszła w ciążę. Ale lekarz, do którego zwróciła się o pomoc, odmówił wykonania zabiegu. Po latach dziękowała mu serdecznie w jednym z wywiadów…

Zaczynał od zera

W swoim życiu Cristiano Ronaldo, choć jest Portugalczykiem urodzonym na Maderze, zrealizował drogę nazywaną amerykańskim snem. Na starcie nie miał nic. Pochodził z ubogiej rodziny, gdzie matka zajmowała się sprzątaniem w hotelach, a ojciec, źle radzący sobie po traumatycznych doświadczeniach i szukający pociechy w alkoholu, był ogrodnikiem, a na pół etatu zajmował się sprzętem w miejscowym klubie piłkarskim. Żadne z tych zajęć nie przynosiło dużych pieniędzy, a potrzeby czwórki dzieci z roku na rok tylko rosły.

Piłkę zaczął kopać jako trzylatek. Gdy tylko nieco podrósł, jego umiejętności, a przede wszystkim serce do gry w piłkę, zauważyli trenerzy lokalnego klubu Andorinha. Potem był też



WSZYSTKO DLA OJCZYZNY
Od 23 lat gra w reprezentacji Portugalii, a od 2008 roku jest jej kapitanem.

maderski Nacional i… przyszedł czas na testy w Sportingu Lizbona. Kilka miesięcy później przeniósł się do stolicy i rozpoczął samodzielne życie. Choć miał problemy w szkole – podobno zaatakował nauczyciela, gdy ten zakpił z ubóstwa jego rodziny – na boisku był coraz lepszy. Aż do chwili, gdy okazało się, że ma wadę serca objawiającą się tachykardią. Lekarze zasugerowali nawet rezygnacje z kariery sportowej. Na szczęście znalazł się taki, który zaordynował ablację serca. Ten małoinwazyjny zabieg unormował rytm serca młodego piłkarza i pozwolił mu wrócić do treningów.

Upór i konsekwencja

To że w swoje piłkarskiej karierze zdobył niemalże wszystko – wielokrotnie sięgał po Złotą Piłkę, Złoty But, tytuły Piłkarza Roku, a także grał w klubach, które sięgały po mistrzostwa kraju i puchar Ligii Mistrzów, a reprezentację swojej ojczyzny poprowadziła do mistrzostwa Europy, bez wątpienia zawdzięcza ogromnemu talentowi. Ale nie tylko. Gdyby nie niezwykła dyscyplina i konsekwencja, z którą trenuje, je, a nawet śpi, pewnie nie doszedłby do tego wszystkiego. A już na pewno w wieku 41 lat nie prezentowałby tak wysokiej formy. Formy, która pozwala mu zagrać w szóstym już mundialu!

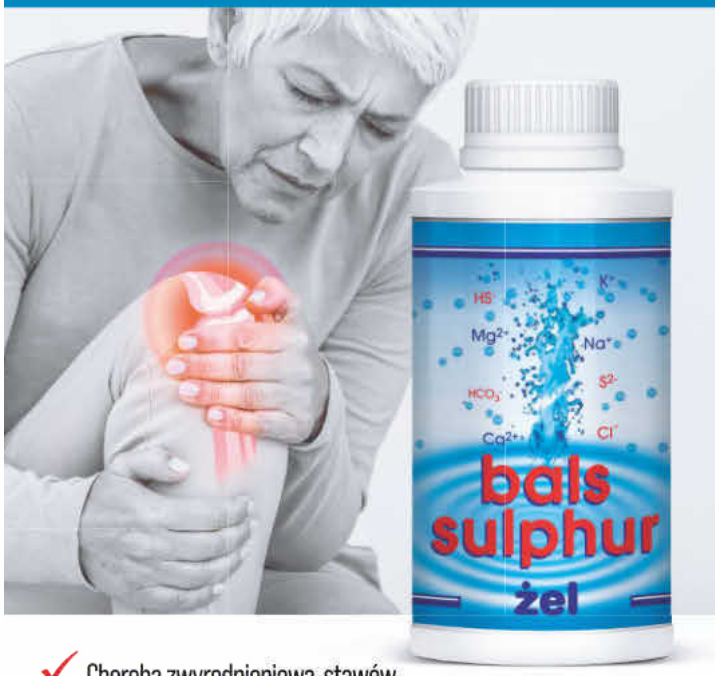
O ile jego kariera piłkarska jest pasmem sukcesów, o tyle w życiu prywatnym różnie bywało. Choć i tę sferę stara się mocno kontrolować – od wielu lat podkreśla, iż rodzina jest dla niego niezwykle ważna i dwukrotnie zdecydował się na wynajęcie surogatki – jego najstarszy syn, Cristiano Ronaldo Jr i urodzone siedem lat później bliźniaki przyszły na świat dzięki macierzyństwu zastępczemu. Można tylko przypuszczać, że Irina Shayk, rosyjska modelka, z którą wtedy się spotykał, nie była gotowa do roli matki. Zupełnie inaczej niż obecna partnerka piłkarza, argentyńsko-hiszpańska modelka Georgina Rodríguez. Ta w 2017 roku urodziła mu córkę, a pięć lat później spodziewała się bliźniaków. Niestety, w czasie porodu jedno z dzieci zmarło… Ale para wspólnie poradziła sobie z tą traumą i w zeszłym roku ogłosiła zaręczyny. Czekamy więc na „królewski" ślub i… spełnienie marzenia Cristiano o siódemce pociech.

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. Forum, East News (3)

MOŻESZ POKONAĆ BÓL KOLAN

ZASTOSUJ LEK Z UZDROWISKA BUSKO-ZDRÓJ!



- Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Reumatoidalne zapalenie stawów (rzs)
- Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (zzsk)
- Stany pourazowe narządu ruchu
- Bóle i obrzęki po stłuczeniach i zwichnięciach
- Bólowe zespoły: szyjne, barkowe i lędźwiowo-krzyżowe

LEK BEZ RECEPTY DOSTĘPNY W APTEKACH

Skład: w 100 g produktu leczniczego znajduje się substancja czynna: 96,5 g 2,1% wody chlorkowo-sodowej (solanki) siarczkowej, jodkowej z Szybu Soleckiego Uzdrowiska Solec-Zdrój Sp. j. Postać farmaceutyczna: żel. Pozwolenie Ministra Zdrowia nr R/3545.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Sulphur Zdrój Exim Sp. z o.o., 28-100 Busko-Zdrój, ul. Boh. Warszawy 116a

www.sulphur.com.pl, tel. 41-378-78-93

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

BALS SULPHUR ŻEL SIARCZKOWY



REKLAMA



Premiera

Między planem zdjęciowym a teatrem szuka równowagi, która pozwala mu zachować świeżość i autentyczność.

KAMIL SZEPTYCKI • MORFEUSZ

Delikatne przejście

Jego dobra passa trwa. Po serii głośnych ról Kamil Szeptycki wraca w produkcji, o której już teraz mówi się bardzo dużo. W „Morfeuszu" wcielił się w idealistę uwikłanego w świat rodzinnych tajemnic, przemocy i moralnych kompromisów.

ICH CZWORO (2026)
Jako Kochanek w spektaklu Gabrieli Zapolskiej w warszawskim Teatrze Komedia. Na zdj. z Renatą Dancewicz.



MORFEUSZ (2026)
Piotr Leyer nie zamierza iść w ślady ojca. Nieoczekiwany splot wydarzeń sprawia jednak, że trafia do świata, przed którym próbował uciec.

MORFEUSZ
SKYSHOWTIME

Proszę nam opowiedzieć o postaci, którą gra Pan w „Morfeuszu".

Mecenas Piotr Leyer jest statecznym ojcem dwóch wspaniałych chłopaków, kochającym mężem i człowiekiem, który walczy o tych, którzy nie potrafią zawalczyć o samych siebie. Działa również pro publico bono, przeciwstawiając się w imię wyższego dobra systemowi. Nie zależy mu na pieniądzach ani sławie. Jeśli jednak sięgnąć głębiej w jego przeszłość, można powiedzieć, że wywodzi się z rodziny o dość wątpliwym kompasie moralnym. Całe swoje dorosłe życie Piotr odcina się od świata, w którym wyrósł i próbuje napisać własną historię. Taką, w której pomaga się innym, zamiast ich krzywdzić.

Trochę jak człowiek, który wychodzi z toksycznej rodziny?

Tak, to zresztą bardzo powszechne zjawisko – dziecko, które nie chce iść w ślady rodziców i z całych sił stara się zbudować swoją historię samodzielnie. Oczywiście w przypadku Piotra nie jest to łatwe, bo jego ojciec, Andrzej Leyer (Andrzej Grabowski), był jednym z szefów szczecińskiego półświatka, a starszy brat przejął po nim schedę. Piotr utrzymuje jednak z rodziną sporadyczne kontakty i unika jak tylko może powiązań z interesami swoich bliskich.

W którymś momencie spotyka na moście kogoś reprezentującego „ciemną stronę" i powoli zaczyna być przez nią wciągany. To przejście jest bardzo subtelne...

Spotkanie na moście jest głęboko symboliczne. Piotr staje przed wyborem, a mnie jako aktorowi zależało na tym, aby nie sugerować widzowi, jaką ścieżkę ostatecznie wybierze. Widać, że bohaterowie mają wspólną przeszłość. Widać też, że ludzie zdolni do czynienia zła mogą być jednocześnie naszymi serdecznymi znajomymi i że możemy nie znać ich od tej „ciemnej" strony. Dlatego pojawia się pewna łatwość w delikatnym przesuwaniu własnych granic: od jasno określonych zasad ku stopniowemu przekraczaniu granicy w niewłaściwą stronę. Zależało mi na pokazaniu, że w przypadku Piotra nie chodzi o jedno pytanie, jedną odpowiedź czy jeden dzień. To proces, który długo trwa i dopiero z perspektywy czasu można zobaczyć, jak bardzo człowiek się zmienił.

Nie ukrywam, że historia Piotra przypomina mi trochę „Breaking Bad" czy „Rodzinę Soprano". Skąd czerpał Pan inspirację, budując tę postać?

Pamiętam, że jako dziecko obejrzałem serial „Kariera Nikodema Dyzmy" z Romanem Wilhelmim. Ogromne wrażenie zrobiło na mnie to, jak można kręcić sceny niechronologicznie, a jednocześnie zachować pełną ciągłość postaci, dzięki której widz wiedział, jak ona powoli, krok po kroku się zmienia. To była dla mnie wielka

inspiracja i lekcja aktorstwa od świętej pamięci Romana Wilhelmiego. Mam nadzieję, że nam również udało się osiągnąć taki efekt.

Jak się Panu pracowało z Andrzejem Grabowskim i Andrzejem Konopką? Ich postaci reprezentują mroczny, gangsterski świat.

Siła tego serialu polega na tym, że te postaci nie są jednowymiarowe. Z jednej strony Piotr Leyer spotyka się z przedstawicielami półświatka, a chwilę później widzimy ich w relacjach rodzinnych, jako kochających mężów, ojców czy dobrych przyjaciół. Relacja z Romanem (Andrzej Konopka) jest o tyle skomplikowana, że to mocny przedstawiciel świata przestępczego, którego Piotr na początku cholernie się boi. Ma „oczy rekina", w których nie widać cienia współczucia. Natomiast w przypadku Andrzeja Leyera (Andrzej Grabowski), czyli ojca Piotra, wszystko jest dużo bardziej złożone. Między nimi istnieje jakaś ledwie rozpoczęta relacja ojca i syna, brutalnie przerwana w chwili, gdy Andrzej trafił do więzienia. Myślę, że to bardzo trudna sytuacja, kiedy ktoś nadal istnieje, ale jednocześnie jest całkowicie nieobecny w naszym życiu. Piotrowi wydaje się, że ten rozdział został zamknięty i nie ma do niego powrotu. Tymczasem ich spotkanie sprawia, że wszystko wraca do punktu wyjścia. Ostatecznie nie mamy tu gangstera i adwokata, tylko ojca i syna – dwóch ludzi spragnionych bliskości i noszących w sobie żal za to, co się wydarzyło.

Powstają już kolejne produkcje z Pana udziałem. Znajdzie Pan czas na odpoczynek czy to będzie lato pod znakiem intensywnej pracy?

Zobaczymy. Na razie zrezygnowałem z kilku propozycji na rzecz teatru. Zaczynam też zdjęcia do kolejnego dużego serialu, o którym jeszcze nie mogę mówić, ale to również będzie mocny temat. Staram się jednak, jak tylko mogę – nawet podczas zdjęć wyjazdowych – znaleźć chwilę dla siebie. Jeśli mam choć jeden dzień wolnego, uciekam w naturę, żeby zrzucić z siebie cały ten bagaż emocji i wrócić na plan z czystą głową, gotowy wykonać swoją pracę najlepiej, jak potrafię.

Same aktorskie podróże też chyba mają w sobie coś fascynującego?

Rzeczywiście, z „Morfeuszem" trochę pojeździliśmy. To zawsze daje mi ogromną radość. Nawet jeśli plan jest bardzo intensywny, a główna rola wymaga ciągłej obecności na zdjęciach, to możliwość zobaczenia nowych miejsc jest czymś wyjątkowym. W tym przypadku szczególnie cieszę się, że mogłem bliżej zapoznać się ze Szczecinem, który wywarł na mnie ogromne wrażenie. To fantastyczne miasto z cudownymi ludźmi.

ROZMAWIAŁ MACIEJ MISIORNY



CHOPIN, CHOPIN! (2025)
W filmie Michała Kwiecińskiego wcielił się w Juliana Fontanę, bliskiego przyjaciela Fryderyka Chopina. VOD.TVP.PL

fot. AKPA (2), SkyShowtime/Bartosz Mrozowski, TVP/Akson Studio

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon
suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach
suplement diety



Naturalne wsparcie układu pokarmowego u osób, u których mogą występować pasożyty jelitowe. *

* Pełne informacje dotyczące produktów znajdują się na stronie **www.bonimed.pl**

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA





CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Na Wspólnej

Żona Gwiazdy domyśla się, że partner ma kochankę. Postanawia odkryć, kim jest jej rywalka. Czerski wychodzi ze szpitala.

TVN, 20.15 PO ODC. 4228
Cieślik odzyskuje wolność. Chce podziękować za pomoc Sławkowi. Na komendzie staje twarzą w twarz ze skutym Krupskim. Kajetan nadal mierzy się z szykanami rówieśników. Brygida i Remek planują ślub. Matka przyszłej panny młodej żąda od Mileny pieniędzy za to, że namówiła Bożydara do sprzedaży firmy. Kobieta jednak się waha. Gwiazdowa podejrzewa męża o romans. Wypytuje o to Smolnego. 35 min

WT ODC. 4229
Gwiazda, w obawie przed zdemaskowaniem, zrywa z Sandrą, kończąc ich romans. Kobieta nie potrafi się z tym pogodzić, a na dodatek zostaje zawieszona w pracy. Smolnych odwiedza Andrzej z żoną Wiolą, rektorką uczelni w Poznaniu. W trakcie spotkania Brzozowski odbiera niepokojący telefon i ukrywa zdenerwowanie. Czerski wychodzi ze szpitala. W domu wita go szczęśliwa Ola. 35 min

ŚR ODC. 4230
Igor nie chce zgodzić się na wyjazd Julki na koncert Leona. Chłopak kłamie, że zanocują u ciotki. Po widowisku młodzi biorą narkotyki. Jolanta poznaje w aplikacji randkowej Tobiasza, rzekomego lekarza. Oboje przyłapują się na kłamstwach. 35 min

CZ ODC. 4231
Sąd uznaje Mariusza ojcem Alka. Mężczyzna czeka na wyniki histopatologii guza. Podczas kolacji u Zimińskich odbiera telefon od lekarza. Julka kradnie narkotyki Leonowi i wraca do domu nienaturalnie pobudzona. Zauważa to Anka. 35 min

Barwy szczęścia

Mariusz z trudem zachowuje spokój w rozmowie z Makowskim.

TVP 2, 19.25 PT ODC. 3333
Hubert odkrywa, że Iwona wystawiła na sprzedaż swoje udziały w domu. Natalia nie ma dla niego dobrych wiadomości. Do Błażeja z więzienia dzwoni Grad i prosi go o widzenie. Kasia i Łukasz zabierają Ksawerego na komisariat, by złożył zeznania w sprawie wypadku z udziałem psa. Niebawem Mariusza nachodzi Makowski. Między sąsiadami dochodzi do sprzeczki. 40 min



WT ODC. 3335
Tomasz odwiedza w sklepie Wiktora. Od niego dowiaduje się, że Grażyna ma nowego partnera. Kasia angażuje się w walkę o bezpieczeństwo na drogach. Stara się włączyć w tę sprawę Weronikę i Darka. Próbę jej zespołu ludowego zespołu zakłóca szukający zaczepki Makowski. Mariusz traci nad sobą panowanie i o mało nie rzuca się na sąsiada z pięściami. U Pyrków zjawia się Lucyna. Okazuje się, że jest zainteresowana zakupem udziałów Iwony. 40 min

Pierwsza miłość

Ku rozpaczy męża lekarze nie dają nadziei na wyzdrowienie Kazanowej.

Polsat, 18.00 PT ODC. 4236
Melka i Piotrek świętują z bliskimi swoje szczęście. Atmosfery nie jest w stanie zepsuć ani niezręczna obecność Łucji Reterskiej, ani nieporozumienie z Marysią. Dziewczyna obawia się jednak, że skoro tak wszystko dobrze się układa, wkrótce może stać się coś złego. Okazuje się, że te przeczucia nie są nieuzasadnione. W szpitalu Seweryn poznaje fatalną diagnozę dotyczącą żony. Lekarz tłumaczy mu, że Karolina w wyniku potrącenia przez auto doznała uszkodzenia płata czołowego mózgu. Nie wiadomo, czy kiedykolwiek odzyska świadomość. Do Janka niespodziewanie dzwoni dawny kolega ze stacji Fajna TV, który przeniósł się do Warszawy. Spotyka się z nim i wypytuje o Lilkę. 50 min



najpiękniejsze melodie

RADIO Pogoda



Bardzo polecam
Ewa Bem

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



Szpital św. Anny

TVN, 16.50 PT-CZ ODC.45-49

Do doktor Orłowicz zgłasza się policjant z podejrzeniem nowotworu. Kaja podchodzi do ustnego egzaminu specjalizacyjnego. Kasię niepokoi dziwne zachowanie chorego na anginę jedenastolatka. Wkrótce chłopiec znika z oddziału. Zyta i Paweł podczas powrotu z gór ratują życie nastolatka, który chciał popełnić samobójstwo.

Zosia i Filip rezygnują z wyjazdu do Berlina. Udają się do szpitala, gdzie leży nieprzytomna Sandra. Kalinka trafia do pogotowia opiekuńczego. Kasia przyjmuje na SOR dziesięcioletniego pacjenta z dusznościami. Marta pada ofiarą hejtu. Piotrek, który miał się wyprowadzić, zostaje, aby ją chronić. 65 min



Policjantki i Policjanci

TV 4, 19.00 PT-CZ ODC.1380-1384

Dochodzi do napaści na mężczyznę. Mogą za nią odpowiadać była żona poszkodowanego i jej partner. Bartek musi wyjaśnić okoliczności pobicia Leszka. Winne okazują się dwie nastolatki, a całe zdarzenie szokuje skalą przemocy. Jednocześnie Sołtys staje przed trudnym wyborem dotyczącym życia uczuciowego.

Na komendę zgłasza się okradziona kobieta. Marek i Daria ustalają, że takich sytuacji na osiedlu było więcej. Zatrzymany przestępca, który przemycał broń, żąda kontaktu z Olą. Policjantka angażuje się w sprawę. Kolejne śledztwo Leny i Bartka dotyczy rabunku oraz morderstwa. 60 min



Ojciec Mateusz 26

TVP 1, 20.25 ND ODC. 333

Biskup wzywa księdza, aby stawił się 13 dnia miesiąca na godzinę 13.00. Natalia jest bardzo przejęta. Uważa, że ten numerologiczny zbieg okoliczności zwiastuje poważne zmiany. Tymczasem Gibalski ma powody do zmartwień. Wydatków mu nie brakuje, a z jednej pensji niezwykle trudno jest utrzymać żonę i bliźniaki. Policjant marzy o awansie na sierżanta sztabowego. Na razie bierze jednak kolejny nocny dyżur, który także wypada 13. Czeka go śledztwo dotyczące przemytu kokainy. W proceder zamieszany może być nie tylko wysoko postawiony oficer, lecz również jeden z mieszkańców plebanii. 55 min



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 PO ODC. 953 Kamil wraz z kolegami zaczyna nękać Kasię, która go odrzuciła. Rafał ma dla Marty biznesową propozycję. Kazimierz otrzymuje pismo z sądu. WT ODC. 954 Klara odkrywa, że w szpitalu doszło do tragicznej pomyłki. Chce odzyskać swoje dziecko. Justyna i Roman czekają na decyzję w sprawie Maksa . ŚR ODC. 955 Simon prowadzi gabinet stomatologiczny, choć nie ma uprawnień. Wdaje się w liczne romanse z pacjentkami. Beton nie wierzy w to, że Lolek zabił Cibaka. CZ ODC. 956 Bartek opiekuje się siostrą i sparaliżowaną matką. Chcąc opłacić rehabilitację, zastawia zegarek. 60 min

Ranczo 5



TVP 1, 9.20 PT-CZ ODC.54-59

Paweł Kozioł namawia Czerepacha i Więcławskiego do wejścia w nowy biznes. Wkrótce otwiera we wsi aptekę. Rozdaje bony rabatowe, dzięki czemu wygrywa wybory do rady gminy. Kusy i Lucy muszą zaopiekować się zbuntowaną Kingą. 55 min

Komisarz Alex 5



TVP 1, 10.15 PT-CZ ODC.63-68

Ekipa Orlicza bada sprawę zbrodni w parku. Trop wiedzie do byłego więźnia, Mirka. Policjanci wyjaśniają też okoliczności zabójstwa młodej narciarki i szukają uprowadzonego syna śpiewaczki operowej Rebeki Stein. Porywacz zabił nianię chłopca. 50 min

Zbrodnie w Ystad



Ale kino+, 20.10 ND ODC.3, 4 Iris, chcąc popchnąć do przodu dochodzenie dotyczące zaginięcia Beniamina, planuje skontaktować się z medium. Wkrótce jedzie Sztokholmu, by zidentyfikować podejrzanego o zabicie Christiana. W tym czasie przychodzą wyniki badań znalezionej czaszki. 120 min

Sprawiedliwi. Trójmiasto



TV 4, 21.05 PO-CZ ODC.113-116

Policja rusza tropem Jasia, który zniknął z przedszkola. Berg i Pietras badają okoliczności śmierci Kamila Wasiaka, alkoholika ze skłonnością do agresji. Śledczy muszą też wyjaśnić sprawy morderstw właściciela pensjonatu i polityka Andrzeja Baraniaka. 60 min

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 PT-CZ ODC.410-414

Cavendish chce zastrzelić hrabiego, lecz plany te krzyżuje Catalina. Abel mówi Manuelowi i jego rodzicom, że ciąża Jimeny była mistyfikacją. Jana nie umie wybaczyć lekarzowi jego kłamstw. 55 min

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.05 PT, SO ODC.293, 294

Natalia i jej przyjaciółki wspominają czasy młodości. Maria i Viola są zaniepokojone relacją Ludwika i Agaty. Pod nieobecność Kuby młodych Boskich odwiedza Sonia, wprawiając Tomka w zakłopotanie. 35 min

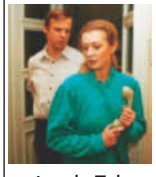
Rok za rokiem



CANAL+ PREMIUM, 21.00 PT ODC.1/6

Mieszkający w Manchesterze Lyonsowie próbują radzić sobie z życiowymi wyzwaniami. Ich rodzina właśnie się powiększa. W tym czasie robiąca karierę populistka Vivienne Rook wywołuje skandal. 60 min

Dom



TVP 1, 14.10 ND ODC.20 Po operacji Ewa wraca do domu. Matka namawia ją na wyjazd do Szwecji na rehabilitację, ale Talarowie nie mają pieniędzy. Stroynowskich odwiedza naukowiec z Moskwy, który przywozi list od Klary, siostry Martyny. 110 min

Akacjowa 38



TVP 1, 18.25 PT-CZ ODC.889-893

W La Deliciosa zjawia się prawdziwy Inigo. Okazuje się, że stracił pamięć. Leonor planuje zorganizować przyjęcie dla Blanki. Tymczasem ona wraca do Ursuli i Samuela, by odzyskać swojego synka. 65 min

Na dobre i na złe



TVP 2, 16.15 SO ODC.984 Andrzej zajmuje się kobietą z podejrzaną zmianą skórną i guzem brzucha oraz pacjentką z objawami udaru. Iga opiekuje się prawnikiem po wypadku. Zaczyna dziwnie się zachowywać. Popełnia błąd. 65 min

FBI: Most Wanted 4



AXN, 21.55 PO ODC.12 Pastor Varitek i jego brat uprowadzają parę nastolatków, Luke'a i Chloe. Agenci rozpoczynają poszukiwania. Gdy porwana dziewczyna próbuje uciec, dochodzi do tragedii. Scott działa pod przykrywką. 60 min

Wiem, co widziałam



Ale kino+, 20.10 ŚR ODC.5, 6 Cała społeczność i bliscy odwracają się od Penny. Kobieta traci pracę. Phil daje się poznać jako manipulator. Niebawem na jaw wychodzi prawda dotycząca Toma, przyjaciela rodziny. 125 min



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 173, 174
Piotr, instruktor harcerstwa, zostaje znaleziony martwy. Laura odkrywa ślady ukłucia. Policja przesłuchuje czworo drużynowych.
WT ODC. 175, 176 Wesele zmienia się w koszmar, gdy z tortu zaczyna wyciekać krew. Niebawem ktoś wyławia z jeziora welon, a Dante zauważa w wodzie ciało.
ŚR ODC. 177, 178 Ekipa filmowa kręci reklamę ośrodka wypoczynkowego. Główny aktor ginie, spadając z dużej wysokości. Filip szybko ustala, że doszło do morderstwa.
CZ ODC. 179, 180 Do domu o ponurej historii wprowadzają się nowi lokatorzy. Mały Artem znajduje w jednym z pokoi zwłoki. W śledztwie pomaga ojciec Filipa i Marka. 30 min



Prokurator

TVP 1, 20.30 ŚR ODC. 4 W hotelu zostaje znalezione ciało mężczyzny. Pasjonował się on zjawiskami nadprzyrodzonymi, a z pokojem, w którym się zatrzymał, związana ma być klątwa. Zmarło w nim już pięć osób. Proch jest o krok od zamknięcia śledztwa i przyjęcia wersji o naturalnej przyczynie zgonu, ale wówczas dociera do niego informacja o śmierci żony ofiary.
W pozornie niezbyt skomplikowanej sprawie pojawia się coraz więcej dziwnych zbiegów okoliczności. Kolejne pytania prowokuje nagranie znalezione na miejscu zbrodni. Do tego zaczynają znikać przedmioty, a na liście gości prokurator znajduje nazwisko komisarza Kielaka. 55 min

Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny



TV 4, 22.05
PO-CZ ODC.996-999
Garda i Górska badają sprawę morderstwa. Tropy wiodą do nielegalnej hodowli psów. Kłos i Kalicka szukają zabójcy wikarego. Rosa i Walczak muszą znaleźć Jeżyka, który zadarł z mafią. W niebezpieczeństwie jest też życie Bolka. 60 min

Na sygnale



TVP 2, 22.30
PO-ŚR ODC.843-848
Ratownicy udzielają pomocy pacjentowi z autyzmem, który doznał poważnych poparzeń. Romek dowiaduje się, że z powodu Kotarby Ela ma problemy na uczelni. Pacjentem Lisickiej jest chłopiec z wadą serca. Ma go zoperować światowej sławy profesor. 65 min

FBI: International 4



AXN, 21.05
PO ODC.9 Czonka po ucieczce ukrywa się w Paryżu. Zabija dawnego wspólnika, który odmawia mu pomocy. Fly Team przesłuchuje jego partnerkę Valerie. Funkcjonariusze docierają do mieszkania przestępcy. Wpadają tam w zasadzkę. 50 min

Rekrut 8



AXN, 21.05
WT ODC.8 Nolan i Garza nadzorują transport więźniów z Las Vegas do Los Angeles. Gdy pilot próbuje uprowadzić samolot, maszyna rozbija się, a skazańcy uciekają. Rozpoczyna się pościg. Lucy poznaje matkę Tima. 60 min

Zabójcza broń 3



AXN, 21.05
ŚR ODC.8, 9 Elliott, który zeznaje przeciwko Tony'emu Corsettiemu, staje się celem zamachu. Murtaugh i Cole mają go chronić. Razem też badają sprawę włamania zakończonego śmiercią jednego z rabusiów. 115 min

Agenci NCIS



AXN, 21.05
CZ ODC.18 Rachel Donohue, porucznik marynarki wojennej, zostaje oskarżona o próbę zamordowania męża. Nie pamięta chwili ataku, a do tego dziwnie się zachowuje. Śledczy odkrywają, co za tym stoi. 60 min

REKLAMA

TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM



Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.

„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu.
Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety, mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplmentacji wspierającej wzrok."

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT BLUE BERRY PLUS

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach **Blue Berry Plus** pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję **Blue Berry Plus** regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec

★★★★★
Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na zdrowe oczy – doustne"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

SZWEDZKIE TABLETKI WSPIERAJĄCE WZROK Z WYCIĄGIEM Z CZARNEJ BORÓWKI

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj o Blue Berry Plus skandynawskiej firmy New Nordic

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

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3343651 ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

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



PREMIERA 12.06

Proud

SERIAL DRAMATYCZNY

Prowadzący imprezowe, beztroskie życie Filip (Ignacy Liss) zarabia na modelingu, a pieniądze wydaje na imprezy, alkohol i narkotyki, nie myśląc o przyszłości. Wszystko się zmienia, gdy jego siostra Anna, z którą dorastał w domu dziecka, niespodziewanie umiera, pozostawiając córeczkę Tosię. Filip staje przed koniecznością zmiany stylu życia. Postanawia zaopiekować się siostrzenicą, jednak przeszkodą w zdobyciu prawa do opieki okazują się biurokracja i homofobia. Polski serial oraz odtwórca głównej roli zdobyli nagrody na festiwalu w Lille.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ? CZYTAJ NETFILM

HBO max



PREMIERA 19.06

Follemente. W tym szaleństwie jest metoda

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Piero (Edoardo Leo) i Lara (Pilar Fogliati) stresują się przed pierwszą randką. Zarówno on, jak i ona chcieliby w końcu się zakochać. Ale im bardziej chcą zaprezentować się z jak najlepszej strony, tym bardziej boją się, że zaliczą wpadkę. Próbując poznać swoje myśli i wyczuć pragnienia, odkrywają też lęki, niepewności i potrzeby. Nowy film twórcy światowego hitu „Dobrze się kłamie w miłym towarzystwie", Paolo Genovese rozgrywa się między... umysłami dwojga zainteresowanych sobą osób. I Piero, i Lara próbują dowiedzieć się, czy naprawdę są takimi osobami, za jakie się uważają.

CANAL+

PREMIERA 18.06

Za wszelką cenę

SERIAL KRYMINALNY

Gdy odsiadującego wyrok dożywocia Davida Burroughsa (Sam Worthington) odwiedza jego szwagierka Rachel Mills (Britt Lower), wszystko staje na głowie. Niesłusznie skazany za morderstwo własnego syna mężczyzna dowiaduje się, że być może chłopiec wciąż żyje. Owładnięty pragnieniem odnalezienia dziecka i udowodnienia, że jest niewinny, postanawia za wszelką cenę wydostać się z zakładu karnego i dotrzeć do osób, które wrobiły go w straszliwą zbrodnię dzieciobójstwa. Serial na podstawie powieści Harlana Cobena.



NETFLIX

JESZCZE WIĘCEJ VOD DO WYBORU



PREMIERA 17.06

Za duży na bajki 3

FAMILIJNY

Czas na trzecią odsłonę mądrej opowieści familijnej o trudach dorastania i prawdziwej przyjaźni. Tym razem Waldek (Maciej Karaś) musi zmierzyć się z hejtem w sieci. Kiedy pod wpływem emocji chłopak publikuje w internecie złośliwy komentarz, nieświadomie uruchamia lawinę hejtu, która z całą siłą uderza w Delfinę (Amelia Fijałkowska). Aby ratować przyjaźń, Waldek postanawia stanąć nie tylko do walki z hejterami, ale i z własnym strachem. W roli mamy Waldka ponownie występuje Karolina Gruszka, a jego ojczyma gra Paweł Domagała.

NETFLIX

JUŻ DOSTĘPNY

La Grazia

DRAMAT

Zagorzały katolik, zmęczony życiem i pełnieniem odpowiedzialnego stanowiska prezydent Włoch Mariano De Santis (Toni Servillo) kończy właśnie swoją kadencję i przeżywa moralne dylematy. De Santis waha się bowiem czy przed odejściem z urzędu powinien podpisać ustawę legalizującą eutanazję. Jakby tego było mało, przed nim rozważenie dwóch kontrowersyjnych próśb o ułaskawienie, wystosowanych przez osoby, które zamordowały swoich partnerów. Poruszający film w reżyserii Paolo Sorrentino został nagrodzony m.in. na festiwalu w Wenecji.



HBO max



PREMIERA 13.06

Bugonia

CZARNA KOMEDIA SF

Pszczelarz Teddy Gatz (Jesse Plemons) jest podatny na wszelkiego rodzaju teorie spiskowe, a jego kuzyn Don (Aidan Delbis) stara się z tym nie dyskutować. Pewnego dnia jednak podejrzliwość Teddy'ego idzie o krok za daleko. Zaniepokojony spadkiem populacji pszczół miodnych zaczyna bowiem wierzyć, że wszystkiemu winna jest szefowa firmy farmaceutycznej, Michelle Fuller (Emma Stone). W mniemaniu Gatza jest ona...pragnącą zniszczyć Ziemię kosmitką, którą należy za wszelką cenę powstrzymać. Film Yorgosa Lanthimosa zdobył m.in. nagrodę podczas Festiwalu w Wenecji oraz Złote Globy.

skySHOWTIME

PREMIERA 10.06

Król dopalaczy

THRILLER/DRAMAT

Po śmierci ojca Dawid (Tomasz Włosok) zostaje z potężnym długiem i wierzycielami, których spłacenie wydaje się nierealne. Szukając różnych możliwości, dowiaduje się o substancjach, które można w Polsce sprzedawać legalnie. Wkrótce Dawid otwiera pierwszy sklep z dopalaczami, z dnia na dzień dorabia się dużych pieniędzy i zyskuje coraz większe poważanie, zarówno wśród gangsterów, jak i najwyższych szczytów władzy. Szybko przekonuje się jednak, że granica między tym, co legalne, a zakazane, jest niezwykle cienka. Film inspirowany prawdziwymi wydarzeniami.



Disney+

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

Pod redakcją Joanny Pasztelańskiej

PRZYRODA I PODRÓŻE



Wszechświat zwany glebą

PT *Planete+, 22.00* Dokumentaliści zapraszają nas w odwiedziny do świata, którego nie sposób zobaczyć gołym okiem. Jednak dzięki ujęciom makro poznamy z bliska niezwykłą różnorodność i złożoność gleby.

Na co dzień ludzie nie myślą o tym, że tuż pod ich stopami znajduje się misternie skonstruowany mikroświat. A jednak gleba to niezwykle złożona struktura i efekt tysięcy lat pracy natury – cichej, powolnej i niezwykle skutecznej. Wszystko zaczyna się od skały. Deszcz, mróz, wiatr i słońce stopniowo ją kruszą. Woda wnika w szczeliny, zamarza i rozsadza kamień. Powstają drobniejsze fragmenty – tak rodzi się zalążek przyszłej gleby. To jednak dopiero początek. Na tak przygotowanym gruncie pojawiają się pierwsze organizmy: porosty, mchy, później rośliny. Gdy obumierają, ich szczątki mieszają się z rozdrobnioną skałą. Mikroorganizmy – bakterie i grzyby – rozkładają tę materię, tworząc próchnicę.

Życiodajny ekosystem

Z czasem w glebie tworzą się warstwy. Na górze znajduje się podłoże bogate w próchnicę i życie, niżej zaś poziomy, do których woda dostarcza różne składniki mineralne. W każdej łyżeczce zdrowej gleby – ogrodowej, polnej czy leśnej – kryją się miliardy bakterii, grzybów i protistów oraz liczne owady i drobne zwierzęta. Choć wydaje się ona czymś zwyczajnym, bez niej nie byłoby roślin, a więc i nas. To właśnie w niej korzenie znajdują wodę i składniki odżywcze. Ten niewidoczny gołym okiem ekosystem odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu przyrody.

Śladami Marco Polo

SO *CANAL+ 360, 19.00*



Angielscy podróżnicy ruszają przez bezkresne pustynie Takla Makan i Gobi. Podobnie jak przed wiekami Marco Polo, przemierzają te surowe tereny na grzbietach wielbłądów.

Wspaniałe Włochy

PO *TVP Dokument, 20.00*



Dolina Val di Cecina znana jest z wód termalnych. Wokół nich region zbudował swoją renomę i na nich opiera dobrobyt. Dziś energia geotermalna jest wykorzystywana w sieci ciepłowniczej.

Ben Fogle: wyścig do...

PO *BBC Earth, 22.55*



Ben Fogle i Dwayne Fields udają się w wyprawę w poszukiwaniu źródeł Nilu. Podróży nie ułatwiają bardzo wysoka temperatura oraz czyhające niebezpieczeństwa ze strony dzikich zwierząt.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Zaginione miasta...

PT *National Geographic, 17.00*



Albert Lin poszuka źródeł mitu o potopie. Przekazy o powodzi można znaleźć w różnych kręgach kulturowych. W Morzu Czarnym bada ślady zaginionej starożytnej cywilizacji. Rusza też w Andy.

Niepoprawny Belmondo

SO *TVP Dokument, 21.55*



Urodzony w 1933 roku aktor i producent był jedną z twarzy francuskiej Nowej Fali. W historii kinematografii zapisał się rolami w takich filmach jak „Do utraty tchu" czy „Szalony Piotruś".

Ich bronią były kamery...

WT *CANAL+ PREMIUM, 21.45*



Historia żołnierzy z US Army Signal Corps, którzy sfilmowali najważniejsze momenty II wojny światowej – od lądowania w Normandii po wyzwolenie obozu koncentracyjnego w Dachau.

1979 – rok islamskiej...

CZ *Planete+, 22.00*



W styczniu władzę w Iranie przejął powracający z wygnania ajatollah Ruhollah Chomejni, który wzywał do odrzucenia zachodnich wpływów. W Egipcie podpisano pokój z Izraelem.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Układ odpornościowy...
PT *TVP Dokument, 15.50*



Dokumentaliści wyjaśniają, czym jest układ odpornościowy człowieka. Ukazują jego złożoność i radzą, jak go wzmacniać. Rozmawiają z pediatrą, immunologiem, kardiologiem oraz onkologiem.

Tajemnice kultowych...
SO *TVP Kobieta, 17.30*



Widzowie przekonają się, jak powstawała „Stawka większa niż życie". Nie zabraknie archiwalnych materiałów, kultowych scen i dialogów. Twórcy serialu opowiedzą anegdoty z planu.

Nauka o związkach
WT *TVP Dokument, 10.25*



Bliskie relacje pozytywnie wpływają na zdrowie i długość życia. Naukowcy tłumaczą, jakie zagrożenia wiążą się z permanentną samotnością i jak pielęgnować zażyłe więzi.

Życie na pustkowiu...
ŚR *BBC Earth, 20.55*



Ben Fogle udaje się do Indii, by ponownie odwiedzić Steve'a Lalla, mężczyznę, który porzucił zawód pilota myśliwców, by zamieszkać u podnóży Himalajów i toczyć proste życie.

DOM I KUCHNIA

Kulisy wielkiej kuchni
SO *CANAL+ KUCHNIA, 20.45*



Podróż szlakiem restauracji nagrodzonych gwiazdkami Michelin. Twórcy poznają szefów kuchni, podziwiając ich kunszt i popisowe dania. Odwiedzają m.in. Londyn Paryż i Sorrento.

Antoni Porowski...
ND *National Geographic, 12.00*



Antoni Porowski przyjeżdża do miasta Meksyk, by poznać jego oblicza. Podziwia architekturę, opowiadającą historię miasta, odkrywa energię walk lucha libre i kosztuje lokalnych specjałów.

Zbudujemy fajny dom 2
WT *HGTV, 14.00*



Luke i Clint planują wylicytować siedzibę straży. Chcą stworzyć przestrzeń, która będzie odzwierciedlać zabytkowy styl remizy. W czasie remontu Luke wraz z żoną podróżuje do Europy.

Monty Don – brytyjskie...
CZ *CANAL+ DOMO, 22.00*



Ogrodnictwo ma w Wielkiej Brytanii wielowiekową tradycję i jest powodem narodowej dumy. Monty Don odwiedzi zarówno ogrody historyczne, jak i prywatne oazy zieleni.

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Fani czterech kółek 16
PT *Discovery Channel, 12.00*



Mike i Ant rozpoczynają pracę nad Fiatem X1/9. Samochód jest sprawny, a do tego w znakomitym stanie – nie ma na nim śladu rdzy. Prawdziwy problem kryje się za siedzeniem kierowcy.

E. 1027 – Eileen Gray...
SO *TVP Dokument, 20.10*



Irlandzka architektka Eileen Gray tworzy na Lazurowym Wybrzeżu własny modernistyczny dom marzeń – E. 1027, będący zarówno dziełem sztuki, jak i nowatorskim projektem użytkowym.

Jeździć, obserwować
ŚR *TVN Turbo, 17.15*



W warsztacie M&M mechanicy pracują przy BMW serii 5 z 2016 roku. Rutynowa wymiana rozrządu ujawnia usterkę – sterownik silnika jest zalany paliwem, co oznacza kosztowną naprawę.

Inżynieria po katastrofie
CZ *National Geographic, 21.00*



Upadek World Trade Center w 2001 roku wstrząsnął światem i na chwilę podważył wiarę w bezpieczeństwo wysokościowców. Inżynierowie i architekci wyciągają wnioski z tragedii.

MOCNE OPOWIEŚCI

Poza kontrolą: Koszmar...
SO *Fokus TV, 23.00*



Analiza wypadków, po których wyciągnięto wnioski ważne dla budowy i użytkowania kolei linowych. To codzienny środek transportu dla mieszkańców i turystów w górzystych rejonach świata.

Influencerzy śmierci...
PO *ID, 21.00*



Cooper zdobywa popularność dzięki viralowym nagraniom na TikToku i relacjom z imprez. Buduje grono obserwatorów, lecz wraz z rosnącą sławą zaczyna dostrzegać jej ciemne strony.

Teorie spiskowe pod lupą
WT *Discovery Channel, 21.00*



Autorzy serii pytają o granice zaufania do sztucznej inteligencji. Zastanawiają się, czy AI może w przyszłości samodzielnie manipulować rzeczywistością bez wiedzy człowieka.

Nadchodzi powódź
CZ *BBC Earth, 19.45*



Wielką Brytanię nawiedzają coraz gwałtowniejsze powodzie. Reżyser Kevin Macdonald spotyka się z ludźmi, którzy doświadczyli ogromnych strat po przejściu żywiołu.

FAMILIJNY

PIĄTEK



Robin i obrońcy królestwa
PT *CANAL+ Film, 11.55*
Zadziorna jedenastolatka pragnie ocalić przed chciwą deweloperką miejsce, gdzie wraz z przyjaciółmi spędza czas. Obok młodych aktorów na ekranie zobaczymy znaną z „Gry o tron" Gwendoline Christie.
100 min Wielka Brytania/Irlandia 2024 reż. P. Hawkins, wyk. D. Ewart, N. Harris, G. Christie

SOBOTA



Madagaskar 3
SO *TVN 7, 17.55*
Lew Alex, zebra Marty i żyrafa Melman usiłują wrócić do zoo. Dołączają do trupy cyrkowej. Ostatnia odsłona przygód podróżujących zwierząt, które zadebiutowały na ekranie w 2005 roku.
125 min USA 2012 reż. E. Darnell, T. McGrath, C. Vernon, dub. A. Żmijewski, P. Adamczyk

NIEDZIELA



PREMIERA W TV

Akademia pana Kleksa 2
ND *HBO, 20.00*
Ada Niezgódka po wakacjach wraca do szkoły, na której czele stoi Ambroży Kleks. Próbuje rozwikłać zagadkę pochodzenia Alberta. Film wyróżniony Orłem za charakteryzację.
120 min Polska 2024 reż. M. Kawulski, wyk. A. Litwiniak, K. Repiński, T. Kot, S. Stankiewicz

KOMEDIA

PIĄTEK



Książę w Nowym Jorku 2
PT *Polsat Film, 18.40*
Akeem dowiaduje się, że przed trzydziestoma laty spłodził w Stanach syna. Wraz z Semmim rusza do Queens, aby sprowadzić go do swojej ojczyzny. Sequel przebojowej komedii z 1988 roku.
140 min USA 2021 reż. C. Brewer, wyk. E. Murphy, A. Hall, J. Fowler, L. Jones, T. Morgan

SOBOTA



Dzień Matki
SO *TVN, 20.00*
Losy kilku osób, które łączy wątek wyzwań rodzicielstwa. Sandy rywalizuje z partnerką eksmęża o względy dzieci. Ostatni film w reżyserskim dorobku Garry'ego Marshalla („Pretty Woman").
150 min USA 2016 reż. G. Marshall, wyk. J. Aniston, J. Sudeikis, B. Robertson, S. Mitchell

NIEDZIELA



Bodyguard i żona zawodowca
ND *TV Puls, 20.00*
Sequel przebojowej komedii z 2017 roku. Ochroniarz Bryce postanawia odpocząć od ryzykownej profesji. Urlop przerywa mu Sonia, której mąż, płatny zabójca Kincaid, wpadł w ręce mafii.
150 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. P. Hughes, wyk. R. Reynolds, S. Hayek, S. L. Jackson

KOMEDIA ROMANTYCZNA

PIĄTEK



Ojciec panny młodej
PT *TVN 7, 20.00*
Billy i Ingrid podejmują decyzję o rozwodzie. Na wieść o zaręczynach córki postanawiają grać kochającą się parę. Na ekranie zobaczymy m.in. nominowanego do Oscara Andy'ego Garcię.
150 min USA 2022 reż. G. Alazraki, wyk. A. Garcia, G. Estefan, A. Arjona, I. Merced

SOBOTA



Weselne przeznaczenie
SO *TVN, 22.30*
Skonfliktowani Lindsay i Frank wpadają na siebie podczas lotu do Kalifornii. Okazuje się, że oboje zmierzają na ślub znajomego. Keanu Reeves oraz Winona Ryder w romantycznym duecie.
105 min USA/Wlk. Bryt. 2018 reż. V. Levin, wyk. W. Ryder, K. Reeves, T. Dubost, D. R. Wright

NIEDZIELA



Tylko nie ty
ND *Polsat, 22.05*
Bea prosi Bena, żeby udawali parę przed jej krewnymi. Sprawy wymykają się spod kontroli, ponieważ wciąż mają się ku sobie. Historia zainspirowana sztuką Williama Szekspira „Wiele hałasu o nic".
130 min USA/Australia 2023 reż. W. Gluck, wyk. S. Sweeney, G. Powell, C. Fraser, D. Barnet

DRAMAT

PIĄTEK



NA FAKTACH

Johnny
PT *TVN Fabuła, 22.20*
Skazany na prace społeczne w hospicjum Patryk poznaje charyzmatycznego księdza Kaczkowskiego. To początek zmian w jego życiu. Kolejne niezwykłe ekranowe wcielenie Dawida Ogrodnika.
145 min Polska 2022 reż. D. Jaroszek, wyk. D. Ogrodnik, P. Trojan, B. Zygarlicka, G. Bułka

SOBOTA



Bękarty wojny
SO *Polsat Film, 21.00*
Oddział żydowskich żołnierzy pod wodzą Aldo Raine'a bierze odwet na Niemcach, siejąc postrach w szeregach wroga. Groteskowa wariacja na temat historii z oscarową rolą Christopha Waltza.
185 min USA/Niemcy 2009 reż. Q. Tarantino, wyk. B. Pitt, M. Laurent, C. Waltz, E. Roth

NIEDZIELA



PREMIERA W TV

Zadra
ND *Polsat, 20.00*
Zadra walczy o uznanie na rapowej scenie. Skromna nastolatka z blokowiska przed mikrofonem emanuje energią i charyzmą. Autorem muzyki jest Przemysław Jankowiak, współtwórca duetu Syny.
125 min Polska 2022 reż. G. Mołda, wyk. M. Wieczorek, J. Gierszał, M. Różczka, I. Liss

WEEKEND od piątku 12.06 do niedzieli 14.06

SENSACJA I THRILLER



Momentum

PT ***TV Puls, 20.00***

Nieudany skok na bank staje się początkiem kłopotów złodziejki. Jej tropem rusza płatny zabójca. Produkcja, w której wzrok przykuwa waleczna dziewczyna Bonda, Olga Kurylenko.

120 min **USA 2015 reż. S. S. Campanelli, wyk. M. Freeman, O. Kurylenko, J. Purefoy, J. Saras**



Jack Ryan: Teoria chaosu

SO ***TVN 7, 22.55***

Rosyjski oligarcha chce doprowadzić USA do upadku. As wywiadu musi temu zapobiec. W tytułową postać, którą stworzył Tom Clancy, wcielali się m.in. Alec Baldwin, Ben Affleck i Harrison Ford.

140 min **USA/Rosja 2014 reż. K. Branagh, wyk. C. Pine, K. Costner, K. Knightley, A. Utgoff**



Sherlock Holmes: Gra cieni

ND ***TVN, 22.25***

Świeże spojrzenie na klasykę literacką według Guya Ritchiego. Genialny detektyw musi odwołać się do teorii okultystycznych, aby pomieszać szyki przebiegłemu profesorowi Moriarty'emu.

155 min **USA 2011 reż. G. Ritchie, wyk. R. Downey Jr., J. Law, N. Rapace, J. Harris, S. Fry**

AKCJA I PRZYGODA



Mroczne umysły

PT ***Super Polsat, 21.00***

Adaptacja pierwszej części trylogii Alexandry Bracken. Obdarzeni nadnaturalnymi zdolnościami młodzi ludzie zostają uznani za zagrożenie. Tworzą ruch oporu. Na czele buntowników staje Liam.

130 min **USA 2018 reż. J. Y. Nelson, wyk. A. Stenberg, M. Moore, B. Whitford, H. Dickinson**



Shazam!

SO ***TVN Fabuła, 20.00***

Nastolatek za sprawą magicznej formuły zmienia się w superbohatera. Czeka go ważna misja i starcie z szalonym doktorem. Kino fantasy na podstawie serii wydanej przez DC Comics.

170 min **USA/Kanada 2019 reż. D. F. Sandberg, wyk. Z. Levi, M. Strong, A. Angel, J. D. Grazer**



Indiana Jones i ostatnia krucjata

ND ***TVN, 19.45***

Sean Connery i Harrison Ford w trzeciej odsłonie przygód słynnego archeologa. Rok 1938. Badacz poszukuje Świętego Graala. Musi przechytrzyć nazistów.

160 min **USA/Wł./Hiszp. 1989 reż. S. Spielberg, wyk. H. Ford, S. Connery, D. Elliott, A. Doody**

HORROR I SF



Diuna: Część druga

PT ***TVN, 20.00***

Kontynuacja spektakularnej produkcji z 2021 roku, nagrodzonej sześcioma Oscarami. Paul Atryda ukrywa się na pustyni wśród Fremenów. Przywódca społeczności sądzi, że jest on wybrańcem.

215 min **USA/Kanada/Jordania 2023 reż. D. Villeneuve, wyk. T. Chalamet, R. Ferguson**



Wyspa

SO ***TVN 7, 20.00***

Mieszkańcy podziemnego miasta wierzą, że jako jedyni ocaleli z katastrofy ekologicznej. Lincoln i Jordan odkrywają spisek. Filmowe widowisko z laureatką Złotego Globu Scarlett Johansson.

175 min **USA 2005 reż. M. Bay, wyk. E. McGregor, S. Johansson, D. Hounsou, S. Bean**



World War Z

ND ***Paramount Network, 22.10***

Na świecie rozprzestrzenia się wirus zmieniający ludzi w bestie. Eksperci próbują stworzyć antidotum. Brad Pitt w pełnej grozy i efektów specjalnych ekranizacji książki Maksa Brooksa.

135 min **USA/Malta 2013 reż. M. Forster, wyk. B. Pitt, M. Enos, D. Kertesz, J. B. Dale, L. Boeken**

KLASYKA



Nie lubię poniedziałku

PT ***Kino Polska, 20.00***

Satyra na pełną absurdów peerelowską rzeczywistość, która niezmiennie bawi kolejne pokolenia. Feralny początek tygodnia splata losy obcych ludzi i prowadzi do zabawnych nieporozumień.

130 min **Polska 1971 reż. T. Chmielewski, wyk. K. Witkiewicz, J. Turek, B. Bilewski, L. Ordon**



Czułe słówka

SO ***Kino TV, 20.00***

Kinowy debiut doświadczonego reżysera telewizyjnego, Jamesa L. Brooksa, otrzymał pięć Oscarów. Emma i jej matka nie potrafią się ze sobą porozumieć. Wszystko zmienia jednak choroba córki.

170 min **USA 1983 reż. J. L. Brooks, wyk. S. MacLaine, D. Winger, J. Nicholson, D. DeVito**

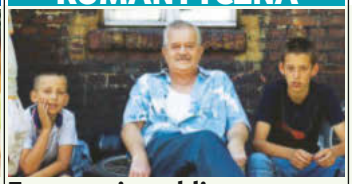
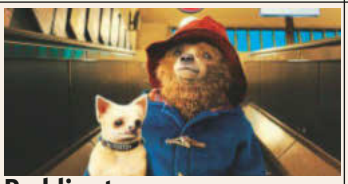
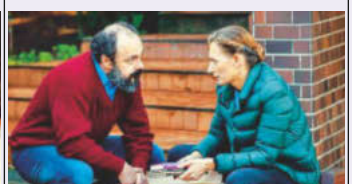


Złoto dezerterów

ND ***TVP Kultura, 17.55***

Wojenna farsa w doskonałej obsadzie, czyli kontynuacja filmu „C.K. Dezerterzy". Rok 1942. Dowódcy AK potrzebują pieniędzy na zakup broni. Wynajmują kasiarzy, którzy mają wykraść złoto z banku.

125 min **Polska 1998 reż. J. Majewski, wyk. M. Kondrat, W. Zborowski, B. Linda, J. Englert**

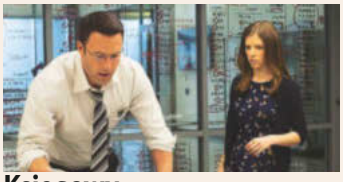
	FAMILIJNY	KOMEDIA	KOMEDIA ROMANTYCZNA	DRAMAT
PONIEDZIAŁEK				 NA FAKTACH
	Willy Wonka i fabryka czekolady PO ***Warner TV, 18.15*** Charlie zdobywa zaproszenie do zakładu produkującego słodkości. Wycieczka jest fascynującą, ale i niebezpieczną przygodą. Na podstawie książki Roalda Dahla. ***125 min*** **USA 1971 reż. M. Stuart, wyk. G. Wilder, J. Albertson, P. Ostrum, R. Kinnear**	**Królowe życia** PO ***TVP Kobieta, 22.30*** Optymistyczna produkcja o aktywnej jesieni życia. Zmagająca się z chorobą Martha przenosi się do domu opieki. Razem z nowo poznanymi seniorkami tworzy drużynę czirliderek, która ma wystartować w zawodach. ***95 min*** **USA/Wlk. Bryt. 2019 reż. Z. Hayes, wyk. D. Keaton, J. Weaver, C. Weston, A. Boe**	**Zgorszenie publiczne** PO ***Kino Polska, 22.30*** Miłosna opowieść osadzona w krajobrazie śląskich familoków. Romanek kocha się w sąsiadce. Zorganizowana przez mieszkańców osiedla obława na ekshibicjonistę nieoczekiwanie zbliża parę do siebie. ***115 min*** **Polska 2009 reż. M. Prykowski, wyk. K. Czeczot, M. Dziędziel, D. Pomykała, F. Rojek**	**Erin Brockovich** PO ***Super Polsat, 21.00*** Sekretarka z kancelarii prawniczej demaskuje firmę, której działalność przyczynia się do poważnych chorób u ludzi. Ważny rozdział historii amerykańskiego sądownictwa. Kreację Julii Roberts wyróżniono Oscarem. ***160 min*** **USA 2000 reż. S. Soderbergh, wyk. J. Roberts, D. Brisbin, D. Didawick, A. Finney**
WTOREK				
	Paddington WT ***Polsat Film, 14.00*** Dystyngowany miś przybywa z Peru do Londynu. Brownowie proponują mu schronienie. Niezwykłe stworzenie staje się celem okrutnej dyrektorki muzeum. Debiut kinowy postaci stworzonej przez Michaela Bonda. ***120 min*** **Wlk. Bryt./Fr./USA 2014 reż. P. King, wyk. T. Downie, M. Worrall, L. Steer, G. Palmer**	**Siostry** WT ***Polsat Film, 21.00*** Kate i Maura dowiadują się, że rodzice chcą sprzedać dom. Postanawiają urządzić w nim pożegnalną imprezę. Perypetie sióstr różniących się od siebie jak ogień i woda. Tina Fey i Amy Poehler stworzyły świetny duet. ***140 min*** **USA 2015 reż. J. Moore, wyk. A. Poehler, T. Fey, M. Rudolph, I. Barinholtz**	**Kocham cię, Beth Cooper** WT ***Super Polsat, 21.00*** Opowieść o młodzieńczej miłości w reżyserii twórcy „Pani Doubtfire". Podczas przemowy na koniec roku szkolnego Denis publicznie wyznaje, że kocha Beth. Zaprasza ją na imprezę. Zjawiają się nieproszeni goście. ***125 min*** **Kan./USA 2009 reż. C. Columbus, wyk. H. Panettiere, P. Rust, J. Carpenter, L. Storm**	**Fenomen** WT ***STOPKLATKA, 20.00*** Mechanik zostaje porażony dziwnym jasnym światłem. Gdy okazuje się, że posiadł niesamowite umiejętności, wzbudza sensację oraz zainteresowanie władz. Mistyczne kino z przesłaniem i zaskakującą rolą Johna Travolty. ***160 min*** **USA 1996 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Travolta, K. Sedgwick, F. Whitaker, R. Duvall**
ŚRODA				 NA FAKTACH
	Pan Kleks w kosmosie ŚR ***Kino Polska, 9.50*** Wielki Elektronik zleca porwanie 8-letniej Agnieszki. Umieszcza ją na planecie Mango. Przyjaciel dziewczynki, Groszek, prosi o pomoc Pana Kleksa. Ostatni film, w którym w rolę profesora wcielił się Piotr Fronczewski. ***110 min*** **Pol./Czechosłowacja 1988 reż. K. Gradowski, wyk. J. Jankowski, P. Fronczewski**	**Szczęśliwy mężczyzna** ŚR ***Polsat, 22.00*** Jean Leroy, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, ubiega się o reelekcję. Żona Edith wyznaje mu, że w głębi duszy czuje się mężczyzną. Zabawna satyra rozprawiająca się z uprzedzeniami. ***120 min*** **Francja 2023 reż. T. Séguéla, wyk. F. Luchini, C. Frot, P. Katerine, Artus, B. Ughetto**	**8 rzeczy, których nie wiecie o facetach** ŚR ***Polsat, 19.55*** Dalsze perypetie kilku mężczyzn szukających miłości i szczęścia. Tomasz dowiaduje się, że Basia urodzi bliźnięta. Boi się, że nie podoła roli ojca. W ich związku pojawiają się napięcia. ***125 min*** **Polska 2022 reż. S. Jakimow, wyk. A. Bachleda-Curuś, M. Roznerski, P. Głowacki**	**Obce niebo** ŚR ***TVN 7, 20.00*** Poruszające losy Polaków, którzy przekonują się o bezwzględności prawa w Szwecji. By odzyskać dziecko, decydują się na desperacki krok. Film zyskał uznanie na festiwalu Off Camera, zdobywają nagrodę główną. ***140 min*** **Pol./Szwecja 2015 reż. D. Gajewski, wyk. A. Grochowska, B. Topa, B. Kubiak**
CZWARTEK				
	Alvin i wiewiórki 3 CZ ***TVN Fabuła, 17.15*** Muzykalne gryzonie wypływają w rejs. Pech sprawia, że lądują na bezludnej wyspie. W tej części przygód sympatyczne zwierzaki wykonują przeboje Lady Gagi, Pink czy Destiny's Child. ***105 min*** **USA 2011 reż. M. Mitchell, wyk. J. Lee, D. Cross, J. Slate, A. Buckley, S. Aguiar**	**Czarna owca** CZ ***TVN, 22.00*** Pogodna, a jednocześnie przepełniona goryczą opowieść o rodzinie Gruzów. Każdy z jej członków zostaje poddany próbie. Czy bohaterom uda się pokonać przeciwności losu i odnaleźć szczęście? ***125 min*** **Polska 2021 reż. A. Pietrzak, wyk. A. Jakubik, M. Popławska, K. Szeptycki, E. Bełza**	**Szczęścia chodzą parami** CZ ***Polsat Film, 21.00*** Terapeuta par nie ma szczęścia w życiu osobistym. Gdy poznaje pełną energii Malwinę, zupełnie traci dla niej głowę. Miłosna historia w reżyserii twórcy „Narzeczonego na niby". ***125 min*** **Polska 2022 reż. B. Prokopowicz, wyk. W. Książkiewicz, M. Żurawski, M. Pakulnis**	**Narodziny gwiazdy** CZ ***TVN Fabuła, 20.00*** Remake słynnego musicalu z 1937 roku. Artysta Jackson zmaga się z kryzysem. Trafia na występ początkującej piosenkarki Ally – w tej roli Lady Gaga. Dostrzega w niej olbrzymi potencjał. ***175 min*** **USA 2018 reż. B. Cooper, wyk. Lady Gaga, B. Cooper, S. Elliott, A. D. Clay**

od poniedziałku 15.06 do czwartku 18.06

SENSACJA I THRILLER



Szybcy i wściekli 6
PO ***Polsat, 19.55***
Dominic, Brian i ich towarzysze muszą się ukrywać. Hobbs proponuje im wycofanie zarzutów, jeśli pomogą mu w rozbiciu gangu. Wyścigi, strzelaniny, walki i piękne kobiety, czyli kolejna odsłona popularnej serii.
170 min **USA 2013 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, D. Johnson, J. Brewster, M. Rodriguez**



Księgowy
WT ***TVN, 20.50***
Geniusz matematyczny Christian Wolff wykonuje zlecenia dla przestępców. Przez swoją przenikliwość ściąga na siebie niebezpieczeństwo. Autorem scenariusza filmu jest Bill Dubuque, współtwórca serialu „Ozark".
160 min **USA 2016 reż. G. O'Connor, wyk. B. Affleck, A. Kendrick, J.K. Simmons, J. Bernthal**



Wdowy
ŚR ***TVN 7, 22.20***
Zdobywca Oscara za poruszający obraz „Zniewolony. 12 Years a Slave", Steve McQueen, przeniósł na ekran książkę Lyndy La Plante. Zaciągnięty przez złodziei dług przechodzi na ich żony. Planują one zuchwały rabunek.
155 min **Wlk. Bryt./USA 2018 reż. S. McQueen, wyk. V. Davis, L. Neeson, M. Rodriguez, E. Debicki**



Wilcze echa
CZ ***TV Puls, 20.00***
Załoga okrętu podwodnego wykonuje misję. Sonar rejestruje dziwny dźwięk dochodzący z głębi morza. Świat staje w obliczu wojny nuklearnej. Trzymający w napięciu thriller polityczny.
135 min **Francja 2019 reż. A. Baudry, wyk. F. Civil, O. Sy, M. Kassovitz, R. Kateb, P. Beer**

AKCJA I PRZYGODA



Wyścig o złoto
PO ***TVN 7, 20.00***
Kwiecień 1940 roku. Niemcy atakują Norwegię. Jednym z motywów jest przejęcie złota. Grupa śmiałków próbuje przechytrzyć Wehrmacht. W akcji uczestniczy m.in polityk Haslund. Wypełniona akcją wojenna opowieść.
155 min **Norwegia 2022 reż. H. Brain, wyk. G. B. Eidsvold, I. E. Broch, J. Oigarden, T. Harr**



Baby Driver
WT ***Polsat, 22.30***
Młody kierowca współpracuje z gangsterami. Gdy poznaje Deborah, chce odciąć się od półświatka. Boss zmusza chłopaka do skoku, który zmieni jego przyszłość. Trzy nominacje do Oscara i jedna do Złotego Globu.
145 min **Wlk. Bryt./USA 2017 reż. E. Wright, wyk. A. Elgort, J. Bernthal, J. Hamm, K. Spacey**

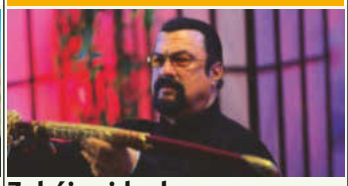


Siedmiu wspaniałych
ŚR ***Super Polsat, 21.00***
Grupa najemników broni mieszkańców pogranicza przed zakusami bandytów. Remake westernu Johna Sturgesa z 1960 roku, który z kolei został zainspirowany „Siedmioma samurajami" Akiry Kurosawy.
165 min **USA/Australia 2016 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, C. Pratt, E. Hawke, L. Grimes**



Mechanik: Prawo zemsty
CZ ***Kino TV, 22.10***
Arthur jest płatnym zabójcą. Kiedy otrzymuje rozkaz zlikwidowania mentora, odkrywa, że padł ofiarą manipulacji. Na ekranie Jason Statham, znany z cyklu „Transporter".
115 min **USA 2011 reż. S. West, wyk. J. Statham, B. Foster, T. Goldwyn, D. Sutherland**

HORROR I SF



Zabójca idealny
PO ***TV Puls, 21.55***
Rok 2045. Na czele Ameryki staje dyrektor, który zaprowadził w kraju ustrój totalitarny. Tajny agent Condor staje się celem wysłanników władz. Futurystyczna produkcja, która zadowoli miłośników wartkiej akcji.
95 min **USA/Hiszp./Szwecja 2016 reż. T. Paar, wyk. S. Seagal, S. Jackson, V. Wells, J. Messner**



Dzień Niepodległości. Odrodzenie
WT ***Polsat, 19.55***
Akcja sequela rozgrywa się 20 lat po wydarzeniach z pierwszej części. Ludzie wykorzystali technologię kosmitów, by stworzyć nowy system obronny. Dochodzi do kolejnej inwazji.
155 min **USA 2016 reż. R. Emmerich, wyk. L. Hemsworth, J. Goldblum, J. T. Usher, S. Ward**



Ludzkie dzieci
ŚR ***Kino TV, 20.00***
Alfonso Cuarón, twórca „Grawitacji", przeniósł na ekran niepokojącą wizję przyszłości według P.D. James.
Na Ziemi przestają się rodzić dzieci. Ostatnią nadzieją staje się ciężarna emigrantka, której strzeże Theodore.
145 min **Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006 reż. A. Cuarón, wyk. C. Owen, J. Moore, M. Caine**



Babylon A.D.
CZ ***TV 4, 23.00***
Postapokaliptyczna wizja świata z Vinem Dieselem w roli głównej. Najemnik Toorop ma chronić Aurorę, która dysponuje nadludzką mocą. Interesują się nią wpływowe osoby.
125 min **USA/Francja/Wlk. Bryt. 2008 reż. M. Kassovitz, wyk. V. Diesel, M. Yeoh, M. Thierry**

KLASYKA



Jutro nie umiera nigdy
PO ***TVP Kultura, 20.00***
Magnat medialny Carver dąży do wywołania światowego konfliktu. James Bond ma zaledwie 48 godzin na pokrzyżowanie zbrodniczych planów szaleńca. Efektowne kino pełne technicznych gadżetów.
130 min **USA/Wielka Brytania 1997 reż. R. Spottiswoode, wyk. P. Brosnan, J. Pryce**



Nieśmiertelny
WT ***TV 4, 23.05***
Obdarzony darem życia wiecznego szkocki góral Connor MacLeod mierzy się z innymi nieśmiertelnymi. Po wiekach zmagań czeka go starcie z największym wrogiem. Muzycznym tłem są przeboje zespołu Queen.
150 min **USA/Wlk. Bryt. 1986 reż. R. Mulcahy, wyk. C. Lambert, S. Connery, C. Brown, R. Hart**



Rio Bravo
ŚR ***Warner TV, 20.00***
Obraz w reżyserii Howarda Hawksa, który nakręcił również słynną musicalową komedię „Mężczyźni wolą blondynki". Szeryf Chance – w tej roli John Wayne – aresztuje mordercę, Joego. Brat zatrzymanego chce go uwolnić.
175 min **USA 1959 reż. H. Hawks, wyk. J. Wayne, D. Martin, R. Nelson, A. Dickinson**



Ognisty podmuch
CZ ***STOPKLATKA, 20.00***
Strażacka epopeja w reżyserii twórcy „Pięknego umysłu", z mnóstwem gwiazd w obsadzie. Seria tajemniczych podpaleń zbiera krwawe żniwo. Jeden z ratowników pomaga w śledztwie.
170 min **USA 1991 reż. R. Howard, wyk. K. Russell, W. Baldwin, R. De Niro, S. Glenn**



Harry Kane to laureat Złotego Buta za sezon 2025/2026.

Luka Modrić może wystąpić w mundialu już po raz piąty.

Declan Rice pojechał na MŚ jako świeżo upieczony mistrz Anglii.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Europejski szlagier

W Dallas dojdzie do spotkania, które można nazwać hitem fazy grupowej mundialu. Naprzeciw siebie staną wicemistrzowie Europy i brązowi medaliści poprzedniego światowego czempionatu.

ANGLIA – CHORWACJA
ŚR 17.06 godz. 21.50 TVP 1

Powiększenie liczby uczestników MŚ do 48 sprawiło, że starć drużyn ze światowego topu jest w pierwszej rundzie turnieju jak na lekarstwo. Batalia Anglii z Chorwacją to nieliczny rodzynek w tym piłkarskim cieście.

Nastawieni na sukces

W eliminacjach Synowie Albionu wygrali wszystkie mecze, nie tracąc w nich gola. Ich rywale nie byli jednak z najwyższej półki. Gdy w marcu Anglicy zagrali sparingi z silniejszymi ekipami, zawiedli. Z Japonią przegrali 0:1, a z Urugwajem zremisowali 1:1. Selekcjoner Thomas Tuchel zdaje sobie sprawę, że jego szefów i kibiców zadowoli tylko tytuł mistrza globu. Taki sukces pozwoliłby mu też obronić niektóre wybory graczy do kadry. Niemcowi oberwało się za brak zaproszenia m.in. dla Phila Fodena i Harry'ego Maguire'a, a także za powołanie Dana Burna czy Jordana Hendersona. Nie zmienia to faktu, że zespół Anglii na papierze jest bardzo mocny. Tworzą go przecież takie asy, jak Harry Kane, Declan Rice czy Bukayo Saka.

Stara gwardia

Selekcjoner reprezentacji Chorwacji, Zlatko Dalić, swoimi decyzjami personalnymi nie wywołał takich kontrowersji jak Tuchel. On postawił na sprawdzonych w boju żołnierzy. Powołania dostali zatem m.in. 40-letni Luka Modrić czy trzy lata młodszy Ivan Perišić. Weterani mają zadbać o to, by Ogniści znów udowodnili, że są drużyną turniejową, która potrafi maksymalnie wykorzystać atuty i zamaskować słabości. Chorwacja wydaje się jednak słabsza niż w 2018 roku, gdy zagrała w finale, czy w 2022 roku, kiedy wywalczyła brąz w Katarze. Mecz z Anglikami pokaże, na co tak naprawdę ją stać. **TJ**



Achraf Hakimi i jego koledzy byli rewelacją poprzednich MŚ.

Vinícius Júnior rozegrał w barwach Canarinhos niemal 50 meczów.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Rekordziści w akcji

BRAZYLIA – MAROKO
SO 13.06 godz. 23.50 TVP 2

Canarinhos są najbardziej utytułowaną reprezentacją w dziejach mundialu. Wygrali go 5 razy. Od ich ostatniego triumfu minęły już jednak 24 lata. W tym czasie nie zdobyli żadnego medalu. W przypadku nacji, dla której futbol jest niemal religią, to bolesna seria. Zadania wyrwania Brazylii z marazmu podjął się Carlo Ancelotti, były trener Realu Madryt. Włoch ma sprawić, by gwiazdy pokroju Viniciusa Júniora wreszcie uwolniły na mundialu pełnię swojego potencjału. Przekonamy się, czy nastąpi to już w pierwszym grupowym meczu Canarinhos przeciwko Maroku. Lwy Atlasu cztery lata temu zajęły czwarte miejsce w MŚ – był to najlepszy wynik drużyny z Afryki w historii mundialu. Teraz Achrafa Hakimiego i spółkę stać na to, by na stadionie w East Rutherford utrzeć nosa faworytom. **TJ**

FOT. materiały prasowe

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Trójkolorowi pod presją

FRANCJA – SENEGAL
WT 16.06 godz. 20.50 TVP 1

Wicemistrzowie świata trafili do grupy śmierci, którą oprócz Senegalczyków tworzą też Norwegowie i Irakijczycy. By nie okazała się ona pułapką bez wyjścia, Trójkolorowi muszą zrobić wszystko, by dobrze rozpocząć turniej. Zadania nie ułatwi im presja towarzysząca faworytom wielkich imprez. Przygniotła ona Les Bleus choćby podczas mundialu w 2002 roku, kiedy przegrali swoje inauguracyjne spotkanie... z Senegalem (0:1). Lwy Terangi liczą na to, że historia zatoczy koło na MetLife Stadium w East Rutherford, gdzie mają szansę znów postraszyć europejskiego giganta i urealnić perspektywę braku jego awansu do fazy pucharowej. Takiego scenariusza nie bierze pod uwagę Didier Deschamps, który po mundialu przestanie pełnić funkcję selekcjonera reprezentacji Francji. **TJ**



Ousmane Dembélé był w kadrze Francji, która w 2018 r. została mistrzem świata.

Sadio Mané i jego koledzy mogą namieszać w MŚ.

PIŁKA NOŻNA • MISTRZOSTWA ŚWIATA 2026

Zaskoczyć faworyta

ARGENTYNA – ALGIERIA
WT/ŚR 16.06 godz. 02.50 TVP 1

W ramach inauguracyjnej serii spotkań fazy grupowej na murawę stadionu w Kansas City wybiegną obrońcy tytułu i skazywane na pożarcie Lisy Pustyni. Drużyna z Afryki, która wystąpi w mundialu pierwszy raz od 2014 roku, liczy na to, że na starcie turnieju faworyt będzie miał gorszy dzień. Przed czterema laty w Katarze szczęście dopisało Arabii Saudyjskiej. Zielone Sokoły wykorzystały wtedy rozprężenie Argentyńczyków i ograły ich 2:1. Lionel Messi i spółka jednak szybko otrząsnęli się po tamtej porażce. Rozkręcali się z meczu na mecz, kończąc swój marsz zwycięstwem nad Francuzami w finale. Zadania zaskoczenia Albicelestes nie ułatwi reprezentacji Algierii plaga kontuzji wśród podstawowych bramkarzy. **TJ**



Julián Alvarez może wkrótce trafić do FC Barcelony.

Ibrahim Maza zadebiutował w kadrze Algierii w 2024 roku.

moje włosy były cienkie!

NARESZCIE MAM GĘSTE WŁOSY!

Jako fryzjerka zawsze dbałam o pielęgnację, ale moje włosy z natury były cienkie i delikatne. Myślałam, że tak po prostu musi być...



Edyta jest fryzjerką z wieloletnim doświadczeniem i właścicielką salonu fryzjerskiego. Choć jej włosy były zawsze zadbane i perfekcyjnie ułożone, to z natury były cienkie, delikatne i pozbawione objętości. *„Myślałam, że tak po prostu mam, że moje włosy nigdy nie będą gęste, choć dbałam o nie najlepiej jak potrafię"* – wspomina Edyta.

WYSYP NOWYCH WŁOSKÓW

Pewnego dnia podczas wizyty stałej klientki Edyta zauważyła na jej głowie całe rzędy nowych włosków. *„Zapytałam od razu: co pani zrobiła z włosami? Byłam w szoku. Włosy były wyraźnie gęstsze i pojawiło się mnóstwo nowych włosków. Klientka zdradziła, że zaczęła stosować Hair Volume, skandynawskie tabletki z wyciągiem z jabłek annurca, biotyną, skrzypem, kwasem pantotenowym i cynkiem."*

WARTO BYŁO CZEKAĆ!

Edyta postanowiła wypróbować **Hair Volume** na sobie. Choć jako fryzjerka zna wiele produktów, nigdy nie stosowała tego typu suplementu. *„Przez pierwsze dni myślałam, że na mnie to nie działa. Ale po około czterech miesiącach zobaczyłam to samo, co u mojej klientki, nowe włosy! Ich ilość praktycznie się podwoiła."* Dziś Edyta poleca **Hair Volume** wszystkim swoim klientkom, które marzą o pełniejszej fryzurze. *„Widzę rezultaty u siebie i u nich. Dlatego polecam Hair Volume z pełnym przekonaniem."*

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące. **Hair Volume** odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyjanidyny B2.



★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na włosy i paznokcie"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.



NEW NORDIC

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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

REKLAMA

KALENDARZ SPORTOWY

MISTRZOSTWA ŚWIATA

CZ/PT **Mecz grupy A** TVP 2; TVP Sport
3.50 Korea Południowa – Czechy

PT **Mecz grupy B** TVP 1; TVP Sport
20.50 Kanada – Bośnia i Hercegowina

PT/SO **Mecz grupy D** TVP 2; TVP Sport
2.50 USA – Paragwaj

SO **Mecz grupy B** TVP 1; TVP Sport
20.50 Katar – Szwajcaria

SO **Mecz grupy C** TVP 2; TVP Sport
23.50 Brazylia – Maroko

SO/ND **Mecz grupy C** TVP 1; TVP Sport
2.50 Haiti – Szkocja

ND **Mecz grupy D** TVP 2; TVP Sport
5.50 Australia – Turcja

ND **Mecz grupy E** TVP 2; TVP Sport
18.50 Niemcy – Curacao

ND **Mecz grupy F** TVP 1; TVP Sport
21.50 Holandia – Japonia

ND **Mecz grupy E** TVP 2; TVP Sport
0.50 Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador

ND/PO **Mecz grupy F** TVP 1; TVP Sport
3.50 Szwecja – Tunezja

PO **Mecz grupy H** TVP 2; TVP Sport
17.50 Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka

PO **Mecz grupy G** TVP 1; TVP Sport
20.50 Belgia – Egipt

PO **Mecz grupy H** TVP 2; TVP Sport
23.50 Arabia Saudyjska – Urugwaj

PO/WT **Mecz grupy G** TVP 1; TVP Sport
2.50 Iran – Nowa Zelandia

WT **Mecz grupy I** TVP 1; TVP Sport
20.50 Francja – Senegal

WT **Mecz grupy I** TVP 2; TVP Sport
23.50 Irak – Norwegia

WT/ŚR **Mecz grupy J** TVP 1; TVP Sport
2.50 Argentyna – Algieria

ŚR **Mecz grupy J** TVP 2; TVP Sport
5.50 Austria – Jordania

ŚR **Mecz grupy K** TVP 2; TVP Sport
18.50 Portugalia – Demokratyczna Republika Konga

ŚR **Mecz grupy L** TVP 1; TVP Sport
21.50 Anglia – Chorwacja

ŚR **Mecz grupy L** TVP 2; TVP Sport
0.50 Ghana – Panama

ŚR/CZ **Mecz grupy K** TVP 1; TVP Sport
3.50 Uzbekistan – Kolumbia

CZ **Mecz grupy A** TVP 2; TVP Sport
17.50 Czechy – RPA

CZ **Mecz grupy B** TVP 1; TVP Sport
20.50 Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina

CZ **Mecz grupy B** TVP 2; TVP Sport
23.50 Kanada – Katar

CZ/PT **Mecz grupy A** TVP 1; TVP Sport
2.50 Meksyk – Korea Południowa

PIŁKA NOŻNA

ND **2. liga hiszpańska** CANAL+ Sport 2
20.55 Finałowy mecz barażowy

FORMUŁA 1

PT **Grand Prix Barcelony-Katalonii** Eleven Sports 1
13.25 1. sesja treningowa

PT **Grand Prix Barcelony-Katalonii** Eleven Sports 1
16.55 2. sesja treningowa

SO **Grand Prix Barcelony-Katalonii** Eleven Sports 1
12.25 3. sesja treningowa

SO **Grand Prix Barcelony-Katalonii** Eleven Sports 1
15.55 Sesja kwalifikacyjna

ND **Grand Prix Barcelony-Katalonii** Eleven Sports 1
12.55 Parada kierowców

ND **Grand Prix Barcelony-Katalonii** Eleven Sports 1
14.55 Wyścig



KOLARSTWO

PT (P) **Tour Auvergne-Rhône-Alpes** Eurosport 1
15.20 6. etap

SO (P) **Tour Auvergne-Rhône-Alpes** Eurosport 2
15.15 7. etap

ND (P) **Tour Auvergne-Rhône-Alpes** Eurosport 2
15.25 8. etap

ŚR **Wyścig dookoła Słowenii** Eurosport 1
13.30 1. etap

ŚR **Tour de Suisse** Eurosport 1
15.45 1. etap

CZ **Wyścig dookoła Słowenii** Eurosport 1
13.30 2. etap

CZ **Tour de Suisse** Eurosport 1
15.45 2. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 3
20.05 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off

SO **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
19.45 Mecz finałowy: Zastal Zielona Góra – Legia Warszawa

PO **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
19.45 Mecz finałowy: Zastal Zielona Góra – Legia Warszawa

ŚR **ORLEN Basket Liga** Polsat Sport 1
19.45 Mecz finałowy: Legia Warszawa – Zastal Zielona Góra

LEKKOATLETYKA

ND **World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles** Polsat Sport 3
22.00 USATF LA Grand Prix

WT (P) **World Athletics Continental Tour Gold – Ostrawa 2026** Polsat Sport 1
18.00 65. edycja

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO **Liga Mistrzów** Eurosport 3
14.55 Mecz półfinałowy: SC Magdeburg – Füchse Berlin

SO **Liga Mistrzów** Eurosport 3
17.55 Mecz półfinałowy: Aalborg Handbold – Barca

ND **Liga Mistrzów** Eurosport 3
14.55 Mecz o 3. miejsce

ND **Liga Mistrzów** Eurosport 1
17.55 Mecz finałowy

SIATKÓWKA KOBIET

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
5.45 Mecz: Dominikana – USA

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 3
8.45 Mecz: Kanada – Holandia

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
9.45 Mecz: Czechy – Włochy

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
11.45 Mecz: Bułgaria – Polska

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
13.45 Mecz: Japonia – Serbia

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Francja – Brazylia

ŚR **Liga Narodów** Polsat Sport 2
18.15 Mecz: Turcja – Belgia

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
11.45 Mecz: Ukraina – Polska

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
14.45 Mecz: Belgia – Brazylia

CZ **Liga Narodów** Polsat Sport 1
18.15 Mecz: Turcja – Francja

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
10.15 Mecz: Ukraina – Kuba

PT **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
13.45 Mecz: Japonia – Polska

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
21.15 Mecz: Belgia – Serbia

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
21.45 Mecz: Niemcy – USA

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 2
0.45 Mecz: Iran – Argentyna

PT **Liga Narodów** Polsat Sport 1
1.15 Mecz: Turcja – Francja

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 3
10.15 Mecz: Chiny – Japonia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
13.45 Mecz: Kuba – Słowenia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
15.45 Mecz: Brazylia – Serbia

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.30 Mecz: Bułgaria – Argentyna

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
21.45 Mecz: Kanada – USA

SO **Liga Narodów** Polsat Sport 1
1.15 Mecz: Turcja – Włochy

ND **Liga Narodów** Polsat; Polsat Sport 1
6.45 Mecz: Ukraina – Polska



ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
10.15 Mecz: Chiny – Kuba

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
13.45 Mecz: Słowenia – Japonia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 3
15.45 Mecz: Belgia – Iran

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
16.45 Mecz: Niemcy – Francja

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
19.15 Mecz: Bułgaria – Serbia

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
20.15 Mecz: Kanada – Turcja

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 1
22.45 Mecz: Brazylia – Argentyna

ND **Liga Narodów** Polsat Sport 2
23.45 Mecz: USA – Włochy

SPORTY WALKI

ND **UFC Freedom 250** Polsat Sport 1
2.00 Walka: Ilia Topuria – Justin Gaethje

(P) – możliwy występ Polaków

– polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

TENIS

PT **Turniej ATP w ‚s-Hertogenbosch** Polsat Sport 2
11.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Londynie** CANAL+ Sport 2
12.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w ‚s-Hertogenbosch** Polsat Sport 2
13.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Londynie** CANAL+ Sport 2
14.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej ATP w ‚s-Hertogenbosch** Polsat Sport 2
17.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

PT **Turniej WTA w Londynie** CANAL+ Sport 2
18.30 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej WTA w Londynie** CANAL+ Sport 2
14.30 Mecz półfinałowy

SO **Turniej ATP w ‚s-Hertogenbosch** Polsat Sport 3
15.00 Mecz półfinałowy

SO **Turniej WTA w Londynie** CANAL+ Sport 2
16.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej

SO **Turniej ATP w ‚s-Hertogenbosch** Polsat Sport 3
17.00 Mecz półfinałowy

ND **Turniej WTA w Londynie** CANAL+ Sport 2
17.00 Mecz finałowy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 1
11.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Londynie** Polsat Sport 2
14.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 1
15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Londynie** Polsat Sport 2
16.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 1
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej



PO **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

PO **Turniej ATP w Londynie** Polsat Sport 2
18.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 1
11.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Londynie** Polsat Sport 2
12.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 1
15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Londynie** Polsat Sport 2
16.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 3
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
17.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

WT **Turniej ATP w Londynie** Polsat Sport 2
18.30 Mecz 1. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 3
11.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 3
15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 3
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

ŚR **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
17.30 Mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
11.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 2
11.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP Challenger w Poznaniu** Polsat Sport 3
12.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
13.00 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 2
13.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP Challenger w Poznaniu** Polsat Sport 3
14.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 2
15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP Challenger w Poznaniu** Polsat Sport 3
16.00 Mecz ćwierćfinałowy

CZ **Turniej ATP w Halle** Polsat Sport 2
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej WTA w Berlinie** CANAL+ Sport 2
17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej

CZ **Turniej ATP Challenger w Poznaniu** Polsat Sport 3
18.00 Mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej

WIOŚLARSTWO

ND **Zawody Pucharu Świata w Płowdiw** TVP Sport
10.30 Finały

ŻUŻEL

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport; CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – KRONO-PLAST Włókniarz Częstochowa

PT **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
20.00 Mecz: FOGO Unia Leszno – PRES Grupa Deweloperska Toruń

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
12.30 Mecz: Cellfast Wilki Krosno – Abramczyk Polonia Bydgoszcz

ND **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
15.00 Mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – ZKS Stal Rzeszów

ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
16.45 Mecz: Betard Sparta Wrocław – Gezet Stal Gorzów



ND **PGE Ekstraliga** CANAL+ Sport
19.15 Mecz: BAYERSYSTEM GKM Grudziądz – Stelmet Falubaz Zielona Góra

CZ **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
17.30 Mecz: Polonia Piła – H. Skrzydlewska Orzeł Łódź

CZ **Metalkas 2. Ekstraliga** CANAL+ Sport 5
20.00 Mecz: ZKS Stal Rzeszów – Hunters PSŻ Poznań



– Nie znam nikogo, kto powiedziałby o nim złe słowo – mówi o Keanu Sandra.



Jako Jack i Annie w filmie „Speed".

SPEED. NIEBEZPIECZNA PRĘDKOŚĆ • SANDRA BULLOCK I KEANU REEVES

Para idealna!

Wszystko wskazuje na to, że spełni się marzenie fanów tej pary – Sandra Bullock i Keanu Reeves znowu wystąpią razem w filmie!

SPEED. NIEBEZPIECZNA PRĘDKOŚĆ PT 12.06 godz. 22.55 FX

Nad tym, by tak się stało, czuwa Noah Oppenheim, który napisał scenariusz skrojony idealnie pod tę dwójkę. Będzie to thriller, w którym Sandra i Keanu zagrają zakochaną parę z problemami. Na razie nie znamy szczegółów produkcji, w tym daty premiery. Będzie to ich pierwszy wspólny występ od 20 lat! Ale fani wciąż czekają na jeszcze jedno – trzecią część „Speed", filmu, od którego wszystko się zaczęło.

Stracona szansa

Po raz pierwszy spotkali się w 1994 r. właśnie na planie „Speed. Niebezpieczna prędkość". Od pierwszych chwil można było wyczuć chemię między nimi. Niebezpodstawną – oboje byli sobą zauroczeni, choć wtedy żadne się do tego nie przyznało. Opowiedzieli o tym dopiero po latach, każdy w innym wywiadzie. – Cały czas myślałam, jaki jest słodki i przystojny. Patrzył na mnie, a ja zaczynałam chichotać. Ale chyba było we mnie coś, co mu się nie podobało – powiedziała Bullock. – Miło było iść do pracy. Ona jest cudowną osobą, wspaniałą aktorką, ale najwyraźniej nie wiedziała, że się w niej podkochuję – wyznał Keanu.

Zostali przyjaciółmi. I zawsze wypowiadali się o sobie w samych superlatywach. On wychwalał jej bystrość, poczucie humoru i ogólną aurę, ona opowiadała o tym, jak uwielbiał robić jej niespodzianki. Kiedyś bez zapowiedzi stanął na progu jej domu z butelką szampana i truflami, bo przypomniał sobie, jak opowiadała, że nigdy nie próbowała tych rzeczy. – Pomyślałem, że czas, byś poznała ich smak – powiedział po prostu. Jednak kiedy trzy lata później Jan de Bont dał im scenariusz drugiej części „Speed 2. Wyścig z czasem", odmówił zagrania w filmie, bo uznał, że będzie słaby. Ona się zgodziła, choć przyznała, że to był najgorszy błąd w jej karierze, bo film zebrał fatalne recenzje.

Chemia nadal działa

Mimo zawodowych przeciwności, wciąż utrzymywali kontakt. – Widywaliśmy się przy różnych okazjach, pisałam do niego listy, żeby sprawdzić, jak się miewa. Za każdym razem, gdy słyszałam, że miał wypadek, dzwoniłam, żeby się upewnić, że wszystko z nim w porządku – wspomina aktorka. Kolejną szansę dostali w 2006 r., kiedy oboje zaakceptowali scenariusz melodramatu „Dom nad jeziorem". Znowu grali parę kochanków, którzy żyli w dwóch różnych przedziałach czasowych – dzieliły ich dwa lata. I znowu wszyscy mogli dostrzec wyjątkową więź między nimi. – Nie potrafię opisać słowami, skąd ta chemia między nami na ekranie ani dlaczego tak dobrze nam się współpracuje. Po prostu tak jest i cieszę się z tego – mówił on. Z kolei ona zachwycała się tym, jaki jest dobry. Podobno na planie usłyszał, jak jedna z asystentek płakała, bo potrzebowała 20 tys. dolarów na utrzymanie domu. Po cichu wpłacił pieniądze na jej konto, a cała sprawa wyszła na jaw przypadkiem. Choć „Dom nad jeziorem" odniósł kasowy sukces, przez kolejne lata nie pojawiła się okazja do wspólnego grania. Aż do teraz.

Zapytana, czy nie żałuje, że nie byli parą w prawdziwym życiu, Bullock odpowiedziała: – Dojrzewaliśmy razem, idąc równoległymi drogami. Im dłużej go znam, tym bardziej go podziwiam. Czy mogłabym to powiedzieć, gdyby mnie rzucił? Raczej nie. **EGP**



Mieli po 42 lata, kiedy zagrali w „Domu nad jeziorem".

FOT. East News, mat prasowe

Finał sezonu



Kruche szczęście Janka, Lilki i Poli zostanie zachwiane!

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Zakłamana rzeczywistość

PIERWSZA MIŁOŚĆ PT 12.06 godz. 18.00 POLSAT

Melka (Ewa Jakubowicz) i Piotrek (Michał Mikołajczak) zaproszą rodzinę i przyjaciół na wyjątkowe przyjęcie, by wspólnie świętować ich zaręczyny. Mimo to Melka wciąż będzie obawiać się, że to wszystko zbyt piękne, by mogło być prawdziwe i jej szczęście pryśnie wkrótce jak bańka mydlana. Niestety, może mieć rację... Tymczasem do Janka (Maciej Mikołajczyk) niespodziewanie zadzwoni dawny kolega z Fajna TV. Panowie umówią się na spotkanie, podczas którego znajomy zacznie wypytywać o... Lilkę (Sylwia Sokołowska). Jego sugestie zaś sprawią, że ziemia osunie się Jankowi spod nóg... Czy cały czas był okłamywany przez kochankę? **PM**

SAMOCHODZIK I TEMPLARIUSZE

Pan Tomasz i skarb

SAMOCHODZIK I TEMPLARIUSZE PT 12.06 godz. 17.00 TVP KULTURA

I znowu ruszamy z panem Tomaszem (Stanisław Mikulski) i jego trzema przyjaciółmi na poszukiwanie ogromnego zaginionego skarbu templariuszy. Przeżywamy chwilę grozy, kiedy Pan Samochodzik ściga się z przestępcami chcącymi zrabować kosztowności dla siebie, podziwiamy piękną Ewę Szykulską (Karen) i zazdrościmy pływającego wehikułu (skonstruowanego na bazie podwozia niemieckiego auta typu Schwimmwagen z silnikiem Garbusa). Co ciekawe, podczas zdjęć na jeziorze doszło do wypadku i amfibia utonęła. Na szczęście nikomu nic się nie stało, a scenografowie mieli w zapasie drugi egzemplarz tego wyjątkowego samochodu. **EGP**



Niepozorny samochód pana Tomasza potrafi pływać i pędzić z zawrotną prędkością.

FOT. East News, Polsat

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację

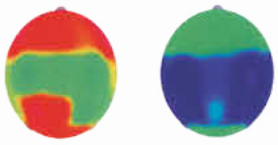


Zapominasz imion?
Gubisz drogę?
Czujesz się zagubiony, gdy się śpieszysz?

Wspomniane symptomy pojawiają się z wiekiem i dotyczą wielu ludzi. **Clear Brain**, innowacyjny, skandynawski preparat w tabletkach, przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i koncentracji. Pomaga osobom w każdym wieku.

Wyniki badań są zaskakujące

Tabletki **Clear Brain** są bogate w aminokwas L-teaninę, występujący w zielonej herbacie. Badania rezonansem potwierdzają wzrost aktywności mózgu już po godzinie od zażycia L-teaniny.
Wyniki badań pokazują, jak wyciąg z zielonej herbaty pobudza obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację – aktywne czerwone fale. U osób, którym podano placebo (obojętną tabletkę) takiej aktywności nie dostrzeżono, a bardziej widoczne były nieaktywne, niebieskie fale.



Orzech włoski

Clear Brain zawiera wyciąg z orzecha włoskiego, granatu i kory sosny. Zawarte w nim witaminy zasilają mózg w składniki odżywcze, witaminę B, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, kwas pantotenowy, przyczyniający się do zachowania sprawności umysłu, i jod, wpływający na zachowanie funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji.

ZACZNIJ ZAŻYWAĆ SUPLEMENT DIETY CLEAR BRAIN!



Ruth jest aktywną emerytką, która zawsze ma coś do zrobienia: *„Kiedyś panowałam nad wszystkim, ale od jakiegoś czasu czułam się zdezorientowana. Zwykłe, codzienne czynności zaczęły mi sprawiać trudność. Teraz codziennie zażywam tabletkę **Clear Brain** i funkcjonuję lepiej."*

★★★★★

PRODUKT ROKU 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty poprawiające pamięć i koncentrację - dorośli"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Zapytaj o Clear Brain™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3348221 ułatwi zamówienie produktu.**



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

REKLAMA

TVP 1

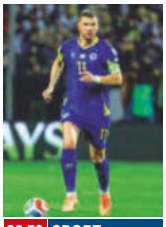
5.10 **Złoty chłopak** (310) – serial obyczajowy, Turcja 2022
6.00 **Akacjowa 38** (878) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Welon, fura i brawura** (2) – reality show, Polska 2023
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.05 **Pogoda Info**
8.15 **Czterdziestolatek** (10): Pocztówka ze Spitzbergenu, czyli oczarowanie – serial obyczajowy, Polska 1975
9.20 **Ranczo 5** (54): Czysty biznes – serial obyczajowy, Polska 2011
10.15 **Komisarz Alex 5** (63): Lincz – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 **Ojciec Mateusz 13** (170): Stan zagrożenia – serial kryminalny, Polska 2015
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
13.00 Natura w Jedynce: **Dzikie imperium** (3-ost.): Słonie indyjskie z Prowincji Yunnan – serial dokumentalny, USA 2023, reż. Alexis Barbier-Bouvet (patrz obok)
14.00 **Złoty chłopak** (311) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (946) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (889) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



13.00 DOKUMENT

Dzikie imperium (3-ost.)

Lasy deszczowe w Yunnan zamieszkują słonie indyjskie. Pełnią one dużą rolę w ekosystemie. Do przetrwania potrzebują mnóstwa jedzenia i wody. Choć populacja rośnie, ich sytuacja jest trudna. Widzowie zobaczą rok z życia tych stworzeń. **60 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna

Dla współgospodarzy tegorocznego mundialu to trzeci występ na mistrzostwach świata. Przed czterema laty w Katarze reprezentanci Kanady pokazali, że preferują szybkość. Bośniacy tymczasem swoją grę opierają na dobrej technice. Przekonamy się, która wizja futbolu okaże się skuteczniejsza. **165 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy B: Kanada – Bośnia i Hercegowina **(live)** (patrz obok)
23.35 **Biały Potok** – komedia, FILM Polska 2021, reż. Michał Grzybowski, wyk. Marcin Dorociński, Agnieszka Dulęba-Kasza, Julia Wyszyńska (patrz obok)
1.05 **Zabić Sekala** – dramat FILM obyczajowy, Czechy/Polska/Francja 1997, reż. Vladimír Michálek
3.10 **Morderstwa w Honfleur** FILM – film kryminalny, Francja 2025, reż. Christelle Raynal
4.45 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
5.05 **Pytanie dnia** – pr. publ., Pol.
5.30 **Reporterzy** – mag. ▶ 5.40



23.35 KOMEDIA

Biały Potok

Cieszący się życiową stabilizacją Michał (Marcin Dorociński, zdj.) i jego żona przyjaźnią się z parą zmagającą się z długami. Nieoczekiwane wyznanie komplikuje ich relację. Konflikt się rozszerza. **90 min**

TVP 2

3.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
3.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy A: Korea Południowa – Czechy **(live)** (patrz obok)
6.20 **Anna Dymna – spotkajmy się:** Matylda Wullert – talk-show
6.55 **Barwy szczęścia** (3333) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Operacja zdrowie** (82): Stłuszczeniowa choroba wątroby – magazyn medyczny, Polska 2025
12.00 **Rodzinka.pl** (10): Spółka rodzinna – serial komediowy, Polska 2011
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (120) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (853) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (410) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 Lorenzo i Cavendish przygotowują transport broni. W szczerej rozmowie z Pią Virtudes wyznaje, że nie radzi sobie z pracą. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (121) – serial obyczajowy, Turcja 2024 Yonca dowiaduje się, że jej nienarodzone dziecko może mieć poważne wady. Pod wpływem rozmów z Deryą Hancer postanawia zawalczyć o swoje małżeństwo. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3333) – serial obyczajowy, Polska 2026



3.50 SPORT

Piłka nożna

Czesi wracają w tym roku na mundial aż po dwóch dekadach przerwy. Z kolei Korea Południowa kwalifikuje się do turnieju finałowego nieprzerwanie od 1986 roku. Przed czterema laty awansowała do 1/8 finału, w którym musiała jednak uznać wyższość Brazylii. **150 min**

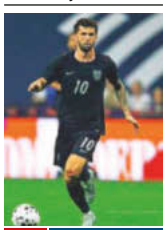


20.40 KONCERT

Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy... (1, 2)

Wydarzenie poświęcone twórczości artysty, którego piosenki i wiersze uczą wrażliwości. Utwory Marka Grechuty wykonają m.in. Krzysztof Kiljański, Katarzyna Zielińska, Natalia Przybysz, Maciej Zakościelny, Andrzej Kozłowski, Sonia Bohosiewicz, Mela Koteluk i Mietek Szcześniak (zdj.). **120 min**

20.05 **Rodzinka.pl** (293) – serial komediowy, Polska 2025
20.40 **Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty** (1, 2) – koncert, Polska 2026, wyk. Krzysztof Kiljański (patrz obok)
22.40 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** – skrót koncertu, Polska 2026
23.45 **Raz na milion lat – piosenki zespołu Republika** (1, 2-ost.) – koncert, Polska 2025
1.55 **Rodzinka.pl** (179) – serial komediowy, Polska 2016
2.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: USA – Paragwaj **(live)** (patrz obok) ▶ 5.25



2.50 SPORT

Piłka nożna

Współgospodarze turnieju rozpoczynają rywalizację od meczu z Paragwajem. W listopadzie w starciu towarzyskim górą byli Amerykanie, którzy zwyciężyli 2:1. Chcieliby powtórzyć teraz ten wynik. **170 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.00 **halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
11.30 **Gliniarze** (834, 835): Detalista; Łowca głów – serial paradokumentalny, Polska 2023
14.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska **(live)** (patrz obok)
16.30 **Na ratunek 112** (1064): Zdrada – serial paradokumentalny, Polska 2025 Jakub Kamiński potajemnie zdradza żonę, Barbarę. Kiedy dowiaduje się o tym jego matka, postanawia spotkać się z kochanką syna. Konfrontacja nie przebiega po jej myśli – rozmówczyni kategorycznie odmawia zakończenia romansu. Dwa dni później niewierny mąż nie wraca na noc do domu. **30 min**
17.00 **Gliniarze** (1032): Senior – serial paradokumentalny, Polska 2025 Emerytowany chemik zostaje pobity we własnym mieszkaniu. Córka ofiary rzuca podejrzenia na brata. Prowadzone przez Olgę i Adama dochodzenie wykazuje, że rodzina poszkodowanego niewiele wie o jego życiu. Wychodzi na jaw, jak wiele tajemnic ukrywał on przed bliskimi. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (4236) – serial obyczajowy, Polska 2026 Lekarz tłumaczy Sewerynowi, że jego żona doznała uszkodzenia płata czołowego mózgu. Nie wiadomo, czy odzyska świadomość. Do Janka dzwoni dawny kolega ze stacji Fajna TV, który przeniósł się do Warszawy. Spotyka się z nim i wypytuje o Lilkę. **50 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



14.00 SPORT

Liga Narodów

Trzeci mecz ekipy Nikoli Grbicia w Linyi. Drużyna prawdopodobnie wyjdzie na boisko w eksperymentalnym składzie. Nie zmienia to faktu, że celem będzie kolejne zwycięstwo nad Krajem Kwitnącej Wiśni. Po raz ostatni w meczu o stawkę Polacy przegrali z Japonią w 2009 r. **150 min**



19.55 PRZYGODOWY

Piraci z Karaibów: Skrzynia umarlaka

Jack (Johnny Depp, zdj.) musi spłacić dług zaciągnięty u kapitana Latającego Holendra. Davy Jones (Bill Nighy) żąda, by pirat dołączył do jego załogi. Jeśli odmówi, stanie się celem krakena. Awanturnik chce uniknąć tragicznego losu i odnaleźć skrzynię, w której znajduje się serce Jonesa. **195 min**

19.55 **Piraci z Karaibów: Skrzynia umarlaka** FILM – film przygodowy, USA 2006, reż. Gore Verbinski, wyk. Johnny Depp, Orlando Bloom, Keira Knightley, Bill Nighy (patrz obok) Nagrodzona Oscarem za efekty specjalne druga odsłona kasowej serii. **195 min**
23.10 **Znaki** – thriller s.f., USA FILM 2002, reż. M. Night Shyamalan, wyk. Mel Gibson, Joaquin Phoenix, Rory Culkin, Abigail Breslin (patrz obok) Inspirowany filmami Alfreda Hitchcocka obraz M. Nighta Shyamalana („Szósty zmysł”, „Niezniszczalny”). **145 min**
1.35 **Cicha noc** – horror FILM komediowy, Wielka Brytania 2021, reż. Camille Griffin
3.25 **Nasz nowy dom** (361) – reality show, Polska 2026



23.10 THRILLER SF

Znaki

Pastor Graham Hess (Mel Gibson, zdj.) wraz dwojgiem dzieci wiedzie skromne życie na farmie w Pensylwanii. Pewnego dnia na jego polu pojawiają się tajemnicze kręgi. Nie są one dziełem człowieka. **145 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1666) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2024
Przyjaciele Paweł oraz Radek rozpoczęli gastronomiczną przygodę od sprzedaży pizzy z food trucka. Po sukcesie postanowili otworzyć restaurację na Woli, ale lokal nie cieszył się taką popularnością, na jaką liczyli. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.25 Kuchenne rewolucje (9, 10) – program rozrywkowy, Polska
Specjalnością restauracji Mariusza było sushi. Właściciel rozszerzył ofertę m.in. o dania typowo polskie, włoskie makarony oraz orientalne potrawy. Rozbudowane menu przerasta jednak możliwości kucharzy. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1645, 1646, 1705) – serial paradokumentalny, Polska
Po wypadku Martyna jest pod opieką 60-letniej matki. Postanawia adoptować 4-letnią Basię, która choruje na mukowiscydozę. Matka i siostra próbują odwieść ją od tej decyzji, ale ona jest zdeterminowana. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (45) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)

17.55 Detektywi (169) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Kalina prosi śledczych o pomoc w odkryciu tożsamości ojca dziecka jej siostry. Kobieta zmarła na skutek przedawkowania narkotyków, ale policja podejrzewa morderstwo. W noc jej śmierci doszło do kłótni między nią a jej byłym partnerem. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (45)
Na SOR-ze przebywa pacjentka, u której lekarze wykrywają guza w jamie brzusznej. Do Zyty (Jolanta Fraszyńska, zdj.) zgłasza się policjant z podejrzeniem raka. Jego żona wyznaje, że od chwili śmierci partnera na służbie mąż doświadcza dziwnych objawów. **65 min**



20.00 FILM SF

Diuna: Część druga
Paul Atryda (Timothée Chalamet, zdj.), który ocalał z rzezi dokonanej przez Harkonnenów, chroni się wśród wędrownego ludu Fremenów. Przywódca społeczności sądzi, że jest on przepowiadanym wybrańcem. Tymczasem baron Harkonnen (Stellan Skarsgard) przeprowadza kolejne ataki. **215 min**

20.00 Diuna: Część druga – film FILM s.f., USA/Kanada/Jordania 2023, reż. Denis Villeneuve, wyk. Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson, Javier Bardem (patrz obok)

23.35 Zakonnica 2 – horror, USA/ FILM Wielka Brytania 2023, reż. Michael Chaves, wyk. Taissa Farmiga, Bonnie Aarons, Storm Reid, Anna Popplewell (patrz obok)

1.55 Król Artur: Legenda miecza – film przygodowy, FILM USA/Wielka Brytania/Australia 2017, reż. Guy Ritchie, wyk. Charlie Hunnam, Jude Law

4.30 Uwaga! – magazyn reporterów

4.45 Nauka jazdy 5 (30) – program rozrywk., Pol. 2022

5.15 Recepta na stary dom 3 (6) – program rozrywkowy, USA 2018



23.35 HORROR

Zakonnica 2
Rok 1956. Siostra Irene (Taissa Farmiga, zdj.) na prośbę kardynała bada serię tajemniczych zgonów w Tarascon. Odkrywa, że stoi za nimi demon Valak. Wkrótce znów musi stanąć oko w oko z wcielonym złem. **140 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (9, 10): Bushido; Kupiona i sprzedana – serial kryminalny, USA 1985

8.00 Kobra – oddział specjalny (8, 9): Sztuczki; Łup wojenny – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Semir i Paul trafiają na trop oszustki, która okrada bogatych mężczyzn. Renner śledzi przestępczynię. Problem stanowi wygląd kobiety, który wciąż ulega zmianie. Wkrótce Paul lepiej ją poznaje. **120 min**

10.00 Maria z przedmieścia (15, 16) – telenowela, Meksyk 1995
Soraya irytuje się, że Fernando i Maria spędzają razem dużo czasu. On ceni dziewczynę za bezinteresowność. **120 min**

12.00 Nie igraj z aniołem (94) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel odwiedza Blankę w więzieniu. Spotyka Estefanię. Dora daje Marichuy numer telefonu do szpitala, gdzie trafiła Cecilia. Marichuy dopytuje o jej zdrowie. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (28) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy (13) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (498, 499) – serial obyczajowy, Polska 2022
Pasją Emila jest poszukiwanie skarbów za pomocą detektora metalu. Pewnego dnia trafia on na pancerny pociąg z czasów II wojny światowej. **120 min**

17.00 Kurierzy (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (971, 952) – serial obyczajowy, Polska 2026
Klientka szuka prezentu dla partnera z kursu tanecznego. Uważa, że między nimi iskrzy. Kornel nie otrzymał zaległego honorarium. Zaczyna rozważać zemstę. Guru składa Andżelice propozycję udziału w duchowym wyjeździe. **120 min**

20.00 Momentum – thriller, FILM USA 2015, reż. Stephen S. Campanelli, wyk. Morgan Freeman, Olga Kurylenko, James Purefoy, Jenna Saras, Lee Raviv (patrz obok)
Kryptonimy zabójców nawiązują do nazwisk byłych prezydentów USA: Washingtona, Clintona i Monroe'a. **120 min**

22.00 Anna – film sensacyjny, FILM Francja/USA/Kanada 2019, reż. Luc Besson, wyk. Sasha Luss, Helen Mirren, Luke Evans (patrz obok)
Sasha Luss jest rosyjską supermodelką. Pracowała dla takich domów mody jak Chanel, Dior, Valentino oraz Tommy Hilfiger. **150 min**

0.30 Kobiety mafii 2 O FILM – film sensacyjny, Polska 2019, reż. Patryk Vega

3.10 Zobacz to!



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy (14)
Adam (Patryk Cebulski, zdj.) wyrusza z przesyłką do wróżki i szamanki Inez. Ponieważ nie chce skorzystać z jej usług, rozwścieczona kobieta wieszczy mu chorobę. Krystyna obawia się, że mąż nie poradzi sobie po jej śmierci. Postanawia znaleźć mu nową partnerkę. **60 min**



20.00 THRILLER

Momentum
Złodziejka Alexis (Olga Kurylenko, zdj.) planuje ostatni skok – kradzież diamentów. Jeśli akcja się powiedzie, ona i jej partner już nigdy nie będą musieli martwić się o pieniądze. Podczas napadu sprawy się komplikują i kobieta zostaje oskarżona o morderstwo. Niebawem jej tropem rusza zawodowy zabójca. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

Anna
Anna (Sasha Luss, zdj.) odnosi sukcesy jako modelka. Tak naprawdę jest jednak zabójczynią działającą na zlecenie KGB. Gdy dostaje ofertę od CIA, układa plan, by uwolnić się od obu agencji. **150 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (35) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (718-720) – serial paradokumentalny, Polska 2019

8.45 Ukryta prawda (1318, 1404, 1405) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1038-1040) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
Komisarze zajmują się sprawą napadu na młodego mężczyznę. Pierwszą podejrzaną jest jego kochanka. Kolejny trop prowadzi do wspólnika poszkodowanego. **125 min**

14.00 Detektywi (102): Ja nie mam męża – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Lena Kalińska zwraca się do śledczych z prośbą o odnalezienie swojego ojca. Matka kobiety cierpi na chorobę Alzheimera, jednak detektywi uzyskują od niej informację, że zaginiony mógł udać się do Niemiec. **60 min**

15.00 Szpital (748) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Doktor Jarosz zajmuje się dziewięciolatkiem, którego próbowano uprowadzić. Wychodzi na jaw, że chłopiec doświadcza w domu przemocy. Na oddziale przebywa też dwudziestolatka będąca w siódmym miesiącu ciąży. Biologiczny ojciec dziecka wyjechał za granicę. **60 min**

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (480, 481) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010

18.00 Sekrety życia (38) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Nauczycielka Jolanta sześć miesięcy temu dowiedziała się o zdradzie męża i zażądała rozwodu. Za radą przyjaciółki umawia się na randkę. Były partner nie daje jednak o sobie zapomnieć. **60 min**

19.00 Ukryta prawda (1509) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)



19.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1509)
Agata zastaje w gabinecie męża roznegliżowaną Olę. Twierdzi on, że to pomyłka, ale dziewczyna pokazuje wiadomości w aplikacji randkowej sugerujące, że flirtują od tygodnia. Mężczyzna przekonuje żonę, że padł ofiarą zemsty studenta. **60 min**



20.00 KOMEDIA

Ojciec panny młodej
Billy (Andy Garcia, zdj.) i Ingrid (Gloria Estefan) podejmują decyzję o rozwodzie. Na wieść o zaręczynach córki (Adria Arjona, zdj.) i zbliżającym się ślubie postanawiają udawać kochającą się parę. Między ojcami narzeczonych zaczyna się rywalizacja o przejęcie kontroli nad organizacją wesela. **150 min**

20.00 Ojciec panny młodej – komedia romantyczna, FILM USA 2022, reż. Gary Alazraki, wyk. Andy Garcia, Gloria Estefan, Adria Arjona, Isabela Merced (patrz obok)

22.30 Ocean's 8 – komedia FILM kryminalna, USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna (patrz obok)

0.50 Sherlock Holmes – film FILM kryminalny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2009, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Mark Strong

3.25 Żyjąc z potworem 8 (6) – serial dokumentalny, USA 2020

4.25 Fachowcy 2 (1) – serial paradokumentalny, Polska 2018 ▶ 5.00



22.30 KOM. KRYM.

Ocean's 8
Debbie (Sandra Bullock, zdj.), profesjonalna złodziejka, jest gotowa zrealizować największy skok w swoim życiu. Zamierza zdobyć naszyjnik o wartości 150 mln dol. Kompletuje ekipę ekspertek. **140 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

12.30 **Rączka gotuje** – mag.
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Antenowe remanenty**
14.00 **Inwestujemy w Twoje zdrowie** (6) – magazyn
14.20 **Niezwykłe miejsca**
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Dlaczego krowa...**
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (172)
Halis chce wyrzucić Ferita z domu. Stawia warunki, które chłopak musi spełnić, aby móc wrócić. Pelin próbuje zbliżyć się do Ferita, on ją jednak odpycha. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (827) – serial obycz., Turcja 2020
2.30 **Niebezpieczne związki**
3.20 **Program informacyjny 19.30**

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

TVP POLONIA

12.10 **Ja wam pokażę!** (1, 2)
13.50 **Polonia 24 Tygodnik**
15.00 **Słowo daję!** – magazyn
15.10 **Wszystko przed nami** (90) – serial obycz., Polska
15.40 **Gwiazdy opolskich kabaretonów** – pr. rozr.
16.00 **Irena Santor. Magiczny jeden krok** – film dokum.
17.00 **Gra słów. Krzyżówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **Górna półka smaku** (6)
18.45 **Info Wilno** – pr. inform.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie** – pr. inf.
19.15 **Cafe Fogg**
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

OBYCZAJOWY



20.50 Echo serca (2)
Wypadkowi ulega młody strażak. Jan wykonuje trudną operację, by naprawić rdzeń kręgowy pacjenta. Andrzej ma pretensje do kolegi, że daje strażakowi złudną nadzieję na ustąpienie paraliżu. **50 min**

21.40 **Na sygnale** (643, 644)
22.40 **Moje przeboje** (1) – rozr.
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Matki, żony i kochanki** (13) – serial obycz., Polska
0.40 **Rodzinka.pl** (261) – kom.
1.10 **Polskie opowieści** (8)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Pogoda**
2.10 **Ranczo 2** (23) – obycz.
3.05 **UNESCO: Skarby Polski**

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (20, 21) – serial sensacyjny
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (131) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (470, 471) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1128, 1129) – serial paradokumentalny, Pol.
11.55 **Dlaczego ja?** (1557, 1558) – paradok.
13.55 **Trudne sprawy** (1331-1333) – paradok.
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1379) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (546) – reality show, Polska 2025
19.00 **Policjantki i Policjanci** (1380) – obycz., Pol. 2026

ROZRYWKA



20.00 Gwiazdy Kabaretu (171, 179) – Polska
Kabaret Smile (zdj.) znów pojawi się na scenie. Michał Kincel porozmawia z panem Stanisławem, widzowie obejrzą także skecz „Samolot i Bożena" z udziałem publiczności. **120 min**

22.00 **Obcy kontra Predator**
FILM – horror s.f., USA/Kanada/Niemcy 2004
0.05 **STOP Drogówka** – mag.
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (11)
2.10 **Hardkorowy lombard 2** (12) – serial dokumentalny
2.40 **Interwencja** – mag.
2.55 **Śmierć na 1000 sposobów** (2) – dok.

PULS 2

9.20 **Bing** – serial animowany
9.35 **Basia 2** – serial anim.
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.25 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
10.50 **Spidey i superkumple**
11.25 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
11.55 **Smerfy** – serial anim.
13.00 **Gumisie 6** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Marta mówi** – anim.
17.35 **Superkoty** – serial anim.
18.00 **Blue 2** – serial anim.
18.15 **Bing** – serial animowany
18.45 **Masza i Niedźwiedź 3**
19.00 **Kacze opowieści**

OBYCZAJOWY



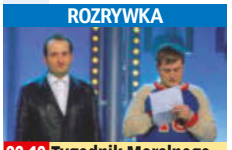
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1009) – Polska 2026
Kazimierz ma zeznawać w sprawie Kapicy. Dostaje zaskakujące wieści. Alicja walczy o opiekę nad Tosią. Andżela idzie po Igorka do przedszkola. Okazuje się, że ktoś już odebrał chłopca. **60 min**

21.00 **Dzielnica strachu 9** (391, 392) – serial krym.
23.00 **Dom zły** – dramat
FILM kryminalny, Polska 2009
1.35 **Ja, Frankenstein**
FILM – horror, Australia/USA 2014, wyk. Aaron Eckhart
3.15 **Lombard. Życie pod zastaw 4** (171) – obycz.
4.15 **Niesamowite!** (9) – dok.

TVP ROZRYWKA

8.20 **Familiada** – teleturniej
8.50 **Va banque** – teleturniej
9.25 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.05 **Makłowicz w podróży**
10.35 **Program rozrywkowy**
10.45 **Postaw na milion**
12.35 **Familiada** – teleturniej
13.15 **Matki, żony i kochanki** (1) – serial obyczajowy, Polska 1995
14.10 **Pan Mama** (28, 29)
15.15 **Program rozrywkowy**
15.30 **Tak to leciało!**
16.30 **Do śmiechu!** (67) – program rozrywkowy
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.
18.35 **Okrasa łamie przepisy**
19.40 **Makłowicz w podróży**
20.15 **Postaw na milion**

ROZRYWKA



22.10 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (41) – Polska
Wybór najlepszych skeczy Roberta Górskiego (zdj.) i spółki. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, za co widzowie ich kochają. **40 min**

22.50 **Kabaret Letnią Porą** (4)
23.55 **Do śmiechu!** (69) – rozr.
0.50 **Niepewne sytuacje 3** (2) – pr. rozr., Polska 2026
1.15 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.40 **Kabaret. Super Show Dwójki** (8) – pr. rozr., Pol.
3.40 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (4) – pr. rozr., Pol. 2025

TTV HD

6.50 **Diabelnie boskie 3** (6)
7.20 **Ukryta prawda** (1200)
8.20 **Kartoteka 10** (19, 20)
10.30 **Detektywi** (257, 258)
12.30 **Zakup w ciemno 3** (25)
13.30 **Zakup w ciemno 4** (24)
14.30 **Kartoteka 6** (3, 4)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.55 **Pogoda, Sport**
17.05 **Życie na kredycie 8** (1, 2) – reality show, Polska
18.05 **Zakup w ciemno extra** (27) – reality show, Polska
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (4) – serial fab.-dok.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Idź na całość 2** (4) – rozr.
21.05 **Zakup w ciemno extra** (41) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

ROZRYWKA



22.00 Ostre cięcie 12 (4) – Pol.
Prowadzący odwiedzają bydgoski salon o nazwie Kudłaczek. Biznes nie odpowiada na aktualne potrzeby klientek. Eksperci chcą otworzyć właścicielkę na marketing w internecie. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (6)
0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (13)
1.00 **Diabelnie boskie** (11, 12) – reality show, Pol.
1.55 **Damy i wieśniaczki. Za granicą** (11, 12) – serial fab.-dokum., Polska 2017
3.55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (506) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Strefa otwarta 17.25 Wojownicy czasu 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koroniewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw

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

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

KATOWICE 17.30 Chodźmy do teatru 17.45 Serial 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.48 Bohaterowie małych ojczyzn 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 PGE – kampania edukacyjno-informacyjna 18.10 Zobacz, co słychać 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Scena jest Twoja 21.02 Zdarzenia 21.15 Gość „Panoramy" 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrywacz kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie 17.30 Teleskop 17.44 Wspólne popołudnie z naturą 18.30 Teleskop 18.55 Wielkopolskie rytmy młodych 21.02 Wykrywacz kłamstw 21.22 Litera | Sztuka 21.30 Teleskop

RZESZÓW 17.02 Kalejdoskop filmowy 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Studio lato 18.30 Aktualności 19.00 Odkryj regiony 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Korona Gór Polski 18.14 Kolekcja 18.30 Kronika 18.52 Całkiem niezła historia 19.05 MediaLab 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Mody polskie 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.18 MediaLab 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 3 21.00 Mody polskie 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 16.43 Wędrowcy Karkonoszy 17.46 Magazyn Dolnośląski 18.00 Przyszłość jest teraz 18.13 Oblicza kultury 18.30 Fakty 18.58 W swoim czasie 19.12 Pamięć zapisana w pikselach 21.02 Gwiazdy, gwiazdki, gwiazdeczki. Melodie sprzed lat 21.30 Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 16** (212)
9.50 **Ojciec Mateusz 17** (213)
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (601, 602)
12.25 **Ojciec Mateusz 4** (51)
13.20 **Komisarz Alex 2** (15)
14.15 **Ranczo 3** (29, 30) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 23** (293)
19.20 **Ranczo 4** (45) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (259, 260) – serial komediowy, Polska
21.25 **Ojciec Mateusz 35** (450) – serial kryminalny, Polska
22.20 **Angielski pacjent**
FILM – melodramat, USA/Wielka Brytania/Włochy 1996
1.10 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (4-6) – krym., Pol.

BBC FIRST

11.45 **Zagadki doktora Blake'a** (4) – serial krym., Australia
12.55 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4** (9, 10) – krym.
14.55 **Ojciec Brown 5** (14)
15.55 **Lewis 2** (7) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (3) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 18** (3)
19.50 **Śmierć pod palmami 13** (2) – serial kryminalny
21.00 **Ojciec Brown 13** (9)
22.00 **Śmierć z dala od palm 4** (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
23.15 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 4** (9, 10) – krym.

TVP KULTURA

13.00 **Christopher Reeve – wieczny Superman**
14.15 **Piotr Fronczewski zaprasza. Przepraszam, czy można dostąpić... żeby wystąpić** – rozr., Pol.
15.15 **Panna z mokrą głową**
FILM – film obyczajowy, Pol. 1994
17.00 **Samochodzik i templariusze** (1, 2) – serial przyg., Polska 1971
18.20 **Video Killed the Radio Star** – serial dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Pan wzywał, milordzie? 2** (5) – kom.
20.00 **Diuna** – film s.f., USA
FILM 1984, reż. David Lynch
22.25 **Powrót Sherlocka Holmesa** (2) – serial krym.
23.35 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy

ROMANCE TV

14.15 **Inga Lindström: Słodycz życia** – melodramat, Niemcy 2023
16.05 **Katie Fforde: Moja szalona rodzina** – melodramat, Niemcy/USA 2017, reż. Helmut Metzger
18.00 **Stadnina w Piber** (4)
19.00 **Górski lekarz** (118) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 **Statek marzeń**
FILM – Bora-Bora – film obyczajowy, Niemcy 2025
21.55 **Rejs ku szczęściu**
FILM – Podróż poślubna na Bermudy – film obyczajowy, Niemcy 2010
23.45 **Górski lekarz** (118) – obycz., Niemcy/Austria

ANTENA HD

11.55 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (80, 81) – cykl reportaży, Pol.
13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 5** (13, 14) – reality show, USA
14.50 **Ciężarówką przez śniegi 4** (2, 3) – serial dok.
16.50 **77 TV 5** (7, 10) – rozr., Pol.
18.50 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (7) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM – Kermadec – dramat kryminalny, Francja 2022
22.00 **Morderstwa we Francji**
FILM – Rochefort – thriller, Francja 2019
23.55 **Mroczny sekret Jodi**
FILM **Arias** – dramat kryminalny, USA 2013
1.40 **Raport 77** (3)

COMEDY CENTRAL

7.00 **Dwóch i pół 2** (7-10)
8.55 **Przyjaciele 2** (21-24)
10.55 **Przyjaciele 3** (1, 2) – kom.
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 2** (9-14) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 2** (11-14)
16.30 **Przyjaciele 3** (3-8) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 2** (15-20) – kom.
22.00 **The Office PL 3** (9, 10)
23.05 **Comedy Club** (6, 7) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 23** (8, 9)
1.00 **Pracoholicy 7** (5, 6) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 4** (19, 20) – program rozrywk.
3.00 **Miasteczko South Park 23** (5-7)
4.30 **Comedy Club 5** (1-3)

TV 6

6.00 **Więzienie** (194, 195) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (669, 670) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (215, 216)
10.55 **48h. Zaginieni** (88-90)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1180) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (5, 6) – krym.
16.00 **Kobra – oddział specjalny** (217, 218)
18.00 **Strażnik Teksasu** (22, 23)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (17, 18) – krym., USA
21.55 **Kości** (87, 88) – serial krym.
23.50 **Nie oddychaj** – horror,
FILM USA 2016, reż. Fede Alvarez
1.40 **Krejzi patrol** (4-7) – krym.
3.40 **Kochane pieniądze** (55, 56) – serial fabularno-dokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 2** (7) – obycz.
10.55 **Szpital św. Anny** (73)
11.55 **Druga szansa** (9, 10)
13.55 **Prawo Agaty 2** (6) – obycz.
14.55 **Detektywi** (493, 494)
16.00 **Motywy filmowe** – mag.
16.15 **Twórca** – thriller s.f., USA
FILM 2023, reż. Gareth Edwards
19.00 **Szpital św. Anny** (52)
20.00 **Podwójne ryzyko** – film
FILM sens., USA/Niem./Kan. 1999
22.20 **Johnny** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2022
0.45 **Ci, którzy życzą mi**
FILM **śmierci** – thriller, Kanada/USA 2021
2.50 **Dziewczyny z Hollywood** (13) – pr. rozr.
3.05 **Szkoła** (727) – paradok.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Polak potrafi** (6) – dok.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (217, 123) – mag. kulin.
10.45 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (4)
10.55 **Górski lekarz** (2, 3) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (1, 8) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 3** (8, 9) – sens.
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (25, 26) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (10, 11) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (278) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (889, 890) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (327-329) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (931) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1492, 1493) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (439-443) – serial kom., Polska 2014
17.00 **48h. Zaginieni** (119, 120) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (977) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (53) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (772) – paradok.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (83, 84) – serial kom., Polska 2013
6.30 **Na sygnale** (466, 467)
7.35 **Ojciec Mateusz 2** (16)
8.30 **Komisarz Alex** (5)
9.30 **Rodzinka.pl** (85) – kom.
10.05 **Klan** (1432, 1433) – telen.
11.00 **Ranczo 7** (83, 84) – obycz.
12.40 **Komisarz Alex** (6)
13.40 **Ojciec Mateusz 28** (367, 368) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex** (7) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (468, 469) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 7** (85, 86) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (369) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (17) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.25 **Och! Kabaret** (6) – rozr.
7.10 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (3) – serial dokumentalny
7.40 **Pan Anatol szuka miliona** – komedia obyczajowa, 1958
9.05 **Agent nr 1** – dramat wojenny, 1971
11.25 **Pokój z widokiem na morze** – film psychologiczny, 1977
13.25 **Żegnaj, Ameryko!** – obycz., Niem./Pol. 1994
15.05 **Konsul** – komedia kryminalna, 1989
17.20 **Pogranicze w ogniu** (13, 14) – serial sensacyjny
20.00 **Nie lubię poniedziałku** – komedia obycz., 1971

AXN

6.10 **FBI: Most Wanted** (11, 12) – serial kryminalny, USA 2020
7.40 **Agenci NCIS: Hawaje** (19, 20) – serial kryminalny, USA 2021
9.30 **Castle 8** (21, 22) – serial krym., USA 2015-2016
11.30 **MacGyver** (5, 6) – serial akcji, USA 2016-2017
13.25 **Agenci NCIS: Hawaje** (21, 22) – serial kryminalny
15.20 **Agenci NCIS 19** (7, 8) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (8, 9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2001
19.10 **Castle** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2009

CANAL+ PREMIUM

8.20 **Królowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003
9.40 **Copa 71** – dok., Wlk. Bryt.
11.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.15 **Kiler** – komedia sensacyjna, Polska 1997
13.00 **Kwiat ośmiu gór** – dok.
14.20 **Call me lala** – film krótkometr., Polska 2024
14.45 **The Holiday** – komedia romantyczna, USA 2006
17.00 **To nie jest zagadka kryminalna** (5) – krym.
17.55 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.00 **Saga „Zmierzch"**:
Zaćmienie – film fantasy, USA 2010
20.00 **Czarownice Mayfair 2** (2) – serial fantasy, USA
20.50 **Making of CANAL+**

DRAMAT SF



20.00 Wreszcie piątek: **Hulk** – USA 2003, reż. Ang Lee

Naukowiec Bruce (Eric Bana, zdj.) zostaje napromieniowany podczas eksperymentu. Od tej chwili, kiedy jest zdenerwowany, zamienia się w zielonego, niszczycielskiego olbrzyma. **175 min**

22.55 **Eurotrip** – komedia przygodowa, USA/Czechy 2004
0.50 **Cube** – horror, Kanada 1997, wyk. Nicole de Boer
2.50 **Horror Story** – czarna komedia, Polska 2023
5.00 **Podróż za jeden uśmiech** (5) – przyg., Pol.
5.45 **W zakolach czasu** – film krótkometraż., Pol.

DRAMAT KRYMINALNY



22.00 **Skazaniec** – USA 2008, reż. Ric Roman Waugh

Za zabicie włamywacza Wade (Stephen Dorff, zdj.) dostaje karę trzech lat więzienia. Trafia do placówki o zaostrzonym rygorze. Dzieli celę z mordercą, który pomaga mu przetrwać za kratami. **140 min**

0.20 **Zła kobieta** – komedia, USA 2011
2.15 **Wydarzenia**
2.50 **Interwencja** – mag.
3.00 **Ewa gotuje** (522, 523) – magazyn kulinarny
4.00 **Strzelnica Navala** (5)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (188) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 7** (87, 88) – Polska 2013

Odmieniony Duda wraca z Brukseli. Postanawia zawalczyć o Klaudię. W tym celu próbuje wzbudzić w niej zazdrość. Tymczasem Kusy odnosi sukces w Warszawie, a Lucy staje się celem prokuratury. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 29** (370, 371) – serial krym.
1.20 **Oficerowie** (2, 3) – serial sensacyjny, Polska 2006
3.15 **Gra z Cieniem** (6) – serial kryminalny, Polska 2024
4.10 **Klan** (1432) – telen., Pol.
4.35 **Pan Mama** (5) – serial komediowy, Polska 2025
5.10 **Rodzinka.pl** (84) – serial komediowy, Polska 2013

KOMEDIA OBYCZAJOWA



22.10 **Nie ma róży bez ognia** – 1974

Jan (Jacek Fedorowicz, zdj.) i jego żona mieszkają w małym pokoju. Kiedy otrzymują propozycję zamiany lokum, chętnie na nią przystają. Niebawem wprowadzają się do nich obcy ludzie. **120 min**

0.10 **Ostatnia misja** – film sensacyjny, 1999
2.40 **Wszyscy jesteśmy Chrystusami** – dramat psychologiczny, 2006, wyk. Marek Kondrat
5.20 **Moja mama** – film krótkometrażowy, 2024
5.35 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometraż., 2024
5.50 **Plansza nocna** (1)

SENSACYJNY



21.05 **John Rambo** – USA/Niemcy 2008

Weteran wojny wietnamskiej, John Rambo (Sylvester Stallone, zdj.), mieszka w Tajlandii. Rusza do Birmy na ratunek misjonarzom, którzy wpadli w ręce żołnierzy pod wodzą sadystycznego majora. **110 min**

22.55 **Jumanji** – film przygodowy, USA 1995
0.55 **Castle** (1, 2) – serial krym.
2.45 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (8) – serial krym., USA/Kan.
3.45 **FBI 2** (11) – serial krym.
4.40 **Walker: Strażnik Teksasu** (12) – serial kryminalny, USA 2021
5.25 **Blok promocyjny AXN**

OBYCZAJOWY



21.00 **Rok za rokiem** (1)

Lyonsowie próbują radzić sobie z życiowymi wyzwaniami. Ich rodzina właśnie się powiększa. W tym czasie populistka Vivienne Rook wywołuje skandal. **60 min**

22.00 **8. mila** – dramat obycz., USA/Niemcy 2002
23.50 **Rytuał** – horror, USA 2025, wyk. Al Pacino
1.25 **Sprzątaczka** – film sens., Wielka Brytania 2025
3.05 **Wyrwa** – thriller, Polska 2023
4.40 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**

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

13 ULICA

6.30 **Zbrodnie idealne** (25, 26) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.40 **Grace** (1) – krym., Wlk. Bryt.
10.35 **Chicago P.D. 10** (6, 7) – serial kryminalny, USA
12.25 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
14.15 **Zbrodnie idealne** (27, 28) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.25 **Grace** (2) – krym., Wlk. Bryt.
18.20 **Chicago P.D. 10** (8, 9) – serial kryminalny, USA
20.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (1, 2) – sens.
22.00 **Podróżnik** (4) – serial krym.
0.00 **Komornik 2** – komedia sensacyjna, USA 2020
2.05 **Grace** (2) – krym., Wlk. Bryt.
3.50 **Zbrodnie idealne** (27, 28) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.00 **Jedziemy na ryby!** (19)
6.55 **Na ratunek 112** (857) – serial paradok., Pol. 2023
7.25 **Doktor Martin** (16)
8.30 **Przyjaciółki** (287, 288)
10.25 **Świat według Kiepskich** (133, 134, 199, 200, 142, 143) – serial kom., Polska
14.00 **Ewolucja** – komedia s.f., USA 2001
16.05 **Pamięć absolutna** – dramat s.f., USA/Kan. 2012
18.40 **Książę w Nowym Jorku 2** – kom., USA 2021
21.00 **Przykładny obywatel** – thriller, Wielka Brytania/Norwegia/Kanada 2019
23.20 **Helikopter w ogniu** – dram. wojenny, USA 2001
2.30 **Ślad** (105-107) – krym., Pol.
5.30 **Na ratunek 112** (837)

HBO

10.20 **Our Son** – dramat obyczajowy, USA 2023
12.05 **Na planie 23** (24) – mag.
12.35 **Pewny kandydat. Jak nie zostać prezydentem** – dramat biograficzny, Kanada/USA 2018
14.30 **Witajcie w Marwen** – film biograficzny, USA/Jap. 2018
16.25 **Bezmiar** – dramat obycz., Włochy/Francja 2022
18.05 **Nowy początek** – film s.f., USA 2016, wyk. Amy Adams
20.00 **Oddaj ją** – horror, Australia/USA 2025, wyk. Billy Barratt
21.45 **Zaułek koszmarów** – dramat psychologiczny, Kanada/Meksyk/USA 2021
0.15 **Jedna bitwa po drugiej** – thriller, USA 2025, wyk. Leonardo DiCaprio

WARNER TV

8.35 **Bajer z Bel-Air 3** (18, 19)
9.35 **Prawo Agaty** (10) – obycz.
10.35 **Pełna chata 6** (19, 20)
11.35 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (13, 15) – sens.
13.30 **Bajer z Bel-Air 3** (18-21)
15.25 **Pełna chata 6** (19-22) – serial komediowy, USA
17.35 **Pokerowy blef** – komediodramat, USA/Australia/Niemcy 2007
20.00 **Taxi 2** – komedia sensacyjna, Francja 2000
21.40 **Bez smyczy** – komedia, USA 2011
23.45 **Słaby punkt** – thriller, USA/Niemcy 2007
1.55 **Odwet** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2003
3.55 **Zła od urodzenia** – dramat krym., USA 1950

ALE KINO+

9.30 **Problem** – film krótkometr.
10.00 **Grantchester 10** (3, 4)
12.05 **Vera** (4) – serial kryminalny
14.00 **Pod Starym Dębem** – dramat obycz., Belgia/Francja/Wlk. Bryt. 2023
16.15 **Prawo ojca** – dram. obycz., Fr./Belgia/Japonia 2024
18.15 **Vera 2** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Kamdesh. Afgańskie piekło** – dramat wojenny, USA/Bułgaria 2019
22.40 **Furioza** (3, 4-ost.) – sens.
0.40 **Ryzykowny napad** – thriller, Hiszpania 2025
2.30 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (4) – serial krym., Polska
3.25 **Wiarołom** – dramat obyczajowy, Polska 2021
4.40 **Tylko do świtu**
5.10 **Powrót** (2) – serial kom.

CANAL+ FILM

13.35 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, Polska 2025
15.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
15.10 **Przybieżeli**
15.40 **Saga „Zmierzch"**:
Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012
17.35 **Call me lala**
18.00 **Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Zabójczy lot** – kom. sens., USA/Wielka Brytania 2024
21.40 **Dziewczyna z igłą** – dramat obyczajowy, Dania/Polska/Szwecja 2024
23.40 **Dziki** – dramat przygodowy, Polska 2025
1.55 **Moje miasto** – serial dok.

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (3) – krym.
7.00 **Orphan Black: Echa** (4-6)
10.00 **Bibliotekarze 3** (1, 2)
11.50 **Czarodziejki 8** (7, 8)
13.40 **Grimm 5** (5, 6) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 3** (3, 4)
17.20 **Czarodziejki 8** (9, 10)
19.10 **Grimm 5** (7, 8) – fantasy
21.00 **Daybreakers – Świt** – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
23.00 **xXx: Reaktywacja** – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
1.10 **Wojny drogowe: Furia** – film przyg., USA 2024
3.00 **Czarodziejki 8** (9, 10)
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (3) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 22** (4) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (15) – serial animowany
11.00 **Igraszki losu** – komedia romantyczna, USA 2001
13.00 **Czarodziejki** (19, 20)
14.55 **Ad Astra** – film s.f., USA/Chiny/Brazylia 2019
17.25 **Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki** – film przyg., USA 2008
20.00 **Uprowadzona** – film sensacyjny, Francja 2008
22.00 **Świat w ogniu** – film sensacyjny, USA 2019
0.25 **Babilon** – komediodramat, USA 2022, wyk. Brad Pitt

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (3) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (1, 2) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (10, 11)
13.45 **Agenci NCIS** (14, 15)
15.35 **SkyMed** (5) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X 2** (4) – s.f.
19.15 **FBI 3** (6) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (12, 13)
22.00 **Grey's Anatomy: Chirurdzy** (13) – obycz.
22.55 **Speed. Niebezpieczna prędkość** – film sensacyjny, USA 1994
1.15 **Z archiwum X** (4) – s.f.

KINO TV

6.35 **Panna Marple: Tajemnica Sittaford** – krym., Wlk. Bryt. 2006
8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (3, 4) – krym.
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 3** (5, 6) – krym.
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5, 6) – krym.
17.55 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
20.00 **Mechanik: Prawo zemsty** – sens., USA 2011
22.00 **John Wick 4** – film sens., USA/Niemcy 2023
1.35 **Czarny pies** – film sens., USA/Wlk. Bryt./Fr. 1998
3.40 **Cimarron Strip** (11)

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (1) – serial kom.
10.45 **Premierowa jazda** – mag.
11.05 **Naruto** (5-7) – serial anime
12.30 **Łapu capu Extra** (139)
12.40 **The Office PL** (4-6) – kom.
14.25 **Hollywood Buzz** – mag.
15.00 **Captain Tsubasa** (4-6)
16.20 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (1, 2)
18.30 **The Office PL 2** (7-9)
20.00 **Klangor 2** (7, 8) – krym.
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Paryż w ogniu. Paris Has Fallen** (7, 8) – serial sens.
23.40 **Scarlet Hill** (1, 2) – krym.
1.40 **Pętla** (3, 4) – serial sens.
3.10 **Furioza** (1, 2) – sens., Pol.
4.55 **Miasta rytm** (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360

14.00 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (6)
15.00 **Co poszło nie tak** (5)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (4) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje 4** (9) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (5)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (5) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 3** (1)
21.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (3) – serial dokum.
23.00 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

PIĄTEK 12 czerwca

WSCH. SŁ. 04.24 | ZACH. SŁ. 21.04 | Imieniny: Antoniny, Juliusza, Leona

TeleTydzień

TLC

9.00 Poligamista szuka żony 3
10.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 7
11.00 Rodzina 10+ 8 (8) – rozr.
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (13)
13.00 Cztery żony i mąż 12
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Historie wielkiej wagi: Meksyk: Jonás Martínez
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show



20.00 Premiera: **Baylen – życie na głos 3** (1) – serial dok.
21.00 Premiera: **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami (12)
23.00 Dr Pryszczylla 5
0.00 Dr Pryszczylla – kulisy

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (31, 32) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 Co ludzie powiedzą? 3 (17, 18) – kom., Wlk. Bryt.
9.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (11, 12) – reality show, Pol.
12.25 Bogaty dom – biedny dom (97, 98) – reality show, Polska 2023
14.20 Kolacja w ciemno (24, 25) – pr. rozr., Polska
16.20 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (30) – reality show, Pol. 2015
18.00 Nasz nowy dom (272, 273) – reality show



20.00 Randka w ciemno (11)
21.00 Kolacja w ciemno (96)
22.00 Gry małżeńskie (207, 102, 103)
1.00 Kolacja w ciemno (23, 24) – pr. rozr., Polska
3.05 Więzienie kobiet (68, 69) – serial dokum.
4.00 Zdrady (103, 104) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2015
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 7 (9) – serial fab.-dok.
6.45 Będzie pięknie (1) – rozr.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.25 Ugotowani (8, 9) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (9, 8) – pr. rozr., Pol. 2025
15.35 Babski biznes (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025
16.35 Jestem z Polski 15 (19) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 Kuchenne rewolucje (12, 13, 1) – pr. rozr., Polska



20.50 Bazary Europy (1) – dok.
21.50 Jestem z Polski 16 (8)
22.50 Jestem z Polski 14 (12)
23.45 Hotel Paradise 11 (27, 28) – reality show, Pol.
1.45 Apetyt na miłość 5 (2)
2.50 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11, 12) – mag.
4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6: Presja rośnie
10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Fani czterech kółek 16
13.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności
15.00 Złomowisko PL 5 (4)
16.00 Gorączka złota 16: Na niepewnym gruncie
17.00 Nic do zgłoszenia (6)
18.00 Poza cywilizacją (5)
19.00 Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3



21.00 Specjalistki (3)
22.00 Bimbrownicy 14
23.00 Nagi instynkt przetrwania 12
0.30 Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata
1.30 Porty: Hiszpania (12)
2.00 Militaria na warsztat 5 (3) – serial dok.

TVP HISTORIA

9.45 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dok.
10.45 Tajemnice kultowych seriali (3)
11.45 Świat w filiżance herbaty (5) – serial dok.
12.45 Starożytne mocarstwa (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.40 Rzecz Polska
14.00 Królowie (35) – hist., Pol.
14.35 Pogranicze w ogniu (23) – serial sens., Polska
15.45 Sensacje XX wieku
17.30 Czas honoru (74)
18.25 Encyklopedia II wojny światowej
19.35 Królowie (74) – hist., Pol.



20.10 Operacja Mincemeat
FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021
22.25 Historia w postaciach zapisana: Wilhelm Zdobywca. Pogromca Brytanii – cykl dokum.
0.25 Sensacje XX wieku
2.40 Encyklopedia II wojny światowej: Mussolini

FOKUS TV

9.00 Starożytni kosmici (14)
10.00 Gwiazdy lombardu (26-29) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (1) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (4, 5)
14.00 Druga wojna światowa w liczbach (3, 4) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 Dorwać tuńczyka (1, 2)
18.00 Rolnicy. Podlasie (20, 21) – serial dokum.
20.00 Największe wynalazki starożytności (3) – dok.
21.00 Największe mity historii (1) – serial dok.



22.00 Apokalipsa Hitlera (1, 2) – film dokumentalny, Francja 2011
0.00 Arktyka się zbroi – film dokumentalny, Niemcy
1.00 Rolnicy. Podlasie (29-32) – serial dokumentalny, Pol. 2025
5.00 Kołowrotek (6, 7) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 Szpital (750, 751) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (319, 320)
12.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
13.35 Przepis na życie 5 (12)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (158) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 16
18.00 Prawo Agaty 5 (12) – obycz.
19.00 Kartoteka 10 (18) – fab.-dok.
20.00 Ocean strachu
FILM – thriller, USA 2003
22.00 Oszukać przeznaczenie
FILM – horror, USA 2000
0.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.
1.05 Szpital (746) – paradok., Pol.
2.05 Szkoła (844, 845) – paradok.

ZOOM

8.00 Strażnik Teksasu 8 (15, 16) – serial sensacyjny, USA 1999
9.50 MacGyver 2 (8, 9) – sens.
11.55 Pułapki umysłu
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.10 Pod pokładem 11
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Eksperyment: Odsiadka
21.00 Kobra – oddział specjalny 23 (3) – sens.
22.00 Pod pokładem 11
23.00 Magia nagości. Niemcy – reaktywacja – rozr., Niem.
0.00 Magia nagości. Szwecja
0.55 Magia nagości. Najlepsze momenty – rozr., Wlk. Bryt.

FOOD NETWORK

12.05 Człowiek, ogień i wyżerka 6 – magazyn kulin.
13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.45 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.45 Kulinarny poker
20.45 Bójka na plaży – serial dok.
21.50 Pyszne miejscówki – mag.
22.55 Akcja: Restauracja! 19
0.00 Człowiek kontra jedzenie. Mięsożercy – magazyn kulin.
1.00 Człowiek kontra jedzenie
1.30 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (1) – film dokum.
14.00 Historia Związku Radzieckiego (1) – film dok.
15.00 Strzegąc granic – serial dok.
16.00 Złapać przemytnika: Misja na Karaibach
17.00 Zaginione miasta: Potop
18.00 Historia Związku Radzieckiego (2) – film dok.
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
20.00 Katastrofa w przestworzach: Błąd w obliczeniach
21.00 CIA: Tajemnice i szpiedzy
22.00 Tajne misje USA – film dok.
23.00 Wojna widziana z powietrza: Akty oporu

BBC EARTH

11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice 6 – serial dokum.
12.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
13.15 Dynastie 2 – serial dokum.
14.25 W okowach mrozu 2 – dok.
15.25 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
16.25 Wielkie koty 24/7 2 – dok.
17.40 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.
18.45 Pociągiem przez Nową Zelandię – serial dokum.
19.45 Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie – dok.
20.55 Życie na pustkowiu 12
21.55 W okowach mrozu 2 – dok.
22.55 Zabójcza pogoda 6 – dok.
0.00 Zabójcza pogoda 5 – dok.

WP

9.50 Pogoda
9.55 Loty z piekła rodem – dok.
11.00 Porzucone budowle 11
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.55 Pogoda
17.05 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (1)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
20.55 Policjanci w akcji (4)
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 8
23.00 Mistrzowie Kabaretu 13
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10
1.00 Mistrzowie Kabaretu 11
2.00 Mistrzowie Kabaretu 3

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (24) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 9 (1, 2) – serial kryminalny
15.00 Świat według Bundych 6 (118-123) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (13) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (93, 97, 95) – serial komediowy, Polska
21.00 Zdrady (113) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (24, 25, 89) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna
5.00 Pod lupą MIGACZ

HGTV HOME & GARDEN

8.35 Kupujemy dom na plaży 29 – serial dokum.
9.05 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy
10.05 Letnia chata na lata – rozr.
11.55 Usterka 10 (3, 4) – fab.-dok.
13.00 Zbudujemy większy dom
14.00 Zbudujemy fajny dom 2
15.00 Mieszkanie na miarę 2
17.00 Polowanie na ogród – rozr.
18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
20.10 Będzie pięknie – pr. rozr.
21.10 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
0.15 Sprzątaczki (4-6) – pr. obycz.
2.25 Nowa Maja w ogrodzie 4

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Bahamach
8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Tu jest pięknie – pr. rozr.
12.15 Oblicza Azji – serial dokum.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny
19.00 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokumentalny
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokumentalny
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.50 Oblicza Azji – serial dokum.
2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokumentalny
5.00 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mała uchatka
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Anatomia ukąszenia węża
13.00 Przedziwna planeta Ziemia: Dom – serial dokum.
14.00 Lwy w koronach drzew
15.00 Walki zwierząt
16.00 Kraina dzikich zwierząt
17.00 Urodzone w Afryce: Cykl życia – film dokumentalny
18.00 Dzika Mongolia: pod błękitem nieba
19.00 Zwierzaki w amoku
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mała uchatka

POLSAT VIASAT HISTORY

12.15 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
13.20 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji
14.30 Sekrety Watykanu: papież i diabeł
15.35 Życie prywatne przywódców Rzeszy: Dwór – dok.
16.35 Tajemnice templariuszy
17.45 II wojna światowa: cena imperium
18.50 Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej
20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
21.00 Naziści: korzenie zła
23.05 Kto napisał Biblię? – dok.

CANAL+ KUCHNIA

13.25 M jak mięso 4: Japonia
14.25 ABC gotowania... – mag.
14.50 Włoskie życie Sophie Grigson – serial dokum.
15.45 Luke Nguyen w Indiach
16.15 Sachie w Nowej Zelandii 2
16.40 Gotuj taniej z Jamiem
17.35 Luke Nguyen w Indiach
18.30 Sachie w Nowej Zelandii 2
18.55 M jak mięso 10 – mag. kulin.
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków
21.10 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.40 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO HD

12.50 Gardeners' World 16
13.55 Letnie inspiracje – dok.
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Patent na zieleń – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
21.55 Wielkie projekty: transformacje – serial dok.
23.05 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.
1.00 Pogromcy bałaganu 3

SUPER POLSAT

13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.05 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021
18.00 Świat według Kiepskich (476, 477) – serial komediowy
19.00 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Mroczne umysły – dramat
FILM przygodowy, USA 2018
23.10 Pewnego razu
FILM **w Meksyku: Desperado 2** – sens., USA/Meksyk 2002
1.20 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.

TVP KOBIETA

14.35 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.
15.30 Ojciec Mateusz 31 (401, 402) – serial kryminalny
17.25 Magiczny Adriatyk
18.30 Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty – koncert
19.35 Miłość i nadzieja (272) – telenowela
20.35 Wichrowe wzgórze (253)
21.35 La Promesa – pałac tajemnic (251) – serial obycz.
22.35 Miłość na kempingu
FILM – film obyczajowy, USA 2021

PLANETE+

12.35 Czas ojcostwa – film dok.
13.50 Burza. Ożywcza siła przyrody – film dokum.
14.50 Piesze wędrówki po świecie – serial dokum.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 6: Korea Południowa
16.55 360° Świat bez granic
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.45 Boris Becker. Wzlot i upadek (2) – film dokum.
19.45 Ikea. Apetyt na drzewa
20.50 Materiały przyszłości (2)
22.00 Wszechświat zwany glebą – film dokumentalny
23.10 Strefa nagości – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.45 Świątynie świata
13.45 Król sawanny – film dokum.
14.50 Kalendarz przyrody: Maj
15.50 Układ odpornościowy: strażnik naszego zdrowia
16.55 Karnawały
17.55 Sanatorium miłości 2
18.55 Górskie wyzwania – Aguja Negra – film dok., Hiszp. 2023
20.00 Deyna. Geniusz do zatracenia – film dokum.
21.05 Najwspanialsze ikony natury: Lód – serial dokum.
22.10 Królowe mafii
23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

- 3.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Korea Płd. – Czechy **(live)**
- 6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Meksyk – RPA
- 9.00 **Mundialowy poranek**
- 10.30 **Droga do mundialu 2026** – magazyn piłkarski
- 11.05 **Piłka nożna kobiet:** Eliminacje mistrzostw świata: Holandia – Polska
- 13.10 **Jeździectwo:** Zawody CSIO w Sopocie – Puchar Narodów **(live)**
- 16.05 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Korea Płd. – Czechy
- 18.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



- 20.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Kanada – Bośnia i Hercegowina **(live)**
- 0.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Korea Płd. – Czechy
- 2.05 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – studio **(live)**
- 2.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026: USA – Paragwaj **(live)**

EUROSPORT 1

- 10.00 **Tenis:** Turniej French Open w Paryżu – finał
- 11.30 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans – hyperpole
- 13.30 **Cycling Show** – mag.
- 14.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes
- 15.20 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 6. etap **(live)**
- 17.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang – short track kobiet i mężczyzn **(live)**
- 19.15 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes



- 20.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i mężczyzn
- 21.30 **Racing for excellence**
- 22.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
- 0.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 6. etap

POLSAT SPORT 1

- 6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: mecz: Słowenia – Polska
- 9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
- 10.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Kuba **(live)**
- 13.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska **(live)**
- 16.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN – studio **(live)**
- 17.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
- 19.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów



- 21.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Niemcy – USA **(live)**
- 0.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
- 1.15 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Turcja – Francja **(live)**
- 4.00 **Boks:** Rocky Boxing Night 19 w Karlinie: J. Łodzik – M. Polski 2 08.06.2024

TVP ABC

- 7.30 **Bazgrolinka**
- 7.40 **Tyciaki**
- 8.10 **Ernest i Celestyna**
- 8.30 **Henrietta**
- 9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
- 9.30 **Domisie**
- 10.00 **Ugotuj nam bajkę**
- 10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
- 11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
- 11.35 **Stacyjkowo**
- 11.55 **Strażak Sam**
- 12.25 **Domisie**
- 13.00 **Zaczarowany świat...**
- 13.20 **Pszczółka Maja**



- 13.50 **Lupin wśród bajek**
- 14.05 **Lassie i przyjaciele**
- 14.45 **Yakari**
- 15.15 **Al-chemik**
- 15.35 **Bella i Sebastian**
- 16.05 **Krecio**
- 16.35 **Tygrysek Percy i jego opowieści**
- 17.05 **Dino Ranczo**
- 17.30 **Piotruś Królik 2**

MINIMINI+

- 11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
- 12.10 **Strażak Sam 16**
- 12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
- 12.50 **Moje urodziny**
- 13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
- 13.30 **Koci domek Gabi**
- 13.55 **Moje urodziny**
- 14.03 **Kicia Kocia**
- 14.22 **Cloudy & Stormy**
- 14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
- 15.10 **Baranek Shaun**
- 15.36 **Jeżyk Happy**
- 15.55 **Mały Charlie**
- 16.05 **Mega Ekspres**
- 16.30 **Ciekawski George 7**
- 17.00 **Strażak Sam 16**



- 17.25 **Staś i fajna Babcia**
- 17.50 **Moje urodziny**
- 17.56 **Smerfy**
- 18.25 **Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia**
- 18.35 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
- 18.50 **Baczne oczka**
- 19.05 **Kicia Kocia**

TVN 24

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



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

CANAL+ SPORT

- 9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona
- 11.30 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Girona – Real Oviedo
- 13.40 **Speedway+**
- 14.10 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
- 15.15 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
- 16.15 **Premier League Stories** (44)
- 16.55 **Speedway+**
- 17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Motor Lublin – Włókniarz **(live)**
- 20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – KS Toruń **(live)**
- 23.00 **Sporty walki:** Sporty walki: ONE Friday Fights 158

EUROSPORT 2

- 12.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 5. etap
- 13.30 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans – hyperpole
- 15.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Bernie – bouldering kobiet i mężczyzn
- 18.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
- 20.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 6. etap
- 21.00 **Golf:** RBC Canadian Open – 2. runda **(live)**
- 0.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans

POLSAT SPORT 2

- 13.00 **Tenis:** Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
- 15.00 **Tenis:** Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej **(live)**
- 17.00 **Tenis:** Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – ćwierćfinał **(live)**
- 19.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
- 21.15 **Siatkówka mężczyzn:** LN – mecz: Belgia – Serbia **(live)**
- 23.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
- 0.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Iran – Argentyna **(live)**

NICKELODEON

- 8.10 **Marsupilamki**
- 8.40 **Harmidom 5**
- 9.30 **Harmidom**
- 9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
- 10.25 **Niebezpieczny Henryk 5**
- 11.20 **That Girl Lay Lay 2**
- 11.50 **Harmidom 5**
- 12.45 **Harmidom 3**
- 13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
- 14.30 **Harmidom 2**
- 15.30 **Smerfy 2**
- 16.00 **SpongeBob Kanciastoporty 10**
- 16.25 **SpongeBob Kanciastoporty 14**
- 16.40 **Patryk Rozgwiazda Show**
- 17.30 **Harmidom 4**
- 18.45 **Harmidom 6**

TELETOON+

- 8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
- 8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
- 9.25 **Dodo**
- 9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
- 10.26 **Angelo rządzi**
- 10.52 **Siostry 2**
- 11.22 **Polly Pocket 6**
- 12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
- 12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
- 13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
- 13.39 **Polly Pocket 6**
- 14.22 **Dinuś i Lusia**
- 14.50 **Siostry 2**

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

- 12.30 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 16.30 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 18.30 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
- 20.50 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał
- 23.10 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał
- 1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa

ELEVEN SPORTS 1

- 13.10 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii – 1. sesja treningowa **(live)**
- 14.55 **Formuła 3:** GP Barcelony-Katalonii – kwalifikacje **(live)**
- 15.50 **Formuła 2:** GP Barcelony-Katalonii – kwalifikacje **(live)**
- 16.40 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii – 2. sesja treningowa **(live)**
- 18.35 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii – 1. i 2. sesja treningowa
- 21.25 **Formuła 2:** GP Barcelony-Katalonii – sesja kwalifikacyjna
- 22.25 **Formuła 3:** GP Barcelony-Katalonii – sesja kwalifikacyjna
- 23.30 **Made in Italy** (6)

POLSAT SPORT 3

- 8.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
- 11.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
- 13.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
- 15.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
- 17.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
- 20.05 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga – 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off **(live)**
- 22.30 **Siatkówka kobiet:** LN
- 1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 47 w Wieliczce: R. Dudek – A. Hunanyan 28.09.2024

NICK JR.

- 8.20 **Pan Krokodyl**
- 8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
- 10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
- 11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
- 11.30 **Dora 2**
- 11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
- 12.25 **Psi Patrol 3**
- 12.54 **Świnka Peppa**
- 13.30 **Świnka Peppa 2**
- 13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
- 14.35 **Zwierzęce zagadki**
- 15.05 **Rogata ekipa**
- 16.00 **Świnka Peppa 6**

DISNEY JUNIOR

- 8.00 **Spidey i superkumple 4**
- 8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
- 9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
- 10.00 **Blue**
- 11.00 **Superkoty 3**
- 11.30 **Psia Brygada**
- 12.00 **Jej Wysokość Zosia**
- 12.30 **Blue 2**
- 13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
- 14.00 **Superkoty**
- 15.00 **Iron Man i super ekipa**
- 15.30 **Spidey i superkumple 4**
- 16.00 **Blue 2**
- 17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
- 17.30 **Jej Wysokość Zosia**
- 18.00 **Spidey i superkumple**
- 18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

- 6.00 **Liga+ Extra**
- 8.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Raków Częstochowa
- 10.45 **Speedway+**
- 11.30 **Dart:** PDC World Series we Frankfurcie – mecze fazy grupowej **(live)**
- 17.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: ORLEN OIL Motor Lublin – Włókniarz **(live)**
- 20.00 **Dart:** PDC World Series we Frankfurcie – mecze fazy grupowej **(live)**
- 0.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 158

ELEVEN SPORTS 2

- 12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – BVB
- 14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Roma – Inter
- 16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Eintracht Frankfurt – Bayern
- 18.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)
- 19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – Cremonese
- 21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Athletic Club
- 23.00 **Formuła 1:** GP Monako
- 23.40 **F2: Chasing the Dream**

POLSAT PLAY

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

TVN TURBO

- 12.15 **Naprawy nie do naprawy**
- 13.00 **Zawodowi handlarze**
- 14.30 **Wojny samochodowe**
- 16.30 **Jeździć, obserwować**
- 18.00 **Raport Turbo**
- 18.15 **Jeździć, obserwować**
- 19.00 **Prawko na świecie. Jazda bez zasad**
- 19.45 **Moto kombat**
- 20.30 **Mobilni mechanicy**
- 21.15 **Duda kontra Szafrański**
- 22.00 **Raport Turbo**
- 22.15 **Z drugiej ręki**
- 23.00 **Zawodowi handlarze**
- 23.45 **Moto Fachury**
- 0.25 **Wojny samochodowe**

TVS

- 10.05 **Dzisiaj w regionie**
- 10.20 **Przy muzyce po Śląsku**
- 10.50 **Wochenblatt TV**
- 11.10 **Dzisiaj w regionie**
- 11.25 **Muzyczne dzień dobry**
- 12.55 **Klachy i Lachy**
- 14.35 **Spotkanie z balladą**
- 15.50 **Muzyczne podróże**
- 16.55 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
- 18.00 **Koncert życzeń**
- 19.05 **Koncert w TVS**
- 21.05 **Koncert w TVS**
- 22.55 **Szlagierowa lista**
- 0.55 **Program kulinarny**
- 3.00 **Pasmo ciekawostek**

TV TRWAM

- 15.20 **Mocni w wierze**
- 15.50 **Ma się rozumieć**
- 16.00 **Informacje dnia**
- 16.10 **Natura obiektywnie**
- 16.40 **Wielkopolanie nad Wisłą** – film dokumentalny, Polska
- 17.30 **Łączy nas historia**
- 18.05 **Informacje dnia**
- 18.15 **Westerplatte młodych**
- 19.00 **Ustanowienie Sanktuarium Serca Pana Jezusa**
- 21.00 **Apel Jasnogórski**
- 21.20 **Informacje dnia**
- 21.40 **Polski punkt widzenia**
- 22.00 **Rycerz** – film dok., Pol. 2023

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Katherine Graham (Meryl Streep) nie miała dużego doświadczenia wydawniczego. Postanowiła zaufać redaktorowi naczelnemu (Tom Hanks).

Dziennikarze „The Washington Post" obawiali się, że przedruk „Pentagon Papers" może im zaszkodzić.

Na faktach

Gdy Katherine Graham i Ben Bradlee wracali 21 czerwca 1971 roku z waszyngtońskiego sądu mieli prawo być zadowoleni – sąd nie uznał za stosowne zabronić im publikacji „Pentagon Papers".

CZWARTA WŁADZA

Dziennikarze mają siłę!

W czasie pracy nad tym filmem po raz pierwszy na planie spotkała się wielka trójka: Meryl Streep, Tom Hank i Steven Spielberg. Zrobili to w słusznej sprawie – aby opowiedzieć o tym, jak gazety potrafią rozliczać prezydentów.

CZWARTA WŁADZA
SO 13.06 godz. 15.40
ALE KINO+

Wszystko zaczęło się od doktora ekonomii Daniela Ellsberga. To on uznał, iż Amerykanie powinni wiedzieć, jak naprawdę wyglądało polityczne i wojskowe zaangażowania Stanów Zjednoczonych w Wietnamie w latach 1945-1968. Z ujawnionych przez niego dokumentów, nazywanych później „Pentagon Papers" wynikało, że USA potajemnie rozszerzyły zakres działań wojennych, a administracja kierowana przez prezydenta Johnsona „systematycznie oszukiwała w tej kwestii nie tylko opinię publiczną, ale także Kongres"…

Trudna decyzja

Po powrocie z Wietnamu, gdzie pracował jako cywilny pracownik Departamentu Stanu, Daniel Ellsberg ponownie trafił do organizacji badawczej RAND Corporation. Pewnie nawet nie przypuszczał, że niebawem przyjdzie mu stanąć przed trudnymi wyborami. Ale kiedy zorientował się, co wynika z tajnego raportu, dotyczącego historii amerykańskiego zaangażowania w Wietnamie, zamówionego przez sekretarza obrony Roberta McNamarę, uznał, że musi zareagować. Pod koniec 1969 roku rozpoczął kopiowanie dokumentu liczącego ponad 7000 stron.

Gdy już miał całość, próbował nim zainteresować polityków. Niestety, bezskutecznie. Wtedy postanowił sprawdzić, czy media to rzeczywiście czwarta władza i przekazał kopie dokumentów Neilowi Sheehanowi z „The New York Times"!

Razem wygramy

Przez kolejne tygodnie dziennikarze nowojorskiej gazety, ukryci w jednym z apartamentów hotelu New York Hilton Midtown, przedzierali się przez raport, by przygotować go do publikacji. W międzyczasie ich szefowie zasięgnęli porady prawnej. Stały prawnik gazety z kancelarii Lord Day & Lord, odradził publikację, ale James Goodale, który pełnił funkcję wewnętrznego radcy prawnego gazety, uznał, iż prasa ma prawo do publikowania informacji, które pozwalają obywatelom zrozumiec działania rządu. Gwarantuje to bowiem pierwsza poprawka do konstytucji USA. Publikacja raportu rozpoczęła się 13 czerwca 1971 roku.

Rewelacje „The New York Timesa" mocno wzburzyły Amerykanów – rozpoczęły się uliczne protesty, posypały się pozwy weteranów wojny w Wietnamie. Początkowo prezydent Nixon planował zignorować tę sprawę. W końcu winę ponosiły administracje Johnsona i Kennedy'ego. Ale sekretarz stanu Henry Kissinger przekonał go, że trzeba sprawę ukrócić. Niebawem prokurator generalny, John N. Mitchell postarał się o nakaz sądowy nakazujący zaprzestanie dalszych publikacji.

Wtedy do akcji wkroczył „The Washington Post". Choć właścicielka gazety, Katherine Graham, przyjaźniła się z wieloma politykami, redaktor naczelny Ben Bradlee przekonał ją, że uczciwość wobec czytelników jest najważniejsza. W związku z tym 18 czerwca „The Washington Post" rozpoczął publikację kolejnych fragmentów raportu. Prawnicy rządu próbowali ingerować, ale bez skutku. Tego już nie dało się zatrzymać…

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News



Szczęśliwy Antoni Piechniczek podczas wygranych eliminacji do MS 1982 – na zdj. z Dariuszem Szpakowskim.

Prowadzący powspomina lepsze czasy polskiej piłki nożnej.

Nowość w TV!

ROZMOWY NA MEDAL

Kiedyś było lepiej?

ROZMOWY NA MEDAL
SO 13.06 godz. 15.20 TVP 1

Choć mistrzostwa świata w piłce nożnej rozgrywane są od 1930 roku, Polakom udało się do nich zakwalifikować tylko 9 razy (zdobyliśmy na nich jedynie dwa brązowe medale – w 1974 i 1982). W tym roku niestety również musimy obejść się smakiem. Dariusz Szpakowski wróci więc do naszych historycznych występów. Powspomina je z selekcjonerami naszej reprezentacji, w tym z Antonim Piechniczkiem, Jackiem Gmochem, Jerzym Engelem oraz Pawłem Janasem. Zapyta ich, czy patrząc z perspektywy czasu, dziś podjęliby inne decyzje i czy zrobili absolutnie wszystko, by osiągnąć sukces. **EGP**

FALOWANIE I SPADANIE

W hołdzie Korze

FALOWANIE I SPADANIE
SO 13.06 godz. 22.05
TVP KULTURA

W ubiegłorocznym koncercie poświęconym pamięci zmarłej w 2018 r. Kory wystąpili jej przyjaciele i wielbiciele jej talentu, którzy w ten sposób oddali hołd jej twórczości. I tak John Porter wspólnie z Renatą Przemyk wykonał utwór „To tylko tango", Katarzyna Chlebny zaśpiewała m.in. „Krakowski spleen"; aktor Bartosz Porczyk – „Lipstick on the glass", Natalia Przybysz przebój „Ta noc do innych jest niepodobna", Tomasz Organek „Stoję, stoję, czuję się świetnie", Bovska „Szare miraże", Anita Lipnicka „Lucciolę", Krzysztof Zalewski „Boskie Buenos", a Anna Rusowicz „Nie poganiaj mnie". **EGP**



Twórczość Kory nadal inspiruje innych artystów.



Cihan wścieka się na Hançer za to, że zerwała tapety w pokoju dla dziecka, które rzekomo ma mu urodzić Beyza.

PANNA MŁODA

Emocje wezmą górę

PANNA MŁODA SO 13.06 godz. 17.20 TVP 2

Hançer (Talya Çelebi) pod wpływem rozmów z Deryą postanawia zawalczyć o swoje małżeństwo i proponuje Cihanowi (Cenay Türksever) wspólny wyjazd do letniego domu. Wszystko dobrze się układa do chwili, gdy mężczyzna dowiaduje się, że Hançer w przypływie emocji zerwała tapety w przygotowywanym dla dziecka pokoju. Między zakochanymi znów pojawiają się pretensje i w efekcie ich romantyczna wycieczka kończy się fiaskiem. Zdezorientowany Cihan zwraca się o radę do Ertugrula. Tymczasem Beyza, która tylko udaje ciążę, nie radzi sobie z obawami, że Yonca może urodzić maleństwo z poważnymi wadami. Nie wie, jak wybrnąć z tej sytuacji. **BD**

REKLAMA



Fot.: TVP (2), AKPA, Reporter

TVP 1

5.50 Słownik polsko@polski (673)
6.20 Balans bieli – program religijny, Polska 2025
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
7.40 Rok w ogrodzie (1169)
8.05 Rok w ogrodzie extra (442)
8.20 Pełnosprawni (656) – magazyn dla niepełnosprawnych
8.50 Ranczo 5 (55): Wielki powrót – serial obyczajowy, Polska 2011
9.50 Komisarz Alex 5 (64): Zabójczy sekret – serial kryminalny, Polska 2014
10.45 Ojciec Mateusz 13 (171): Cień podejrzeń – serial kryminalny, Polska 2015
11.40 Natura w Jedynce: **Mali mieszkańcy Półwyspu Iberyjskiego** (2) – serial dokumentalny, Hiszpania 2026, reż. Carlos Pérez
12.55 Gwiazdy w południe:
FILM **Zaproszenie dla rewolwerowca** – western, USA 1964, reż. Richard Wilson, wyk. Yul Brynner, Janice Rule, George Segal, Alfred Ryder (patrz obok)
14.45 Okrasa łamie przepisy: Wrocławski bigos – magazyn kulinarny, Polska 2025
15.20 Rozmowy na medal (1) – magazyn sportowy, Polska 2026
Dariusz Szpakowski rozmawia z byłymi selekcjonerami piłkarskiej reprezentacji Polski, starając się ustalić, czy nasza drużyna mogła osiągnąć lepsze wyniki na poszczególnych mundialach. **40 min**
16.00 Dziedzictwo (947) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Rolnik szuka żony 12 (2) – telenowela dokumentalna, Polska 2025
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 WESTERN
Zaproszenie dla rewolwerowca
Matt (George Segal), żołnierz konfederackiej armii, powraca do rodzinnego miasta. Pragnie odzyskać bezprawnie przejęty dom. Staje się celem wynajętego rewolwerowca (Yul Brynner, zdj.), który nie jest zwykłym opryszkiem i nie słucha rozkazów. **110 min**



20.50 SPORT
Piłka nożna
Reprezentacja Kataru dopiero po raz drugi w historii weźmie udział w turnieju finałowym mistrzostw świata. Cztery lata temu, gdy była gospodarzem, zakończyła zmagania na fazie grupowej. Natomiast Szwajcaria w trzech ostatnich edycjach czempionatu globu docierała do 1/8 finału. **160 min**

20.05 Sport, Pogoda
20.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026– mecz grupy B: Katar – Szwajcaria **(live)** (patrz obok)
23.30 Trzy sekundy – film
FILM sensacyjny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2020, reż. Andrea Di Stefano, wyk. Joel Kinnaman, Mateusz Kościukiewicz, Karma Meyer, Ana de Armas, Rosamund Pike, Clive Owen (patrz obok)
1.30 63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza – skrót koncertu, Polska 2026
2.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Haiti – Szkocja **(live)** ▶ **5.15**



23.30 SENSACYJNY
Trzy sekundy
Pete Koslow (Joel Kinnaman, zdj.) infiltruje mafię, która opanowała handel narkotykami w Nowym Jorku. Podczas realizacji zadania trafia do więzienia Bale Hill. Czeka go walka o przetrwanie. **120 min**

TVP 2

5.40 Barwy szczęścia (3331) – serial obyczajowy, Polska 2026
6.25 M jak miłość (1915) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
7.55 Pytanie na śniadanie
11.20 Górna półka smaku (7) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.55 Zmiennicy (2): Ostatni kurs – serial komediowy, Polska 1986
Stanisław naprawia taksówkę, kiedy w auto uderza posąg, urwany spod helikoptera. Pecha ma też prezes Michalik – wpada do wykopu kanalizacyjnego. Trafiają do tego samego szpitala. **65 min**
13.00 Panna młoda (121) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 (6): Ralph Kaminski – widowisko, Polska 2025
16.15 Na dobre i na złe (984): Kijem Wisły nie zawrócisz, proszę pana – serial obyczajowy, Polska 2026
Iga opiekuje się prawnikiem po wypadku na elektrycznej deskorolce. W pewnym momencie zaczyna się dziwnie zachowywać, jakby była pod wpływem narkotyków. Popełnia błąd. **65 min**
17.20 Panna młoda (122) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Zaskoczony Cihan odkrywa, że Hancer zerwała tapety w przygotowywanym dla dziecka pokoju. Ich romantyczny wyjazd do letniego domu kończy się fiaskiem. **55 min**
18.15 Va banque – teleturniej, Polska
18.45 Wyższa Szkoła Jazdy (2) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
19.10 Słowo na niedzielę
19.25 Rodzinka.pl (294): Zęby – serial komediowy, Polska 2025 (patrz obok)



19.25 KOMEDIOWY
Rodzinka.pl (294)
Ludwik i Marek podsumowują życiowe sukcesy i porażki. Podczas nieobecności Kuby młodych Boskich odwiedza Sonia, wprawiając Tomka (Maciej Musiał, zdj.) w zakłopotanie. Natalia wraz z mężem martwią się, że przez ich błędy wychowawcze synowie są niesamodzielni. **35 min**



20.00 KONCERT
63. KFPP w Opolu – Superjedynki (1, 2)
Na scenie zaprezentowały się niedawno gwiazdy polskiej muzyki, m.in. Dżem, Afromental, Luxtorpeda, Nocny Kochanek, Kombii, Natalia Kukulska (zdj.), Ralph Kaminski i Renata Przemyk. Wydarzenie poprowadzili dziennikarze związani z obchodzącym jubileusz „Teleexpressem". **125 min**

20.00 63. KFPP w Opolu – Superjedynki (1, 2) – koncert, Pol. 2026 (patrz obok)
22.05 Gabi Drzewiecka zaprasza (1) – talk-show
Late night show, w którym prowadząca spotyka się z artystami. W kolejnych odcinkach widzowie mogą liczyć na szczere rozmowy i wykonania utworów w aranżacjach Bartka Królika. **55 min**
23.00 63. KFPP w Opolu – Hip-hop. Jedno podwórko 2 – skrót koncertu, Polska 2026
23.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Brazylia – Maroko **(live)** (patrz obok)
2.25 Akacjowa 38 – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ **4.10**



23.50 SPORT
Piłka nożna
Jedno z najciekawiej zapowiadających się spotkań pierwszego tygodnia mistrzostw. Brazylia to najbardziej utytułowana reprezentacja w historii, Maroko było zaś sensacją poprzedniego mundialu. **155 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 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
Poranna porcja newsów, porad ekspertów, wywiadów z interesującymi gośćmi i inspiracji kulinarnych. **240 min**
12.00 Dziennik cwaniaczka 2
FILM – komedia, USA 2011, reż. David Bowers
Greg (Zachary Gordon) za wszelką cenę chce zyskać szacunek kolegów ze szkoły średniej. Nastolatek zapisuje w dzienniku swoje pomysły na zdobycie popularności. Tym razem jednak musi zmierzyć się z kimś innym niż koledzy ze szkolnej ławy. Okazuje się, że rodzina bywa o wiele bardziej męcząca niż rówieśnicy. **140 min**
14.20 Toy Story 2 – film
FILM animowany, USA 1999, reż. John Lasseter (patrz obok)
Sequel pierwszej pełnometrażowej animacji zrealizowanej jedynie za pomocą komputerów. W polskiej wersji językowej wystąpili m.in. Łukasz Nowicki, Witold Pyrkosz, Emilian Kamiński oraz Edyta Olszówka. **120 min**
16.20 7 rzeczy, których nie wiecie o facetach
FILM – komedia, Polska 2016, reż. Kinga Lewińska
Niezdarny Filip (Paweł Domagała) traci pracę. Tego samego dnia dowiaduje się, że zostanie ojcem. Jego przyjaciel, Tomasz (Mikołaj Roznerski), planuje ślub z Basią (Alicja Bachleda-Curuś), swoją pierwszą miłością. Ma jednak wątpliwości. Gdy spotyka Monikę (Joanna Opozda), musi zdecydować, co jest dla niego najważniejsze. **150 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Prezydenci i premierzy – program publicyst., Polska
19.30 Sport, Pogoda



14.20 ANIMOWANY
Toy Story 2
Pod nieobecność Andy'ego jego mama organizuje wyprzedaż niepotrzebnych przedmiotów, wśród których jest ulubiona zabawka jej syna. Chudego kupuje chciwy zbieracz McWhiggin. Na ratunek kowbojowi spieszą przyjaciele, m.in. Buzz Astral, świnka Hamm i jamnik Cienki. **120 min**



19.55 ROZRYWKA
Polsat Hit Festiwal 2025
Przypomnienie występów satyryków z ubiegłego roku. Neo-Nówka, Chyba, Kabaret Młodych Panów, Ani Mru-Mru (zdj.) i Jerzy Kryszak wykonali swoje popisowe skecze, monologi oraz piosenki.
W rolę gospodarzy wcielili się Piotr Gumulec, Robert Korólczyk i Marcin Wójcik. **210 min**

19.55 Polsat Hit Festiwal 2025 (11): Sopocki Hit Kabaretowy – pr. rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
23.25 Venom 2: Carnage
FILM – film s.f., USA/Chiny 2021, reż. Andy Serkis, wyk. Tom Hardy, Woody Harrelson, Michelle Williams, Naomie Harris (patrz obok)
Kojarzony z przełomowymi rolami motion capture, Golluma czy King Konga, Andy Serkis wykorzystał przy tworzeniu drugiej odsłony superprodukcji swoje wieloletnie doświadczenie w pracy z efektami specjalnymi. **140 min**
1.45 Rok pierwszy
FILM – komedia przygodowa, USA 2009, reż. Harold Ramis
3.50 Świat według Kiepskich (582): Patoturystyka – serial komediowy, Polska 2021



23.25 FILM SF
Venom 2: Carnage
Eddie Brock (Tom Hardy, zdj.) i mieszkający w jego ciele Venom stają przed wyzwaniem. Muszą stawić czoło potężnemu Carnage'owi, który przejął kontrolę nad seryjnym mordercą (Woody Harrelson). **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1667) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Pogromcy chaosu (6) – program rozrywk., Pol. 2025
Mieszkanie Izy i Patryka tętni energią, ale chaos, brak funkcjonalności oraz ograniczona przestrzeń utrudniają życie. Agnieszka i Dorota stają przed wyzwaniem. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.35 Na Wspólnej (4224-4227) – serial obyczajowy, Polska 2026
Monika spotyka się z matką Mirelli, która oskarżyła Damiana o pedofilię. Jarek i Eliza informują kuratorkę o rozwodzie. Zapewniają, że nadal chcą wychowywać dzieci. **120 min**

13.35 Młode gliny (3) – serial kryminalny, Polska 2026
Adamska i Kacper udaremniają zamach na życie biznesmena. Okazuje się, że zataił on przed nimi pewne fakty. Gdy zostaje porwany, funkcjonariusze odkrywają jego powiązania z półświatkiem. **65 min**

14.40 Mała Wielka Stopa – film animowany, Belgia/Francja/USA 2017, reż. Jeremy Degruson (patrz obok)

16.30 Indiana Jones i świątynia zagłady – film przygodowy, USA 1984, reż. Steven Spielberg
Rok 1935, Szanghaj. Szef gangu chce otruć Indianę Jonesa (Harrison Ford). Archeolog ucieka i dociera do wioski w Indiach. Jej mieszkańcy proszą, żeby odnalazł on ich święty kamień. **150 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 Uwaga! – magazyn reporterów



14.40 ANIMOWANY

Mała Wielka Stopa

Nieśmiały nastoletni Adam postanawia odszukać ojca – potomka legendarnego yeti. Odziedziczył po nim supermoce, olbrzymie stopy i włochatą skórę. Będzie musiał wykorzystać swoje zdolności w walce z firmą, która produkuje preparat na porost włosów. **110 min**



20.00 KOMEDIA

Dzień Matki

Losy kilku rodzin. Miranda, gwiazda telewizji, poznaje córkę, którą przed laty oddała do adopcji. Jesse (Kate Hudson, zdj.) i jej siostrę czeka zaś niespodziewana wizyta rodziców. **150 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Kobra – oddział specjalny (5-7) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Po wypadku na autostradzie z konwoju ucieka grupa niebezpiecznych więźniów. Trójka zbiegów porywa autobus i bierze na zakładników jego pasażerów. Wśród uprowadzonych znajduje się siostrzenica jednego z komisarzy. **180 min**

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

9.25 Boso przez świat: Wenezuela – boso, ale w ostrogach – cykl reportaży, Polska 2009
Pierwszy z filmów poświęconych wyprawie do Wenezueli. Wojciech Cejrowski zabiera widzów na llanosy, czyli południowoamerykańską sawannę, a przewodnikami są wenezuelscy kowboje. Jest to świetna okazja poznania tych wytrwałych ludzi. **35 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (491, 493, 495, 497, 499) – serial obyczajowy, Polska 2022
Ewa nie może się pozbierać po tym, jak została zaczepiona przez ekshibicjonistę. Zwierza się swojemu chłopakowi, który razem z kolegą zastawia na nieznajomego zasadzkę. Kazimierz wpada na pomysł, aby zakupić wraz z Lolkiem i Martą segment. **300 min**

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968-971, 952) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



15.00 OBYCZAJOWY

Lombard. Życie pod zastaw 18 (968-971)

Ania skrywa tajemnicę o pragnieniu korekty płci. Zastawia biżuterię matki i inwestuje w kryptowaluty. Rodzice martwią się o swoje dziecko. Andżelika (Dominika Skoczylas, zdj.) nie radzi sobie z Igorkiem, który cały czas pyta o ojca. **300 min**



20.00 THRILLER

Prawo zemsty

Rodzina Clyde'a (Gerard Butler) została zabita. Jeden ze sprawców unika kary. Wkrótce ginie z ręki wdowca. Kolejnym celem mściciela jest prokurator Nick Rice (Jamie Foxx, zdj.). **130 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Szkoła (721) – serial paradokumentalny, Polska 2019

6.20 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (18) – program rozrywkowy, USA 2018

7.15 Nowe Zwariowane Melodie (24-26) – serial animowany, USA 2018

8.00 Kapitan Majtas: Pierwszy wielki film – film animowany, Kanada/Francja/Wielka Brytania 2017, reż. David Soren
George i Harold narażają się dyrektorowi szkoły. Hipnotyzują go, by uniknąć kary. Wmawiają mu, że jest superbohaterem, Kapitanem Majtasem. Nowy heros niebawem ma okazję się wykazać. Staje do walki z tyranem. **115 min**

9.55 Zgłoś remont 11 (2) – program rozrywkowy, Polska 2026

10.55 Bitwa o gości (3) – reality show, Polska 2026

12.00 Ukryta prawda (1396-1398) – serial paradokumentalny, Polska 2022

15.00 Szpital św. Anny (5, 6) – serial obyczajowy, Polska 2025

16.55 Detektywi (323): Dług – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Katarzyna Kowalik i Paweł Drawicz obserwują mężczyznę na zlecenie jego żony. Widzą, jak napada on na córkę byłego lichwiarza. **60 min**

17.55 Madagaskar 3 – film animowany, USA 2012, reż. Eric Darnell (patrz obok)
Ostatnia jak dotąd odsłona przygód podróżujących zwierzaków, które zadebiutowały na ekranie w 2005 roku. W polskiej wersji językowej wystąpili m.in. Artur Żmijewski i Piotr Adamczyk. **125 min**



17.55 ANIMOWANY

Madagaskar 3

Lew Alex, zebra Marty, hipopotamica Gloria i żyrafa Melman chcą wrócić do nowojorskiego zoo. W Europie na ich trop wpada zawzięta policjantka. Ścigani przez nią przyjaciele ukrywają się wśród cyrkowców. Dowiadują się, że grupa ma szansę wyjechać na tournée do Ameryki. **125 min**



20.00 THRILLER SF

Wyspa

Mieszkańcy podziemnego miasta wierzą, że jako jedyni ocaleli z katastrofy ekologicznej. Lincoln (Ewan McGregor, zdj.) i Jordan (Scarlett Johansson) odkrywają spisek władz. **175 min**

REKLAMA



20.00 Dzień Matki – komedia, USA 2016, reż. Garry Marshall, wyk. Jennifer Aniston, Jason Sudeikis, Britt Robertson, Timothy Olyphant (patrz obok)

22.30 Weselne przeznaczenie – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania/Kanada 2018, reż. Victor Levin, wyk. Winona Ryder, Keanu Reeves, DJ Dallenbach, Ted Dubost (patrz obok)

0.15 Dziewczyna w czerwonej pelerynie – film fantasy, USA/Kanada 2011, reż. Catherine Hardwicke

2.25 Szpital św. Anny (112) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.25 Uwaga! – magazyn reporterów

3.40 Kuba Wojewódzki (9) – talk-show, Polska 2025

4.50 Recepta na stary dom 3 (7) – program rozrywk., USA 2018



22.30 KOMEDIA

Weselne przeznaczenie

Lindsay (Winona Ryder, zdj.) i Frank (Keanu Reeves, zdj.) spotykają się na lotnisku. Zmierzają na ślub znajomych. Podróż uświadamia im, że łączy ich dużo więcej, aniżeli myśleli. **105 min**

20.00 Mocne sobotnie kino:

Prawo zemsty – thriller, USA 2009, reż. F. Gary Gray, wyk. Jamie Foxx, Gerard Butler, Colm Meaney (patrz obok)

22.10 Bodyguard Zawodowiec – komedia sensacyjna, USA/Hongkong/Bułgaria 2017, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson, Gary Oldman, Salma Hayek (patrz obok)
By nadać wiarygodność swemu bohaterowi, Gary Oldman – wcielający się w białoruskiego dyktatora – nauczył się mówić po rosyjsku. **135 min**

0.25 Najemnik – film sensacyjny, USA/Aruba/RPA 2006, reż. Don E. FauntLeRoy, wyk. Steven Seagal, Luke Goss, Adrian Galley

2.30 Zobacz to!



22.10 KOM. SENS.

Bodyguard Zawodowiec

Ochroniarz Michael (Ryan Reynolds, zdj.) ma strzec bezpieczeństwa świadka, który może obciążyć zeznaniami zbrodniarza wojennego. Ścigają ich zawodowi zabójcy oraz łowcy nagród. **135 min**

20.00 Wyspa – thriller s.f., USA 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok)
Antyutopia wyreżyserowana przez twórcę „Twierdzy" czy „Armageddonu". **175 min**

22.55 Jack Ryan: Teoria chaosu – film sensacyjny, USA/Rosja/Wielka Brytania 2014, reż. Kenneth Branagh, wyk. Chris Pine, Kevin Costner, Keira Knightley, Kenneth Branagh (patrz obok)

1.15 Matrix – film s.f., USA/Australia 1999, reż. Andy Wachowski

3.55 Fachowcy 2 (2) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.35 Dorota was urządzi! (1) – program rozrywkowy, Polska 2017 ▶ 5.10



22.55 SENSACYJNY

Jack Ryan: Teoria chaosu

Rosyjski oligarcha Czerewin (Kenneth Branagh) chce doprowadzić USA do upadku. Odkrywa to agent CIA (Chris Pine, zdj.). Jedzie do Moskwy, by przyjrzeć się działaniom bogacza. **140 min**

TVP 3

8.05 **Kryminalna siódemka**
8.25 **Spotkania w świecie ciszy** – magazyn
9.00 **Zielnik regionalny**
9.25 **Telekurier** – mag., Polska
9.50 **Polskie parki narodowe** – serial dok.
10.25 **Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser** (1) – mag.
11.00 **Tajemnice kultowych seriali** (1) – serial dok.
11.55 **Film dokumentalny**
12.55 **Regiony na TAK** – mag.
13.25 **Lato na ROD'os** – dok.
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Lato na ROD'os** – dok.

TVP POLONIA

6.30 **Kulturalni** – magazyn
7.15 **Turystyczna jazda**
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.15 **Wilczy apetyt** – mag.
11.30 **Podróże z historią** (10)
12.05 **Gruby** (1, 2) – przyg., Pol.
13.15 **UNESCO: Skarby Polski**
13.45 **Echo serca** (2) – obycz.
14.35 **Na sygnale** (643, 644)
15.35 **Okrasa łamie przepisy**
16.05 **Leśni mocarze** – dok.
17.05 **Ja wam pokażę!** (3)
17.55 **Teleexpress**
18.20 **Wojna domowa** (3, 4)
19.30 **Muzyczne NAJ** – mag.
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (185) – reality show, Polska 2023
7.00 **Galileo** (1139, 1140) – popularnonaukowy
9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn
9.30 **Galileo** (1141, 1202, 1203) – program popularnonaukowy
12.30 **Mini Galileo** (33) – popularnonaukowy
12.40 **Tolkien** – film
FILM biograficzny, USA 2019, reż. Dome Karukoski, wyk. Nicholas Hoult, Lily Collins, Harry Gilby
14.55 **Policjantki i Policjanci** (1431-1435) – serial obyczajowy, Polska 2026

PULS 2

10.55 **Asteriks i Obeliks:**
FILM **Osiedle bogów** – film anim., Belgia/Francja 2014
12.30 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009
13.50 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (1) – dok., Pol.
14.30 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2023
16.30 **Rumpelstiltskin** – baśń
FILM filmowa, Niemcy 2009
17.45 **Najpiękniejsze baśnie:**
FILM **Piękna i książę** – baśń filmowa, Niemcy 2014
19.00 **Asterix i Obelix.**
FILM **Tajemnica magicznego wywaru** – film anim., Francja/Belgia 2018

TVP ROZRYWKA

8.55 **Kiedyś to było...** – mag.
9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.
10.10 **Tańcząca ze światem – Malta** (1) – magazyn
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (4)
11.50 **Przyrodnik na tropie** (33) – serial dokumentalny
12.20 **Prywatne życie zwierząt 14** (4) – przyrod.
12.55 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (34) – talk-show
13.50 **Postaw na milion**
15.45 **Va banque** – teleturniej
16.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.40 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (5)
18.45 **Olga Lipińska zaprasza** (4) – talk-show
19.30 **Program rozrywkowy**

TTV HD

9.45 **Express, Pogoda** – inf.
10.05 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (2)
11.05 **Nic do zgłoszenia 6** (4)
12.05 **Zakup w ciemno extra** (17) – reality show, Polska
12.35 **Zakup w ciemno 7** (18-20) – reality show, Pol.
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (6) – rozr.
17.05 **Zakup w ciemno extra** (15) – reality show, Polska
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Zakup w ciemno 7** (17)
19.05 **Zakup w ciemno extra** (16) – reality show, Polska
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Idź na całość 2** (3) – rozr.
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (4)

PROGRAM INFORMACYJNY



20.00 Dziennik regionów
Reporterzy zbierają najważniejsze informacje z ośrodków regionalnych. Dotyczą one ostatnich wydarzeń politycznych, kulturalnych i gospodarczych. **13 min**

20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Piosenka dla Ciebie**
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Kryminalna siódemka**
23.00 **Piosenka dla Ciebie**
23.30 **Regiony na TAK** – mag.
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Turystyczna jazda** (199)

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

SZPIEGOWSKI



20.50 Zatoka szpiegów (5)
Franz zdradza ojcu, że pracuje dla aliantów. Chce, by pomógł mu sabotować próby torpedowe. Dowiaduje się również, że Lotta jest poszukiwana w związku ze śmiercią Kurta. **50 min**

21.40 **Miłość jak miód** – kom.
FILM romant., Polska 2024
23.25 **Tylko jeden skecz** (6)
23.45 **Laskowik & Malicki – niedziela wieczór**
0.40 **Ja wam pokażę!** (3)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Pogoda**
2.05 **Dom nad rozlewiskiem** (9, 10) – obycz., Pol. 2009
3.45 **To jest grane** (69) – muz.

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (109-112)
Na brzegu rzeki zostaje znalezione ciało nauczyciela historii. W toku śledztwa wychodzi na jaw, że zmarły nadużywał alkoholu i miał kontakty z prostytutkami. Trop wiedzie do recydywisty. **240 min**

0.00 **Gwiazdy Kabaretu** (177, 178) – rozr., Pol. 2026
2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (259) – program muzyczny
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – program muzyczny
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KOMEDIA



20.50 Rodziny się nie wybiera – Francja 2011
Aby spłacić długi, César (Christian Clavier, zdj.) przyjmuje propozycję swojej siostry. Zgadza się udawać męża jej partnerki, by umożliwić kobietom adopcję dziecka. Wpada w poważne tarapaty. **130 min**

23.00 **Bez granic** – thriller,
PREMIERA Dania/Niemcy/Estonia
FILM 2024, wyk. Afshin Firouzi, Joachim Fjelstrup
1.35 **Wstydliwe choroby 4** (4, 5) – dok., Wlk. Bryt.
3.35 **Lombard. Życie pod zastaw 4** (172) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 **Kręcimy z gwiazdami** (2) – pr. rozr., Polska 2012

ROZRYWKA



19.50 Kabaret Letnią Porą (3, 4) – Polska
Cykl przypomina najbardziej udane skecze, monologi oraz piosenki popularnych polskich grup kabaretowych. Widowisko przedstawione zostało w przyjemnej, letniej konwencji. **125 min**

21.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
23.50 **Koło fortuny** – telet., Pol.
1.15 Życie to kabaret: **16. Marzenia Marcina Dańca** – pr. rozr., Polska
2.25 **Kabaret Potem przedstawia – Serca jak motyle** – pr. rozr., Pol.
3.30 **Kabaret Letnią Porą** (36, 35) – pr. rozr., Polska

FAB.-DOKUM.



22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (3) – Polska 2026
W tym odcinku arystokratka z Krakowa nie poradzi sobie w starciu z rybimi flakami, zaś wieśniaczka z Łącka polegnie, gdy przyjdzie jej spróbować kojarzącego się z luksusem kawioru. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (7, 8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
1.00 **Diabelnie boskie** (13, 14) – reality show, Polska 2023
1.55 **Zapukaj do moich drzwi** (120, 121) – telenowela, Turcja 2020
3.55 **Detektywi** (127) – serial fabularno-dokum., Polska

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.05 Historie niezapisane 17.23 Klub seniora 17.35 Astronarium 17.58 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.00 Bliżej nieba 17.30 Spotkania z ekologią 17.45 Pokochaj Grudziądz 18.00 Filmowe kujawsko-pomorskie 18.30 Zbliżenia 18.57 Kulturalnie mówiąc 21.00 Raport naukowy 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.00 Drogi wolności 18.00 Adwokaci w sztuce 18.30 Panorama 19.00 Do brzegu 21.31 Panorama 21.43 Pogoda

KATOWICE 16.45 Misja interwencja 17.15 Na KONcu świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Wykrywacz kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziołowa apteka 21.30 Aktualności

KRAKÓW 17.05 Makłowicz w podróży 17.31 Zdrowie dla Ciebie 17.45 Krzemionki 30. Przystanek reportaż 18.00 Kulturalnie mówiąc 18.30 Kronika 18.55 Kronika kulturalna 19.10 Bohaterowie małych ojczyzn 21.00 Moda na język polski 21.30 Kronika

LUBLIN 16.45 Stop! Kultura 17.12 Kwadrans samorządowy 17.30 Tydzień w polityce 18.10 Naturalnie w podróży 18.30 Panorama lubelska 19.00 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 19.10 Językowe u wagi 21.00 Reportaż w TVP Lublin 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 17.30 Jazz Kwadrans 17.45 Babskim okiem 18.00 ABC pacjenta 18.19 Teatr Wielki zza kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą

POZNAŃ 17.53 Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.49 Medycyna i ty 19.08 Reportaż sportowy 21.00 Poznań był pierwszy 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.00 Stacja Rzeszów Główny 17.16 Koncert 17.46 Z życia regionu 18.00 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.00 Z życia regionu 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.35 Bohaterki 18.00 Dobry tytuł 18.30 Kronika 18.52 Polacy, którzy zmienili świat medycyny 19.07 Powrót do przeszłości 19.16 Nie taki internet straszny 21.04 Smaki świata – pośród mórz 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.15 Daję słowo – Maciej Orłoś 18.00 Informacje z Mazowsza 18.15 Filmowe spotkania 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Weterani sportu 19.17 Retro Wawa 21.00 Bohaterki 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Wiadomości sportowe

WROCŁAW 16.56 Przyszłość jest teraz 17.09 Mój pierwszy dzień 17.41 Bezpieczny Wrocław 17.49 Kulturalnie mówiąc 18.14 W swoim czasie 18.30 Fakty 18.54 Pogoda 19.05 Pamięć Miasta 21.01 Słownik polsko@polski 21.31 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (964)
6.55 **Ranczo 4** (49) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (171, 172)
8.55 **Ojciec Mateusz 17** (214, 215) – krym., Pol. 2017
10.45 **Czy wiesz, że?** (278) – dok.
11.20 **Na sygnale** (603, 604)
12.25 **Ojciec Mateusz 4** (52)
13.20 **Komisarz Alex 2** (16)
14.15 **Ranczo 3** (31, 32) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 23** (294)
19.20 **Ranczo 4** (46-48) – obycz.
22.20 **Quantum of Solace**
FILM – sens., USA/Wlk. Bryt. 2008
0.20 **Kruk 2. Czorny Woron nie śpi** (1-3) – serial krym.
3.40 **Przekręt** – komedia sensa-
FILM cyjna, Wlk. Bryt./USA 2000

TVP KULTURA

11.45 **Odrodzenie katedry Notre-Dame** – film dokum.
12.50 **Mała księżniczka**
FILM – film familijny, USA 1939
14.35 **Kariera Nikodema Dyzmy** (3) – serial obycz.
15.35 **Siekierezada** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1985
17.05 **Zmysły – Musica Polonica Nova 2026**
17.35 **Świat cyrku** – dramat
FILM psychologiczny, USA 1964
20.00 **Matka siedzi z tyłu**
FILM – komediodramat, Estonia/Islandia 2022
22.05 **Falowanie i spadanie – pamięci Kory** – koncert
23.50 **Diuna** – film s.f., USA
FILM 1984, reż. David Lynch
2.20 **The Rolling Stones – Totally Stripped** – dok.

ANTENA HD

8.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (77-86) – cykl reportaży, Pol.
14.00 **Australijscy poszukiwacze złota 8** (8)
15.00 **Australijscy poszukiwacze złota 2** (1-3) – serial dok., Australia
18.00 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
19.00 **77 TV 5** (27) – pr. rozr., Pol.
20.00 **Morderstwa we Francji**
FILM **– Ramatuelle** – dramat kryminalny, Francja 2022
22.00 **Porwana: W poszukiwa-**
FILM **niu Sophie Parker** – dramat obycz. fi, USA 2013
23.50 **Zabijasz mnie** – horror,
FILM USA 2023, reż. Hanna Beth
2.05 **Władimir Putin – Wróg numer jeden?** – film dok.

TV 6

6.00 **Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk** – anim.
7.30 **Klopsiki i inne zjawiska**
FILM **pogodowe** – film animowany, USA 2009
9.15 **Cobra Kai** (12-14) – przyg.
11.05 **Magnum: Detektyw z Hawajów 5** (96) – sens.
12.05 **Strażnik Teksasu** (1, 2) – serial sensacyjny, USA
14.00 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
16.20 **Columbo** (11, 12) – serial kryminalny, USA
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (19, 20) – krym., USA
22.00 **Kości** (89, 90) – serial krym.
0.00 **Nagi instynkt** – thriller,
FILM USA/Francja 1992
2.40 **Kochane pieniądze** (57-59) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

10.25 **Morderstwa w Midsomer 24** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2023
12.20 **Ojciec Brown 5** (3-5)
15.30 **My Life is Murder 4** (1, 2)
17.30 **Ulica nadziei 5** (4) – krym.
18.30 **Śmierć z dala od palm 4** (5) – serial krym., Wlk. Bryt.
19.50 **Śmierć pod palmami 13** (3) – serial kryminalny
21.00 **Pomost** (3) – serial krym.
22.10 **Milczący świadek 21** (9, 10) – serial kryminalny
0.20 **Ojciec Brown 5** (9) – krym.
1.20 **Na niebieskich światłach 2** (5) – krym.
2.30 **Z pamiętnika położnej 10** (1, 2) – obycz.

ROMANCE TV

14.20 **Statek marzeń**
FILM **– Auckland** – film obyczajowy, Niemcy 2025
16.15 **Inga Lindström: Skok**
FILM **w szczęście** – film obyczajowy, Niemcy 2005
18.05 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Upragnione dziecko Amy** – dramat obyczajowy, Niemcy 2023, reż. Marc Prill
20.00 **Detektyw von Fock** (3, 4)
22.00 **Nord Nord Mord – Clüver**
FILM **i obca kobieta** – komedia kryminalna, Niemcy 2013
23.55 **Rosamunde Pilcher:**
FILM **Miłość na horyzoncie!** – film obycz., Niemcy 2010
1.50 **Detektyw von Fock** (3, 4) – serial kryminalny, Estonia

COMEDY CENTRAL

7.10 **Teoria wielkiego podrywu** (9-17) – kom.
11.15 **Teoria wielkiego podrywu 2** (1-5) – kom.
13.30 **Przyjaciele 2** (3-7) – kom.
16.00 **DMV – Ci od prawka** (11, 17) – serial komediowy
17.00 **9JKL** (1-4) – kom., USA 2017
19.00 **Duchy** (15-18) – fantasy
21.00 **Książę w Nowym Jorku**
FILM – komedia, USA 1988
23.30 **Comedy Club** (8) – pr. rozr.
0.00 **Miasteczko South Park 22** (10)
0.30 **Miasteczko South Park 23** (1-3)
2.00 **Pracoholicy 6** (7-10)
4.00 **Śmieszniej nie będzie 4** (11-14) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

11.30 **Akademia policyjna 3:**
FILM **Ponowne szkolenie** – komedia, USA 1986
13.20 **Królewskie wakacje**
FILM – dramat obycz., USA 2017
15.00 **Alvin i wiewiórki 2**
FILM – film familijny, USA 2009
17.00 **Złoto dla zuchwałych**
FILM – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970
20.00 **Shazam!** – komedia
FILM przygodowa, USA/Kan. 2019
22.50 **Wielki Szu** – dramat
FILM sensacyjny, Polska 1982
1.00 **Twórca** – thriller s.f., USA
FILM 2023, reż. Gareth Edwards
3.40 **Dziewczyny z Hollywood 3** (10) – rozr.
4.05 **Ukryta prawda** (1325)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex** (9-12) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
10.00 **Hudson i Rex 7** (7, 8) – serial kryminalny, Kan.
11.55 **Top Dog. Niemcy** (4) – reality show, Niemcy 2021
13.50 **Starsza pani musi** FILM **zniknąć** – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller
15.40 **Trzej muszkieterowie** FILM – film kostium., Niem./Francja/Wlk. Bryt. 2011
17.50 **Co mi zrobisz, jak mnie** FILM **złapiesz** – komedia, Polska 1978, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (279) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Ewa gotuje** (573, 574) – magazyn kulinarny
8.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
9.00 **Dlaczego ja?** (1373-1377) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (140) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (90-93) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (361) – reality show, Polska 2026
18.10 **Piksele** – komedia, FILM USA/Chiny/Kanada 2015, wyk. Adam Sandler

TVP SERIALE

5.50 **Na sygnale** (839, 840) – serial fabularno-dokum.
6.45 **U Pana Boga w ogródku** (4) – serial komediowy, Polska 2008
7.30 **Na sygnale** (841-845) – serial fabularno-dokum.
10.20 **Ranczo 7** (80, 81) – serial obyczajowy, Polska 2013
12.05 **Rodzinka.pl** (288-290) – serial kom., Polska 2025
13.45 **Ojciec Mateusz 28** (361, 362) – serial kryminalny, Polska 2022
15.30 **Komisarz Alex 24** (297) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 7** (82) – serial obyczajowy, Polska 2013
17.30 **Czterdziestolatek** (13) – serial obycz., Pol. 1975

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 2** (4, 5) – magazyn poradnikowy
6.55 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.10 **Wtorki z Polską Kroniką Filmową**
7.30 **Przygody Myszki** (1, 2)
7.50 **Reksio** (38, 40) – anim.
8.20 **Noce i dnie** (1/2) FILM – film obyczajowy, 1975
10.05 **Rachunek szczęścia** – film dokumentalny, 2010
11.50 **Janosik** – film FILM przygodowy, 1974
14.45 **Złoty pociąg** (1, 2-ost.) FILM – film sensacyjny, Polska/Rumunia 1986
18.20 **C.K. Dezerterzy** (1/2) FILM – kom., Pol./Węgry 1985

AXN

6.20 **Iluzja** – thriller, Francja/ FILM USA 2013, wyk. Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo
8.15 **Rekrut 8** (7) – serial kryminalny, USA 2026
9.15 **FBI: Most Wanted 4** (11) – serial kryminalny, USA 2022
10.10 **Detektyw Monk 3** (13-16) – serial kryminalny, USA 2005
14.10 **MacGyver** (1) – serial akcji, USA 2016-2017, wyk. Lucas Till, Tristin Mays
15.10 **FBI: Most Wanted** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2020
17.10 **FBI: Most Wanted 2** (1-3) – serial kryminalny, USA 2020

CANAL+ PREMIUM

7.35 **Luca. Legenda Ferrari** (1, 2) – dok., Wlk. Bryt.
9.20 **Lilly i kangurek** – film FILM familijny, Australia 2025
11.05 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
11.20 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
13.20 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009, wyk. Kristen Stewart
15.30 **Piękna łąka kwietna**
16.00 **Battleship: Bitwa** FILM **o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012
18.10 **To nie jest zagadka kryminalna** (6-ost.)
19.05 **Tożsamość Bourne'a** FILM – thriller, USA/ Niemcy/Czechy 2002

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 Głośne hity: **Ludzie** FILM **honoru** – USA 1992

Wojskowi prawnicy, Galloway (Demi Moore, zdj.) i Kaffee (Tom Cruise, zdj.), zostają obrońcami żołnierzy oskarżonych o zabójstwo kolegi. Odkrywają wstrząsającą prawdę o armii. **170 min**

22.50 **Żelazny rycerz** – film FILM przygodowy, Wielka Brytania/USA/Niem. 2011
1.30 **Dziewiąte wrota** FILM – thriller, Hiszpania/ Francja/USA 1999
4.10 **Leben** – film krótkometraż., Pol. 2023
4.55 **Podróż za jeden uśmiech** (6) – serial przygodowy, Polska 1971

KOMEDIA



20.30 **Zła kobieta** – USA 2011, FILM reż. Jake Kasdan

Nauczycielka Elizabeth (Cameron Diaz, zdj.) jest wulgarna i nie stroni od używek. Planuje bogato wyjść za mąż i rzucić pracę. Postanawia uwieść zamożnego Scotta (Justin Timberlake, zdj.). **105 min**

22.15 **To tylko seks** – komedia FILM romantyczna, USA 2011
0.40 **Świat w płomieniach** FILM – film sens., USA 2013
3.30 **Wydarzenia**
4.05 **Ewa gotuje** (524, 525) – magazyn kulinarny
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (189) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

KOMEDIOWY



18.35 **U Pana Boga w ogródku** (5)

Trwa festyn z okazji wmurowania kamienia węgielnego pod budowę hipermarketu. Przy wtórze orkiestry burmistrz przecina wstęgę. Bocian rozpoznaje w tłumie Oliwię, swoją byłą narzeczoną. **55 min**

19.30 **Ojciec Mateusz 28** (363-365) – serial krym.
22.20 **Ranczo 7** (83, 84) – serial obyczajowy, Polska 2013
0.15 **Gra z Cieniem** (11, 12) – serial kryminalny, Polska
2.00 **PitBull** (15) – serial sens.
3.00 **Oficerowie** (3) – serial sensacyjny, Polska 2006
4.00 **Rodzinka.pl** (141-143) – serial kom., Polska 2015

DRAMAT HISTORYCZNY



20.00 **Kamerdyner** – 2018, FILM reż. Filip Bajon

Kaszuby, początek XX wieku. Mateusz (Sebastian Fabijański, zdj.) po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny swojego ojca. Wraz z ukochaną staje w obliczu dziejowych wydarzeń. **180 min**

23.00 **Wesele** – dramat FILM obycz., Pol./Łotwa 2021, wyk. Michalina Łabacz
1.45 **Mniejsze zło** – film FILM obyczajowy, 2009, wyk. Janusz Gajos
4.25 **Obłoki śmierci. Bolimów 1915** – dokument fabularyzowany, 2020
5.45 **Plansza nocna** (1)

PRZYGODOWY



20.00 **Jumanji** – USA FILM 1995, reż. Joe Johnston

Rodzeństwo Judy i Peter znajduje tajemniczą grę planszową „Jumanji". Gdy rzucają kostką, uwalniają uwięzionego w niej przed wieloma laty Alana Parrisha (Robin Williams, zdj.). **140 min**

22.20 **Bad Boys for Life** FILM – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020
0.40 **Robin Hood: Początek** FILM – przyg., USA/Hongkong/ Chorwacja 2018
3.00 **Ryzykanci** – dramat FILM sensacyjny, USA 1997
4.55 **FBI: International 4** (8) – serial kryminalny, USA
5.40 **Blok promocyjny AXN**

CZARNA KOMEDIA



21.00 **Kuracja** – USA PREMIERA 2024, reż. Max Minghella FILM

Aktorka Samantha Lake (Elisabeth Moss, zdj.) decyduje się na skorzystanie z usług luksusowego ośrodka odnowy biologicznej. Odkrywa jego mroczne tajemnice. **100 min**

22.40 **Miasteczko Shelby** FILM **Oaks** – horror, Belgia/USA 2024
0.10 **30 dni mroku** FILM – horror, USA/Nowa Zelandia 2007
2.00 **Bałkańska vendetta 2** FILM – film sensacyjny, USA/ Włochy/Hongkong 2024

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

13 ULICA

6.10 **Petra 2** (4) – serial krym.
8.00 **Magnum: Detektyw z Hawajów 3** (9-16) – sens.
15.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (1, 2) – sens.
17.10 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
19.10 **Chicago P.D. 13** (20) – serial kryminalny, USA
20.05 **Niepokojące zaginięcia:** FILM **Kiedy pojawi się dziecko** – film kryminalny, Francja 2024
22.00 **Tajemnice kwiaciarni:** FILM **Śmierć w pąku** – film kryminalny, Kanada 2016
23.50 **Pan i pani Smith** FILM – komedia sensacyjna, USA 2005, wyk. Brad Pitt
2.10 **Podróżnik** (4) – serial krym.
4.05 **Petra 3** (1) – serial krym.

POLSAT FILM

8.00 **Sąsiedzi** (1) – anim.
8.10 **Byli sobie podróżnicy** (2-4) – serial animowany, Fr.
9.55 **Legenda o Smoku Gnatochrupie** – anim.
10.20 **Hotel Transylwania:** FILM **Transformania** – film animowany, USA 2022
12.00 **Kopciuszek** – musical, FILM USA/Wielka Brytania 2021
14.25 **Mój przyjaciel szpieg** FILM – komedia sens., USA 2020
16.30 **Smerfy 2** – film familijny, FILM USA 2013, wyk. Hank Azaria
18.40 **Uncharted** – film przyg., FILM USA/Hiszpania 2022
21.00 **Bękarty wojny** – dramat FILM wojenny, USA/Niemcy 2009
0.05 **Czarny telefon** FILM – thriller, USA 2021
2.20 **Ślad** (17, 108, 109) – krym.

HBO

10.35 **Spider-Man 3** – film FILM przygodowy, USA 2007
12.55 **Porzucić noc** – dramat FILM krym., Belgia/Fr./Kan. 2023
14.45 **Dziki kot** – dramat FILM biograficzny, USA 2023
16.30 **Co będzie dalej?** FILM – komediodramat, USA 2023
18.10 **W stronę słońca** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2007
20.00 **Nocna suka** – komediodra- FILM mat, USA 2024
21.40 **Kompletnie nieznany** FILM – dramat biograf., USA 2024
0.00 **Obcy: Romulus** – horror FILM s.f., Wielka Brytania/ USA/Węgry 2024
2.00 **Queer** – dramat FILM obyczajowy, Wł./USA 2024
4.20 **Sprzedawcy 3** FILM – komediodramat, USA 2022

WARNER TV

11.20 **Stosunki międzymia-** FILM **stowe** – komedia romantyczna, USA 2010
13.25 **Superman 4** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
15.10 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
17.25 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
20.20 **Rewolwer i melonik** FILM – film sensacyjny, USA 1998
22.00 **Wrogie niebo 4** (10, 11) – serial s.f., USA/Kan. 2014
23.45 **Czerwona Planeta** – film FILM s.f., USA/Australia 2000
1.55 **Upadek** – dram. sens., FILM USA/Francja/Wlk. Bryt. 1993
4.05 **Blond niebezpieczeń-** FILM **stwo** – komedia, USA 1938
5.45 **Chojrak – tchórzliwy pies** (12) – serial anim., USA

ALE KINO+

10.25 **Natalie Portman: Niepokorna ikona Hollywoodu** – dok., Niem.
11.35 **The Office PL** (7-9) – kom.
13.20 **Mały** – film krótkometraż.
13.40 **Konie Valdeza** – western, FILM Francja/Hiszpania/Wł. 1973
15.40 **Czwarta władza** FILM – dramat polityczny, USA/ Wielka Brytania 2017
18.00 **Ponad wszelką** FILM **wątpliwość** – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009, wyk. Jesse Metcalfe
20.10 **Largo Winch 3:** FILM **Cena pieniądza** – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
22.05 **Czarna rzeka** – thriller, FILM Francja/Belgia 2018
0.20 **Godzina prawdy** – thriller, FILM USA 2020, wyk. Anne Heche

CANAL+ FILM

12.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
12.50 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
14.45 **Ida** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Dania/Francja 2013
16.05 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
17.45 **Premierowa jazda** – mag.
18.00 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodramat, Wł. 2023
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Kukułka** – thriller, FILM Niemcy/USA 2024
21.40 **Niebezpieczne zwierzę-** FILM **ta** – thriller, Australia/ USA/Kanada 2025
23.15 **Nocą... w Nowym Jorku** FILM – dramat obycz., USA 2023
0.50 **Wrooklyn Zoo** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze 2** (5-8) – serial przyg., USA 2015
10.00 **Grimm 4** (21, 22) – fantasy
11.50 **Grimm 5** (1-3) – fantasy
14.35 **Płonąca pułapka** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
16.55 **Ciche miejsce** – horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
18.50 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017
21.00 **Zakazane królestwo** FILM – film przygodowy, USA/Chiny 2008
23.05 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
1.35 **Crackodyl** – horror FILM s.f., USA 2023
3.25 **Orphan Black: Echa** (1-3) – serial s.f., Kanada 2023

PARAMOUNT NETWORK

8.35 **Igraszki losu** – komedia FILM romantyczna, USA 2001
10.35 **Psi Patrol: Wielki film** FILM – anim., USA/Fr./Kan. 2023
12.30 **Gang Wiewiór** – film FILM animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
14.25 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
17.35 **Iluzja** – thriller, Francja/USA FILM 2013, wyk. Jesse Eisenberg
20.00 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
22.00 **Prawo zemsty** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Jamie Foxx
0.00 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
2.00 **Olimp w ogniu** FILM – thriller, USA 2013

FX

5.55 **Matlock** (10) – serial krym.
6.50 **FBI 3** (2, 3) – serial krym.
8.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (16, 17) – krym., USA
10.30 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (4, 5)
12.20 **Agenci NCIS** (11-13)
15.05 **Z archiwum X** (24, 1, 2)
17.55 **2012** – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009
21.10 **Anakondy: Polowanie** FILM **na krwawą orchideę** – film sensacyjny, USA 2004
23.10 **Resident Evil** – horror s.f., FILM Niemcy/USA/Francja 2002
1.15 **Paradise** (5) – serial krym.
2.15 **Tropiciel** (17) – serial krym.
3.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (5, 6)

KINO TV

8.10 **Stawka większa niż życie** (1, 2) – wojenny, Pol.
10.45 **Pan Wołodyjowski** – film FILM historyczny, Polska 1968
13.55 **Kosmiczne jaja** FILM – komedia s.f., USA 1987
15.50 **Legenda Zorro** – film FILM przygodowy, USA 2005
18.30 **Ści(ą)gany** – komedia FILM sens., Niemcy/USA 1998
20.00 **Czułe słówka** – dramat FILM obyczajowy, USA 1983
22.50 **Wyspa tajemnic** FILM – thriller, USA 2010
1.45 **Oczy węża** – thriller, USA FILM 1998, wyk. Nicolas Cage
3.55 **Bonanza** – serial obycz.
5.00 **Klasyka krótkich animacji** (22) – filmy anim.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Hollywood Buzz** – mag.
10.20 **The Office PL 2** (7-9)
12.00 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (1) – dok.
12.55 **Cat's Eyes** (8-ost.) – przyg.
13.05 **Świat zwierząt – rodzicielstwo** (2) – dok.
14.10 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Naruto** (11-13) – anime
16.00 **Premierowa jazda** – mag.
16.20 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
17.55 **Łapu capu Extra** (139)
18.05 **13 posterunek 2** (38-40)
20.00 **Trigger Point: Stan zagrożenia 2** (1, 2) – sens.
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Pokonani** (7, 8-ost.) – krym.
23.40 **Król** (3, 4) – sens., Pol. 2020
1.55 **Ekspedycja XD** – kom.

CANAL+ 360

12.00 **Być jak Beckham** – dok.
13.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (3) – dok.
13.55 **Co poszło nie tak 5** (3)
15.00 **Koleją przez świat** (6)
15.55 **Koleją przez świat 3** (1)
16.50 **Wykrywacz historii 5** (4)
17.55 **Z archiwów historii** (6) – serial dokumentalny, 2025
19.00 **Śladami Marco Polo** (2)
19.55 **Droga do Arktyki: Kanadyjskie szlaki lodowe** – film dok., Niem.
20.50 **Born Racers. Młodzi i szybcy** (6) – serial dokum.
22.05 **Porzucone konstrukcje** (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
23.00 **Wykrywacz historii 5** (5)
0.05 **Co poszło nie tak 5** (1)

SOBOTA 13 czerwca

WSCH. SŁ. 04.24 | ZACH. SŁ. 21.05 | Imieniny: Anety, Antoniego, Lucjana

TeleTydzień

TLC

12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
13.00 **Rodzina 10+ 8** (7) – rozr.
14.00 **Młodość na zamówienie 2** (6-8) – pr. rozr., Pol.
15.30 **Niezwykłe przypadki medyczne** (1)
16.00 **Kiedy dzieci mają dzieci 7**
17.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
18.00 **Wiza na miłość 12** (3)
20.00 **Baylen – życie na głos 2** (1)
21.00 Premiera: **Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata** (1/2)



22.00 **Sherri Papini: Opowieść z pierwszej ręki**
23.00 **Lekarze od twarzy**
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Baylen – życie na głos 2** (1)
2.00 **Rubiales vs Hermoso – pocałunek Pucharu Świata** (1/2) – dok., Hiszp.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (5, 6) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (99, 161) – reality show, Polska
10.00 **Polacy za granicą – miłość** (11, 12): Dania; Londyn – serial dokum.
12.00 **Shopping Queens. Królowe Zakupów** (41, 42) – pr. rozr., Polska
14.00 **Ani słowa pannie młodej** (3, 4) – dok., Pol.
16.00 **Kolacja w ciemno** (26, 39) – pr. rozrywk., Pol.
18.00 **Nasz nowy dom** (274, 275) – reality show



20.00 **Bogaty dom – biedny dom** (95-97)
23.00 **Gry małżeńskie** (104, 105) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (25, 26) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (70, 71) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (105, 106) – serial paradokumentalny, Pol.

TVN STYLE

5.30 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (6)
6.10 **Co za tydzień** – mag.
6.45 **Poukładani** (4, 5) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.35 **Jestem z Polski 16** (7) – serial dokum., Pol. 2025
12.35 **Jestem z Polski 15** (20-ost.) – serial dokum.
13.35 **Jestem z Polski 14** (10)
14.35 **EuroPOLKI studentki** (2) – pr. rozr., Polska 2023
15.35 **Do zobaczenia** (4)
16.05 **Ostre cięcie** (7) – pr. rozr.
17.05 **Będzie pięknie** (2) – rozr.
18.05 **Bitwa o gości** (1) – reality show, Pol. 2025



19.05 **Kuchenne rewolucje** (10, 11) – pr. rozr., Polska
21.05 **Runway Diaries. Łukasz Jemioł** – dok.
22.15 **Ślub od pierwszego wejrzenia 10** (5, 6)
0.25 **Ślub last minute** (6)
1.30 **Apetyt na miłość 5** (3)
2.30 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (1, 2) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

7.00 **Klan z Alaski** (2)
8.00 **Bimbrownicy 14**
9.00 **Gorączka złota 16**
10.00 **Łowcy opali 8**
11.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (4)
12.00 **Sara Price – Droga do Dakaru** (2)
13.00 **Złomowisko PL** (2, 3)
15.00 **Nic do ukrycia** (6)
16.00 **Przygody truckerki** (2)
17.00 **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
18.00 **Vantara – azyl dla zwierząt:** Schronisko: nowe życie



19.00 **Skok na Luwr: jak skradziono klejnoty za 102 miliony dolarów**
20.00 **Bimbrownicy 14**
21.00 **Fani czterech kółek – samochody marzeń**
22.00 **Łowcy opali 8**
23.00 **Akta ekspedycji 2**
0.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Niewidzialna broń

TVP HISTORIA

10.10 **Korona Gór Polski**
10.40 **Wszystkie kolory świata** (43)
11.45 **Podziemne Włochy** (2)
12.55 **Dinozaury Alaski**
14.00 **Ex Libris** – magazyn
14.30 **Herkules** – film
FILM przygodowy, USA 2014
16.10 **Flesz historii**
16.40 **100 lat na dworze królowej** – film dokum.
17.45 **Blisko, coraz bliżej** (4) – serial obycz., Pol. 1982
19.10 **Zabójcza nauka** (5) – serial dokum., Kan. 2022
20.15 **Zbrodnie sprzed lat** (3): Krew w Białym Mieście



21.10 **Pianista** – dram.
FILM wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002
23.45 **Operacja Mincemeat**
FILM – dramat wojenny, Wielka Brytania/USA 2021
2.05 **Historia w postaciach zapisana:** Napoleon, wygnaniec ze Świętej Heleny – cykl dokum.

FOKUS TV

11.00 **Porzucone konstrukcje** (1, 2) – dok.
13.00 **Rolnicy. Podlasie** (47-49) – serial dok., Pol.
16.00 **Podglądacze przyrody** (1)
17.00 Premiera: **Wielkie wycieczkowce** (6)
18.00 **Najbardziej niebezpieczne drogi do szkoły** (7) – dok.
19.00 Premiera: **Jak to wyjaśnić 2** (15) – dok.
19.30 **Top 10 Największe tajemnice świata** (13) – serial dok., USA/Czechy
20.00 **Tajemnice piramid** (4)



21.00 **Wielkie miasta starożytności** (2) – dok.
22.00 **Niewyjaśnione zagadki** (2) – dok., Kan.
23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Koszmar kolejki linowej** – dok.
0.00 Premiera: **Kataklizmy, które wstrząsnęły światem** (2) – serial dok.

METRO

6.10 **Gorączka złota 9** – dok.
8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.00 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.15 **Złomowisko PL 5** – dok.
13.15 **Gwiazdy lumpeksów**
14.15 **Makłowicz w Polsce**
14.50 **No to lecę!** – pr. rozr., Polska
15.50 **Niezwykłe Stany Prokopa 6** – pr. rozr., Polska
16.50 **Jestem z Polski 2** – dok.
17.50 **Kryminalni** (8, 9) – krym.
20.00 **Faceci od kuchni** – kom.,
FILM Francja/Hiszpania 2012
22.00 **Dzień próby** – dramat
FILM sens., USA/Australia 2001
0.25 **Kuba Wojewódzki**
1.30 **Szpital** (748) – paradok., Pol.
2.30 **Szkoła** (846, 847) – paradok.
4.30 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

9.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
12.55 **Sensacje XX wieku** – hist.
15.15 **Stawka większa niż życie** (5, 6) – serial wojenny, Polska
17.55 **Gang Olsena wpada**
FILM **w szał** – komedia sensacyjna, Dania 1976, wyk. Ove Sprogoe
20.10 **I love kabaret EXTRA**
20.40 **Miś** – komedia, Polska 1981,
FILM wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
23.00 **Adam szuka Ewy. Niemcy 3** – pr. rozr., Niemcy
0.25 **Magia nagości. Niemcy – reaktywacja** – rozr., Niem.
1.30 **Magia nagości. Dania**

FOOD NETWORK

7.55 **Dziwaczne potrawy** – dok.
9.50 **MasterChef** – pr. rozrywk.
11.25 **Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
12.25 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
13.35 **Gotowanie z miłości**
14.35 **Molly gotuje na farmie**
15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
16.45 **Szef Jet: przepis na Azję**
17.50 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
18.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.
19.45 **Człowiek kontra jedzenie**
21.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
23.25 **Gdzie jeść we Włoszech**
1.35 **Mordercza kuchnia: na ostrzu noża**
3.40 **Zamiana szefów kuchni**

DISCOVERY SCIENCE

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

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 **Katastrofy pod lupą**
10.00 **Katastrofa w przestworzach**
16.00 **Car SOS:** Nissan GTi-R – dok.
17.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki** (2) – film dokum.
18.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce**
19.05 **UFO: Przełomowe śledztwa**
20.00 **Miasta w liczbach**
21.00 **Złapać przemytnika**
23.00 **Ciemna strona świata**
1.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
2.00 **Wyprawa na dno**
4.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy...**
5.00 **Car S.O.S.:** Ford Mondeo

BBC EARTH

7.00 **W okowach mrozu 2** – dok.
9.55 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
11.10 **Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie** – dok.
12.20 **W okowach mrozu** – dok.
17.20 **Zabójcza misja: rekin**
17.50 **Pociągiem przez Nową Zelandię** – serial dokum.
18.55 **Szlakiem wulkanów** – dok.
19.55 **Szpiedzy w oceanie** – dok.
22.10 **W okowach mrozu 2** – dok.
23.10 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
0.25 **Zabójcza pogoda 6** – dok.
1.25 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.
2.25 **W okowach mrozu 2** – dok.
4.35 **Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie** – dok.
5.30 **Zabójcza misja: rekin**

WP

10.55 **Pogoda**
11.05 **Rejsy z piekła rodem** – dok.
12.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
15.00 **Policjanci z sąsiedztwa 5**
16.50 **Pogoda**
17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
18.05 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
19.00 **Policjanci w akcji** (4)
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 4**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
23.00 **Przebojowe kabarety**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu**
1.00 **Kabaret na żądanie** – rozr.

NOWA TV

6.20 **TV okazje**
6.55 **Wehikuł czasu**
7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (558) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (25, 26) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (16-22)
13.00 **One Punch Man** (11, 12)
14.00 **Co ludzie powiedzą? 5** (40)
14.35 **Co ludzie powiedzą?** (1, 2)
16.00 **Miodowe lata** (58-62)
19.45 **Poirot** (9, 10, 1, 2) – krym.
0.00 **Ślad** (71) – serial kryminalny
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

11.00 **Polowanie na ogród 2**
11.30 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.
12.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
13.35 **Weekendowa metamorfoza 2** – pr. rozr.
15.35 **Kamera, akcja, wpadka!**
17.10 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
18.50 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
19.50 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
20.45 **Weekendowa metamorfoza 6** – pr. rozr.
21.40 **Mieszkanie na miarę 2**
23.35 **Letnia chata na lata** – rozr.
0.30 **Sprzątaczki** (7-9) – pr. obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Wybawcy zwierząt** – dok.
8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
12.15 **Baseny z rozmachem**
14.20 **Ciężarówką przez Stany**
15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
22.10 **Afryka Express** – reality show
23.45 **Grenlandia – wyspa skarbów** – serial dokum.
1.50 **Pasja – sposób na życie** – serial dokumentalny
5.00 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 **Parki narodowe Ameryki**
11.00 **Sekretne życie pingwinów:** Cesarskie serce
12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy:** Dzieci i ryby
13.00 **Dzikie lasy Australii** – dok.
14.00 **Amazonia** (1) – film dokum.
15.00 **Morze Czerwone: magiczny ogród ewolucji**
16.00 **Obcy z głębin** – dok., Niem.
17.00 **Dzika Afryka Południowa**
18.00 **Silni wbrew naturze**
19.00 **Jak przeżyć na Alasce**
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Drapieżnik kontra ofiara**
22.00 **Zabójcze safari**
23.00 **Europa z powietrza**
0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT VIASAT HISTORY

8.00 **Tajne bazy nazistów 3**
10.00 **Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora**
13.20 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
18.55 **Naziści: korzenie zła**
21.00 **Hitler: Odliczanie** – dok.
22.00 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
0.00 **Zaginione mumie Inków**
1.05 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
2.10 **Rzymianie, ukrzyżowanie i kości** – film dok., Wlk. Bryt.
3.05 **W poszukiwaniu biblijnej prawdy** (1, 2) – film dokum.
4.55 **Tajemnice rodziny Jezusa**
5.55 **Zaginione miasta Biblii** (1)

CANAL+ KUCHNIA

13.40 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
14.30 **U sąsiadów w kuchni 16**
15.40 **Zgrillowani 3** – mag. kulin.
16.05 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
16.55 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
17.55 **Jakubiak rozgryza Włochy** – magazyn kulinarny
18.50 **Włoska kuchnia Gino: sekrety południa** – dok.
19.45 **Planeta słodyczy** – dok.
20.45 **Kulisy wielkiej kuchni**
21.40 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**
22.35 **M jak mięso 10** – mag. kulin.

CANAL+ DOMO HD

15.05 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
16.00 **Patent na zieleń** – mag.
16.30 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
16.55 **Letnie inspiracje** – dok.
17.05 **Meblokreacje** – mag.
17.35 **Dom w miesiąc 2** – dok.
18.00 **Daleko od miasta 12** – dok.
18.55 **Podzielić M2 3** – mag.
19.50 **Adres: rezydencje marzeń**
21.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.00 **Generalna odbudowa 2**
22.55 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.

SUPER POLSAT

10.00 **O psie, który wrócił do domu** – film familijny, Chiny/USA 2019
12.00 **Świat według Kiepskich** (509-514) – serial kom., Polska
15.00 **Złomiarze** – serial dokum.
17.00 **Świat według Kiepskich** (515-518) – serial kom., Polska
19.00 **Kolacja w ciemno** – pr. rozrywk., Polska 2021
21.00 **2012** – film katastroficzny,
FILM USA/Kanada 2009
0.10 **Mroczne umysły** – dramat
FILM przygodowy, USA 2018
2.30 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (1) – serial kom.

TVP KOBIETA

12.30 **Piękne przyprawiONA 2**
13.00 **Taniec – kultura czy życie**
14.00 **Rodzinka.pl** (132, 133)
15.00 **Tańcząca ze światem – Oman** – magazyn
15.30 **Ojciec Mateusz 31** (403, 404) – serial kryminalny
17.30 **Tajemnice kultowych seriali** – serial dokumentalny
18.30 **Piotr Cugowski na dobry wieczór** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (273)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (254)
21.30 **Na przekór losowi** (7)
22.35 **Miłość na deser** – film
FILM obyczajowy, Kanada 2021

PLANETE+

12.30 **Portugalia na dziko** – dok.
13.35 **Cały rok z pandą** (1) – dok.
14.45 **Historia Łuku Triumfalnego** – film dokum.
15.50 **Pierwotni, rozumni, kreatywni** – film dokum.
17.00 **Rok z dziką przyrodą**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5** – dok.
19.45 **Wszystko o Marii. Matce Bożej** – serial dokumentalny
20.50 **Nastassja Kinski. Wyzwolona** – film dokum.
22.00 **Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie** – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.35 **Tacy byliśmy**
14.10 **Fascynujące migracje**
15.10 **Świat świstaka** – film dok.
16.10 **Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać?** (2) – film dok.
17.20 **Plaże Europy**
18.25 **Sanatorium miłości 2**
19.15 **Kaziu, Polska Ci dziękuje**
20.10 **E. 1027 – Eileen Gray i dom nad morzem** – film dokum.
21.55 **Niepoprawny Belmondo** (1) – film dokumentalny, Fr.
22.50 **Fascynująca Kanada – Lato z niedźwiedziami polarnymi w Zatoce Hudson** – film dokumentalny

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

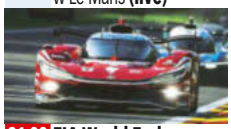
6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy B: Kanada – Bośnia i Hercegowina
9.00 **Mundialowy poranek**
10.30 **Droga do mundialu 2026** – magazyn piłkarski
11.05 **Oko w oko** – mag.
11.45 **Jeździectwo:** Zawody CSIO w Sopocie – Konkurs Dużej Rundy **(live)**
14.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026: USA – Paragwaj
16.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy B: Kanada – Bośnia i Hercegowina
18.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



20.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy B: Katar – Szwajcaria **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Brazylia – Maroko **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Haiti – Szkocja **(live)**

EUROSPORT 1

10.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang
11.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans – hyperpole
11.45 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans – rozgrzewka **(live)**
12.30 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
14.30 **Racing for excellence**
15.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**
18.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**



21.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**
0.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**
3.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Magazyn Polskiego Sportu** – mag. sportowy
11.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Japonia – Polska
13.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Kuba – Słowenia **(live)**
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Brazylia – Serbia **(live)**
19.45 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: ORLEN Zastal Zielona Góra – Legia **(live)**



21.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Kanada – USA **(live)**
1.15 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Turcja – Włochy **(live)**
4.00 **Sporty walki:** Babilon Boxing Show & K1 w Nowym Dworze Mazowieckim: J. Lodzik – J. Martinez 23.02.2024

TVP ABC

8.10 **Ernest i Celestyna**
8.30 **Henrietta**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.05 **Hulahoo**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**



14.30 **Świnka Peppa 8**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Zwierzaki Czytaki**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik 2**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci**

MINIMINI+

10.30 **Jeżyk Happy**
10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George 8**



17.55 **Barbie: Przygody księżniczek** – film animowany, USA 2020, reż. Conrad Helten
19.12 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**

TVN 24

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



20.00 **Superwizjer** – mag.
21.00 **Ranking Mazura**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.43 **Kroniki sportowe**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.40 **Superwizjer** – mag.
1.45 **Ranking Mazura**

CANAL+ SPORT

10.50 **Turbokozak**
12.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Walencji **(live)**
14.30 **Padel:** Turniej Premier Padel w Walencji **(live)**
17.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Walencji **(live)**
19.00 **Padel:** Turniej Premier Padel w Walencji **(live)**
21.15 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 158
23.30 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
1.30 **Bohater z Cienia** (1)
2.05 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Legia – Lech

EUROSPORT 2

12.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang – zjazd mężczyzn **(live)**
14.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Leogang – zjazd kobiet **(live)**
15.15 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 7. etap **(live)**
16.15 **Kolarstwo kobiet:** Copenhagen sprint **(live)**
17.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Leogang – zjazd mężczyzn
18.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang – zjazd kobiet
19.00 **Golf:** RBC Canadian Open – 3. runda **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes

POLSAT SPORT 2

14.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
16.30 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour: Francja – Czechy **(live)**
17.30 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour: Niemcy – Egipt **(live)**
18.30 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour: Polska – Niemcy **(live)**
19.30 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour: Polska – Czechy **(live)**
20.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Bułgaria – Argentyna **(live)**
23.00 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
9.55 **Marsupilimki**
10.55 **Harmidom 5**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.15 **Niebezpieczny Henryk 2**
14.15 **That Girl Lay Lay**
15.10 **Harmidom 9**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.45 **Marsupilimki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy**
19.10 **Niebezpieczny Henryk 4**
20.00 **Harmidom 4**

TELETOON+

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

TVP INFO

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

CANAL+ SPORT 2

8.00 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał
10.00 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał
12.15 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – ćwierćfinał
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał **(live)**
18.45 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał
21.00 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał
1.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Motor – Lech

ELEVEN SPORTS 1

12.10 **Formuła 1:** GP Barcelony-Katalonii – 3. sesja treningowa **(live)**
14.10 **Formuła 2:** GP Barcelony-Katalonii – sprint **(live)**
15.15 **Formuła 1:** GP Barcelony-Katalonii – kwalifikacje **(live)**
18.00 **Formuła 1:** GP Barcelony-Katalonii – kwalifikacje
19.30 **Formuła 2:** Grand Prix Barcelony-Katalonii – sprint
20.45 **Formuła 3:** Grand Prix Barcelony-Katalonii – sprint
22.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona
0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5)

POLSAT SPORT 3

10.15 **Siatkówka mężczyzn:** LN – mecz: Chiny – Japonia **(live)**
13.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
15.00 **Tenis:** Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – półfinał **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej ATP w 's-Hertogenbosch – półfinał **(live)**
20.30 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 42 w Żyrardowie – walka: Bartłomiej Gładkowicz – Sergiusz Zając 22.11.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 2**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Świnka Peppa 6**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 4**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 2**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 4**
16.30 **Spidey i superkumple 3**
18.00 **Jej wysokość Zosia**
FILM **i klątwa księżniczki Ewy** – film animowany, USA 2015

POLSAT NEWS

11.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **Czysta Polska**
17.10 **Interwencja – taka jest Polska**
18.00 **W rytmie dnia**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Prezydenci i premierzy**
19.50 **Dobry wieczór, Polsko**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Interwencja – taka jest Polska**
0.55 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

9.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – PRES Grupa Deweloperska Toruń
12.30 **Dart:** PDC World Series we Frankfurcie – mecze 1/8 finału **(live)**
17.45 **Premier League Stories** (44)
18.30 **Dart:** PDC World Series we Frankfurcie – mecze 1/8 finału **(live)**
23.45 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 158
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Motor Lublin – Widzew Łódź

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: SSC Napoli – Inter Mediolan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Borussia Dortmund
18.00 **Ligue 1 Show** (36)
18.30 **Ligue1 Season Review** (36)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: AS Roma – Inter Mediolan
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Betis – Barcelona
23.00 **Made in Italy** (7, 6, 5)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska – mecz: Olympique Marsylia – Paris Saint-Germain

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Poszukiwacze historii**
10.00 **Łowcy nazistów**
13.15 **Droga Adolfa Hitlera** – film dokumentalny, Francja 2018
15.40 **Tajna historia XX wieku**
16.05 **Niezwykłe pociągi**
17.05 **Polacy za granicą**
18.10 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
21.05 **Wakacje z Bałtykiem**
22.00 **Polacy za granicą**
0.10 **Łowca pedofilów**
2.00 **Jedziemy na ryby!**
3.00 **Dorwać tuńczyka**

TVN TURBO

8.50 **Samochód marzeń – kup i zrób**
9.45 **Naprawy nie do naprawy**
10.30 **Moto kombat**
11.15 **Ciężarówką przez RPA**
12.15 **Moto Fachury**
13.00 **Jeździć, obserwować**
14.30 **Zawodowi handlarze**
16.00 **Wojny samochodowe**
19.00 **Nic do zgłoszenia**
21.00 **Samochód marzeń – kup i zrób**
22.55 **Naprawy nie do naprawy**
1.10 **Zawodowi handlarze**
1.55 **Wypad z kraju**
2.40 **Megatransporty**

TVS

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

TV TRWAM

17.30 **Przełamując bariery**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Manna z Nieba**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Warto być ojcem**
22.15 **Głos serca**
23.00 **Odpowiedzialni za Kościół**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

HITY DNIA



W powtarzanym dziś koncercie z Opola usłyszymy m.in. Igora Herbuta.

KIEDY MNIE JUŻ NIE BĘDZIE...

Duchowe siostry

Były jak ogień i woda. Agnieszka kochała życie, zawsze chciała być w jego centrum. Magda wolała stać z boku i obserwować jego szalony rytm. Dzięki temu tak doskonale się uzupełniały.



Poetka uważała przyjaźń za jedną z najważniejszych i najbardziej trwałych wartości w życiu.

KIEDY MNIE JUŻ NIE BĘDZIE... ND 14.06 godz. 21.40 TVP 2

Choć Agnieszka Osiecka (1936-1997) i Magda Umer (1949--2025) bardzo się od siebie różniły, przez długie lata łączyła je piękna i poruszająca przyjaźń. Agnieszka była niespokojnym duchem – ironiczną, zakochaną w życiu i ludziach artystką, która uciekała od stabilizacji. Potrafiła ranić. Magda imponowała subtelnością i uważnością. Emanowała ciepłem, które przyciągało jak magnes i leczyło rany.

Tajemniczy sznurek

Poznały się pod koniec lat 60. Umer dopiero wchodziła do świata piosenki literackiej. Osiecka już w nim błyszczała – pisała teksty dla gwiazd estrady, pojawiała się w modnych miejscach, krążyły o niej legendy i anegdoty. Uderzająco nieśmiała Magda była zachwycona, choć… początkowo nie chciała śpiewać jej piosenek. Mówiła, że są zbyt babskie i nie pasują do jej wizerunku. Wkrótce to się zmieniło: stała się wnikliwą interpretatorką tekstów Osieckiej i strażniczką jej wrażliwości. A także – przyjaciółką od serca. – Łączyło nas coś nieokreślonego. Ona sama nazywała to „tajemniczym sznurkiem 9 października”, bo obie urodziłyśmy się tego samego dnia i miesiąca, tylko ja o 13 lat później. I rzeczywiście, wielu rzeczy w Agnieszce nie akceptując, kochałam ją i byłam z nią połączona niemal tak, jakbyśmy były jednym człowiekiem – wspominała piosenkarka.

Ich pełna czułości relacja nie była wolna od napięć. Poetka potrafiła nagle zniknąć, nie odbierać telefonów, wyjechać bez słowa. Żyła intensywnie, lubiła mocne trunki. Przyjaźń z autorką „Małgoski” wymagała od Umer cierpliwości i akceptacji jej nieokiełznanej natury. Bywało przecież, że Osiecka nie pojawiała się na umówionych spotkaniach albo przekazywała tekst piosenki w ostatniej chwili... Pisała jednak wyjątkowe utwory, którym Magda potrafiła nadać magiczny ton. „Oczy tej małej”, „W żółtych płomieniach liści”, „Na całych jeziorach ty”, „Ach panie, panowie” – w interpretacji młodszej przyjaciółki brzmiały niezwykle intymnie, jakby znała wszystkie jej sekrety.

Proza życia

Krążyły plotki, że Umer bywała zazdrosna o ludzi pojawiających się wokół Osieckiej. Poetka przyciągała bowiem aktorów, muzyków i nieprzebrane rzesze wielbicieli. Trudno było mieć ją „na wyłączność”. Ale w ich przyjaźni było też miejsce na pozbawioną wstrząsów prozę życia. Telefony w środku nocy, wspólne wypady do kawiarenek na Saskiej Kępie, papierosy, herbata... Magda wspominała, że Agnieszka najbardziej bała się samotności. To jej pozwalała zobaczyć swoją kruchość, lęk i zagubienie. – Była inteligentna, wrażliwa, miała nadzwyczajny zmysł obserwacji i talent, który dostała od Pana Boga. Na początku czułam się jej młodszą koleżanką, a po latach starszą siostrą, bo miałam wrażenie, że ja staję się coraz bardziej dojrzała, a ona przeciwnie. Pojęcie dojrzałości do niej nie pasowało. Nie chciała wydorośleć – opowiadała Magda.

Gdy Osiecka zachorowała, Umer była przy niej. Po śmierci poetki stała się jedną z najważniejszych osób dbających o jej spuściznę. Reżyserowała koncerty, spektakle i wieczory poświęcone twórczości przyjaciółki. Niepowtarzalny klimat tej relacji odnajdziemy w widowisku „Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej”, którego premiera odbyła się na festiwalu w Opolu.

MACIEJ MISIORNY

Wielka przyjaźń



Agnieszka Osiecka czuła się samotna w tłumie. Obecność Magdy Umer koiła jej niepokój.

FOT. PAP, AKPA, MALGORZATA UMER-PRZERADZKA / FOTONOVA



HARALD I SONJA: MIŁOŚĆ WBREW REGUŁOM

Dylemat wielkiej wagi

HARALD I SONJA: MIŁOŚĆ WBREW REGUŁOM
ND 14.06 godz. 17.15 TVP 2

Król Olaf (Anders Baasmo) po raz pierwszy prosi norweski rząd o opinię w sprawie związku następcy tronu. W kraju narasta przekonanie, że Harald (Sindre Strand Offerdal) i Sonja (Gina Bernhoft Gørvell) powinni się pobrać, lecz politycy obawiają się, że małżeństwo księcia z „przeciętną" obywatelką może zachwiać pozycją monarchii. Gabinet unika jednoznacznej deklaracji, a Harald coraz silniej odczuwa konflikt pomiędzy miłością a obowiązującymi regułami. Sonja pragnie iść za głosem serca, ale lęka się społecznych konsekwencji. Ostatecznie to król podejmuje decyzję, która może odmienić losy rodziny i całego kraju. **BD**

ANTONI POROWSKI: W RYTMIE MIASTA

Miasta, które inspirują

ANTONI POROWSKI: W RYTMIE MIASTA
ND 14.06 godz. 12.00
NATIONAL GEOGRAPHIC

Kanadyjski aktor i kucharz polskiego pochodzenia – Antoni Porowski, znany z programu „Queer Eye", wyruszył w podróż po światowych metropoliach i ich kulturowym oraz kulinarnym szlaku. Z ciekawością i humorem odkryje miejsca, które nadają miastom wyjątkowy charakter. W pierwszym odcinku odwiedzi Londyn. Tu pozna jego wielokulturową duszę i różne smaki. W kolejnym przedstawi nam Meksyk, zachwycający architekturą i słynący z kultury widowiskowych walk lucha libre. W Paryżu spotka mieszkańców, którzy pokazują mu mniej oczywiste oblicze stolicy Francji, gdzie historia i tradycja przenikają się z nowoczesnością. **MP**



REKLAMA

MAKSYMALNA DAWKA[1]

Opokan max
10 tabletek
15 mg, tabletki, Meloxicamum
lek przeciwzapalny i przeciwbólowy
1 tabletka co 24h
· w chorobach reumatoidalnych
· w bólach kostno-stawowych i mięśniowych
· w chorobach zwyrodnieniowych stawów

PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletka przynosi ulgę aż do 24h[2] w bólach:

kostno-stawowych
mięśniowych
reumatycznych

Jedna tabletka leku Opokan max zawiera 15 mg meloksykamu, czyli maksymalną dawkę substancji czynnej w jednej tabletce dostępną bez recepty.
[2]Zgodnie z pkt. 4.2 ChPL: Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletka 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletki. **Skład:** Każda tabletka zawiera 15 mg meloksykamu (Meloxicamum). **Wskazania do stosowania:** Lek stosuje się u osób dorosłych, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająca (ilościowa, w krótkotrwałym leczeniu zaostrzeń objawów chorób reumatoidalnych takich jak zapalenie stawów, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle kręgosłupa, pleców, kolan) w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska sp. z o.o. Lek OTC

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się lekarzem lub farmaceutą.

FOT. TVP (2), National Geographic

TVP 1

5.30 Sprawa dla reportera – pr. Elżbiety Jaworowicz
6.20 Słownik polsko@polski (674)
6.55 Słowo na niedzielę
7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach
8.00 Tydzień – magazyn rolniczy, Polska
8.35 Stawka większa niż życie (2, 3): Hotel Excelsior; Ściśle tajne – serial wojenny, Polska 1968 (patrz obok)
10.55 Ojciec Mateusz 13 (172): Złoty saganek – serial kryminalny, Polska 2015
11.55 Między ziemią a niebem – magazyn
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem – magazyn
12.45 Portret kapłana: Ks. Leszek – cykl reportaży, Polska 2026
Twórcy odwiedzają tym razem Dom Księży Emerytów w Katowicach i ks. Leszka Swobodę. Duchowny, będąc proboszczem w jednej ze śląskich parafii, z powodu choroby stracił nogę. **20 min**
13.05 BBC w Jedynce: **Planeta zmian 2** (2-ost.) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023
14.10 Dom (20): Powrót z dalekiej podróży – serial obyczajowy, Polska 1997
Po operacji Ewa wraca do domu. Matka namawia ją na wyjazd na rehabilitację, ale Talarowie nie mają na to pieniędzy. Stroynowskich odwiedza naukowiec z Moskwy, który przywozi list od siostry Martyny. **110 min**
16.00 Dziedzictwo (948) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.35 Żona dla Polaka (2) – reality show, Polska 2024
18.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – program publicystyczny, Polska 2026



8.35 WOJENNY

Stawka większa niż życie (2, 3)
Kolicki (Stanisław Mikulski, zdj.) jako Kloss udaje się do Gdańska, by nawiązać kontakt z Ingrid Heizer, szefową siatki szpiegowskiej. Niebawem kobieta ginie w tajemniczych okolicznościach. Podążając śladami mordercy, kapitan trafia do hotelu Excelsior. **140 min**



20.25 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 26 (333)
Biskup wzywa księdza (Artur Żmijewski, zdj.) na spotkanie 13. dnia miesiąca na godzinę 13.00. Natalia uważa, że ten numerologiczny zbieg okoliczności zwiastuje zmiany. Gibalski mierzy się ze sprawą przemytu kokainy. W proceder zamieszany jest wysoko postawiony oficer policji. **55 min**

20

20.05 Sport, Pogoda
20.25 Ojciec Mateusz 26 (333): Awans – serial kryminalny, Polska 2021 (patrz obok)
21.20 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Holandia – Japonia **(live)** (patrz obok)
0.35 Delikatność – komedia romantyczna, Francja 2011, reż. David Foenkinos, wyk. Audrey Tautou, François Damiens, Bruno Todeschini
FILM
Odnosząca sukcesy zawodowe Nathalie (Audrey Tautou) wiąże się z niezdarnym Markusem (François Damiens). Ich relacja budzi skrajne reakcje otoczenia. **115 min**
2.30 63. KFPP w Opolu – Superjedynki (2) – koncert, Pol. 2026 ▶ **3.25**



21.50 SPORT

Piłka nożna
Pomarańczowi w eliminacjach nie doznali porażki, a jedyne punkty stracili w meczach z Polską. Na inaugurację mundialu stawią czoło Japonii, która w tym roku zdołała pokonać nawet Anglię. **165 min**

TVP 2

4.30 Barwy szczęścia (3332, 3333) – serial obyczajowy, Polska 2026
5.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
5.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: Australia – Turcja **(live)** (patrz obok)
8.25 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn, Polska 2026
8.50 Pytanie na śniadanie
11.25 Tamte lata, tamte dni: Artur Barciś – magazyn kulturalny, Polska 2025
Marta Perchuć-Burzyńska rozmawia z artystami o wydarzeniach, które wpłynęły na ich twórczość. Bohaterem odcinka jest Artur Barciś. **30 min**
11.55 63. KFPP w Opolu – Superjedynki (1, 2) – koncert, Polska 2026
14.00 Familiada – teleturniej
14.35 Koło fortuny – teleturniej, Polska 2025
15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (7): Ich Troje – widowisko, Polska 2025
Wokaliści amatorzy wykonają utwory formacji Ich Troje, która zyskała popularność za sprawą przebojów „A wszystko to... (bo Ciebie kocham)!" czy „Powiedz". **65 min**
16.15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny, Polska 2025
Pierwszym uczestnikiem jest Piotr, który pracuje w restauracji specjalizującej się w stekach. Daje się poznać również jako raper. Druga zawodniczka to Weronika ze Ślesina w Wielkopolsce. **60 min**
17.15 Harald i Sonja: Miłość wbrew regułom (4-ost.) – serial obyczajowy, Norwegia 2025
Olaf po raz pierwszy prosi o opinię rządu w sprawie związku następcy tronu. Politycy obawiają się jednak, że małżeństwo ze „zwykłą" obywatelką może zachwiać pozycją monarchii. **70 min**
18.25 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**



5.50 SPORT

Piłka nożna
Turcja zagra na mundialu po raz pierwszy od 2002 r., kiedy zajęła trzecie miejsce. Teraz jej droga na mistrzostwa świata była skomplikowana i wiodła przez baraże. Pierwszym rywalem piłkarzy znad Bosforu będzie Australia, która cztery lata temu awansowała do 1/8 finału. **155 min**



18.50 SPORT

Piłka nożna
Rozszerzenie formuły mundialu do 48 rywalizujących drużyn sprawiło, że w tym roku będziemy mogli oglądać na turnieju egzotyczne kraje. Wśród nich jest Curaçao, które debiutuje na mistrzostwach świata. Już w swoim pierwszym meczu zmierzy się z przeciwnikiem z najwyższej półki, czyli reprezentacją Niemiec. **170 min**

18.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Niemcy – Curacao **(live)** (patrz obok)
21.40 63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej (2) – koncert, Polska 2026
Najsłynniejsze utwory artystek w nowych aranżacjach. Wystąpią m.in. Hanna Śleszyńska, Zbigniew Zamachowski i Alicja Szemplińska. **40 min**
22.20 Cafe Fogg (1, 2) – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
0.35 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy E: Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador **(live)**
3.30 Rodzinka.pl – serial kom., Polska 2025 ▶ **4.00**



22.20 WIDOWISKO

Cafe Fogg (1, 2)
W historię barwnego życia Mieczysława Fogga wplecione zostaną jego największe szlagiery: „Tango milonga" czy „Jesienne róże". Wystąpią m.in. Andrzej Piaseczny (zdj.) i Alicja Szemplińska. **135 min**

POLSAT

4.40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2026
5.25 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień z Polsat News – program informacyjny
7.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska **(live)**
Przed rozpoczęciem rywalizacji w Lidze Narodów reprezentacja Polski zmierzyła się z Ukrainą w meczu sparingowym. Pomimo eksperymentalnego składu Polacy pokonali rywali 3:1. **145 min**
9.25 halo tu polsat – magazyn, Polska 2026
11.30 Piotruś Królik 2:
FILM
Na gigancie – film przygodowy, Australia/Indie/USA 2021, reż. Will Gluck, wyk. Rose Byrne, Domhnall Gleeson, David Oyelowo, Tim Minchin (patrz obok)
13.15 Daleko jeszcze? – komedia,
FILM
USA 2005, reż. Brian Levant
Nick (Ice Cube) zakochuje się w Suzanne Kingston (Nia Long), rozwódce z dwójką pociech. Aby zdobyć jej serce, jest gotów do największych poświęceń. Kiedy kobieta prosi go o zawiezienie syna oraz córki z Portland do Vancouver, zgadza się bez wahania, choć nie znosi dzieci. Wkrótce wyrusza z nimi w podróż, podczas której będzie musiał wykazać się anielską cierpliwością. **135 min**
15.30 Piraci z Karaibów:
FILM
Skrzynia umarlaka – film przygodowy, USA 2006, reż. Gore Verbinski
Morski awanturnik (Johnny Depp) staje do wyścigu o własną duszę. Wspólnie z Willem (Orlando Bloom) i Elizabeth (Keira Knightley), którzy też znaleźli się w niebezpieczeństwie, wyrusza w niezwykłą podróż. **200 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Sport, Pogoda
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny, Polska 2026



11.30 PRZYGODOWY

Piotruś Królik 2: Na gigancie
Bea (Rose Byrne, zdj.) pisze książkę dla dzieci, której bohaterem jest Piotruś Królik. Gdy otrzymuje zaproszenie na spotkanie z wydawcą, zabiera ze sobą zwierzaka. Ten jednak ucieka. Na ulicy wpada na Barnabę. Zostaje wciągnięty w plan napadu na targ. **105 min**



20.00 MUZYCZNY

Zadra
Zadra (Magdalena Wieczorek, zdj.) walczy o uznanie na rapowej scenie. Choć wydaje się zwykłą nastolatką, przed mikrofonem emanuje energią i charyzmą. Trudno jej jednak przebić się w środowisku zdominowanym przez mężczyzn. Myśli dziewczyny krążą nie tylko wokół kariery. Troszczy się ona także o rodzinę. **125 min**



22.05 KOMEDIA

Tylko nie ty
Bea (Sydney Sweeney, zdj.) prosi niedoszłego chłopaka Bena (Glen Powell, zdj.), żeby udawali parę przed jej krewnymi. Sprawy wymykają się spod kontroli, gdyż wciąż mają się ku sobie. **130 min**

15.30 Piraci z Karaibów:
FILM
Skrzynia umarlaka – film przygodowy, USA 2006, reż. Gore Verbinski
Morski awanturnik (Johnny Depp) staje do wyścigu o własną duszę. Wspólnie z Willem (Orlando Bloom) i Elizabeth (Keira Knightley), którzy też znaleźli się w niebezpieczeństwie, wyrusza w niezwykłą podróż. **200 min**
18.50 Wydarzenia
19.15 Sport, Pogoda
19.35 Państwo w państwie – program publicystyczny, Polska 2026
20.00 Zadra – film muzyczny,
FILM
Polska 2022, reż. Grzegorz Mołda, wyk. Magdalena Wieczorek, Jakub Gierszał, Magdalena Różczka (patrz obok)
Muzykę do filmu skomponował Przemysław Jankowiak, producent znany pod pseudonimem 1988, współtwórca duetu Syny. **125 min**
22.05 Tylko nie ty – komedia
FILM
romantyczna, USA/Australia 2023, reż. Will Gluck, wyk. Sydney Sweeney, Glen Powell, Charlee Fraser, Darren Barnet (patrz obok)
0.15 Captain Fantastic
FILM
– komediodramat, USA 2016, reż. Matt Ross
3.00 Świat według Kiepskich (583, 584): Tajemnica Arnolda Boczka; Lady Strzygoń – serial komediowy, Polska 2021

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1668) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Bez kompleksów (6) – program rozrywk., Pol. 2025
50-letnia Irena pracuje, troszczy się o rodzinę i przygarnięte psy. Nigdy nie była na wakacjach. Pewność siebie odbierają jej opadające powieki. Dzięki operacji i leczeniu stomatologicznemu odzyska radość. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

12.10 Ugotowani (2) – program kulinarno-rozrywk., Pol. 2025
W sercu Śląska Łukasz, Ola, Andrzej i Monika konkurują o 5 tys. złotych podczas kolacyjnych zmagań. Uczestnicy muszą zdecydować, czy sięgną po regionalne klasyki, czy też zaskoczą gości nowoczesną kuchnią. **75 min**

13.25 Wredne dziewczyny 2 FILM – komedia, USA 2011, reż. Melanie Mayron, wyk. Meaghan Martin, Donn Lamkin, Linden Ashby, Dan Coleman (patrz obok)

15.35 Starcie tytanów FILM – film fantasy, USA 2010, reż. Louis Leterrier
Mieszkańcy Argos wypowiadają posłuszeństwo bogom. Pragnący zemsty Hades (Ralph Fiennes) żąda ofiary z księżniczki. Przeciwstawia mu się grupa śmiałków. Przewodzi im waleczny Perseusz (Sam Worthington). **140 min**

17.55 Kuchenne rewolucje (1) – program rozrywk., Pol. 2025
We Włocławku działa restauracja Biały Kredens. Jej lokalizacja jest na tyle ukryta, że nawet Magda Gessler potrzebuje mapy, żeby tu trafić. Lokal funkcjonuje dzięki imprezom okolicznościowym i daniom na wynos. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda



13.25 KOMEDIA

Wredne dziewczyny 2

Jo (Meaghan Martin, zdj.) przeprowadza się do innego miasta wraz z ojcem. W nowej szkole rządzi grupa nastolatek z zarozumiałą Mandi na czele. Jo szybko podpada samozwańczej elicie. Jej jedynym sprzymierzeńcem zostaje Abby (Jennifer Stone, zdj.). **130 min**



19.45 PRZYGODOWY

Indiana Jones i ostatnia krucjata

Rok 1938. Archeolog Indiana Jones (Harrison Ford, zdj.) rusza na ratunek ojcu (Sean Connery, zdj.), który został porwany przez nazistów. Profesor ma im pomóc w odnalezieniu Świętego Graala. Indiana poszukuje wskazówek w Wenecji. Zakochuje się w Elsie, agentce działającej na zlecenie Hitlera. **160 min**

19.45 Indiana Jones i ostatnia krucjata FILM – film przygodowy, USA/Włochy/Hiszpania 1989, reż. Steven Spielberg, wyk. Harrison Ford, Sean Connery, Denholm Elliott, Alison Doody (patrz obok)

22.25 Sherlock Holmes: Gra cieni FILM – film kryminalny, USA 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Noomi Rapace, Jared Harris (patrz obok)

1.00 15:17 do Paryża FILM – thriller, USA 2018, reż. Clint Eastwood

3.00 Szpital św. Anny (113) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.55 Superwizjer – magazyn reporterów

4.30 Uwaga! – magazyn reporterów

4.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (20) – serial kryminalny, USA 2012



22.25 KRYMINAŁ

Sherlock Holmes: Gra cieni

Mistrz dedukcji (Robert Downey Jr., zdj.) trafia na godnego siebie przeciwnika, który zagraża światowemu bezpieczeństwu. W śledztwie pomaga mu dr Watson (Jude Law). **155 min**

TV PULS

5.55 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

6.30 Don Matteo: Boski detektyw 14 (11, 12) – serial kryminalny, Włochy 2024

8.35 Zaklinaczka duchów 3 (61) – serial fantasy, USA 2008

9.30 Bileciki do kontroli FILM – komedia, Fr./Belgia 2023, reż. Olivier Van Hoofstadt
Kontroler biletów Sébastien (Artus) dostaje awans. Ostatniego dnia pracy mierzy się z wymagającą inspektorką i ciężarną kobietą. **100 min**

11.10 7 krasnoludków: Historia prawdziwa FILM – komedia, Niemcy 2004, reż. Sven Unterwaldt Jr.
Siedmiu mężczyzn chroni się przed pułapkami cywilizacji w lesie. Pewnego dnia ich spokój przerywa pojawienie się Królewny Śnieżki (Cosma Shiva Hagen). Dziewczyna ucieka przed złą macochą. **120 min**

13.10 Agent XXL FILM – komedia, USA/Niemcy 2000, reż. Raja Gosnell
Agent Malcolm (Martin Lawrence) ściga przestępcę. Zastawia na niego pułapkę w domu staruszki Hattie. Kiedy seniorka wyjeżdża, śledczy przebiera się za seniorkę. **120 min**

15.10 Dirty Dancing FILM – film muzyczny, USA 1987, reż. Emile Ardolino
Rok 1963. Frances (Jennifer Grey) spędza wakacje z rodziną w ekskluzywnym pensjonacie. Zastępuje partnerkę instruktora tańca Johnny'ego (Patrick Swayze). Zakochuje się w nim. Nie podoba się to ojcu dziewczyny. **145 min**

17.35 W imię króla FILM – film przygodowy, Niemcy/Kanada/USA 2007, reż. Uwe Boll, wyk. Jason Statham, Leelee Sobieski, John Rhys-Davies, Ron Perlman (patrz obok)
Widowisko w gwiazdorskiej obsadzie opowiadające o walce dobra ze złem. Film oparty na popularnej serii gier komputerowych RPG. **145 min**



17.35 PRZYGODOWY

W imię króla

Królestwo Ehb atakują Krugowie nasłani przez potężnego maga Galliana (Ray Liotta). Mają rozkaz obalić władcę Konreida (Burt Reynolds). Zabijają syna i porywają żonę Farmera (Jason Statham, zdj.). Mężczyzna z pomocą kompanów rozpoczyna poszukiwania ukochanej. **145 min**



20.00 KOM. SENS.

Bodyguard i żona zawodowca

Ochroniarz Michael Bryce (Ryan Reynolds) potrzebuje wakacji. Urlop przerywa mu Sonia (Salma Hayek, zdj.), której mąż, płatny zabójca Kincaid (Samuel L. Jackson, zdj.), wpadł w ręce mafii. Akcja jego odbicia kończy się sukcesem, ale dzielne trio musi stawić czoło nieobliczalnemu terroryście. **150 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami:
Bodyguard i żona zawodowca FILM – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania/Bułgaria 2021, reż. Patrick Hughes, wyk. Ryan Reynolds, Salma Hayek, Samuel L. Jackson, Antonio Banderas (patrz obok)
Zdjęcia kręcono w pięciu europejskich krajach: we Włoszech, Chorwacji, Słowacji, Bułgarii i Wielkiej Brytanii. Na liście tej brak Grecji, w której częściowo toczy się akcja. **150 min**

22.30 Terrorysta FILM – dramat sensacyjny, USA 2001, reż. Albert Pyun, wyk. Steven Seagal, Tom Sizemore, Dennis Hopper (patrz obok)

0.10 Nocny łowca FILM – film sensacyjny, Kanada/USA 2018, reż. David Raymond

2.10 Zobacz to!



22.30 DRAM. SENS.

Terrorysta

Policjant sekcji antynarkotykowej i dowódca oddziału saperów (Steven Seagal, zdj.) tropią konstruktora ładunków wybuchowych, który terroryzuje San Francisco. Stawką jest życie wielu ludzi. **100 min**

TVN 7

5.15 Szkoła (722) – serial paradokumentalny, Polska 2019

6.15 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (19) – program rozrywkowy, USA 2018

7.10 Nowe Zwariowane Melodie (27-29) – serial animowany, USA 2018

7.55 Chłopiec i wilk FILM – film familijny, Francja/Belgia 2019, reż. Adria Garcia, wyk. Carmen Maura, Pierre Rochefort, Bruno Salomone, Franc Bruneau (patrz obok)

9.40 Ukryta prawda (1399-1403) – serial paradokumentalny, Polska 2022

14.40 Szpital św. Anny (7, 8) – serial obyczajowy, Polska 2025
Pracownik opieki społecznej wzywa karetkę do 6-latka, który mieszka z matką alkoholiczką i jej partnerem. Dziecko jest zaniedbane, niedożywione i chore. W domu Wrońskiego obchodzone są urodziny jego ojca, dyrektora szpitala. **120 min**

16.40 Detektywi (324): Korzenie – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Do Katarzyny Kowalik i Pawła Drawicza zgłasza się młoda para. 24-latka jest przekonana, że jej ukochanego niegdyś porwano. Po śmierci rodziców został on zupełnie sam. Dziewczyna zaczyna własne poszukiwania prawdy, lecz ktoś ją napada i grozi, by przestała drążyć temat. **65 min**

17.45 Czego pragną dziewczyny FILM – komedia, USA 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Colin Firth, Kelly Preston, Amanda Bynes, Oliver James (patrz obok)
Pełen humoru młodzieżowy film z niebanalnym wątkiem miłosnym. W głównej roli znana z komedii „Ona to on" Amanda Bynes. Na uwagę zasługuje ścieżka dźwiękowa, na której można usłyszeć m.in. Craiga Davida, Roda Stewarda, Holly Valance i The Clash. **135 min**



7.55 FAMILIJNY

Chłopiec i wilk

Babcia Sara (Carmen Maura) opowiada rodzinie o niesamowitych przygodach. Jedna z nich robi ogromne wrażenie na wnuczku, Hugo (Enzo Ingignoli, zdj.). To historia o tym, jak kobieta niegdyś spotkała bestię, która zastrzegła, że wróci po nią w jej 80. urodziny. **105 min**



17.45 KOMEDIA

Czego pragną dziewczyny

Siedemnastoletnia Amerykanka Daphne (Amanda Bynes, zdj.) leci do Londynu, żeby poznać swojego ojca, arystokratę Henry'ego Dashwooda (Colin Firth). Jest on politykiem i właśnie przygotowuje się do wyborów. Dziewczyna trafia do nowego świata, którym rządzą nieznane jej zasady. **135 min**

20.00 Liga Sprawiedliwości FILM – film przygodowy, USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2017, reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams (patrz obok)

22.40 Oszukać przeznaczenie 2 FILM – horror, USA 2003, reż. David R. Ellis, wyk. Ali Larter, A.J. Cook, Michael Landes, Tony Todd

0.35 Sekret w ich oczach FILM – dramat kryminalny, USA/Wielka Brytania/Hiszpania 2015, reż. Billy Ray

2.55 Żyjąc z potworem 8 (7) – serial dokumentalny, USA 2020

3.55 Fachowcy 2 (3) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.35 Dorota was urządzi! (2) – program rozrywkowy, Polska 2017 ▶ 5.15



20.00 PRZYGODOWY

Liga Sprawiedliwości

Ziemi zagraża armia dowodzona przez Steppenwolfa. Batman (Ben Affleck, zdj.) i Wonder Woman (Gal Gadot, zdj.) z sojusznikami z Ligi Sprawiedliwości stają do walki z wrogiem. **160 min**

TVP 3

8.35 **Regiony na TAK** – mag.
8.55 **Wiek to tylko liczba**
9.25 **Rok w ogrodzie** – mag.
9.55 **Lato na ROD'os** – dok.
10.30 **Tydzień** – mag. rolniczy
11.00 **Transmisja mszy świętej**
11.55 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
12.20 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
12.55 **Piosenka dla Ciebie**
14.00 **Rączka gotuje** – mag.
14.30 **Program lokalny**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Program lokalny**
19.30 **Łódź Kultury** – mag. kult.
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Regiony na TAK** – mag.

TVP POLONIA

12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** – magazyn
12.50 **Słowo na niedzielę**
13.00 **Transmisja mszy świętej**
14.15 **Janosik** (7, 8) – przyg.
16.00 **Niedziela z...** – pr. kult.
16.45 **Top 3 Marka Sierockiego** – rozr., Pol.
17.05 **Ja wam pokażę!** (4)
17.55 **Teleexpress**
18.15 **Kabaretomaniacy**
19.10 **63. KFPP w Opolu – Autobiografia. Jubileusz Bogdana Olewicza** (1) – koncert, Polska 2026
20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**

TV 4

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (186) – reality show, Polska 2023
7.00 **Wielkie tajemnice historii** (13, 14) – serial dokumentalny, USA 2023
8.50 **Galileo** (1204, 1205) – pr. popularnonaukowy
10.50 **Dziś 13, jutro 30**
FILM – komedia romantyczna, USA 2004, wyk. Jennifer Garner, Mark Ruffalo
12.50 **Wojna o planetę małp**
FILM – film s.f., USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017
15.50 **Obcy kontra Predator**
FILM – horror s.f., USA/Kanada/Niemcy 2004
17.55 **Uroczysko** (159-162) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

6.00 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (4)
7.00 **Taki jest świat 11** – inf.
7.20 **Aukcja w ciemno 3** (19-21) – serial dok., USA
8.55 **Wojciech Cejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj** (2-4) – dok.
10.35 **Skrzydełko czy nóżka?**
FILM – komedia, Francja 1976
12.45 **Panowie, dbajcie**
FILM **o żony** – kom., Fr. 1978
14.45 **O kociej czarodziejce**
FILM – film fantasy, Czechy 2011, wyk. Ondřej Novák
16.45 **O Śnieżnym Smoku**
FILM – baśń film., Czechy 2012
18.45 **Najpiękniejsze baśnie:**
FILM **O złotym talarze** – baśń filmowa, Niemcy 2020

TVP ROZRYWKA

10.10 **Tańcząca ze światem – Malta** (2) – magazyn
10.45 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (5)
11.50 **Postaw na milion**
13.40 **Prywatne życie zwierząt 14** (5) – przyrod.
14.10 **Przyrodnik na tropie** (34) – serial dokumentalny
14.45 **Olga Lipińska zaprasza** (4) – talk-show
15.30 **Program rozrywkowy**
15.45 **Va banque** – teleturniej
16.55 **Koło fortuny** – telet., Pol.
17.40 **Szansa na sukces. Opole 2026 2** (6)
18.45 Życie to kabaret: **16. Marzenia Marcina Dańca** – pr. rozr., Polska
19.50 **Moje przeboje** (9) – rozr.

TTV HD

10.05 **Idź na całość 2** (1) – rozr.
11.05 **Zakup w ciemno 7** (17)
12.05 **Zakup w ciemno 4** (20)
13.10 **Zakup w ciemno extra** (18) – reality show, Polska
13.40 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (1) – serial fab.-dok.
14.40 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (8)
15.45 **Express, Pogoda** – inf.
16.05 **Idź na całość 2** (5) – rozr.
17.05 **Życie na kredycie 8** (1)
17.45 **Express, Pogoda** – inf.
18.05 **Życie na kredycie 8** (2)
18.40 **Damy i wieśniaczki. PL 11** (3) – fab.-dok., Pol.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.00 **Zakup w ciemno 7** (18)
21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 19** (5)

CYKL REPORTAŻY



20.30 Sanatoria – Polska
Wielu seniorów marzy o tym, by zmienić klimat, wypocząć i podreperować zdrowie. W sanatoriach mogą znaleźć dopasowaną dla swoich schorzeń terapię. **30 min**

21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**
22.30 **Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie** – publ.
23.00 **Kościół z bliska** – mag.
23.30 **Całkiem niezła historia**
23.55 **Panorama**
0.25 **Serwis Info Wieczór**
1.05 **Teleplotki** – mag. inform.
1.15 **Całkiem niezła historia**
1.35 **Piosenka dla Ciebie**

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

KRYMINALNY



20.50 Komisarz Alex 22 (281)
Zosia kontynuuje śledztwo w sprawie handlarzy ludźmi. Podejrzewa, że ktoś z zespołu współpracuje z przestępcami. W kręgu podejrzanych znajduje się nawet Kozera. **50 min**

21.40 **Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty** (1, 2) – koncert
23.30 **Wniebowzięci** – kom.
FILM obycz., Polska 1973
0.15 **Do śmiechu!** (7) – rozr.
0.40 **Ja wam pokażę!** (4)
1.30 **Program informacyjny 19.30**
2.00 **Pogoda**
2.05 **Zatoka szpiegów** (5)

KRYMINALNY



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (992-995) – Polska 2026
Przed laty Grażyna została skazana za zabójstwo męża. Ciała nie znaleziono. Po wyjściu z więzienia kobieta zgłasza, że znalazła zwłoki partnera. Wach natrafia na zmumifikowane ciało. **245 min**

0.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny
1.10 **Wielkie tajemnice historii** (15, 16) – serial dokumentalny, USA 2023
3.05 **Interwencja** – mag.
3.25 **Lubię disco!** (260) – muz.
4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

PRZYGODOWY



20.00 Trzynasty wojownik – USA 1999
Rok 922. Arab Ahmed (Antonio Banderas, zdj.) trafia do świata wikingów. Wierzą oni, że przybysz jest legendarnym trzynastym rycerzem, który pomoże im pokonać groźne potwory. **120 min**

22.00 **Dzielnica strachu 9** (388-392) – serial krym.
3.00 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (465) – serial obyczajowy, Polska 2021
4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4** (169) – serial obyczajowy, Polska 2019
5.00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (486) – serial obyczajowy, Polska 2022

ROZRYWKA



20.30 Kocham Cię, Polsko! (3) – Polska 2026
Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzą m.in. Joanna Jędrzejczyk, Olga Łasak, Łukasz Kadziewicz, Grzegorz Halama i Robert Koszucki. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**

22.05 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
0.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2026
1.30 **Do śmiechu!** (64, 65) – rozr., Polska 2024-2026
3.30 **Kabaret Letnią Porą** (37) – pr. rozr., Pol. 2021
4.25 **Kabaret Potem przedstawia – Dzikie muzy** – pr. rozr., Pol. 1998

DOKUMENT



22.00 Żony Podlasia 3 (3) – Polska 2025
Nina wybiera stroje do sesji zdjęciowej chóru i prosi wnuka, by zrobił jej sesję próbną. Benia po przeglądzie auta jedzie na spotkanie z wróżką. Karolina dostaje afrykańskie ślimaki. **60 min**

23.00 **Nic do zgłoszenia 5** (1) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (2) – serial fab.-dok.
1.00 **Kanapowcy 5** (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.00 **SOS. Ekipy w akcji** (3, 4) – serial paradokumentalny
4.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (507) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Panorama litewska 16.39 Przegląd ukraiński 16.53 Tydzień białoruski 17.15 U źródeł wiary 17.45 Kulturalnie mówiąc 18.07 Wierszalin 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kościół 21.00 Wojownicy czasu 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agroregion 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Las jaki jest 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.00 Raport naukowy 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.00 Modrzejewska 17.00 Do brzegu 17.30 Świat nie jest taki zły 18.00 Droga 18.30 Panorama 18.55 Cały ten sport 21.30 Panorama

KATOWICE 16.15 Papyn pyto 16.45 Ekoagent 17.05 Wykrywacz kłamstw 17.30 Credo 18.00 Dej pozór 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Z indeksem w ręku 21.00 Credo 21.30 Aktualności

KRAKÓW 16.30 Z górnej półki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliżej polityki 19.12 Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina 21.00 Kwartet 21.30 Kronika

LUBLIN 16.05 Który Jesteś 16.20 Koncert 17.15 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii 17.40 Kulturalnie mówiąc 18.00 Strefa otwarta 18.30 Panorama lubelska 19.05 Scena jest Twoja 21.00 Piosenka od Ciebie 21.30 Panorama lubelska 21.45 Magazyn sportowy

ŁÓDŹ 17.00 Aktywni seniorzy 17.10 Czytanie puszczy 17.45 Filmowa wiosna w TVP 3 Łódź 18.15 Kawałek fajnego świata 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.05 Ostatni mistrzowie 21.00 Program lokalny 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.51 Skarby Łodzi

POZNAŃ 17.09 Film dokumentalny 18.30 Teleskop 18.50 Gala konkursu o tytuł „Poznańskiego Lidera Przedsiębiorczości" 2026 21.02 Seans dla każdego 21.31 Teleskop 21.50 Wiadomości sportowe

RZESZÓW 17.00 Moda na język polski 17.30 Dokument w TVP Rzeszów 18.15 Podkarpacka scena przebojów 18.30 Aktualności 18.58 Kwartet 21.00 Czytanie puszczy 21.30 Aktualności

SZCZECIN 17.00 Dobry tytuł 17.26 Muzeum Polskiej Piosenki, czyli historia jednego przeboju 17.35 Arka 18.00 Magazyn sportowy 18.30 Kronika 18.52 Przegląd tygodnia 19.06 Duchowym szlakiem 21.00 Porozmawiajmy szczerze 21.30 Kronika 21.50 Wokół nas

WARSZAWA 17.15 Niedziela z... 18.00 Eksperyment empatia 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.02 Spacerowym okiem 19.15 Skarby Kół Gospodyń Wiejskich 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.50 Wiadomości sportowe

WROCŁAW 17.20 Głusi 17.50 Srebrny lew – wędrówki po Bystrzycy Kłodzkiej 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.01 Korona Gór Polski 21.31 Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (965)
6.55 **Ranczo 4** (50) – obycz., Pol.
7.55 **Rodzinka.pl** (173, 174)
8.55 **Ojciec Mateusz 17** (216, 217) – krym., Pol. 2017
10.45 **Czy wiesz, że?** (279) – dok.
11.20 **Na sygnale** (605, 606)
12.25 **Ojciec Mateusz 4** (53)
13.20 **Komisarz Alex 2** (17)
14.15 **Ranczo 3** (33, 34) – obycz.
16.10 **Postaw na milion** – telet.
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 23** (295)
19.20 **Ranczo 4** (49-51) – obycz.
22.20 **U Pana Boga za miedzą**
FILM – komedia, Polska 2009
0.25 **Daleko od szosy** (7-ost.)
2.05 **Angielski pacjent**
FILM – melodramat, USA/Wielka Brytania/Włochy 1996

TVP KULTURA

11.00 **Kosmos 1999** (4) – s.f.
12.05 **Opole – koncertowe wspomnienia** – cykl fel.
12.25 **44. KFPP Opole 2007 – „Niebo z moich stron" – piosenki Seweryna Krajewskiego** (1, 2) – koncert, Polska 2007
14.15 **Łowcy skalpów**
FILM – western, USA 1968
16.05 **Kariera Nikodema Dyzmy** (4) – serial obycz.
17.15 **Niedziela z...** – pr. kult.
17.55 **Złoto dezerterów** – kom.
FILM wojenna, Polska 1998
20.00 **Boska Florence** – film
FILM biograf., Wlk. Bryt./Fr. 2016
22.00 **Kulturalni** – magazyn kult.
22.55 **Bob Fosse: show czas zacząć!** – film dokum.
0.10 **Rozwiązanie** – film anim.

ANTENA HD

6.00 **Hmmm...** (4) – pr. rozr., Pol.
6.10 **Najlepsze Koncerty Szlagier TV!** – pr. muz.
7.10 **Jezus – droga do potęgi** (1) – serial dokumentalny
8.10 **Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii** (1)
9.05 **Gdzie tu coś zjeść?**
10.05 **Ewakuacja Ziemi** (1, 2)
12.05 **Polska. Największe dylematy** – program publicyst.
13.05 **Polska. Największe tajemnice** (3) – rozr., Pol.
14.05 **Łowcy skarbów 2** (12-15)
18.00 **Raport 77** (5)
20.00 **Alex Hugo – górski detektyw** (21, 22) – krym.
0.10 **Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker**
FILM – dramat obycz., USA 2013
1.55 **77 TV 5** (2, 5) – pr. rozr., Pol.

TV 6

6.00 **Columbo** (11, 12) – serial kryminalny, USA
9.30 **Poirot** (1, 2) – serial krym.
11.50 **Karate Kid 3** – film
FILM przygodowy, USA 1989
14.05 **Policjantki i Policjanci** (221-224) – obycz., Pol. 2016
18.05 **Strażnik Teksasu** (3, 4) – serial sensacyjny, USA
20.05 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2003
22.00 **Kości** (91, 92) – serial krym.
23.55 **Co kryje się pod powierzchnią** – horror
FILM s.f., USA 2020, reż. Braden R. Duemmler, wyk. Ema Horvath, Troy Iwata
1.40 **Kochane pieniądze** (60-63) – serial paradokum.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

11.55 **Ale akcja!** (4-6) – obycz.
13.50 **Śmierć pod palmami 13** (3) – serial kryminalny
14.55 **Ojciec Brown 13** (9) – serial krym., Wlk. Bryt.
15.55 **Tajemnice Brokenwood 11** (4) – serial kryminalny
17.50 **Ulica nadziei 5** (5) – serial kryminalny
18.50 **Detektyw z Chelsea** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania/USA 2021
19.50 **Śmierć pod palmami 13** (4) – serial kryminalny
21.00 **Tajemnice Brokenwood 11** (5) – serial kryminalny
22.55 **Pomost** (3) – serial krym.
0.10 **Na niebieskich światłach 2** (5) – krym.

ROMANCE TV

14.20 **Detektyw von Fock** (1, 2)
16.15 **Statek marzeń**
FILM **– Curaçao** – film obyczajowy, Niemcy 2024
18.05 **Emilie Richards: Decyzja serca** – obycz., Niem. 2011
20.00 **Dwie kobiety**
FILM **na wszelkie bóle – Ojcowie i córki** – dramat obyczajowy, Niemcy 2025
21.50 **Statek marzeń – Dolina Rzeki Hudson** – film obyczajowy, Niemcy 2024
23.45 **Mama się zwalnia**
FILM – komedia, Niemcy 2021
1.40 **Dwie kobiety**
FILM **na wszelkie bóle – Ojcowie i córki** – dramat obyczajowy, Niemcy 2025

COMEDY CENTRAL

6.00 **The Office PL 3** (3, 4)
7.10 **Teoria wielkiego podrywu 2** (7-20) – kom.
13.30 **Przyjaciele 2** (9-11) – kom.
15.00 **Tata ma plan 3** (3-5)
16.30 **Duchy** (15, 16) – fantasy
17.30 **Książę w Nowym Jorku**
FILM – komedia, USA 1988
20.00 **Naga broń: Z akt Wydziału Specjalnego** – komedia kryminalna, USA 1988
21.55 **Colin od rachunków 2** (5, 6) – serial kom., Australia
23.05 **Comedy Club** (9, 10) – rozr.
0.05 **Miasteczko South Park 23** (4-7)
2.00 **Pracoholicy 7** (1-4) – kom.
4.00 **Śmiesznej nie będzie 4** (17-20) – program rozrywk.

TVN FABUŁA

11.25 **Agencie, podaj łapę**
FILM – kom., USA/Australia 2001
13.30 **Kraina cudów** – film
FILM anim., Hiszpania/USA 2019
15.15 **W krzywym zwierciadle:**
FILM **Europejskie wakacje** – komedia, USA 1985
17.25 **Shazam!** – komedia
FILM przygodowa, USA/Kan. 2019
20.00 **Shazam! Gniew bogów**
FILM – komedia przyg., USA 2022
22.45 **Pełzająca śmierć** – horror,
FILM USA/Serbia/Kanada 2019
0.35 **Annabelle** – horror, USA
FILM 2014, reż. John R. Leonetti
2.45 **Dziewczyny z Hollywood 3** (9) – rozr.
3.05 **Szkoła** (728) – paradok.
4.05 **Ukryta prawda** (1326)

STOPKLATKA

6.00 **Komisarz Rex** (12-15) – serial kryminalny, Niemcy/Austria 1994
10.00 **Hudson i Rex 8** (1, 4, 5) – serial kryminalny, Kanada 2024
13.00 **Top Dog. Niemcy** (5) – reality show, Niemcy 2021
14.55 **Lassie** – film przygodowy, FILM USA 1994, wyk. Tom Guiry, Brittany Boyd
16.50 **Jaś Fasola** – serial komediowy, Wielka Brytania 1995, wyk. Rowan Atkinson
18.00 **Hudson Hawk** FILM – komedia sensacyjna, USA 1991, wyk. Bruce Willis, Danny Aiello

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Sekrety rodziny** (141) – serial paradokumentalny
7.30 **Z klimatem i z pasją** – program publicystyczny
8.00 **Sekrety rodziny** (142) – serial paradokumentalny
9.00 **Trudne sprawy** (967-971) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 **Sekrety rodziny** (143) – serial paradokumentalny
15.05 **Więzienie kobiet** (94-97) – serial dok., Pol.
17.00 **Nasz nowy dom** (362) – reality show, Pol. 2026
18.20 **Spider-Man: Homecoming** FILM – film przygodowy, USA 2017, wyk. Tom Holland

TVP SERIALE

5.40 **Na sygnale** (845, 846) – serial fabularno-dokum.
6.45 **Czterdziestolatek** (12-14) – serial obycz., Pol.
10.00 **U Pana Boga w ogródku** (4, 5) – serial komediowy, Polska 2008
11.50 **Rancho Wilkowyje** FILM – komedia, Polska 2007, wyk. Ilona Ostrowska
13.35 **Ojciec Mateusz 28** (363, 364) – serial kryminalny, Polska 2022
15.30 **Komisarz Alex 24** (298) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Ranczo 7** (85) – serial obyczajowy, Polska 2013
17.25 **Czterej pancerni i pies** (1, 2) – serial wojenny, Polska 1966

KINO POLSKA

6.00 **Dom w cenie mieszkania 2** (6, 7) – magazyn poradnikowy
7.00 **Polska Kronika Filmowa** – serial dokum.
7.10 **Wtorki z Polską Kroniką Filmową**
7.30 **Przygody Myszki** (3, 5) – serial animowany
7.50 **Reksio** (42, 45) – anim.
8.25 **Noce i dnie** (2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1975
10.05 **W pustyni i w puszczy** FILM – film przygodowy, 2001
12.45 **Prawo i pięść** – film FILM sensacyjny, 1964
14.50 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obycz., 1974
18.35 **C.K. Dezerterzy** (2-ost.) FILM – kom., Pol./Węgry 1985

AXN

6.10 **Iluzja 2** – thriller, Francja/ FILM USA/Hongkong 2016, wyk. Jesse Eisenberg
8.25 **Zabójcza broń 3** (6, 7) – serial sensacyjny, USA
10.25 **MacGyver** (2-6) – serial akcji, USA 2016-2017
Angus i jego ekipa szukają Sary, która naraziła się handlarzom broni i zaginęła w Wenezueli. **280 min**
15.05 **FBI: Most Wanted 2** (4-8) – serial kryminalny, USA 2020
Agenci szukają młodej kobiety, która realizuje swój plan zemsty. Pomagają jej członkowie radykalnej organizacji szerzącej teorie spiskowe. **295 min**

CANAL+ PREMIUM

6.00 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
6.15 **Chopin, Chopin!** FILM – dram. biograf., Pol. 2025
8.25 **Making of CANAL+** – magazyn filmowy
8.30 **Kung Fu Panda 2** – film FILM anim., USA/Kanada 2011
10.00 **Super pies i kot łotr** FILM – film anim., Kanada 2025
11.30 **Łapu-capu extra**
12.00 **Listy do Julii** – komedia FILM romantyczna, USA 2010
13.45 **Hollywood Buzz** – mag.
14.15 **Azyl** – dramat FILM biograficzny, Czechy/ Wielka Brytania/USA 2017
16.20 **Jason Bourne** FILM – thriller, USA 2016
18.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024

THRILLER



20.00 Zaginiona dziewczyna FILM – USA 2014, reż. David Fincher

W dniu rocznicy ślubu Nick (Ben Affleck, zdj.) zgłasza zaginięcie swojej żony. Śledczy odkrywają nieścisłości w zeznaniach mężczyzny, który wkrótce staje się głównym podejrzanym. **180 min**

23.00 **Psy** – dramat FILM sensacyjny, Polska 1992
1.15 **Fan** – thriller, USA 1996, FILM wyk. Robert De Niro, Wesley Snipes
4.00 **Nowa Scena Śmiechu 3** (7) – rozr., Pol.
5.00 **Podróż za jeden uśmiech** (7) – serial przygodowy, Polska 1971

SENSACYJNY



21.00 Świat w płomieniach FILM – USA 2013

John (Channing Tatum, zdj.) zabiera córkę na wycieczkę do Białego Domu. Kontrolę nad budynkiem przejmują terroryści. Mężczyzna musi ocalić prezydenta Sawyera (Jamie Foxx, zdj.). **165 min**

23.45 **Snajper. Jednostka specjalna G.R.I.T.** FILM – film sensacyjny, USA 2023
1.35 **Komisarz Mama** (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel, Jakub Wesołowski
2.40 **Wydarzenia**
3.20 **#Jesteśmy dla dzieci**
3.50 **Oblicza Ameryki** – mag.

KRYMINALNY



19.40 Ojciec Mateusz 28 (365-367) – Polska 2022

Na plebanii zjawia się gość, którego wszyscy mylą z Mateuszem. Aktor ma wcielić się w postać wzorowaną na księdzu. Na potrzeby roli obserwuje proboszcza podczas codziennych obowiązków. **170 min**

22.30 **Ranczo 7** (86, 87) – obycz.
0.20 **Rodzinka.pl** (288, 289) – serial kom., Polska 2025
1.30 **Korona królów. Jagiellonowie** (3, 4) – telen. hist., Polska
2.35 **Erynie** (3) – krym., Pol.
3.35 **Ratownicy** (12) – serial obyczajowy, Pol. 2010
4.30 **Polowanie na ćmy** (1) – serial hist., Polska 2023

DRAMAT WOJENNY



20.00 Kamienie na szaniec FILM – 2014, reż. Robert Gliński

Rudy (Tomasz Ziętek, zdj.) i jego przyjaciele działają w harcerstwie. Ich plany na przyszłość burzy wybuch II wojny światowej. Konflikt stawia młodych ludzi w obliczu trudnych wyborów. **135 min**

22.15 **Ziarno prawdy** – thriller, FILM 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela
0.20 **Ekstradycja 2** (5, 6) – serial sensacyjny, 1996
3.00 **Bo we mnie jest seks** FILM – film biograficzny, 2021, wyk. Maria Dębska, Leszek Lichota
5.30 **Martwe małżeństwo** – film krótkometrażowy

SCIENCE FICTION



20.00 Spider-Man: Daleko od domu FILM – USA/Czechy/Australia 2019

Peter Parker (Tom Holland, zdj.) spędza wakacje w Europie. Wypoczynek zakłóca informacja o serii ataków. Spider-Man z pomocą Mysteria musi stawić czoło istotom zwanym Żywiołakami. **165 min**

22.45 **Świat w płomieniach** FILM – film sens., USA 2013, wyk. Channing Tatum
1.15 **Bad Boys for Life** FILM – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2020
3.50 **Resident Evil: Ostatni rozdział** FILM – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016
5.40 **Blok promocyjny AXN**

ANIMOWANY



20.00 Kawałek po kawałku FILM – USA/Dania 2024

Biografia Pharrella Williamsa opowiedziana za pomocą klocków Lego. Artysta ma zdolność synestezji – potrafi dostrzec kolory w dźwiękach. **95 min**

21.35 **Cięcie** – thriller, Wielka FILM Brytania/USA 2024
23.15 **Gdy zgasną światła** FILM – film sens., USA 2024
1.05 **Alarum** – film FILM sensacyjny, USA 2025, wyk. Scott Eastwood
2.40 **Dwie siostry** – dramat FILM obycz., Pol./Ukraina 2024

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

13 ULICA

6.05 **Follow** (2) – serial sens., Fr.
6.50 **Petra 3** (2) – serial krym.
8.50 **Agenci NCIS: Los Angeles 14** (21) – serial sensacyjny, USA 2022-2023
9.45 **Chicago P.D. 10** (1-9) – serial kryminalny, USA
18.00 **Niewidomy detektyw** (1) – serial kryminalny, Austria
20.00 **Tajemnice chóru** – film FILM kryminalny, Francja 2020
22.00 **Morderstwo w Saint-Martin** – dramat FILM kryminalny, Francja 2024
0.00 **Morderstwo w Biot** – film FILM kryminalny, Francja 2021
2.05 **Kobra – oddział specjalny** (3) – serial sensacyjny, Niemcy 2025
4.05 **Grace** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania

POLSAT FILM

8.10 **Byli sobie podróżnicy** (5-7) – serial anim., Fr. 1997
9.50 **Jeźdźcy smoków na końcu świata** (29-32)
11.45 **Smerfy 2** – film familijny, FILM USA 2013, wyk. Hank Azaria
13.55 **Mr. Deeds – milioner z przypadku** FILM – komedia romantyczna, USA 2002
15.55 **Książę w Nowym Jorku 2** FILM – kom., USA 2021
18.20 **Godzilla** – film s.f., FILM USA/Japonia 1998
21.00 **Helikopter w ogniu** FILM – dram. wojenny, USA 2001
0.00 **Siostry** – komedia, USA FILM 2015, wyk. Amy Poehler
2.30 **Ślad** (19) – serial kryminalny
3.30 **Gliniarze** (341, 342) – serial paradokumentalny, Pol.
5.30 **Na ratunek 112** (839)

HBO

9.40 **Le Mans '66** – dramat FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
12.10 **Wszystko pół na pół** FILM – komedia, Niemcy 2024
14.05 **Bohemian Rhapsody** FILM – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018
16.20 **Życie** – dramat obycz., Wlk. FILM Bryt./Japonia/Szwecja 2022
18.05 **Materialiści** – komedia FILM romantyczna, USA/Finlandia 2025, wyk. Dakota Johnson
20.00 **Akademia pana Kleksa 2** FILM – film familijny, Polska 2024
22.00 **Prawdziwy ból** FILM – komediodramat, USA 2024, wyk. Olha Bosova
23.30 **Baby Driver** – film sens., FILM Wielka Brytania/USA 2017
1.25 **Nocna suka** – komediodra- FILM mat, USA 2024

WARNER TV

8.55 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
11.05 **Kontakt** – film s.f., USA FILM 1997, wyk. Jodie Foster
14.00 **Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** FILM – komedia, USA 1988
15.45 **Taxi 2** – komedia FILM sensacyjna, Francja 2000
17.25 **Superman 4** – film przyg., FILM USA/Wlk. Bryt. 1987
19.10 **Skazani na Shawshank** FILM – dramat sens., USA 1994
23.55 **Ocean's Eleven: Ryzykowna gra** – kom. FILM sens., USA/Australia 2001
2.20 **Człowiek pies** – dramat FILM sensacyjny, Francja/USA/ Wielka Brytania 2005
4.15 **13. dzielnica** – film FILM sensacyjny, Francja 2004

ALE KINO+

10.20 **Eddie Murphy. Czarny król Hollywoodu** – dok.
11.35 **The Office PL** (10-12) – serial kom., Pol. 2021-2022
13.30 **Terapia dla par** FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
15.25 **Rebeliant** – dramat FILM biograficzny, USA 2016
18.05 **Stan wyjątkowy** FILM – komedia, Czechy 2024
20.10 **Zbrodnie w Ystad** (3, 4)
22.10 **Zatruta róża** – thriller, FILM Włochy/USA 2019
0.15 **Ja, kapitan** – dram. obycz., FILM Włochy/Belgia/Fr. 2023
2.30 **Kruk. Czorny Woron nie śpi** (6-ost.) – serial krym.
3.30 **Sweat** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2020
5.15 **Powrót** (4) – serial kom.

CANAL+ FILM

13.55 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne questy** – komedia, FILM Polska 2025
15.30 **Mamma mia** – kom. muz., FILM USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008
17.20 **Łapu capu Extra** – program rozrywkowy, Pol.
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012
20.00 **Kruk** – thriller, Wielka FILM Brytania/Francja/USA 2024
21.50 **Hellboy: Wzgórza nawiedzonych** FILM – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024
23.25 **Emilia Perez** – kom. muz., FILM Francja/USA/Meksyk 2024
1.35 **Pani od polskiego** FILM – dram. obycz., Polska 2025
3.30 **Moje miasto** – serial dok.

SCI FI

6.00 **Bibliotekarze 2** (9, 10)
7.55 **Bibliotekarze 3** (1, 2)
9.45 **Grimm 5** (4-7) – fantasy
13.25 **Ministerstwo Czasu 4** (3, 4) – serial przyg., Hiszp.
15.55 **Sahara** – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
18.30 **Zmierzch** – film FILM fantasy, USA 2008
21.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** – film FILM fantasy, Australia/USA 2009
23.45 **Daybreakers – Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
1.50 **Ciche miejsce** – horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
3.50 **Orphan Black: Echa** (4, 5) – serial s.f., Kanada 2023

PARAMOUNT NETWORK

9.05 **Piękny umysł** – dramat FILM psychologiczny, USA 2001
12.05 **Wasabi: Hubert zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
14.20 **Polowanie na „Czerwony Październik"** – film sensacyjny, USA 1990
17.20 **Iluzja 2** – thriller, Francja/ FILM USA/Hongkong 2016
20.00 **Uprowadzona 3** – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
22.10 **World War Z** – horror s.f., FILM USA/Malta 2013
0.25 **Uprowadzona 2** – film FILM sens., Fr./USA/Turcja 2012
2.25 **Londyn w ogniu** FILM – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bułgaria 2016

FX

8.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (18, 19) – krym., USA
10.30 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (6, 7)
12.20 **Agenci NCIS** (14, 15)
14.10 **Z archiwum X** (3, 4) – s.f.
16.00 **Ghost Rider** – thriller, FILM USA/Australia 2007
18.20 **Karmazynowy przypływ** FILM – thriller, USA 1995
20.50 **2012** – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009
0.05 **Resident Evil: Zagłada** FILM – horror, Francja/ Australia/Niemcy 2007
2.05 **Zabójcze umysły 13** (21, 22) – serial kryminalny
3.55 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (7) – krym.

KINO TV

12.00 **C.K. Dezerterzy** (1/2) FILM – komedia, Pol./Węgry 1985
13.50 **Quigley na antypodach** FILM – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck
16.15 **Kacper** – film familijny, FILM USA 1995, wyk. Bill Pullman
18.10 **Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas** FILM – komedia, USA 2000
20.00 **Immortals. Bogowie i herosi** FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans
22.35 **Millennium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet** FILM – dram. krym., Szwecja/Dania/Niem. 2009
1.35 **Underworld** – horror, FILM USA/Niemcy/Węgry 2003

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto** (8-10) – anime, Jap.
11.20 **Wszystkie kolory świata 5** (3) – serial dokum.
12.25 **Godzina zero** (3, 4) – krym.
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto** (14-16) – anime
15.55 **Premierowa jazda** – mag.
16.20 **Hollywood Buzz** – mag.
16.45 **Australia z góry** (3, 4)
18.25 **The Office PL 5** (1-3) – serial komediowy, Polska
20.00 **Pieniądze i krew** (7, 8) – serial kryminalny, Fr./Bel.
22.00 **Czarownice Mayfair** (1, 2) – serial fantasy, USA
23.45 **Prosta sprawa** (3, 4) – serial kryminalny, Polska
1.50 **Moloch** (1-3) – sens.
5.30 **Hollywood Buzz** – mag.

CANAL+ 360

14.15 **Wolne duchy. Starcie z żywiołami** (6) – dok.
15.10 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dokum.
16.25 **Polska z góry: Stadiony 2** (6) – dok., Pol.
16.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (1)
18.00 **Sung Kang – szybki i dociekliwy** (2) – dok.
19.00 **Co poszło nie tak 2** (5)
20.00 **Porzucone konstrukcje** (3) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 **W trasie z Normanem Reedusem 3** (4) – dok.
22.00 **Kiler-ów 2-ch** FILM – komedia, Polska 1999
0.10 **Furioza** (4) – serial sens.

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
11.00 **Ja czy jadłospis?**
12.00 **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (13)
13.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami** (13)
14.00 **Włoskie zdrady** (13, 14)
15.00 **Wiza na miłość: David i Annie 2** (7, 8)
16.00 **Wiza na miłość: ostatnia szansa 2** – reality show, USA 2024
18.00 Premiera: **100 kucharzy**



20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
21.00 Premiera: **Wiza na miłość 12** (4)
23.00 **Transplantacja: drugie życie:** Powrót do życia
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (4)

POLSAT CAFÉ

6.00 **Komisarz Mama** (7, 8) – serial kryminalny, Polska
8.00 **Bogaty dom – biedny dom** (100) – reality show
9.00 **Rolniczki** (7, 8) – dok.
11.00 **Działkowcy** (2): Wiosna
12.00 **Wstydliwe choroby** (1)
13.00 **Bogaty dom – biedny dom** (101) – reality show
14.00 **Nasz nowy dom** (332)
15.05 **Demakijaż** (217, 208)
16.00 **Kolacja w ciemno** (40) – pr. rozrywk., Pol. 2023
17.00 **Randka w ciemno** (11) – pr. rozrywk., Pol. 2025
18.00 **Nasz nowy dom** (276, 277) – reality show



20.00 **Bogate dzieciaki bez kasy** (31) – reality show
21.00 **Gry małżeńskie** (207)
22.00 **Kolacja w ciemno** (97)
23.00 **Gry małżeńskie** (106, 107) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (39, 40) – pr. rozr., Polska
3.05 **Więzienie kobiet** (72, 73) – serial dok., Pol.

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (1)
5.55 **Rajska posiadłość Pameli Anderson** (3)
6.50 **Będzie pięknie** (2) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.30 **Ostre cięcie** (8-ost.)
12.30 **Babski biznes** (1) – rozr.
13.30 **Jestem z Polski 16** (5, 6, 8) – serial dok., Pol.
16.35 **Bitwa o gości** (3)
17.35 **Do zobaczenia** (5) – magazyn poradnikowy
18.10 **Ugotowani** (6) – program kulin.-rozrywk., Polska
19.10 **Kuchenne rewolucje** (2, 3) – pr. rozr., Pol. 2019



21.05 **Ostre cięcie** (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2025
22.05 **A jak Antkowiak** – dok.
0.05 **Cały jej świat** (6) – eduk.
1.05 **Nieoczywiste miejsca** (5, 6) – serial dokum., Pol.
2.10 **Apetyt na miłość 5** (4) – pr. rozrywk., Pol. 2018
3.10 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (3, 4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante**
9.00 **Złomowisko PL** (2, 3)
11.00 **Kamperem przez świat** (3)
12.00 **Przygody truckerki** (2)
13.00 **Ciężarówką przez Afrykę** (1)
14.00 **Gorączka złota 16**
15.00 **Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem** (1)
16.00 **Specjalistki** (3)
17.00 **Nic do ukrycia** (6)
18.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (4)



19.00 **Włoska kontrola celna** (3)
20.00 **Akta ekspedycji 2:** Czas ujawni prawdę
21.00 **Gorączka złota 16**
22.00 **Teorie spiskowe pod lupą:** Niewidzialna broń
23.00 **W oku cyklonu**
0.00 **Nagi instynkt przetrwania 12**

TVP HISTORIA

11.40 **Świat w filiżance herbaty** (5) – serial dok.
12.45 **Kanadyjskie parki narodowe** (4)
13.45 **Flesz historii**
14.15 **Pianista** – dramat
FILM wojenny, Fr./Niem./Wielka Brytania 2002
16.45 **Starożytne mocarstwa** (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
17.40 **Blisko, coraz bliżej** (5)
19.05 **Ex Libris** – magazyn
19.35 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (6)
20.35 **Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy** (2) – serial dokumentalny



21.45 **Znajdę cię** – dramat
FILM obyczajowy, USA/Polska 2019, reż. Martha Coolidge
23.50 2026 rokiem Andrzeja
FILM Wajdy: **Powidoki** – dramat obyczajowy, Polska 2016, wyk. Bogusław Linda
1.40 **Korfanty** – film dok., Pol.

FOKUS TV

7.00 **Rolnicy. Podlasie** (29, 30) – serial dokum.
9.00 **Wioski wioseczki** (2, 3)
10.00 **Podglądacze przyrody 2** (7, 8)
11.00 **Z klimatem i z pasją**
11.30 **Wojny magazynowe** (2-6) – reality show, USA
14.00 Premiera: **Gwiazdy lombardu 25** (10)
15.00 **Tajemnice wielkich bitew** (5, 6) – serial dok.
17.00 **Rolnicy. Podlasie** (21-24) – serial dok., Pol.
21.00 **Podglądacze przyrody 2** (6): Pójdźki
21.30 **Górale** (14) – serial dok.



22.00 **Oto Ameryka XXL – życie bez umiaru** – dok.
23.00 **Największe śledztwa CBŚP** (10) – serial dok.
0.00 **Pogromcy mafii** (10) – serial dokum., Pol. 2024
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (37-40) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (10, 11) – magazyn wędkarski

METRO

5.45 **Niezwykłe Stany Prokopa 4** – pr. rozr., Polska
6.15 **Gorączka złota 9** – dok.
8.05 **Klan z Alaski** – serial dokum.
10.05 **The Floor** – teleturniej, Pol.
11.35 **Tedi i szmaragdowa**
FILM **tablica** – anim., Hiszp. 2022
13.30 **Diagnoza** (13, 1) – obycz.
15.30 **Kryminalni** (1, 2, 10) – krym.
18.50 **Milionerzy** – teleturniej, Pol.
20.00 **Szogun** (6-ost.) – serial przyg.
22.00 **Wszyscy święci New**
FILM **Jersey** – film krym., USA 2021
0.25 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2** – serial dok.
1.30 **Szpital** (749) – paradok., Pol.
2.30 **Szkoła** (848, 849) – paradok.
4.35 **Nowa Maja w ogrodzie 4** – magazyn ogrodniczy

ZOOM

8.00 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
9.35 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
11.45 **Sensacje XX wieku** – hist.
14.00 **Stawka większa niż życie** (7, 8) – serial wojenny, Polska
16.40 **Miś** – komedia, Polska 1981,
FILM wyk. Stanisław Tym
19.05 **Kabaretowe przeboje 3**
20.05 **Hity polskiego kabaretu 7**
22.00 **Eksperyment: Odsiadka**
23.05 **Magia nagości. Najlepsze momenty** – rozr., Wlk. Bryt.
0.20 **Adam szuka Ewy. Niemcy 3** – pr. rozr., Niemcy
1.50 **Magia nagości. Finlandia 4**
2.35 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

9.55 **Dieta czy cud?** – mag.
11.25 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** – mag. poradnikowy
12.10 **Wiem, co jem 4** – mag.
12.40 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
13.40 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
15.50 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
17.00 **Symon gotuje w ogrodzie 2** – mag. kulin.
18.05 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.35 **Dziwaczne potrawy** – dok.
20.35 **Pojedynek na grille**
21.40 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
22.45 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
23.45 **Perfekcyjni gospodarze 9**
1.50 **Król mięsa** – magazyn kulin.
3.10 **Król mięsa 2** – mag. kulin.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
8.00 **Zoom na architekturę**
10.00 **Jak to jest zrobione? 25**
12.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**
14.00 **Pogromca mitów w akcji**
16.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
20.00 **Wyprawa w nieznane 10**
21.30 **Jak to jest zrobione?**
22.00 **Pojedynki wizjonerów**
23.00 **Tesla: Niebezpieczny umysł:** Geniusz i buntownik
0.00 **Tajemnice lądowania na Księżycu**
2.00 **Autostrada spotkań z UFO**
4.00 **Zwykłe rzeczy, niezwykłe wynalazki 15**

NATIONAL GEOGRAPHIC

10.00 **W pułapce żywiołów**
11.00 **Porzucone konstrukcje**
12.00 **Antoni Porowski: w rytmie miasta**
14.00 **Inżynieria po katastrofie**
15.00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic**
17.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce**
19.05 **UFO: Przełomowe śledztwa**
20.00 **Czarnobyl: Świadkowie tragedii:** Próba tuszowania
21.00 **Największe katastrofy budowlane**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**
2.00 **Alaska: Następne pokolenie**

BBC EARTH

6.00 **Zabójcza misja: rekin**
6.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
9.45 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
11.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
12.15 **W okowach mrozu 2** – dok.
13.15 **Simon Reeve wraca do Kornwalii** – serial dokum.
14.25 **Życie na pustkowiu 12**
16.25 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
17.40 **W okowach mrozu 2** – dok.
18.45 **Dynastie** – serial dokum.
21.00 **Wielkie koty 24/7 2** – dok.
22.15 **W okowach mrozu 2** – dok.
23.15 **Przyszłość natury** – dok.
0.25 **James Webb: teleskop kosmiczny za miliardy**
1.30 **Zdrowa zmiana 2** – dok.
2.45 **W okowach mrozu 2** – dok.
4.20 **Dynastie** – serial dokum.

WP

11.05 **Harry i Meghan: Królewscy hipokryci?**
12.20 **Hitler i zmierzch demokracji** (2) – film dokum.
13.25 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
14.20 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3** – serial dokum.
15.15 **Strażacy z sąsiedztwa 2**
16.10 **Policjanci w akcji** (4)
17.05 **Pogoda**
17.10 **Policjanci z sąsiedztwa 7**
20.00 **Policjanci z sąsiedztwa 3**
21.55 **Pogoda**
22.00 **1, 2, 3... Kabaret! 2** – pr. rozr.
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 16**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**

NOWA TV

7.30 **Interwencja – taka jest Polska** (559) – mag.
8.20 **Frieren. U kresu drogi** (27, 28) – serial anime, Japonia
9.30 **Dragon Ball Super** (23-29)
13.00 **One Punch Man** (1, 2)
14.00 **Kabaret na dobry wieczór. Paranienormalni Show**
16.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
18.00 **Kabaret na żywo. Przystanek Radość** – rozr.
20.00 **Nowa Rewia Kabaretowa**
21.00 **Zdrady** (68-71) – paradok.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Nowa Maja w ogrodzie**
11.05 **Polowanie na ogród** – rozr.
12.05 **Polowanie na ogród 2**
12.40 **Letnia chata na lata** – rozr.
13.35 **Design w australijskim stylu** – program rozrywkowy
14.35 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
15.35 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
16.40 **Weekendowa metamorfoza 4** – pr. rozr.
17.40 **Kamera, akcja, wpadka!**
19.20 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
21.30 **Dorota inspiruje**
23.25 **Najgorętsze nieruchomości pod słońcem** – serial dokum.
0.30 **Sprzątaczki** (10-12) – obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Z wędką na koniec świata** – serial dokumentalny
8.05 **Smakuj świat z Pascalem** – reality show
10.15 **Afryka Express**
11.50 **Patent na podróż** – pr. rozr.
12.55 **Niezwykłe hotele** – dok.
14.00 **Człowiek kontra jedzenie**
16.00 **Kobieta na krańcu świata** – serial dokumentalny
18.15 **Ciężarówką przez Stany** – program rozrywkowy
21.15 **Operacja: LOT** – serial dok.
23.20 **Pomocy! W moim domu straszy** (13, 14) – serial grozy
1.20 **W co wierzą Osbournowie** – reality show
5.25 **Za Donalem... do Europy**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 **Weterynarze z Nebraski**
13.00 **Niesamowite rafy koralowe** – film dokum., USA
14.00 **Dzikie cuda Europy:** Góry
15.00 **Masai Mara: sekrety natury:** Nowy porządek
16.00 **Dzikie miejsca Europy**
17.00 **Zabójcze safari: Walki wielkich kotów** (1) – dok.
18.00 **Najdziwniejsze gatunki**
19.00 **Przedziwna planeta Ziemia:** Siła sprawcza – dok.
20.00 **Europa z powietrza**
21.00 **Wrogi świat:** Pustynie – dok.
22.00 **Olśniewająca Ameryka: Południowy Zachód**
23.00 **Katavi – utracony raj Afryki:** Schronienie – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

11.15 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera**
13.15 **W poszukiwaniu biblijnej prawdy** (1, 2) – film dokum.
15.30 **Tajemnice rodziny Jezusa**
16.45 **Kto napisał Nowy Testament?** – film dok., Fr.
17.50 **Kto napisał Biblię?** – dok.
19.00 **Tajne bazy nazistów 4**
21.00 **II wojna światowa: Agentki:** Operatorki – dok.
22.05 **II wojna światowa – kobiety na froncie:** Wojna w powietrzu – serial dokum.
23.15 **Pracując dla wroga**
0.20 **Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji**

CANAL+ KUCHNIA

13.50 **Planeta słodyczy** – dok.
14.50 **Kulisy wielkiej kuchni**
15.45 **Po prostu Jamie: szybko i łatwo** – magazyn kulinarny
16.40 **Letnie inspiracje** – dok.
16.50 **Z pola na stół** – serial dok.
17.15 **U sąsiadów w kuchni 16**
18.25 **Jakubiak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
19.45 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
20.40 **M jak mięso 10** – mag. kulin.
21.30 **Wszystkie smaki fermentacji:** Żywność służąca przetrwaniu – dok.
22.00 **Podróż przez smaki Chin 4** – serial dokumentalny

CANAL+ DOMO HD

12.25 **Ucieczka na wieś 24** – dok.
14.20 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
15.15 **Luksusowa ucieczka 6**
16.10 **Adres: rezydencje marzeń**
17.15 **Wiejskie domy do liftingu 3** – serial dokum.
18.05 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 7** – mag.
18.30 **Daleko od miasta 13** – dok.
19.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
19.50 **Letnie inspiracje** – dok.
20.00 **Ucieczka na wieś 22** – dok.
21.00 **Pomocy! Kupiliśmy wioskę** – serial dokum.
22.50 **Cudotwórcy 7** – mag.

SUPER POLSAT

13.25 **RV: Szalone wakacje**
FILM **na kółkach** – film familijny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2006
15.35 **Pogromcy duchów.**
FILM **Dziedzictwo** – komedia s.f., USA/Kanada 2021
18.05 **Świat według Kiepskich** (35, 50) – serial kom., Polska
19.00 **Randka w ciemno** – pr. rozr.
21.00 **Zawód: Szpieg** – dramat
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001
23.30 **Kocham cię, Beth Cooper**
FILM – komedia, Kanada/USA 2009
1.45 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (2) – serial kom.

TVP KOBIETA

13.00 **Świat w obłokach – muzyczni spadkobiercy Marka Grechuty** – koncert
14.00 **Rodzinka.pl** (134, 135)
15.00 **Podróże Małej i Dużej 6**
15.30 **Ojciec Mateusz 31** (405, 406) – serial kryminalny
17.25 **Świat smaków, zapachów i kolorów Fani** – film dok.
18.30 **Daję słowo – Maciej Orłoś:** Marian Opania – talk-show
19.30 **Miłość i nadzieja** (274)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (255)
21.30 **Na przekór losowi** (8)
22.40 **Czarne złoto** – dram. hist.,
FILM Francja/Włochy/Katar 2011

PLANETE+

15.50 **Jeanne Duval. Zapomniana muza Baudelaire'a** – film dokum.
17.00 **Rok z dziką przyrodą**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 5** – dok.
19.10 **Mam zamek** – serial dokum.
19.45 **Mia Farrow. Cienie sławy** – film dokumentalny
20.50 **Johnny Depp. Wieczny buntownik** – film dokum.
22.00 **Jak wygrać z Ku Klux Klanem** – serial dokum.
22.55 **Atom, narkotyki, brudne pieniądze** – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.05 **Podróże Małej i Dużej 7**
13.30 **Tacy byliśmy**
14.05 **Wielka naturalna bariera** (1) – film dok., Australia 2022
15.05 **Życie z diabłami** – film dok.
16.10 **Sekrety dzikich kwiatów:** Kwiaty łąk i pól – serial dok.
17.15 **Kultura miejska:** Dakar
18.15 **Sanatorium miłości 2**
19.10 **Mundial Biało-Czerwonych: Trzej przyjaciele z boiska** – dok.
20.10 **Powrót do domu** – film dok.
21.40 **Niepoprawny Belmondo** (2) – film dok., Francja 2022
22.40 **Tamte lata, tamte dni**

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy D: Australia – Turcja **(live)** Na poprzednim mundialu Australijczycy awansowali do 1/8 finału.
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.30 **Wioślarstwo:** PŚ w Płowdiw – finały **(live)**
14.10 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Brazylia – Maroko
16.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



18.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Niemcy – Curacao **(live)**
21.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Holandia – Japonia **(live)**
0.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador **(live)**

EUROSPORT 1

6.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**
9.00 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**
12.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**
15.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans **(live)**
17.00 **Tenis:** Turniej French Open 2026 – finał gry pojedynczej mężczyzn



17.55 **Piłka ręczna mężczyzn:** Liga Mistrzów – mecz finałowy **(live)**
20.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Saint Tropez
22.15 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes
23.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska **(live)**
9.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – studio **(live)**
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Ukraina – Polska
11.00 **Cafe Futbol** – mag.
12.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Ukraina – Polska
13.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Słowenia – Japonia **(live)**
16.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Niemcy – Francja **(live)**



19.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Serbia **(live)**
22.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Brazylia – Argentyna **(live)**
1.00 **Boks:** Rocky Boxing Night w Żukowie – waga ciężka: M. Polski – L. Romero Mendoza 26.10.2024

TVP ABC

8.30 **Henrietta**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Ziarno**
10.05 **Bajnutki – bajki piaskiem i dźwiękiem pisane**
10.20 **Zabawy Bolka i Lolka**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zwierzaki Czytaki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**



14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Ugotuj nam bajkę**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik 2**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Tyciaki**

MINIMINI+

10.51 **Basia**
11.20 **Marta mówi**
11.50 **Mały Charlie**
12.20 **Smerfy**
12.55 **Baranek Shaun**
13.21 **Kicia Kocia 2**
13.37 **Robotkowo**
14.00 **Bing**
14.20 **Strażak Sam 16**
14.45 **Looloo Kids**
15.01 **Gazu, pieski, gazu!**
15.28 **Kicia Kocia 2**
15.45 **Jeżyk Happy**
16.02 **Marta mówi**
16.30 **Mega Ekspres**
16.56 **Ciekawski George**
17.23 **Ciekawski George 8**



17.55 **Tomek i przyjaciele:** FILM **Wyprawa poza wyspę Sodor** – film animowany, Wielka Brytania 2017
19.14 **Baczne oczka**
19.40 **Smerfy**
20.08 **Cloudy & Stormy**
20.35 **Dolina Muminków 2**
21.01 **Wierszyki domowe**
21.31 **Edzio i Lusia**

TVN 24

7.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
9.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.45 **Kawa na ławę** – mag.
11.55 **Loża prasowa** – pr. publ.
12.50 **Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.45 **Kadr na Kino** – mag.
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
18.30 **Ranking Mazura**
19.10 **Serwis informacyjny**
19.25 **Fakty po Faktach**



20.00 **W kuluarach**
21.30 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
23.43 **Kroniki sportowe**
0.00 **Fakty po Faktach**
0.50 **Kawa na ławę** – mag.
2.00 **Nowa Maja w ogrodzie**
2.30 **Szkło kontaktowe**

CANAL+ SPORT

8.30 **Premier League Review**
10.45 **Turbokozak**
12.00 **Turbokozak**
13.05 **Ligomistrzowe historie** (3)
14.00 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
15.00 **Premier League Review**
16.10 **Premier League Stories** (44)
16.45 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Sparta – Gezet Stal Gorzów **(live)**
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz – Falubaz **(live)**
21.30 **Magazyn PGE Ekstraliga**
23.15 **Boks:** BKFC Fight Night: Hollywood – waga półśrednia: Julian Lane – Bryce Henry
1.25 **Premier League: The Big Interview** (9)

EUROSPORT 2

10.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang – zjazd kobiet i mężczyzn
11.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang – cross-country kobiet i mężczyzn **(live)**
15.25 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 8. etap **(live)**
17.15 **Kolarstwo kobiet:** Copenhagen sprint
18.15 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Leogang – cross-country mężczyzn
19.00 **Golf:** RBC Canadian Open – finał **(live)**
0.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes

POLSAT SPORT 2

13.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
15.00 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026 – mecz o 3. miejsce kobiet i mecz o 3. miejsce mężczyzn **(live)**
17.00 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026 – finał kobiet i finał mężczyzn **(live)**
20.15 **Siatkówka mężczyzn:** LN – mecz: Kanada – Turcja **(live)**
23.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: USA – Włochy **(live)**
2.00 **Sporty walki:** Revolta 5: Robs Group Fight Night w Tczewie: Oskar Herczyk – Michael Dubois 15.03.2024

NICKELODEON

8.35 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
9.55 **Marsupilamki**
10.55 **Harmidom 5**
12.20 **Grzmotomocni: Tajniacy**
13.15 **Niebezpieczny Henryk 2**
13.45 **Niebezpieczny Henryk 3**
14.15 **That Girl Lay Lay**
15.10 **Harmidom 9**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **Patryk Rozgwiazda Show**
16.45 **Marsupilamki**
17.25 **SpongeBob Kanciastoporty 15**
17.45 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
18.15 **Grzmotomocni: Tajniacy**
19.10 **Niebezpieczny Henryk 4**

TELETOON+

8.34 **Harmidom**
9.55 **Barbie: Dreamhouse Adventures 2**
11.18 **Siostry 2**
12.44 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
14.05 **Siostry 2**
14.44 **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2**
15.37 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
16.37 **Dinuś i Lusia**
17.33 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
18.05 **Charlotte i trzy muszkieterki**
18.23 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
18.50 **Polly Pocket 6**

TVP INFO

15.10 **Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Sprawdzamy**
18.00 **Panorama**
18.20 **Teleplotki**
18.30 **Portfel Kowalskiego**
19.00 **Serwis Info Wieczór**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.15 **Raport specjalny**
21.00 **Serwis Info Wieczór**
21.15 **Rozmowy (nie)wygodne**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.32 **Woronicza 17**

CANAL+ SPORT 2

8.15 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał
10.15 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał
12.15 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał
14.30 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – półfinał
17.00 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – finał **(live)**
19.30 **8 wspaniałych** (7, 6)
20.55 **Piłka nożna:** 2. liga hiszpańska – finałowy mecz barażowy **(live)**
23.15 **Tenis:** Turniej WTA w Londynie – finał
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia

ELEVEN SPORTS 1

13.30 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii – studio **(live)**
14.55 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii **(live)**
17.00 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii – studio **(live)**
18.00 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
20.00 **Formuła 2:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
21.00 **Formuła 3:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Athletic
0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)

POLSAT SPORT 3

9.00 **Polsat Mundial Cast**
10.15 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Chiny – Kuba **(live)**
13.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
15.45 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów: Belgia – Iran **(live)**
18.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
20.00 **Piłka nożna** – mecz towarzyski
22.00 **Lekkoatletyka:** Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles **(live)**
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 49 w Radomiu: Paweł Polityło – Błażej Majdan 22.11.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 2**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Świnka Peppa 6**

DISNEY JUNIOR

6.30 **Jej Wysokość Zosia**
7.00 **Blue 2**
8.00 **Spidey i Iron Man: razem w akcji!** – anim., USA/Kanada
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty 2**
12.00 **Spidey i superkumple 3**
12.30 **Iron Man i super ekipa**
13.00 **RoboGobo**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Ariel: Mała Syrenka 2**
14.30 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

11.00 **Polityczny WF z gościem**
12.00 **W rytmie dnia**
12.50 **Wydarzenia 12:50**
13.30 **W rytmie dnia**
15.30 **Sport**
15.50 **Wydarzenia 15:50**
16.30 **W rytmie dnia**
17.30 **Z drugiej strony**
18.35 **Debata polityczna**
19.15 **Gość „Wydarzeń"**
19.30 **Państwo w państwie**
21.00 **Polsat News ujawnia**
21.50 **Wydarzenia wieczorne**
22.30 **Dzień na świecie**
23.30 **Obraz dnia**
0.00 **Czysta Polska**
0.50 **Wydarzenia wieczorne**

CANAL+ SPORT 5

10.20 **Prawo derbów** (2)
11.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
12.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Cellfast Wilki Krosno – Polonia Bydgoszcz **(live)**
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – ZKS Stal Rzeszów **(live)**
17.45 **Prawo derbów** (3)
18.30 **Dart:** PDC World Series we Frankfurcie – finał **(live)**
23.45 **Magazyn PGE Ekstraliga**
1.25 **Premier League Stories** (44)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Werder
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – Bayern
18.00 **Serie A**
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: SSC Napoli – Inter Mediolan
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Real Madryt – Barcelona
23.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: PSG – AJ Auxerre

POLSAT PLAY

9.00 **Kołowrotek**
9.30 **Taaaka ryba**
10.00 **Jedziemy na ryby!**
12.05 **Chłopaki do wzięcia**
13.00 **Zawód glina**
14.00 **Budowlańcy**
15.00 **Złomiarze**
16.00 **Polacy za granicą**
18.05 **Górale**
21.05 **Chłopaki do wzięcia**
22.00 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu**
22.30 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
0.05 **Tajna historia XX wieku**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

11.45 **Z drugiej ręki**
12.30 **Jeździć, obserwować**
13.15 **Moto kombat**
14.00 **Zawodowi handlarze**
15.30 **Naprawy nie do naprawy**
17.00 **Ciężarówką przez Stany 4**
18.00 **Mobilni mechanicy**
18.45 **Raport końcowy**
19.10 **Nic do zgłoszenia 3**
21.10 **Jeździć, obserwować**
21.55 **Moto kombat**
22.40 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
23.10 **Moto Fachury**
23.55 **Wojny samochodowe**
0.55 **101 napraw**

TVS

8.35 **Muzyczne dzień dobry**
9.35 **Przy muzyce po Śląsku**
10.55 **Klachy i Lachy**
11.25 **Muzyczne podróże Karoliny Treli**
12.20 **Hansi Hinterseer zaprasza**
14.30 **Śląska karuzela**
16.00 **Koncert życzeń**
17.50 **Szlagierowa lista**
19.45 **Koncert w TVS**
21.45 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Pralinki na śniadanie** – film obyczajowy, Niemcy 2019
23.35 **Śląska karuzela**
1.20 **Program kulinarny**

TV TRWAM

17.30 **Sól ziemi**
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**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Historia jednego serialu

Może tzw. efekty specjalne dziś już nie robią wrażenia, ale pięć dekad temu to było coś!



Głównych bohaterów zagrali Martin Landau i Barbara Bain. W roli Mai, oficera naukowego, wystąpiła Catherine Schell.



Doktor Cabot Rowland, w którego wcielił się Brian Blessed, pojawił się w odcinku „Inne dominium śmierci".

KOSMOS 1999

Gwiezdny powiew Zachodu

Ten serial bez wątpienia ciężko zniósł próbę czasu. Ale to nie zmienia faktu, że gdy w Studio 2 przychodziła pora na kolejny odcinek, cała Polska zasiadała przed telewizorami. A i dziś wielu ogląda go z sentymentu…

KOSMOS 1999 PO 15.06 godz. 13.20 TVP KULTURA

Połowa lat sześćdziesiątych zeszłego wieku to czas, w którym twórcy telewizyjni, napędzani wyścigiem kosmicznym oraz fascynacją nowymi technologiami, chętnie tworzyli kolejne seriale rozgrywające się w przestrzeni kosmicznej. Jednym z nich, doskonale pamiętanym przez polskich widzów, było dzieło brytyjskich speców od science fiction, Sylvii i Gerry'ego Andersonów – „Kosmos: 1999".

Zamiast UFO

Na pomysł tego serialu, ostatniego na długiej liście wspólnych produkcji, Andersonowie wpadli, gdy okazało się, iż Lew Grade, założyciel ITC Entertainment, jest chętny sfinansować drugi sezon ich serialu „UFO", choć pod pewnymi, dość istotnymi warunkami. Przede wszystkim akcja miała dziać się na Księżycu… Ekipa przystąpiła do pracy, ale w międzyczasie okazało się, że ponieważ końcowe odcinki „UFO" słabo się oglądały, zaczęły się schody… Na szczęście ciężka praca włożona w budowę nowej bazy księżycowej nie poszła na marne. W listopadzie 1973 roku ruszyły prace na planie pierwszego sezonu serialu „Kosmos: 1999".

By zapewnić „zbyt" na amerykańskim rynku, Lew Grade nalegał, aby w głównych rolach obsadzić aktorów z USA. Dlatego też, mimo niezadowolenia Sylvii Anderson, która wolałaby brytyjskich artystów, do wcielenia się w Johna Koeniga i Helenę Russell zaproszono aktorskie małżeństwo Martina Landaua i Barbarę Bain. Co zabawne, kilka lat temu aktorka wspominała, jak przed rozpoczęciem pracy na planie „Kosmosu: 1999" poprosiła o zainstalowanie w swojej garderobie barre, czyli baletowej poręczy do ćwiczeń, aby mogła się rozgrzewać przed zdjęciami. Najwyraźniej nie zrozumiała się ze swoimi angielskimi kolegami, bo gdy kilka dni później tam zajrzała, okazało się, iż Brytyjczycy właśnie montują bar z rozlicznymi napojami alkoholowymi…

Rok na planie

Okazuje się, że uniformy, które w pierwszym sezonie serialu nosili mieszkańcy Bazy Księżycowej Alfa, zostały zaprojektowane przez amerykańskiego projektanta mody Rudolfa „Rudiego " Gernreicha. W drugim sezonie, gdy kostiumami zajęła się Emma Porteous, znana później ze swoich prac w filmach o Jamesie Bondzie, mundury zyskały kolorowe naszywki, a kobiecemu personelowi pozwolono nosić spódnice i wysokie buty. Za scenografię produkcji odpowiedzialny był Keith Wilson, który wymyślił, by panele z pianki łączyć niczym klocki w dowolną konfigurację pomieszczeń. Pomagało to oszczędzić czas i pieniądze.

Dziś to wydaje się nieprawdopodobne, ale zdjęcia do 24 odcinków pierwszego sezonu serialu zaplanowano na… 12 miesięcy. Ostatecznie przedłużyły się o kolejne trzy, co sprawiło, iż stacja CBS wycofała się z pokazywania produkcji w USA. W związku z tym jej premiera odbyła się w Australii , a potem sprzedano ją m.in. do Francji, Włoch, Polski, Republiki Południowej Afryki, Japonii i Tajwanu. Choć produkcja nie zawojowała amerykańskiego rynku, dla wielu stała się kultowa. Bo przecież w 1977 roku w dwóch dostępnych programach telewizji dominowały radzieckie filmy. I to głównie o II wojnie światowej, a nie o kosmicznych potyczkach…

HANNA MIŁKOWSKA

FOT. East News



Dzięki policyjnej zasadzce i udziałowi rzekomej ofiary Cieślika – Mirelli, uda się schwytać Krupskiego.

Damian wyjdzie na wolność!

NA WSPÓLNEJ

Koniec koszmaru

NA WSPÓLNEJ PO 15.06 godz. 20.15 TVN

Oskarżony o pedofilię Damian (Waldemar Błaszczyk) może w końcu wyjść na wolność! Po sensacyjnej akcji policji i zasadzce zorganizowanej na Krupskiego (Maciej Wilewski) uda się udowodnić, że Cieślik padł ofiarą perfidnego spisku zorganizowanego przez swojego politycznego przeciwnika. Tuż po oczyszczeniu z zarzutów i pierwszych chwilach z bliskimi Damian postanowi pojechać na komendę i podziękować Sławkowi (Mariusz Słupiński) za pomoc w odzyskaniu dawnego życia. Ale gdy Cieślik dotrze na komisariat, pierwszą osobą, na którą wpadnie, będzie skuty w kajdanki Krupski. I nie będzie to miłe spotkanie. **JP**



W misji bierze udział urzędnik bankowy z Oslo, Ingvar Berge (Axel Bøyum).

WYŚCIG O ZŁOTO

Na faktach

50 ton nadziei

WYŚCIG O ZŁOTO PO 15.06 godz. 20.00 TVN 7

9 kwietnia 1940 roku niemieckie wojska wkraczają do Norwegii. W jednej chwili zagrożona zostaje niepodległość kraju, a także 50 ton złota, którego przejęcie wzmocniłoby III Rzeszę. Rozpoczyna się dramatyczna walka z czasem. Politycy, żołnierze, kierowcy, urzędnik bankowy i pisarz Nordahl Grieg wyruszają z Oslo do Tromsø, by ocalić bezcenne rezerwy. Przed nimi niemal 1700 km drogi, a za nimi coraz szybciej zbliżający się Wehrmacht. Dramat wojenny „Wyścig o złoto" ma tempo sensacyjnego kina, ale jego siłę buduje prawdziwa historia. To opowieść o zwykłych ludziach, którzy muszą zdobyć się na niezwykłą odwagę. Tu każdy błąd może przesądzić o klęsce. **MAM**

FOT. TVN

Mirra na OPUCHNIĘTE NOGI I PAJĄCZKI



"To było tak brzydkie!"

POLECANA FORMUŁA Z MIRRĄ TO BYŁ MÓJ STRZAŁ W 15/10

Tymi słowami Pani Regina opisuje to, co ją spotkało. Pani Regina przez całe życie była fizjoterapeutką, więc wie, jak ważne jest dbanie o nogi. Cały dzień spędzała na stojąco, non stop, a to niestety odbiło się na jej nogach. Zaczęły pojawiać się drobne żyłki, dosłownie określiła je jako „tak brzydkie, że aż fioletowe!" – była zrozpaczona. Dodatkowo pojawiły się brązowe przebarwienia na skórze, które tylko pogłębiały jej zmartwienie. Pani Regina próbowała różnych specyfików z apteki, ale nic nie przynosiło poprawy, mimo starań, problem nie znikał – „to guzik mi dało" – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żylaki - kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkiem z cyprysem do picia w jednej ze swoich ulubionych gazet i postanowiła zadzwonić. Zaczęła stosować ten krem i krople, a efekty były wręcz zaskakujące! Z każdym miesiącem drobne żyłki stawały się coraz jaśniejsze, brązowe plamy znikały, a Pani Regina była zachwycona - problem zniknął praktycznie w 85%. „A jakbym miała ocenić skuteczność – tak szczerze, to piętnaście na dziesięć!"

Na podstawie rozmowy z klientką, panią Reginą



BADANIA APLIKACYJNE POTWIERDZAJĄ SKUTECZNOŚĆ KREMU PAJĄCZEK

Przeprowadzone pod ścisłą kontrolą lekarza dermatologa. Efekt?

95% kobiet odczuło **pełną ulgę** w zmęczonych nogach*
90% zauważyło **redukcję opuchnięć** i uczucia ciężkości*

- Usuwa uczucie ciężkości nóg*
- Likwiduje obrzęki i opuchnięcia*
- Skutecznie zmniejsza pajączki*



* NA PODSTAWIE BADAŃ APLIKACYJNYCH

PAJĄCZEK ZAWIERA AŻ 8 SUBSTACJI AKTYWNYCH

POLECANA KURACJA NA ŻYLAKI

Dostępne w sklepach zielarskich i aptekach

+48 123 510 563
www.asepta.pro

Zamów i sprawdź!

ASEPTA 25 LAT TRADYCJI

Specjalny prezent** z kodem: ZDROWO

* Badania aplikacyjne: https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/
** obowiązuje jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro
Asepta s.c ul. Tadeusza I, 43-382 Bielsko-Biała, Tel: 33 817 34 24

REKLAMA

TVP 1

3.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
3.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy F: Szwecja – Tunezja **(live)** (patrz obok)
6.25 **Na granicy wymarcia:** Zaginiony smok – serial dokumentalny, Austria 2023, reż. Alex Spoerndli
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Czterdziestolatek** (11) – serial obyczajowy, Polska 1975
9.10 **Ranczo 5** (56) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.10 **Komisarz Alex 5** (65) – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 **Ojciec Mateusz 13** (173) – serial kryminalny, Pol. 2015
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra**
12.55 BBC w Jedynce: **Planeta zmian 2** (2-ost.) – film dokumentalny, Wielka Brytania 2023 (patrz obok)
14.00 **Złoty chłopak** (312) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (949) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (890) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Belgia – Egipt **(live)** (patrz obok)
23.35 Świat bez fikcji: **La Singla** – film dokumentalny, Niemcy/Hiszpania 2023
0.40 **Trzy sekundy** – film sensacyjny, Wielka Brytania/Kanada/USA 2020, reż. Andrea Di Stefano, wyk. Joel Kinnaman, Mateusz Kościukiewicz, Karma Meyer
2.40 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy G: Iran – Nowa Zelandia **(live)**
5.20 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ **5.35**



3.50 SPORT

Piłka nożna

Szwedzi poprzednio brali udział w mistrzostwach świata w 2018 roku. Dotarli wówczas do ćwierćfinału, w którym musieli uznać wyższość Anglików. Dla Tunezyjczyków to siódmy w historii mundial. Dotąd jednak ani razu nie udało im się przebrnąć przez fazę grupową. **155 min**



12.55 DOKUMENT

Planeta zmian 2 (2-ost.)

Drugi rok projektu na rzecz ochrony najbardziej zagrożonych ekosystemów na świecie. Sześciu prezenterów odwiedza ekologów i osoby zaangażowane w program w różnych częściach globu, by sprawdzić, jak sobie radzą i dowiedzieć, czy walka, którą podjęli, przynosi rezultaty. **65 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna

Czerwone Diabły po raz ostatni zmierzyły się z Faraonami tuż przed startem poprzedniego mundialu. Wówczas niespodziewanie uległy ekipie z Afryki 1:2. Czy tym razem staną na wysokości zadania? **165 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.30 **M jak miłość** (1775) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Co robić, gdy dziecko ciągle czegoś chce i trudno mu odmówić? – magazyn religijny, Polska 2024
6.55 **Barwy szczęścia** (3334) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Okrasa łamie przepisy:** Wrocławski bigos – magazyn kulinarny, Polska 2025
We Wrocławiu Karol Okrasa prezentuje regionalną odmianę bigosu z czerwonej kapusty z dodatkiem wina, jabłek, rodzynek, a czasem mięsa czy kiełbasy. Odwiedza też m.in. Stawy Milickie. **30 min**
12.00 **Wyższa Szkoła Jazdy** (2) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2026
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (122) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (854): W sieci kłamstw – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (411) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Po przejęciu nielegalnego transportu broni Cavendish zamierza zastrzelić hrabiego de Anila. W ostatniej chwili pomaga mu Catalina. Jana dzieli się z Marią Fernandez sensacyjną nowiną. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.15 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
17.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka **(live)** (patrz obok)
20.40 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – telet., Pol. 2026
21.10 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
21.30 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
22.30 **Na sygnale** (843, 844) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
Pracownik domu pogrzebowego w wyniku stresu doznaje przełomu nadciśnieniowego. Twierdzi, że został pogryziony przez zombi. **65 min**
23.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy H: Arabia Saudyjska – Urugwaj **(live)** (patrz obok)
2.40 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ **4.25**



17.50 SPORT

Piłka nożna

Lamine Yamal (zdj.) i spółka przed dwoma laty okazali się najlepszym zespołem w Europie. Na mundial przyjechali, by zdobyć też tytuł mistrzów świata. Pokonanie debiutującej w czempionacie drużyny Republiki Zielonego Przylądka to pierwszy krok do osiągnięcia tego celu. **170 min**



22.30 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (843, 844)

Ekipa doktora Banacha (Wojciech Kuliński, zdj.) interweniuje u kobiety z nadwagą. Podczas intensywnych ćwiczeń w ośrodku wypoczynkowym doznaje ona zatrzymania akcji serca. Róża zaskakuje kolegów niespodziewaną nieobecnością po urlopie. Britney ogłasza, że jej ślub odbędzie się już za miesiąc. **65 min**



23.50 SPORT

Piłka nożna

Zielone Sokoły wystąpią na trzecim mundialu z rzędu. Na dwóch poprzednich turniejach nie mogli jednak wywalczyć przepustki do fazy pucharowej. O przełamanie będzie im niezwykle trudno. **170 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (292, 293): Poszukiwana; Bezbronny w śpiączce – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
W biurze pojawia się luksusowa prostytutka Helena. Niepokoi się ona o swoją koleżankę z branży, Teresę, która zniknęła bez śladu. Podejrzewa, że chciała popełnić samobójstwo. **60 min**
9.30 **Trudne sprawy** (1223, 1224) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Justyna i Piotr niedawno wynajęli mieszkanie. Właścicielka nie budzi ich sympatii. Gdy zauważa, że lokatorka spodziewa się dziecka, wymawia parze umowę. Ciężarna postanawia nagrać jej zachowanie. **125 min**
11.35 **Gliniarze** (836, 837): Wykorzystana; Konwój – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1466, 1467): Stalker – serial paradokumentalny, Polska 2025
Lekarka Magdalena kłóci się z bratem. Powodem jest spadek po ojcu. Pewnego dnia kobieta zostaje okradziona w parku. Przypadkowy przechodzień, Marcin, odzyskuje jej torebkę. Para zaczyna się spotykać. Tymczasem w życiu Magdaleny zaczynają się dziać niepokojące rzeczy. **130 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1033, 1034): Winny; To tylko biznes – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.18 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.25 **Sport, Pogoda**
19.55 Megahit: **Szybcy i wściekli 6** – film sensacyjny, USA 2013, reż. Justin Lin, wyk. Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson (patrz obok)
Od debiutu Dwayne'a Johnsona w 5. odsłonie cyklu między nim a Vinem Dieselem iskrzyło. Podczas realizacji szóstej części organizowano zdjęcia tak, by minimalizować kontakty obu aktorów. **170 min**
22.45 **Snajper: Dziedzictwo** – film sensacyjny, USA/Bułgaria 2014, reż. Don Michael Paul, wyk. Tom Berenger, Chad Michael Collins, Doug Allen, Asen Asenov (patrz obok)
0.55 **Wpół do śmierci** – film sensacyjny, Niemcy/USA 2002, reż. Don Michael Paul
3.05 **Nasz nowy dom** (362) – reality show, Polska 2026



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze (1033, 1034)

Sześciolatek i jego matka zostają uprowadzeni w trakcie spaceru. Bezradnie patrzy na to poruszający się na wózku tata chłopca. Kieruje podejrzenia na dawnego znajomego. Porywacze mają nietypowe żądania – chcą, żeby ojciec dziecka przestał kłamać. **130 min**



19.55 SENSACYJNY

Szybcy i wściekli 6

Agent Hobbs (Dwayne Johnson) składa Dominicowi (Vin Diesel) i Brianowi (Paul Walker, zdj.) kuszącą propozycję. W zamian za uwolnienie od stawianych im zarzutów mistrzowie kierownicy mają rozbić gang działający na terenie dwunastu krajów. Wkrótce dochodzi do konfrontacji z wrogą grupą. **170 min**



22.45 SENSACYJNY

Snajper: Dziedzictwo

Terrorysta zabija oficerów. Ginie też Thomas Beckett (Tom Berenger), legendarny snajper. Jego syn, Brandon (Chad Michael Collins, zdj.), chce wziąć odwet na mordercy. **130 min**

▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1669) – serial paradokumentalny, Polska 2024
Biznesmen Paweł tłumi stres, odwiedzając kasyno. Pewnego razu traci 170 tys. zł. Niebawem zostaje poinformowany o porwaniu córki. Jedzie na spotkanie z porywaczem, żeby przekazać okup. **55 min**

6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2024

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.20 Doradca smaku (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026

11.25 Kuchenne rewolucje (1, 11) – program rozrywkowy, Polska
Właściciele Art-smaku, Sebastian i Sylwia, na początku zatrudniali sporą ekipę. Kiedy klientów zaczęło ubywać, przejęli prowadzenie restauracji. Zdarza się, że w tygodniu do lokalu zajrzy 10 osób. **135 min**

13.40 Ukryta prawda (1647, 1648, 1706) – serial paradokumentalny, Polska
Jowita niedawno została babcią i jest szczęśliwa, jednak jej synowa Weronika nie podziela tej radości. Kobieta ma trudności z akceptacją macierzyństwa. W końcu oznajmia ona, że chce rozwodu z mężem, Damianem. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (46) – serial obyczajowy, Polska 2025
Na oddział trafia 11-latek z anginą. Jego nietypowe zachowanie wzbudza niepokój Kaśki. Wkrótce chłopiec znika z oddziału. Daria decyduje się przeprowadzić cesarskie cięcie u ciężarnej pacjentki, która była uzależniona od narkotyków. **65 min**

17.55 Detektywi (170) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)

19.00 Fakty

19.35 Sport, Pogoda

19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



17.55 FAB.-DOKUM.

Detektywi (170)
Śledczy zajmują się sprawą zaginionej córki lekarzy.
18-latka mogła mieć chłopaka, czego jej rodzice najprawdopodobniej by nie zaakceptowali. Bliska przyjaciółka dziewczyny nie ma informacji o jej losie, ale sugeruje, że korepetytor zaginionej może być zamieszany w sprawę. **65 min**



20.50 REALITY SHOW

Bitwa o gości (4)
W tym odcinku Magda i Andrzej zapraszają do francuskiego zamku pod Koszalinem, Marek oraz Łukasz do namiotów w lesie, a Weronika z Krzysztofem prezentują hotel w Stargardzie. Zwycięży ten, kto połączy wyjątkowy klimat z gościnnością i najlepszym stosunkiem jakości do ceny. **70 min**

20.15 Na Wspólnej (4228) – serial obyczajowy, Polska 2026

20.50 Bitwa o gości (4) – reality show, Pol. 2025 (patrz obok)

22.00 Nagle – thriller, Francja/Islandia/Belgia 2023, reż. Thomas Bidegain, wyk. Mélanie Thierry, Gilles Lellouche (patrz obok)

0.10 Matrix Reaktywacja – film s.f., USA 2003, reż. Andy Wachowski
Wybraniec powraca, by wypełnić wolę Wyroczni i ocalić ludzkość przed zagładą. **170 min**

3.00 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026

3.35 Uwaga! – magazyn reporterów

3.55 Szpital św. Anny (114) – serial obyczajowy, Polska 2026

5.00 Recepta na stary dom 3 (9) – program rozrywkowy, USA 2018



22.00 THRILLER

Nagle
Żeglarze Laura (Mélanie Thierry, zdj.) i Ben (Gilles Lellouche) zatrzymują się na bezludnej wyspie na południowym Atlantyku. Tracą łódź. Próbują przetrwać w opuszczonej stacji wielorybniczej. **130 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (10, 11): Kupiona i sprzedana; Powrót do prawdziwego świata – serial kryminalny, USA 1985, reż. John Nicolella

8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): Łup wojenny; Niewłaściwa strona – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Samochód wiozący nielegalnych pracowników zostaje zaatakowany. Semir współczuje Jamili, która uciekła do Niemiec wraz z dziećmi. Chce jej pomóc. Wrogowie kobiety nie dają o sobie zapomnieć. **120 min**

10.00 Maria z przedmieścia (17, 18) – telenowela, Meksyk 1995

12.00 Nie igraj z aniołem (95) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Marichuy nie chce rozmawiać z Juanem Miguelem. Estefania odwiedza Cecilię w szpitalu. Juan Miguel jest zaskoczony, że Lirio i Marichuy to ta sama osoba, ale nie mówi o tym przyjacielowi. **60 min**

13.00 Wspaniałe stulecie (29) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013

14.00 Kurierzy (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (500, 501) – serial obyczajowy, Polska 2022

17.00 Kurierzy (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Krystyna godzi się z faktem, że czeka ją rychła śmierć. Obawia się jednak, że mąż nie poradzi sobie bez niej. Wpada na pomysł, żeby znaleźć mu nową partnerkę. Monika uważa, że to niedorzeczny plan. **60 min**

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (952, 953) – serial obyczajowy, Polska 2026
Alicja zmaga się z kryminalną przeszłością. Pragnie odzyskać 5-letnią córkę. Kazimierz decyduje się ją zatrudnić w lombardzie. Gdy dochodzi do próby kradzieży, kobieta udowadnia swoją lojalność. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Prowokacja
Były złodziej Harlan Banks (Steven Seagal, zdj.) zostaje konwojentem bankowym. Jego partner okazuje się jednak przestępcą. Harlan trafia do więzienia skazany za napad. Decyduje się więc na ucieczkę. Pomaga mu współosadzony – Ice Kool (Anthony „Treach" Criss). **115 min**



21.55 THRILLER SF

Zabójca idealny
Rok 2045. Na czele Ameryki staje Dyrektor (Steven Seagal), który zaprowadził ustrój totalitarny i ma pod kontrolą każdy aspekt życia obywateli. Ci, którzy nie zgadzają się z jego rządami, są natychmiast eliminowani przez specjalnie szkolonych zabójców. Tajny agent Condor (Johnny Messner, zdj.) naraża się władzy. **95 min**

20.00 Prowokacja – film sensacyjny, USA 2005, reż. Don E. FauntLeRoy, wyk. Steven Seagal, Sarah Buxton, Nick Mancuso, Anthony „Treach" Criss (patrz obok)

21.55 Zabójca idealny – thriller s.f., USA/Hiszpania/Szwecja 2016, reż. Titus Paar, wyk. Steven Seagal, Sasha Jackson, Vernon Wells, Johnny Messner (patrz obok)

23.30 Batalion Donbas – dramat wojenny, Ukraina 2019, reż. Iwan Tymczenko, wyk. Taras Kostanczuk, Serhij Detiuk, Anastasija Renard, Marija Karpenko (patrz obok)

2.00 Dzielnica strachu 9 (388) – serial kryminalny, Pol. 2025

3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.00 Zobacz to!



23.30 DRAMAT

Batalion Donbas
Rok 2014. Armia rosyjska rozpoczyna wojnę na wschodzie Ukrainy. Patrioci chwytają za broń, by walczyć z wrogiem. Na czele Batalionu Ochotniczego „Donbas" staje Beshoot (Taras Kostanczuk, zdj.). **150 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (36) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (723-725) – serial paradokumentalny, Polska 2019

8.45 Ukryta prawda (1319, 1406, 1407) – serial paradokumentalny, Polska

11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1041-1043) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
Będący pod wpływem alkoholu mężczyzna uprowadza 5-letniego synka. Grozi, że go zabije. Anna Potaczek oraz Maciej Dębosz odnajdują porywacza, jednak nie ma przy nim dziecka. **125 min**

14.00 Detektywi (103) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Z konta 75-letniej Leokadii zniknął milion złotych. Jej wnuk zwraca się o pomoc do śledczych. Okazuje się, że w mieszkaniu poszkodowanej przebywał mężczyzna oferujący darmowy program antywirusowy. **60 min**

15.00 Szpital (749) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)

16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (482, 483) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010
Rafał Palewski jest oskarżony o wypchnięcie tancerki Tamary Bielewicz z balkonu dla widzów. Okazuje się, że jego partnerka oraz poszkodowana startowały w tym samym konkursie. **120 min**

18.00 Sekrety życia (39) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

19.00 Ukryta prawda (1510) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Edward po śmierci żony każdego dnia odwiedza jej grób. Syn jest na niego zły, bo dawniej nie poświęcał on partnerce dużo czasu, miał również kochankę. Niebawem odkrywa w pokoju ojca izbę pamięci zmarłej. **60 min**



15.00 PARADOKUM.

Szpital (749)
Wójtowicz (Maciej Słota, zdj.) przyjmuje siedmiolatka, który spadł ze schodów. Jego matka nie jest szczęśliwa z nowym partnerem, przez co uzależniła się od alkoholu. Pacjentka dr Gajdy (Kaja Sosnowska, zdj.) ma krwotok po zażyciu tabletki wczesnoporonnej. **60 min**



18.00 PARADOKUM.

Sekrety życia (39)
19-letnia Anna zmaga się z uzależnieniem od leków uspokajających. Opuszcza terapię odwykową. Pewnego dnia z przerażeniem stwierdza, że jej ukochany nie odbiera telefonów. Nikt nie wie, co się z nim dzieje. Jego koledzy podejrzewają powrót do nałogu. Dziewczyna zgłasza na policji zaginięcie. **60 min**

20.00 Wyścig o złoto – dramat wojenny, Norwegia 2022, reż. Hallvard Brain, wyk. Gard B. Eidsvold, Ida Elise Broch, Jon Oigarden, Thorbjorn Harr (patrz obok)
Oparta na faktach opowieść. Zdjęcia kręcono w norweskim mieście Åndalsnes, aby jak najwierniej oddać realia wydarzeń. **155 min**

22.35 Ojciec panny młodej – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Gary Alazraki

1.00 Dzień próby – dramat sensacyjny, USA/Australia 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington

3.30 Fachowcy 2 (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.10 Dorota was urządzi! (4) – program rozrywkowy, Polska 2017 ▶ 4.50



20.00 DRAMAT

Wyścig o złoto
9 kwietnia 1940 roku. Niemcy atakują Norwegię. Chcą zdobyć złoto. Skandynawowie usiłują przechytrzyć Wehrmacht. W trudnej akcji uczestniczy m.in. polityk Fredrik Haslund (Jon Oigarden, zdj.). **155 min**

20

TVP 3

11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Lato na ROD'os – dok.
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.10 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Słowo daje! – magazyn
15.10 Kiedyś to było... – mag.
15.40 Hity i historie gwiazd
16.00 Zaraz wracam 2 (96) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3324) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko@polski (676) – talk-show, Polska
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie – pr. inf.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (132) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (472, 473) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1130, 1131) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1559, 1560) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1334-1336) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1380) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (547)
19.00 Policjantki i Policjanci (1381) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (173, 174) – serial kryminalny, Polska

PULS 2

10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Marta mówi – anim.
17.35 Superkoty – serial anim.
18.00 Blue 2 – serial anim.
18.15 Bing – serial animowany
18.45 Masza i Niedźwiedź 3
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (960) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.10 Zakochaj się w Polsce (228) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (2) – serial obycz., Polska
14.10 Rodzinka.pl (175, 176)
15.20 Niepewne sytuacje 3 (2) – pr. rozr., Polska 2026
15.50 Kocham Cię, Polsko! (3)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży

TTV HD

5.00 Złomowisko PL 3 (2)
6.00 Express – pr. inform.
6.20 DeFacto 14 (24)
6.50 Diabelnie boskie 3 (7)
7.20 Ukryta prawda (1201) – serial paradokumentalny
8.20 Kartoteka 10 (21, 22) – serial fabularno-dokum.
10.30 Detektywi (259, 260)
12.30 Zakup w ciemno 3 (26)
13.30 Zakup w ciemno 4 (25)
14.30 Kartoteka 6 (5, 6)
16.45 Express – pr. inform.
16.55 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość (1) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (28) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 6 (5) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN



20.30 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. **30 min**

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (173) – serial obycz., Turcja 2022
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (828)

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

WOJENNY



20.50 Czas honoru. Powstanie (4) – Pol. 2014
Do Warszawy przyjeżdża generał Hackel, który zamierza od razu spacyfikować stolicę. Pluton Janka i Bronka wspomaga Batalion Zośka. Michał staje się świadkiem rzezi cywilów. **55 min**

21.45 Królowa Bona (3) – hist.
22.45 To jest grane (91) – muz.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Kod bezpieczeństwa
0.15 Moda na język polski
0.40 Zaraz wracam 2 (96)
1.10 Opowieści z Greenpointu (10)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

KRYMINALNY



21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (113)
Z przedszkola znika pięciolatek. Podejrzany jest Filipiak, który kręcił się przy placówce i robił dzieciom zdjęcia. Z czasem na jaw wychodzą napięte relacje między rodzicami chłopca. **60 min**

22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (996) – serial krym., Polska
23.05 Pamięć absolutna
FILM – film s.f., USA 1990
1.30 Love Island. Wyspa miłości (12)
2.35 Interwencja – mag.
2.50 SuperLudzie (21-25) – serial dokumentalny, Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

KRYMINALNY



21.00 Dzielnica strachu 9 (392, 393) – Polska 2025
Krótko po opuszczeniu więzienia recydywista terroryzuje grupę podopiecznych ośrodka dla bezdomnych. Kaszubski ustala, że zajście jest powiązane ze sprawą gwałtu na mężczyźnie. **120 min**

23.00 Wstydliwe choroby 4 (4, 5) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Lombard. Życie pod zastaw 12 (626) – obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (466) – obycz.
3.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (173) – obycz.
4.00 Niesamowite! (11, 12)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (487) – obycz.

TELETURNIEJ



20.15 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na wstępie dostają milion złotych. Jeśli chcą zabrać pieniądze do domu, ich zadaniem jest tylko bezbłędnie odpowiedzieć na osiem pytań. **55 min**

21.10 Kabaret Letnią Porą (34) – pr. rozr., Pol. 2021
22.15 Rodzinka.pl (45) – kom.
22.50 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego (1, 2) – widowisko, Polska 2026
0.55 Koło fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaret. Super Show Dwójki (7) – pr. rozr., Pol.
3.25 Do śmiechu! (62) – rozr.

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 7 (21)
W Starym Sączu na graczy czekają narzędzia. W Krakowie można wylicytować dwie palety nowych dekoracji. Natomiast w Jelonku do zgarnięcia są trzy boksy nieużywanej odzieży. **60 min**

21.05 Zakup w ciemno extra (19) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9)
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (9)
0.00 Damy i wieśniaczki. PL 6 (3) – serial fab.-dok.
1.00 Ciężarówką przez Indie (10) – serial dok.
2.00 Wyburzacze (5, 6) – rozr.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.45 Bez kantów **17.15** DorastaMy **17.30** Poczytalnia **17.40** Tamte lata, tamte dni **18.05** Ogród i nie tylko **18.15** Podlaskie historie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Rezonans polityczny **21.00** Tym żyje wieś **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 16.45 Bez barier **17.00** Raport naukowy **17.30** Studio polityka **18.15** Liga na skróty **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Razem dla regionu **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 16.45 Droga **17.30** Zawodowcy **17.50** Och, ta polityka **18.30** Panorama **19.00** Świat nie jest taki zły **21.00** Reportaż TVP Gdańsk **21.30** Panorama

KATOWICE 16.46 Dej pozór **17.13** Dzień z bliska **17.45** Serial **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 16.30 Kronika dnia **16.48** Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków **17.07** Pełnosprawni **17.30** Magazyn medyczny **17.45** Koncert **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.15** Nowohucka kronika filmowa **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Reportaż. Z lubelskiego **18.10** Studiuj w Lublinie **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **21.02** Który jesteś **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Prosto z lasu **17.30** Agroexpress **17.45** Polityczna dogrywka **18.15** Reportaż **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Pracownia reportażu **21.00** Słodko gorzka **21.15** Idź się zbadaj **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.00 Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.02** Pociąg do Wielkopolski **19.19** Zaulki rzemiosła **21.01** Sportowy weekend **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów **18.00** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.01** Sport – wydarzenia i komentarze **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.31** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia **17.45** Pracownia reportażu **18.00** Rosół polski **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Magazyn sportowy **21.00** Wokół nas **21.08** Barka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.21 Spacerowym okiem **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza **19.17** Filmowe spotkania **21.00** Kości ó z bliska **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.02 W swoim czasie **17.15** Geniusze i marzyciele. Józef Hofmann **18.14** Szlachetne zdrowie **18.30** Fakty **18.58** Przyszłość jest teraz **19.12** Nie taki internet straszny **21.02** Dlaczego krowa... **21.15** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (607, 608)
12.25 Ojciec Mateusz 4 (54)
13.20 Komisarz Alex 2 (18)
14.15 Ranczo 3 (35, 36) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Maroko – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 23 (296)
19.20 Ranczo 4 (52) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (313, 301)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (427)
22.20 Point Break: Na fali
FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2015
0.25 U Pana Boga za miedzą
FILM – komedia, Polska 2009
2.30 Daleko od szosy (7-ost.)

TVP KULTURA

12.20 Niepoprawny Belmondo (2) – film dok., Francja 2022
13.20 Kosmos 1999 (3) – s.f.
14.25 Człowiek, który
FILM **zdemoralizował Hadleyburg** – kom., Polska
15.05 Mała księżniczka
FILM – film familijny, USA 1939, reż. Walter Lang
16.45 Samochodzik i templariusze (3, 4) – serial przyg., Polska 1971
18.10 Dźwięk Nowego Jorku (3) – serial dokumentalny
18.55 Pan wzywał, milordzie? 2 (6) – kom.
20.00 Jutro nie umiera nigdy
FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1997
22.10 Boska Florence – film
FILM biograf., Wlk. Bryt./Fr. 2016

ANTENA HD

12.55 Klątwa Wyspy Dębów 5 (15, 16) – reality show, USA 2017
14.50 Ciężarówką przez śniegi 4 (3, 4) – serial dok.
16.45 77 TV (4) – pr. rozr., Polska
17.50 77 TV 2 (8) – pr. rozr., Polska
18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Rochefort sur mer** – thriller, Francja 2019
22.00 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (7) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.10 Detektywi z Bordeaux 3 (8) – serial krym., Fr./Belgia
0.20 Polska. Największe tajemnice (6) – rozr., Pol.
1.35 Celnicy 3 (4, 5) – serial dok.

TV 6

6.00 Więzienie (196, 197) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (671, 672) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (217, 218)
10.55 48h. Zaginieni (91-93)
13.55 Policjantki i Policjanci (1181) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (7, 8) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (219, 220)
18.00 Strażnik Teksasu (24, 25)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (171, 172)
22.00 Czarna lista (9) – krym.
23.00 Łowca pedofilów (170-172) – serial dokum.
1.00 Więzienie (193, 194) – dok.
2.00 Septagon (69-71) – krym.
5.05 Nona i jej córki (9)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

11.50 Zagadki doktora Blake'a (5) – serial krym., Australia
12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (1, 2) – krym.
14.55 Ojciec Brown 5 (15)
15.55 Lewis 2 (8) – serial krym.
17.00 My Life is Murder (4)
18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (4)
19.50 Śmierć pod palmami 13 (5) – serial kryminalny
21.00 Śmierć z dala od palm 4 (6) – serial krym., Wlk. Bryt.
22.15 Luther 2 (3, 4) – serial krym.
0.30 Harry Wild 4 (1) – serial kryminalny, Irlandia/Wielka Brytania/Niemcy 2025

ROMANCE TV

14.15 Dwie kobiety
FILM **na wszelkie bóle – Nowy początek** – dramat obyczajowy, Niemcy 2025
16.05 Rejs ku szczęściu.
FILM **Podróż poślubna na Jersey** – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2012
18.00 Stadnina w Piber (5)
19.00 Górski lekarz (119)
20.00 Wielki powrót
FILM – komedia, Niemcy 2011
21.55 Faceci kumają, kobiety
FILM **myślą** – kom., Niemcy 2011
23.50 Górski lekarz (119)
0.45 Wielki powrót
FILM – komedia, Niemcy 2011
2.40 O jedną miłość więcej
FILM – film obycz., Niemcy 2022

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 3 (3-8) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 2 (15-20) – kom.
14.30 Dwóch i pół 2 (15-18)
16.30 Przyjaciele 3 (9-14) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 2 (21, 22) – kom.
20.30 Tata ma plan 3 (6-8)
22.00 The Office PL 3 (11, 12)
23.05 Comedy Club 2 (1, 2)
0.05 Miasteczko South Park 23 (10)
0.30 Miasteczko South Park 25 (1)
1.00 Pracoholicy 7 (7, 8) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (1, 2) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 23 (7-9)

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 2 (8) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (74)
11.55 Miłość czy pomyłka? (1, 2) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 2 (7) – obycz.
14.55 Detektywi (495) – fab.-dok.
16.00 Po drugiej stronie kamery (4) – serial dokum.
17.05 Seriaale Top 5 – pr. kult.
17.10 Alvin i wiewiórki 2
FILM – film familijny, USA 2009
19.00 Szpital św. Anny (53)
20.00 Ciche miejsce
FILM – horror, USA 2018
22.00 Małe rzeczy – thriller, USA
FILM 2021, reż. John Lee Hancock
0.35 Norbit – komedia, USA
FILM 2007, reż. Brian Robbins
2.40 Magia kina – program kult.

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (6)
6.50 **Polak potrafi** (7) – dok.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (153, 221) – mag. kulin.
10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (5)
10.55 **Górski lekarz** (3, 4) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (2, 9) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 3** (9, 10) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (26, 27) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (11, 12) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (280) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (891, 892) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (330-332) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (932) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1494, 1495) – serial paradokumentalny, Polska
14.25 **Świat według Kiepskich** (444-448) – serial komediowy, Pol.
16.55 **48h. Zaginieni** (121, 122) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (978) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (54) – serial krym.

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (84, 85) – serial kom., Polska 2013
6.30 **Na sygnale** (467, 468)
7.35 **Ojciec Mateusz 2** (17)
8.35 **Komisarz Alex** (6)
9.30 **Rodzinka.pl** (86) – kom.
10.05 **Klan** (1433, 1434) – telen.
11.00 **Ranczo 7** (84, 85) – obycz.
12.40 **Komisarz Alex** (7)
13.40 **Ojciec Mateusz 28** (368)
14.35 **Ojciec Mateusz 29** (369)
15.35 **Komisarz Alex** (8) – serial kryminalny, Polska
16.30 **Na sygnale** (469, 470) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 7** (86, 87) – obycz.
19.35 **Ojciec Mateusz 29** (370) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (18) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (3) – serial dokumentalny
6.25 **Och! Kabaret** (7) – rozr.
7.10 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (4) – serial dokumentalny
7.40 **Podróże Pana Kleksa**
FILM (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1986
11.00 **W zawieszeniu**
FILM – dramat polityczny, 1986
13.00 **Papierowe**
FILM **małżeństwo** – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
14.55 **Stara baśń** – film
FILM kostiumowy, 2003
17.10 **Pogranicze w ogniu** (14, 15) – serial sensacyjny

AXN

6.10 **FBI: Most Wanted** (13, 14) – serial kryminalny, USA 2020
7.40 **Agenci NCIS: Hawaje** (21, 22) – serial kryminalny, USA 2021
9.30 **Castle** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2009
11.25 **MacGyver** (7, 8) – serial akcji, USA 2016-2017
13.25 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (1, 2) – serial kryminalny
15.20 **Agenci NCIS 19** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (10, 11) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2009

CANAL+ PREMIUM

9.45 **Kiler** – komedia
FILM sensacyjna, Polska 1997
11.30 **Robin i obrońcy**
FILM **królestwa** – przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
13.10 **MTV Unplugged: Maryla Rodowicz**
14.25 **To nie jest zagadka kryminalna** (1) – serial kryminalny, Belgia 2025, wyk. Pierre Gervais
15.25 **Call me lala** – film krótkometr., Polska 2024
15.50 **Yintah** – film dok., Kan.
17.55 **Premierowa jazda**
18.10 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.15 **Krucjata Bourne'a**
FILM – thriller, USA/Niem. 2004
20.00 **Brygada 2** (7) – sens., Fr.
20.55 **Making of CANAL+**

SENSACYJNY



20.00 Pogromcy poniedziałków:
FILM **Patriota** – USA 1998
Oskarżony opluwa sędziego, a ten wkrótce umiera na tajemniczą chorobę. Ofiarą zarazy padają kolejni mieszkańcy miasta. Sprawa zwraca uwagę doktora McClarena (Steven Seagal, zdj.). **115 min**

21.55 **Killshot** – thriller, USA
FILM 2008, wyk. Mickey Rourke, Joseph Gordon-Levitt
23.50 **Opętanie** – horror,
FILM USA 1999, wyk. Kevin Bacon, Illeana Douglas
1.55 **Konwój** O – thriller,
FILM Polska 2016
3.55 **Jak najdalej stąd** O
FILM – komediodramat, Polska/Irlandia 2020

PARADOKUMENTALNY



21.00 **Gliniarze** (773)
Nieuchwytny przestępca zostaje ujęty w trakcie wspólnej akcji CBP i Interpolu. Kryminalni świętują sukces, ale ich radość nie trwa długo. Okazuje się, że zatrzymany zlecił wykonanie egzekucji. **60 min**

22.00 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (143, 144) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (331, 332) – serial kom., Polska 2010
0.00 **Ślad** (105) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (58) – paradok.
2.00 **Wydarzenia**
2.45 **Ewa gotuje** (526) – mag.
3.20 **Demakijaż** (92) – pr. rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (8)

OBYCZAJOWY



21.30 **Ranczo 7** (88, 89) – Polska 2013
Czerepach próbuje ustalić przyczyny działań prokuratury wobec Lucy. Tymczasem Duda z pomocą Jagny realizuje plan wzbudzenia zazdrości w Klaudii. Ona demonstracyjnie ignoruje parę. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 29** (371, 372) – serial kryminalny, Polska 2023
1.20 **Ratownicy** (10, 11) – serial obycz., Pol. 2010
3.15 **Gra z Cieniem** (7) – serial kryminalny, Polska 2024
4.05 **Klan** (1433) – telenowela, Polska 2008
4.35 **Pan Mama** (6) – serial komediowy, Polska 2025

DRAMAT OBYCZAJOWY



20.00 **Wygrany** – Polska/USA/
FILM Szwajcaria 2011
Oliver (Paweł Szajda, zdj.), młody pianista polskiego pochodzenia, przyjeżdża do ojczyzny. Przytłoczony presją ze strony matki przerywa tournée. Jego życie zmienia spotkanie z hazardzistą. **150 min**

22.30 **Zgorszenie publiczne**
FILM – kom. romant., 2009, wyk. Krzysztof Czeczot
0.25 **Dzień kobiet** O – dram.
FILM obyczajowy, 2012, wyk. Katarzyna Kwiatkowska
2.35 **Obudź się** O – dramat
FILM obyczajowy, 2022
4.20 **Supermarket**
FILM – thriller, 2012, wyk. Mikołaj Roznerski

KRYMINALNY



21.05 **FBI: International 4** (9)
Czonka ukrywa się w Paryżu. Zabija dawnego wspólnika. Ekipa Fly Team, wspierana przez francuską policję, przesłuchuje jego partnerkę Valerie. Agenci docierają do miejsca przestępcy. **50 min**

21.55 **FBI: Most Wanted 4** (12)
22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (10, 11) – krym., USA/Kan.
0.40 **Castle** (3, 4) – serial krym.
2.25 **FBI: International 4** (9) – serial kryminalny, USA
3.20 **FBI 2** (12) – serial krym.
4.10 **Walker: Strażnik Teksasu** (13) – krym.
5.05 **FBI: Most Wanted 4** (12)
5.50 **Blok promocyjny AXN**

WOJENNY



21.00 **Kontyngent** (6-ost.)
Andreasson i jego ludzie znajdują się w ogniu krytyki ze strony szwedzkiej klasy politycznej. Eldin próbuje odnaleźć Lanę. Tymczasem zbliża się koniec misji. **50 min**

21.50 **Kuracja** – czarna
FILM komedia, USA 2024
23.30 **Dom 1000 trupów** O
FILM – horror, USA 2003
1.00 **Surfer** – thriller, Australia/
FILM USA/Irlandia 2024
2.40 **Imago** – dramat
FILM biograficzny, Polska 2023
4.30 **Nasze małe Eldorado**
5.30 **Wolna krowa**

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

13 ULICA

6.20 **Zbrodnie idealne** (27, 28) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.30 **Grace** (2) – krym., Wlk. Bryt.
10.25 **Chicago P.D. 10** (8, 9) – serial kryminalny, USA
12.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (1, 2) – sens.
14.05 **Zbrodnie idealne** (29, 30)
16.20 **Grace 2** (1) – serial krym.
18.20 **Chicago P.D. 10** (10, 11) – serial kryminalny, USA
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (3, 4) – sens.
22.00 **Niepokojące zaginięcia:**
FILM **Instynkt macierzyński 2** – dram. krym., Francja 2021
0.00 **Niewidomy detektyw** (1) – serial kryminalny, Austria
2.00 **Grace 2** (1) – serial krym.
3.50 **Zbrodnie idealne** (29, 30) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (100-102)
7.30 **Doktor Martin** (17)
8.30 **Przyjaciółki** (289, 290)
10.25 **Świat według Kiepskich** (135, 136, 201, 202, 81)
13.15 **Detektyw Bruno**
FILM – komedia, Polska 2022
15.40 **Uncharted** – film przyg.,
FILM USA/Hiszpania 2022
18.15 **Patrol** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2006
21.00 **Czarny telefon**
FILM – thriller, USA 2021
23.05 **Plan ucieczki 2** – film
FILM kryminalny, China/USA 2018
1.05 **Gliniarze** (341, 342) – serial paradokumentalny, Pol.
3.05 **Fala zbrodni** (62, 63) – serial sensacyjny, Polska
5.10 **Na ratunek 112** (840)

HBO

11.10 **Czekając na Dalego**
FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. José Garcia
13.05 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
15.10 **Królewska wystawa**
FILM – kom. romant., USA 2025
16.35 **Prawdziwy ból**
FILM – komediodramat, USA 2024
18.05 **Na rauszu** – komediodra-
FILM mat, Dania/Holandia/Szwecja 2020
20.00 **W dzikim galopie**
FILM – dramat obycz., USA 2024
22.00 **Panna młoda!** – horror,
FILM USA 2026, wyk. Jake Gyllenhaal, Jessie Buckley
0.05 **Piękna i rzeźnik** – horror
FILM komediowy, Kan./USA 2020
1.45 **Ona** – melodramat, USA
FILM 2013, wyk. Joaquin Phoenix

WARNER TV

8.20 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (13) – serial sens.
9.20 **Bajer z Bel-Air 3** (20, 21)
10.20 **Prawo Agaty** (11) – obycz.
11.20 **Pełna chata 6** (21, 22)
12.20 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (15, 19) – sens.
14.15 **Bajer z Bel-Air 3** (20-23)
16.10 **Pełna chata 6** (21-24)
18.15 **Willy Wonka i fabryka czekolady** – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
20.20 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
22.00 **John Q.** – dramat
FILM sensacyjny, USA 2002
0.10 **Wywiad z wampirem**
FILM – horror, USA 1994
2.35 **Płonący wieżowiec** – film
FILM katastroficzny, USA 1974

ALE KINO+

9.25 **Mother Dear**
10.00 **Grantchester 10** (5, 6)
12.05 **Vera 2** (1) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Strefa interesów**
FILM – dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
16.00 **Smak życia 3, czyli**
FILM **chińska układanka** – komediodramat, Fr. 2013
18.15 **Vera 2** (2) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Gunman: Odkupienie**
FILM – film sensacyjny, USA/Hiszp./Wielka Brytania 2015
22.30 **Wiem, co widziałam** (3, 4)
0.35 **Trzy kilometry do końca**
FILM **świata** – thriller, Rumunia 2024, wyk. Ciprian Chiujdea
2.30 **Kruk. Jak tu ciemno** (1)
3.20 **Polana pośród brzeziny**
FILM – dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003

CANAL+ FILM

9.55 **Pan Tadeusz** – film
FILM kostium., Pol./Francja 1999
12.30 **Zmierzch** – film
FILM fantasy, USA 2008
14.30 **Zgred** – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2025
15.55 **Mamma Mia! Here We**
FILM **Go Again** – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
17.45 **Jason Bourne** – thriller,
FILM USA 2016, wyk. Matt Damon
19.45 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wujowy dwór** – komedia,
FILM Wielka Brytania/USA 2025
21.35 **Miasteczko Shelby Oaks**
FILM – horror, Belgia/USA 2024
23.05 **Franz Kafka** – dramat
FILM biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
1.10 **To się nie dzieje**
FILM – thriller, Polska 2025

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (4) – krym.
7.00 **Orphan Black: Echa** (6-8)
10.00 **Bibliotekarze 3** (3, 4)
11.50 **Czarodziejki 8** (9, 10)
13.40 **Grimm 5** (7, 8) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 3** (5, 6)
17.20 **Czarodziejki 8** (11, 12)
19.10 **Grimm 5** (9, 10) – fantasy
21.00 **Nowy początek** – film s.f.,
FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
23.25 **Nadchodzący** – thriller,
FILM Serbia/USA 2018
1.15 **Małpa i Mechamałpa:**
FILM **Nowy porządek** – film s.f., USA 2024
3.05 **Czarodziejki 8** (11, 12)
5.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (4) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

6.00 **Czarodziejki** (17-20)
9.25 **Policyjna grupa pościgowa 22** (6) – dok.
10.35 **Sex Story** – kom. romant.,
FILM USA/Wlk. Bryt. 2011
13.00 **Czarodziejki** (21, 22)
15.00 **Buntownik z wyboru**
FILM – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
17.50 **Krokodyl Dundee** – kom.
FILM przyg., Australia 1986
20.00 **Planeta Singli. Osiem historii** (5, 6) – serial kom.
22.05 **Uprowadzona 3** – sens.,
FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
0.20 **Świat w ogniu** – film
FILM sensacyjny, USA 2019
3.00 **World War Z** – horror
FILM s.f., USA/Malta 2013

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (4) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (3, 4) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (12, 13)
13.45 **Agenci NCIS** (15, 16)
15.35 **SkyMed** (6) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (5) – s.f.
19.15 **FBI 3** (7) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Tropiciel** (18) – serial kryminalny
23.00 **Z archiwum X** (5) – s.f.
0.00 **9-1-1** (14) – serial obycz.
0.55 **FBI 3** (7) – serial kryminalny
1.50 **Agenci NCIS** (16) – sens.

KINO TV

6.35 **Panna Marple: Hotel**
FILM **Bertram** – film kryminalny, Wielka Brytania 2007
8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (5, 6) – krym.
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (1, 2) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7, 8) – krym.
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) – serial kryminalny
20.00 **Zdrajca** – dramat
FILM kryminalny, USA 2008
22.30 **Nienawistna ósemka**
FILM – western, USA 2015
1.50 **Underworld: Evolution**
FILM – thriller s.f., USA 2006
4.25 **Bonanza** – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.50 **Planeta Singli. Osiem historii** (7) – serial kom.
10.50 **Premierowa jazda** – mag.
11.10 **Naruto** (14-16) – anime
12.35 **The Office PL 5** (1-3)
14.10 **Premierowa jazda** – mag.
14.30 **Naruto** (11-13) – anime
16.00 **Cat's Eyes** (1, 2) – przyg.
18.10 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
20.00 **Wartownicy** (7, 8) – serial wojenny, Francja 2023
21.30 **Świeżak** – film krótkometr.
22.00 **Gangi Londynu 3** (5, 6)
23.40 **Edukacja XD** (1-5) – kom.
2.10 **Klangor** (5, 6) – krym., Pol.
4.00 **Premierowa jazda** – mag.
4.20 **Ojciec i syn** (1, 2) – dok.

CANAL+ 360

13.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (11)
14.00 **Wykrywacz historii** (1)
15.05 **Co poszło nie tak** (6)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (5) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje 4** (10) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2** (6)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (6) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 3** (4)
22.00 **Śladami Marco Polo** (2)
23.00 **Supersamoloty bojowe** (1) – serial dokumentalny
0.05 **Na pierwszym planie** (4)

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

PONIEDZIAŁEK 15 czerwca

WSCH. SŁ. 04.23 | ZACH. SŁ. 21.06 | Imieniny: Angeliny, Bernarda, Jolanty

TeleTydzień

TLC

12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
13.00 **Wiza na miłość: Znowu do wzięcia**
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7** – reality show, USA
16.00 **Historie wielkiej wagi:** Kelly – serial dokum.
18.00 **Historie wielkiej wagi: Meksyk:** Jorge Luis – dok.
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show



21.00 **Wiza na miłość 12** (3)
23.00 **Trójkąt zbrodni:** Sekrety pustyni – serial dokum.
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** – reality show
2.00 **Wiza na miłość 12** (3)
4.00 **Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania**
5.00 **Salon sukien ślubnych**

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (33, 34) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Co ludzie powiedzą? 3** (19, 20) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (13, 14) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (102, 103) – reality show, Polska 2023
14.30 **Kolacja w ciemno** (41, 42) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (31) – reality show, Pol. 2015
18.00 **Nasz nowy dom** (278, 279) – reality show



20.00 **Więzienie kobiet** (120, 121, 140, 141) – dok., Pol.
22.00 **Walka o życie** (3) – dok.
23.00 **Gry małżeńskie** (108, 109) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (41, 42) – pr. rozr., Polska
3.00 **Więzienie kobiet** (74, 75) – serial dok., Pol.
4.00 **Zdrady** (109, 110)

TVN STYLE

5.20 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (2) – reality show, Polska 2016
6.10 **Damy i wieśniaczki. PL 7** (10-ost.) – fab.-dok.
7.10 **Co za tydzień** – mag.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Ugotowani** (10, 11) – pr. kulin.-rozrywk., Polska
13.30 **Kuchenne rewolucje** (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Jestem z Polski 14** (3) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 **Jestem z Polski 16** (5) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 **Kuchenne rewolucje** (4-6) – pr. rozr., Pol. 2019



20.50 **Babski biznes** (1) – rozr.
21.50 **Jestem z Polski 14** (1, 11) – serial dokum., Pol.
23.45 **Hotel Paradise 11** (29, 30) – reality show, Pol.
1.45 **Apetyt na miłość 5** (5)
2.45 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (5, 6) – mag.
4.15 **Zrób coś z tym dzieckiem** (5) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 6**
10.00 **Klan z Alaski**
11.00 **Przetrwać nad Jukonem:** Bez litości
12.00 **Fani czterech kółek 16**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 5** (5)
16.00 **Gorączka złota 16:** Walhalla czy klęska
17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4** (4)
18.00 **Poza cywilizacją** (6)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania: nagroda za przeżycie 3**



20.30 **Strażacy** (5)
21.00 **Nic do ukrycia** (7)
22.00 Premiera: **Celnicy na straży Szwecji 4** (5)
23.00 **Sara Price – Droga do Dakaru** (2)
0.00 **Gorączka złota 16**
1.00 **Hot rod wg Kindiga** (3)
2.00 **Militaria na warsztat 5** (4) – serial dok.

TVP HISTORIA

8.30 **Pogranicze w ogniu** (23) – serial sens., Polska
9.30 **Ex Libris** – magazyn
10.00 **Miasto z wyrokiem**
11.10 **Arsenał. Magazyn militarno-historyczny**
11.45 **Dinozaury Alaski**
12.50 **Zabójcza nauka** (5)
13.50 **Królowie** (36) – hist., Pol.
14.30 **Pogranicze w ogniu** (24) – serial sens., Polska
15.35 **Sensacje XX wieku**
17.35 **Czas honoru** (75)
18.35 **Ślązcy bohaterowie – historia III powstania śląskiego** – film dokum.
19.35 **Królowie** (75) – hist., Pol.



20.15 **Ekstradycja 3** (4) – sens.
21.20 **Długa droga do wojny** (2) – film dok., Wlk. Bryt.
22.30 **Lądowanie w Normandii, nieznane taśmy** (2) – serial dokumentalny
23.45 **Sensacje XX wieku** – program historyczny
2.00 **Encyklopedia II wojny światowej:** Churchill

FOKUS TV

7.00 **Byli sobie podróżnicy** (20, 22-24) – anim., Francja
8.55 **Wehikuł czasu**
9.00 **Starożytni kosmici** (15)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (30-33) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (2) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (6, 7)
14.00 **Druga wojna światowa w liczbach** (5, 6) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (3, 4)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (22, 23) – serial dokum.
20.00 **Galileo** (11)



21.00 Premiera: **Zapomniane fronty II wojny światowej** (2) – dok.
22.00 **Jak przegrać wojnę** (1, 2) – serial dokum.
0.00 **Starożytni kosmici** (5) – serial dokum., USA 2010
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (41-44) – serial dok., Pol.
5.00 **Kołowrotek** (12, 1)

METRO

8.35 **Szpital** (752, 753) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (321, 322)
12.35 **Szkoła** (701) – paradok., Pol.
13.35 **Anatomia piękna 2** – rozr.
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (159) – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 16**
18.00 **Prawo Agaty 5** (13) – obycz.
19.00 **Kartoteka 11** (5, 6)
21.05 **Kryminalni** (3, 4) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (20) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2** – serial dok.
1.20 **Szpital** (750) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (850, 851) – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

8.00 **Strażnik Teksasu 8** (16, 17)
9.50 **MacGyver 2** (9, 10) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (3, 4) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
0.05 **Magia nagości 4** – pr. rozr.
1.20 **Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2** – rozr., Hol. 2018
2.25 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
4.35 **Kabaretowe przeboje 4**
5.45 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

8.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.15 **Makłowicz w drodze**
11.30 **10 zadań specjalnych Michela Morana 2** – pr. rozr.
13.15 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.15 **Akcja: Restauracja!**
15.15 **Bójka na plaży** – serial dok.
16.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.15 **Magda gotuje internet**
17.50 **Apetyt na miłość** – pr. rozr.
18.50 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
19.50 **Kulinarny poker**
20.50 **Pojedynek na grille**
22.25 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.30 **Akcja: Restauracja! 19**
0.30 **Człowiek kontra jedzenie**
1.30 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.30 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Niemiecka budowlanka**
13.00 **Poszukiwacze dinozaurów:** Kowboje i dinozaury; Dinozaur za milion dolarów – serial dokum.
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Jak działa wszechświat?:** Mroczny wszechświat; Ostatnie sekrety sondy Cassini
23.00 **NASA – archiwum tajemnic 4:** Kosmici w Amazonii; Tajemnicze sygnały kosmitów – serial dok.
1.00 **Jak działa wszechświat?**
4.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 **Odludna wyspa**
13.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki** (2) – film dokum.
14.00 **Historia Związku Radzieckiego** (2) – film dok.
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Zaginione miasta: Tikal**
18.00 **Historia Związku Radzieckiego** (3) – film dok.
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy:** Wojna na pustyni
20.00 **Katastrofa w przestworzach: Horror na pokładzie**
21.00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
22.00 **Katastrofa w przestworzach**

BBC EARTH

12.15 **Błękitna planeta: powrót** (2) – film dokum., Wlk. Bryt.
13.25 **Dynastie 2** – serial dokum.
14.30 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu 12**
16.30 **Gordon Buchanan: przez Gobi na wielbłądzie** (1)
17.40 **Siedem światów, jedna planeta** – serial dokum.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe 4** – serial dokum.
19.45 **Układ Słoneczny** – dok.
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
22.55 **Ben Fogle: wyścig do źródła Nilu** – serial dok.
23.55 **Szlakiem przypraw z Joanną Lumley** – dok.

WP

11.00 **Porzucone budowle 11**
11.55 **Wariaci za kierownicą 4**
12.50 **Makłowicz w podróży**
13.55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3**
16.45 **Pogoda**
16.50 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (2)
18.45 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
19.45 **Harry i Meghan: Królewscy hipokryci?**
21.05 **Hitler i zmierzch demokracji** (2) – film dokum.
22.05 **Pogoda**
22.10 **Przebojowe kabarety**
23.05 **Kabaret na żądanie** – rozr.
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 12**
1.00 **Mistrzowie Kabaretu 3**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (17) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (25) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 9** (2, 3) – serial kryn.
15.00 **Świat według Bundych 6** (121-126) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (14) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (96-98)
21.00 **Zdrady** (114) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (25, 26, 90) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**
4.00 **Sala operacyjna**
4.30 **Sala operacyjna 4** – dok.
5.00 **Pod lupą** – magazyn

HGTV HOME & GARDEN

9.55 **Widok, na który cię stać**
11.00 **Zarobić na remoncie 8**
11.31 **Usterka 11** (17, 18)
13.00 **Zbudujemy większy dom**
13.55 **Zbudujemy fajny dom 2**
14.55 **Mieszkanie na miarę 2**
15.55 **Mieszkanie na miarę**
16.55 **Polowanie na ogród 2**
18.05 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
20.00 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.
1.35 **Remontujemy dom na plaży 5** – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Kamperem przez Stany**
6.35 **Międzynarodowi poszukiwacze domów**
8.05 **Jak to robią zwierzęta?**
9.10 **Łowca zabawek** – dok.
10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
12.15 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Tu jest pięknie** – pr. rozr.
17.00 **Megaładunki** – serial dok.
19.00 **Oblicza Azji** – serial dokum.
21.05 **Sprawa dla medium i detektywa** – serial dokum.
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
3.00 **Megaładunki** – serial dok.
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
13.00 **Wyzwania natury**
14.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z rekinami**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** (1) – dok., Wlk. Bryt.
17.00 **Królestwo białego wilka** (1) – film dokumentalny, USA
18.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
19.00 **Zwierzaki w amoku:** Ciężkie przypadki – serial dok.
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Słoniątko – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

12.00 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
13.10 **W poszukiwaniu zaginionych wikingów**
14.25 **Tajne bazy nazistów 4**
16.30 **Tajemnice rodziny Jezusa**
17.35 **II wojna światowa: cena imperium:** Dziwna wojna
18.45 **Czołg: najważniejsza broń II wojny światowej**
19.50 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
21.00 **Naziści: korzenie zła**
22.10 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera:** Benito Mussolini
23.05 **Tajemnice templariuszy**
0.15 **II wojna światowa: cena imperium:** Dziwna wojna

CANAL+ KUCHNIA

14.50 **Włoskie życie Sophie...**
15.45 **Luke Nguyen w Indiach**
16.15 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
16.40 **Gotuj taniej z Jamiem**
17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2**
18.55 **M jak mięso 4:** Brazylia
19.25 **M jak mięso 5:** Polędwica wołowa – serial dokum.
20.15 **Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.55 **Kolacja z Gavinem...**

CANAL+ DOMO HD

12.50 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8** – mag.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.50 **Letnie inspiracje** – dok.
22.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
22.50 **Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 10**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (389-392) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 5** – reality show, Pol.
16.25 **Ninja Warrior Polska**
18.20 **Świat według Kiepskich** (478, 519, 520) – serial kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Erin Brockovich** – dramat FILM obyczajowy, USA 2000
23.40 **7 sekund** – sens., Rumunia/FILM Szwajcaria/Wlk. Bryt. 2005
1.45 **Świat według Kiepskich** (115, 92, 472, 473) – kom., Pol.

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (567)
13.50 **Kiedyś to było...** – magazyn
14.25 **Okrasa łamie przepisy**
15.00 **Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka** – mag.
15.30 **Ojciec Mateusz 31** (407)
16.25 **Ojciec Mateusz 32** (408)
17.25 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
18.30 **Hity wszech czasów**
19.30 **Miłość i nadzieja** (275)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (256)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (252) – serial obycz.
22.30 **Królowe życia** – komedia, FILM USA/Wielka Brytania 2019

PLANETE+

12.35 **Najmniejsze cuda świata** (1) – film dokumentalny
13.50 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Piesze wędrówki po świecie** – serial dokum.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 6:** Południowe Włochy
16.55 **360° Świat bez granic**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.40 **Zaginione światy** – dok.
19.45 **Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem swastyki**
20.50 **Zaginiona świątynia Artemidy** – film dokumentalny
22.00 **Wszystko o Marii. Matce Bożej** – serial dokumentalny

TVP DOKUMENT

13.55 **Z pamiętnika pasterza**
14.50 **Kalendarz przyrody**
15.50 **Nauka o związkach** – dok.
16.55 **Wenecja, miasto wyrosłe z bagien** – film dok., Fr. 2024
18.00 **Sanatorium miłości 2**
19.00 **Mistrz wikliny. Rzecz o Władysławie Wołkowskim** – film dokum.
20.00 **Wspaniałe Włochy** – dok.
20.40 **Najwspanialsze ikony natury:** Woda – serial dokum.
21.45 **Królowe mafii:** Rosa Amato
22.45 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.55 **Powrót do Bhutanu** – dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

3.35 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Szwecja – Tunezja **(live)**
6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Niemcy – Curacao
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Holandia – Japonia
12.40 **Droga do mundialu 2026** – magazyn piłkarski
13.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Szwecja – Tunezja
15.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
17.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka **(live)**



20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Belgia – Egipt **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Arabia Saudyjska – Urugwaj **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy G: Iran – Nowa Zelandia **(live)**

EUROSPORT 1

8.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
11.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 7. i 8. etap
13.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang – cross-country kobiet
14.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Saint Tropez
16.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
18.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 8. etap



19.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang – cross-country kobiet i mężczyzn
21.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
0.00 **Triathlon:** T100 World Tour – San Francisco
1.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska
11.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy **(live)**



19.45 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: ORLEN Zastal Zielona Góra – Legia **(live)**
22.00 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
1.00 **Sporty walki:** Babilon Boxing Show & K-1 w Legionowie: J. Lodzik – M. Polski 20.10.2023

TVP ABC

9.30 **Domisie**
10.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**



15.15 **Al-chemik**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik 2**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Tyciaki**
19.20 **44 Koty**

MINIMINI+

10.25 **Ciekawski George 7**
10.51 **Basia 2**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**



16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 8**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia 2**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**



20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **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

11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Atletico Madryt – Sevilla FC
13.30 **Premier League Stories**
14.05 **Magazyn PGE Ekstraliga**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Valencia CF
18.00 **Wisła Cupiała** (1)
18.45 **Franz** (1, 2)
19.55 **Premier League Review**
21.00 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: Stephanie Han – Holly Holm
22.00 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
23.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
0.00 **Liga+ Extra**

EUROSPORT 2

11.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
14.00 **Kolarstwo górskie:** Zawody Pucharu Świata w Leogang – cross-country mężczyzn
15.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 7. i 8. etap
17.00 **Kolarstwo kobiet:** Copenhagen sprint
18.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
21.00 **Jeździectwo:** Global Champions Tour w Saint Tropez
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze
1.00 **Snooker:** Turniej German Masters: S. Murphy – J. Trump

POLSAT SPORT 2

11.00 **Cafe Futbol**
12.30 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy **(live)**
21.00 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026
23.00 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold – Los Angeles 2026
1.00 **Sporty walki:** Dragon Fight Night MMA 6 w Tłuszczu – walka: Dawid Romański – Tanio Pagliariccio 16.02.2024

NICKELODEON

8.10 **Marsupilami**
8.40 **Harmidom 5**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 5**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 5**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.30 **Harmidom 2**
15.30 **Smerfy 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
17.00 **Marsupilami**
17.30 **Harmidom 4**
18.45 **Harmidom 6**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez retuszu**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy **(live)**
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Zagłębie Lubin

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – ACF Fiorentina
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – FC St. Pauli
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Barcelona – Mallorca
20.00 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
20.45 **Formuła 2:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
21.40 **Formuła 3:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 **Serie A**
23.45 **Made in Italy** (3)

POLSAT SPORT 3

8.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
11.00 **Lekkoatletyka:** Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles
13.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN
15.00 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
20.00 **Lekkoatletyka:** Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 50 w Ożarowie Mazowieckim – waga lekka: K. Mendlewski – F. Lamparski 07.12.2024

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 2**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Świnka Peppa 5**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue 3**
11.00 **Superkoty 3**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia**
18.00 **Spidey i superkumple**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

13.30 **Prawo derbów** (6)
14.50 **Magazyn PGE Ekstraliga**
16.30 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Stelmet Falubaz Zielona Góra
19.15 **Żużel:** PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Stal Gorzów
22.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
23.00 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 158
1.20 **Premier League Stories** (44)
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: GKS Katowice – Piast Gliwice

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Freiburg
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Union – Bayern
18.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Hellas Werona – Inter
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Real Oviedo
23.00 **Bundesliga Special** (21)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Lyon – PSG

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.05 **Hardkorowy lombard** – serial dokumentalny
14.05 **Polacy za granicą** – serial dokumentalny
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Kołowrotek** – magazyn wędkarski
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Wojny samochodowe**
19.15 **Usterka 16**
19.45 **Ciężarówką przez RPA**
20.45 **Naprawy nie do naprawy**
21.30 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Moto Fachury**
23.00 **Z drugiej ręki**
23.45 **Jeździć, obserwować**
0.30 **Mobilni mechanicy**

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: Tam, gdzie mieszka serce twoje** – film obyczajowy, Niemcy 2018
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Jedna łyżeczka miłości** – film obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Marc Prill
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

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 **Z wędką nad wodę w Polskę i świat**
22.30 **Gość oczekiwany** – film
FILM obyczajowy, Polska 2024



PYTANIE NA ŚNIADANIE • ANNA SOPOREK-KOZUBEK

Co robiła na smoczej łodzi?

Jej uśmiech od rana dodaje nam energii w „Pytaniu na śniadanie", gdzie przedstawia prognozę pogody. Tego lata zobaczymy ją także w cyklu „Czerwony Dywan" – w rozmowach z muzycznymi gwiazdami!



Prognoza pogody na żywo z malucha, czyli Fiata 126p? Dlaczego nie!

Absolwentka dziennikarstwa, której pasją jest telewizja, a zwłaszcza magazyn śniadaniowy, w którym zapowiada prognozę pogody.



Razem z ekipą „Pytania na śniadanie" często wyrusza w Polskę. W zimie jeździła na snowboardzie, sankach i nartach!

PYTANIE NA ŚNIADANIE
WT 16.06 godz. 07.30 TVP 2

Czym najbardziej kojarzą się Pani wakacje?
Przede wszystkim z odpoczynkiem, a także z dobrą pogodą, bo ona jest bardzo ważna na urlopie, chociaż wiemy, że w Polsce potrafi się dość dynamicznie zmieniać.

Razem z ekipą „Pytania na śniadanie" często wyjeżdża Pani w Polskę. Czy udaje się Pani wtedy chociaż trochę poczuć wakacyjnego ducha?
Oczywiście! Szczególnie w okresie od czerwca do sierpnia. Podczas wyjazdów z ekipą programu poznajemy różne regiony Polski, a także wspaniałych ludzi z ciekawymi pasjami i zainteresowaniami, którzy dzielą się z nami swoją wiedzą. Za każdym razem są to niezwykłe rozmowy. Zdradzę jednak, że praca przy programie porannym, jakim jest „Pytanie na śniadanie", to intensywne zajęcie. Muszę wstać wcześnie, żeby zjeść śniadanie, wypić kawę i odpowiednio przygotować się do wejścia na antenę – pomalować się i uczesać. To wszystko wymaga czasu. Na przykład podczas niedawnego wyjazdu na Kaszuby budzik zadzwonił już o 4.45, czyli bardzo wcześnie.

W maju pływała Pani na smoczej łodzi. Nie wiedziałam, że są takie łodzie...
Ja też dowiedziałam się o nich tydzień przed planowanym materiałem na ich temat! To właśnie najbardziej lubię w mojej pracy – mogę odkrywać różne ciekawe rzeczy. Na smoczej łodzi płynęłam w osadzie z dziewczynami. Byłam bębniarką, która nadaje rytm całej łodzi. Musiałam więc mocno bębnić, a zarazem przekazać prognozę pogody, zadawać pytania zawodniczkom i na dodatek utrzymać równowagę, żeby nie wpaść do wody (śmiech)! To była niezapomniana przygoda.

Możemy Panią także oglądać w kąciku „Czerwony Dywan".
Bardzo jestem wdzięczna, że dostałam szansę, aby połączyć moje dwie ukochane dziedziny, czyli pogodę i „Czerwony Dywan". Jednak gdybym miała wybierać, która z nich jest na pierwszym miejscu, to wciąż i niezmiennie byłaby to pogoda.

Czy te dwie pasje połączy Pani podczas tegorocznej trasy „Lata z Radiem i Telewizją Polską", która niebawem się rozpocznie?
Mogę zdradzić, że w ramach „Pytania na śniadanie" pojawię się na przystanku trasy 27 czerwca w Radomiu. Jednak nie w roli prezenterki pogody – w cyklu „Czerwony Dywan" będę rozmawiać z gwiazdami, które wystąpią wieczorem na koncercie, transmitowanym na antenie telewizyjnej Dwójki. W lipcu i w sierpniu będziemy podróżować z ekipą „Lata z Radiem i Telewizją Polską" po całej Polsce. Chcemy pokazać nasz piękny kraj – krajobrazy, przyrodę, kuchnię, atrakcje regionów – i zachęcić telewidzów do odwiedzania tych miejsc.

Całe wakacje spędzi Pani w pracy czy będzie jednak miała Pani możliwość wyjazdu na urlop z mężem?
Pod koniec września będziemy świętować naszą pierwszą rocznicę ślubu, więc myślę, że wtedy będzie okazja do dłuższego wyjazdu razem. Uwielbiamy południe Europy: Hiszpanię, Portugalię, a szczególnie Włochy. Naszą podróż poślubną spędziliśmy na Capri, a zaręczyliśmy się w Positano – dlatego Wybrzeże Amalfińskie jest nam bardzo bliskie. Czujemy, że to nasz drugi dom i bardzo chętnie tam zawsze wracamy.

ROZM. MARZENA JURACZKO

FOT. Forum, arch. prywatne (2)



PODRÓŻ ZA JEDEN UŚMIECH

Piękna pocztówka

PODRÓŻ ZA JEDEN UŚMIECH WT 16.06 godz. 17.45 TVP KULTURA

Przebiegły Poldek i jego gapowaty, ale pewny siebie kuzyn Duduś wyruszają z Krakowa nad Bałtyk, licząc na spokojne wakacje. Nie przypuszczają, że ich wyjazd przerodzi się w serię zabawnych nieporozumień i ciągle będzie ich prześladował pech. Serial na podstawie książki Adama Bahdaja okazał się piękną, wakacyjną pocztówką z Polski. Ekipa kręciła zdjęcia m.in. w Krakowie, Kazimierzu Dolnym, Chełmnie, Gdańsku, Sopocie, Jastarni i Kartuzach. Zanim Henryk Gołębiewski i Filip Łobodziński zostali Poldkiem i Dudusiem, grali razem w filmie „Abel, twój brat". Reżyser Stanisław Jędryka wspominał, że dzięki temu na planie „Podróży..." nie musieli się długo docierać. **MAM**

ŻYCIE Z NERWICĄ NATRĘCTW

W pułapce obsesji

ŻYCIE Z NERWICĄ NATRĘCTW WT 16.06 godz. 15.50 TVP DOKUMENT

Tylko w Wielkiej Brytanii ponad milion osób doświadcza codziennie czegoś, co przez lekarzy i naukowców nazywane jest zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi (OCD), czyli chorobą lękową. Ten dokument zabiera widzów w otwierającą oczy podróż po spektrum obsesyjnych zachowań, np. na punkcie czystości. Poznamy m.in. mężczyznę, który nie może spać, jeśli nie ułoży wszystkich pudełek z płatkami śniadaniowymi przodem oraz kobietę, która wpada w histerię, jeśli łóżko nie jest pościelone bez zagięć. Historie tych osób i komentarze ekspertów pomagają zrozumieć różnicę między „dziwactwem" a klinicznym OCD oraz sposobami jego leczenia. **MP**



mały duszek		początkujący w zawodzie		musztrowanie		grupa jazzmanów	gęsta zupa		... Łomnicki, zagrał Wołodyjowskiego		„... dezerterów", komedia		coś śmierdzącego, uciecha		stolica Azerbejdżanu
opowiadanie w utworze literackim					7						... Pitt, „Drzewo życia"				
	5			założyciel WOŚP		popularność, rozgłos	futrzany szal						Edward ..., „Ukryte piękno"		grat, rupieć
„Gorzkie ..." Polańskiego								4			duma dziadka				
film wyciskający łzy	stolica Norwegii		odprężenie po bólu		grecka bogini zwycięstwa		środek represyjny	basen portowy				powab, urok		owoc z mechatą skórką	
										słomka do picia			1		
sportowe auto		policzek				2	pogoda					... Robbins, aktor			
					arktyczne zwierzę					... wstępne, przedmowa				6	
inwazja szarańczy		w sądowym archiwum					za Uralem		3			metalowy łącznik			

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: East News (2), Adobe Stock

TVP 1

6.00 **Akacjowa 38** (879) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Kościół z bliska** – magazyn religijny, Polska 2012-2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Czterdziestolatek** (12): Nowy zastępca, czyli meteor – serial obyczajowy, Polska 1975
9.20 **Ranczo 5** (57) – serial obyczajowy, Polska 2011
10.15 **Komisarz Alex 6** (66): Okup – krym., Polska 2014
11.05 **Ojciec Mateusz 14** (174) – krym., Polska 2015
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
12.55 Natura w Jedynce: **Kalahari, twarde prawo pustyni** (1/2) – film dokumentalny, Francja 2022 (patrz obok)
14.00 **Złoty chłopak** (313) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (950) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (891) – telenowela, Hiszpania 2015
Arturo i Silvia postanawiają pomóc pozostawionym bez wsparcia żołnierzom w więzieniach na Kubie i Filipinach. Blanca z kolei informuje Diega o tym, że nadal wierzy, że jej syn żyje. **65 min**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Kalahari, twarde prawo pustyni (1)
Naukowcy podkreślają, że współpraca odgrywa kluczową rolę w procesie ewolucji zwierząt. Można to wyraźnie zaobserwować m.in. w południowej Afryce. Filmowcy udają się do królestwa słoni, ptaków drongo, jaszczurek, mangust czy surykatek. **65 min**



20.50 SPORT

Piłka nożna
Trójkolorowi i Lwy Terangi poprzednim razem mieli okazję spotkać się na mundialu w 2002 roku. Drużyna z Afryki sprawiła wówczas gigantyczną sensację, pokonując faworyzowanych Les Bleus 1:0. Czy historia zatoczy koło? Będzie o to bardzo trudno. Faworytami bez wątpienia są wicemistrzowie świata. **165 min**

20 20.10 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Francja – Senegal **(live)** (patrz obok)
23.35 **Zagłada superjachtu Bayesian** – film dokumentalny, Wielka Brytania 2024, reż. Emma Read
0.35 **Delikatność** – komedia romantyczna, Francja 2011, reż. David Foenkinos, wyk. Audrey Tautou
FILM
2.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Argentyna – Algieria **(live)** (patrz obok)
5.20 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ 5.35



2.50 SPORT

Piłka nożna
Obrońcy tytułu rozpoczynają zmagania od starcia z drużyną sklasyfikowaną na 28. pozycji w rankingu FIFA. Algieria poprzednio wystąpiła w mundialu w 2014 roku, docierając do 1/8 finału. **150 min**

TVP 2

4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.35 **M jak miłość** (1776) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.30 **W drodze do doskonałości** – reportaż, Polska 2026
6.55 **Barwy szczęścia** (3335) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Rodzinka.pl** (11, 12): Nienormalnie normalna rodzina; Walka z nałogami – serial komediowy, Polska 2011
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (855) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (412) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Catalina odkrywa prawdę o nieuczciwych interesach Pelaya. Jana i Manuel zarzucają Ablowi współudział w oszustwach Jimeny. Lekarz ostrzega, że kobieta nadal może stanowić dla nich poważne zagrożenie. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (123) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Derya namawia Cemila, by podnajął pokój. Hancer wraca do rezydencji. Odważnie przeciwstawia się Mukadder i Beyzie. Jej rozmowa z Cihanem przynosi przełom. Małżonkowie w końcu godzą się i odzyskują spokój. **55 min**
18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
19.25 **Barwy szczęścia** (3335) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)



19.25 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3335)
Kępski dowiaduje się od Wiktora, że Grażyna ma nowego partnera. Kasia (Katarzyna Glinka, zdj.) kontynuuje walkę o bezpieczeństwo na drogach. Stara się zaangażować w sprawę Weronikę i Darka. U Pyrków sytuacja staje się coraz bardziej napięta. **40 min**



20.05 TELETURNIEJ

Omnibus – szybcy i mądrzy (9)
Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe cenne sekundy, błędne zaś je odbierają. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczota (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

20.05 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
20.35 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
20.55 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
21.55 **Na sygnale** (845, 846) – serial fabularno-dokum., Pol.
22.50 **Rodzinka.pl** (275) – serial komediowy, Polska 2019
23.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Irak – Norwegia **(live)** (patrz obok)
2.25 **Nie z Gienkiem te numery. Ballada o ostatnim ligaczu** – film dokumentalny, Polska 2023
3.20 **Akacjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015 ▶ 4.10



23.50 SPORT

Piłka nożna
Reprezentacja Norwegii powraca na mundial po 28 latach. Przed Julianem Ryersonem (zdj.) i spółką ciekawe starcie z Irakiem, który w światowym czempionacie nie grał aż od 1986 roku. **155 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – pr. inform.
8.30 **Malanowski i partnerzy** (294, 295): Stajenna; Niebezpieczne czary – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1225, 1226) – serial paradokumentalny, Polska 2023
11.35 **Gliniarze** (838, 839) – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1468, 1469): Nic nie dzieje się przypadkiem; Trzy siostry – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
14.40 **Dlaczego ja?** (1469): Trzy siostry – serial paradokumentalny, Polska 2025
Po niespodziewanej śmierci siostry, która samodzielnie wychowywała dwuletniego syna, Marlena decyduje się przejąć opiekę nad osierocony dzieckiem. Wywołuje to kryzys w jej małżeństwie z Miłoszem. Sytuację dodatkowo komplikuje pojawienie się mężczyzny podającego się za ojca chłopca. Żąda on pieniędzy w zamian za zrzeczenie się praw rodzicielskich. **70 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1035, 1036): Na własną rękę; Zapisane w kościach – serial paradokum., Polska 2025
Na wysypisku śmieci zostają znalezione zwłoki mężczyzny. Kilka dni wcześniej poinformował on swoją partnerkę o planach wyjazdu za granicę. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że skrywał wiele tajemnic, które ściągnęły na niego problemy. **130 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1468, 1469)
Barbara wybiera się z mężem i adoptowanym synem Stanisławem w podróż. Nastolatek znika. Pół roku później zrozpaczona matka poznaje jego biologicznego brata bliźniaka, Tomasza. Próbuje zbliżyć się do chłopca uderzająco podobnego do jej zaginionego dziecka. **130 min**



19.55 FILM SF

Dzień Niepodległości. Odrodzenie
Od ataku obcych na Ziemię minęło dwadzieścia lat. Ludzie udoskonalili swój system obronny. Zawodzi on w obliczu ponownej inwazji. Do walki z najeźdźcą rusza oddział młodych pilotów. Tworzą go m.in. Morrison (Liam Hemsworth, zdj.) oraz syn kapitana Hillera, Dylan (Jessie T. Usher). **155 min**

19.55 **Dzień Niepodległości. Odrodzenie** – film s.f., USA 2016, reż. Roland Emmerich, wyk. Liam Hemsworth, Jeff Goldblum, Jessie T. Usher, Bill Pullman (patrz obok)
FILM
Sequel kinowego hitu z 1996 roku. W obu produkcjach wystąpili Jeff Goldblum, który zagrał Davida Levinsona, a także Bill Pullman, wcielający się w prezydenta Whitmore'a. **155 min**
22.30 **Baby Driver** – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA 2017, reż. Edgar Wright, wyk. Ansel Elgort, Jon Bernthal, Jon Hamm, Eiza González (patrz obok)
FILM
0.55 **Zasady walki 2 – Zdrada** – thriller, Kanada 2008, reż. Josef Rusnak
3.15 **Nasz nowy dom** (363) – reality show, Polska 2026



22.30 SENSACYJNY

Baby Driver
Zdolny kierowca Baby (Ansel Elgort) współpracuje z gangsterami podczas napadów. Dla ukochanej postanawia z tym zerwać. Mafijny boss (Kevin Spacey, zdj.) zmusza go do udziału w ostatnim skoku. **145 min**

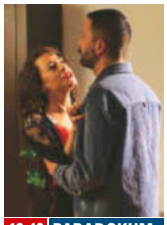
▶ – godzina zakończenia programu

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1670) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (3) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (5) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (10, 12) – program rozrywkowy, Polska
W restauracji na warszawskim Kole Nepalczyk Bikram podaje kuchnią tajską. Niestety, lokal na siebie nie zarabia. Właściciel zdecydował się wezwać na pomoc Magdę Gessler. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1649, 1650, 1707) – serial paradok., Polska (patrz obok)
Po nieudanych próbach zajścia w ciążę Ewa i Jakub zdecydowali się na adopcję dziecka. W ich bloku mieszkają Paulina i Bartek, którzy zaniedbują swoją 11-letnią córkę. Ewa zaczyna się nią opiekować. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (47) – serial obyczajowy, Polska 2025
Zyta i Paweł ratują życie nastolatka, który próbował popełnić samobójstwo. Na SOR trafia małżeństwo po wypadku samochodowym. Okazuje się, że kobieta próbowała uprawiać z mężem seks podczas jazdy. **65 min**
17.55 Detektywi (171) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Śledczy prowadzą dochodzenie w sprawie niemowlęcia, które ktoś zostawił pod drzwiami Oskara. Wychodzi na jaw, że ojciec dziecka przebywał na delegacji, a jego matka zaginęła. Zaczynają się poszukiwania kobiety. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1649, 1650, 1707)
Oliwia prowadzi własną kawiarnię. Pewnego dnia w jej lokalu pojawiają się gangsterzy, próbując wyłudzić haracz. Gdy kobieta odmawia, jej mąż zostaje pobity. Partner zaczyna namawiać ją na przeprowadzkę. Wkrótce wychodzą na jaw zaskakujące fakty. **190 min**



20.50 THRILLER

Księgowy
Christian Wolff (Ben Affleck, zdj.) w niepozornym biurze rachunkowym pracuje dla organizacji przestępczych. Podejmuje współpracę z firmą, która specjalizuje się w robotyce. Jej księgowa wykryła niezgodność wynoszącą miliony dolarów. Gdy Christian odkrywa prawdę, sprawy wymykają się spod kontroli. **160 min**

20.15 Na Wspólnej (4229) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Księgowy – thriller, USA 2016, reż. Gavin O'Connor, wyk. Ben Affleck, Anna Kendrick, J.K. Simmons, Jon Bernthal (patrz obok)
23.30 Kuba Wojewódzki (11) – talk-show, Polska 2025 (patrz obok)
0.45 Star Trek: W ciemność – film s.f., USA 2013, reż. J.J. Abrams, wyk. Chris Pine, Zachary Quinto, Zoe Saldana, Karl Urban
3.25 Szpital św. Anny (115) – serial obyczajowy, Polska 2026
4.25 Uwaga! – magazyn reporterów
4.40 Nauka jazdy 5 (1) – program rozrywkowy, Polska 2022
5.10 Recepta na stary dom 3 (11) – program rozrywkowy, USA 2018



23.30 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (11)
Przypomnienie odcinka, w którym na kanapie zasiedli autorka tekstów i wokalistka – Anita Lipnicka (zdj.) oraz polski dziennikarz i komentator sportowy – Dariusz Szpakowski. **75 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (11, 12): Powrót do prawdziwego świata; Cwaniak Phil – serial kryminalny, USA 1985
Do Sonny'ego Crocketta zwraca się o pomoc kolega z czasów wojny w Wietnamie. Chce odnaleźć handlarza narkotyków, który wypuszcza na rynek zanieczyszczoną, powodującą śmierć heroinę. **120 min**
8.00 Kobra – oddział specjalny (10, 11): Niewłaściwa strona; Śladami ojca – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Semir bierze udział w tajnej akcji, przyjmując tożsamość Masaada – byłego pracownika tureckiego wojska, a obecnie jednego z najgroźniejszych przestępców w Europie. Dochodzi do wypadku. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (19, 20) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (96) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
13.00 Wspaniałe stulecie (30) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (502, 503) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman dostarcza przesyłkę dziesięcioletniej dziewczynce, Dianie. Okazuje się ona bardzo rezolutna. W ciągu dnia ciągle jest sama w nowym mieszkaniu. Roman współczuje dziecku i zgadza się zagrać z nim na konsoli. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (953, 954) – serial obyczajowy, Polska 2026
Kamil ma problemy w relacjach z dziewczynami. Razem z kolegami zaczyna nękać Kasię, która go odrzuciła. Sytuacja wymyka się spod kontroli. Kazimierz otrzymuje zaskakujące pismo z sądu. **120 min**



12.00 OBYCZAJOWY

Nie igraj z aniołem (96)
Israel dzwoni Estefanii. Wyznaje jej miłość i obiecuje, że dla niej dorobi się majątku. Juan Miguel (William Levy, zdj.) chce, by Marichuy (Maite Perroni, zdj.) wyznała prawdę Omarowi. Rocio zapewnia Vicente o swojej miłości. Omar odwiedza ojca Anselma. **60 min**



20.00 SENSACYJNY

Kod 211
Policjant Mike (Nicolas Cage, zdj.) od śmierci żony ma problemy w relacjach z otoczeniem. Nie potrafi też porozumieć się z zamężną córką. W jego rodzinnym miasteczku mieszka Kenny (Michael Rainey Jr.), nieśmiały uczeń szkoły średniej. Pewnego dnia ich drogi krzyżują się, gdy dochodzi do napadu na bank. **110 min**

20.00 FILM Wtorki z Nicolasem Cage'em: **Kod 211** – film sensacyjny, USA/Bułgaria 2018, reż. York Alec Shackleton, wyk. Nicolas Cage, Sophie Skelton, Michael Rainey Jr., Dwayne Cameron (patrz obok)
Na ekranie zobaczymy syna Nicolasa Cage'a – Westona, eksidera gotycko-metalowej grupy Eyes of Noctum. **110 min**
21.50 Momentum – thriller, USA 2015, reż. Stephen S. Campanelli
23.45 Bez granic – thriller, Dania/Niemcy/Estonia 2024, reż. Ole Christian Madsen, wyk. Afshin Firouzi, Joachim Fjelstrup, Sofie Torp, Ulrich Thomsen (patrz obok)
2.35 Dzielnica strachu 9 (389): Zanim umrę – serial kryminalny, Polska 2025
3.30 Zobacz to!



23.45 THRILLER

Bez granic
Detektyw Carl Morck (Ulrich Thomsen, zdj.) wraca do sprawy dziewczyny znalezionej martwej, co zostało uznane za wypadek. Trop prowadzi do lokalnej policji i tajemniczego kultu. **170 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (37) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (726-728) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1320, 1408, 1409) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1044-1046) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013 (patrz obok)
14.00 Detektywi (104): Rodzina gangstera – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Były gangster prosi o pomoc, gdyż nieznani sprawcy porwali jego narzeczoną. Mężczyzna, który wydał policji członków grupy przestępczej, ma wielu wrogów. **60 min**
15.00 Szpital (750) – serial paradokumentalny, Polska 2018
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (484, 485) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010
Nauczyciel Roman jest oskarżony o pobicie taboretem Konrada Tyrały, który wcześniej miał ukraść jego portfel. Złodziej doznał między innymi złamania kości i wstrząśnienia mózgu. **120 min**
18.00 Sekrety życia (40) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Młoda dziennikarka Paulina pisze artykuł dotyczący firmy, która produkuje wegańskie kosmetyki. Wkrótce uzyskuje informacje, że przedsiębiorstwo testuje produkty na zwierzętach. Zakrada się do laboratoriów, aby zdobyć dowody. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1511) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Agnieszka czeka przed kościołem na Damiana, z którym ma wziąć ślub. Narzeczony nie odbiera telefonów. W końcu dziewczyna zdaje sobie sprawę, że narzeczony się nie pojawi. Składa zawiadomienie o zaginięciu. **60 min**



11.55 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (1044-1046)
Joanna Czechowska i Sebastian Wątroba (oboje na zdj.) przyjmują zgłoszenie o zaginięciu dziesięciolatki z zespołem Downa. Świadkowie zeznają, że widzieli, jak w miejskim parku dziewczynkę zaczepiało dwóch nastolatków. Niebawem policja znajduje jej ciało. **125 min**



20.00 FILM SF

Jestem legendą
Nowy Jork, 2012 rok. Mieszkańcy zostają zainfekowani tajemniczym wirusem, który zmienia ich w krwiożercze bestie. Naukowiec Robert Neville (Will Smith, zdj.) to jedyny człowiek odporny na zarazę. Robi wszystko, co w jego mocy, żeby opracować skuteczną szczepionkę. Sam jest w niebezpieczeństwie. **140 min**

20.00 Jestem legendą FILM – film s.f., USA/Australia 2007, reż. Francis Lawrence, wyk. Will Smith, Alice Braga, Charlie Tahan, Salli Richardson (patrz obok)
22.20 Oszukać przeznaczenie 2 FILM – horror, USA 2003, reż. David R. Ellis, wyk. Ali Larter, A.J. Cook, Michael Landes, Tony Todd (patrz obok)
0.15 Królowe zbrodni FILM – film kryminalny, USA/Kanada 2019, reż. Andrea Berloff
2.25 Zgłoś remont 11 (2) – pr. rozrywk., Polska 2026
3.15 Fachowcy 2 (5) – serial paradokumentalny, Polska 2018
3.55 Usterka 12 (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2019
4.30 Dorota was urządzi! (3) – program rozrywkowy, Polska 2017 ▶ 5.10



22.20 HORROR

Oszukać przeznaczenie 2
Kimberly (A.J. Cook, zdj.) doświadcza wizji wypadku na autostradzie. Rzeczywiście dochodzi do potężnego karambolu. Dziewczyna ma świadomość, że to dopiero początek koszmaru. **115 min**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

9.30 Posługa w Giżycku
10.00 Złoty chłopak (173)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 Wiek to tylko liczba
12.00 Kryminalna siódemka
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 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 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (174)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (829)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

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

TVP POLONIA

14.30 Moda na język polski
15.00 Myśliciele – sylwetki polskie (7)
15.10 To działa. Polskie innowacje bez granic (3) – serial dok., Pol. 2025
16.00 Zaraz wracam 2 (97)
16.30 Barwy szczęścia (3325) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie – pr. inf.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda
21.45 Ojciec Mateusz 2 (22)
22.40 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (6) – pr. rozr., Pol. 2025
23.15 Dziennik regionów
23.40 Halina Konopacka
0.40 Zaraz wracam 2 (97)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (11)
1.30 Program informacyjny 19.30
2.00 Pogoda

TV 4

7.55 Bogaty dom – biedny dom (133) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (474, 475) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1132, 1133) – paradok.
11.55 Dlaczego ja? (1561, 1562) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1337-1339) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1381) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (548)
19.00 Policjantki i Policjanci (1382) – obycz., Pol. 2026
20.00 Uroczysko (175, 176) – serial kryminalny, Polska
21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (114) – krym.
22.05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (997) – Polska 2026

Na cmentarzu znaleziono zwłoki wikarego, który padł ofiarą zbrodni. Z kaplicy zaś zniknęło ciało Rydza. Kłos i Kalicka sądzą, że ksiądz zginął, ponieważ przyłapał złodzieja zwłok. **60 min**

23.05 Nieśmiertelny
FILM – film fantasy, USA/Wielka Brytania 1986
1.35 Love Island. Wyspa miłości (13) – reality show, Wielka Brytania
2.40 Interwencja – mag.
2.55 SuperLudzie (23-27) – serial dokumentalny, Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

PULS 2

8.50 Masza i Niedźwiedź 3 – serial animowany
9.20 Bing – serial animowany
9.35 Basia 2 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele – serial animowany
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Marta mówi – anim.
17.35 Superkoty – serial anim.
18.00 Blue 2 – serial anim.
18.15 Bing – serial animowany
18.45 Masza i Niedźwiedź 3

W ogrodzie Misia lądują kosmici. Przybysze przybierają postać rezolutnej przyjaciółki zwierzaka, Maszy. W jej imieniu próbują zamienić prysznic w statek kosmiczny, powodując chaos. **15 min**

19.00 Kacze opowieści – serial animowany
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (961) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 9 (393, 394) – serial krym.
23.00 Drapieżnik
FILM – thriller, USA 2007
1.10 Lombard. Życie pod zastaw 12 (627) – obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (467) – obycz.

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (3) – serial obycz., Polska
14.10 Rodzinka.pl (177, 178)
15.30 Kabaret Letnią Porą (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2021
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy
19.40 Makłowicz w podróży
20.10 Postaw na milion
21.10 Kabaret Letnią Porą (33) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (46)

Ludwik próbuje oduczyć chłopców posługiwania się młodzieżowym slangiem. Gdy wracają z kina w domu czeka na nich niespodzianka – stół nakryty greckimi specjałami. Natalia odkrywa, że zużyto wina z 1968 r. **40 min**

22.50 Tak to leciało! – teleturniej muz., Polska
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (2) – talk-show
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
2.10 Kabaret. Super Show Dwójki (8) – pr. rozr., Pol.
3.15 Do śmiechu! (63) – rozr.
4.15 Być jak Czesław Niemen (2) – koncert, Polska 2019, wyk. Kayah

TTV HD

6.20 DeFacto 13 (1)
6.50 Diabelnie boskie 3 (8)
7.20 Ukryta prawda (1202)
8.20 Kartoteka 10 (23, 24)
10.30 Detektywi (261, 262)
12.30 Zakup w ciemno 3 (27)
13.30 Zakup w ciemno 4 (26)
14.30 Kartoteka 6 (7, 8)
16.45 Express – pr. inform.
16.55 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość (2) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (29) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 6 (6) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (22)
21.05 Zakup w ciemno extra (20) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
22.05 Nic do zgłoszenia 6 (5)

W Małaszewiczach strażnicy ujawniają niezgłoszony towar. W Medyce w tirze znalezione zostają papierosy i alkohol. W Terespolu dochodzi do zatrzymania pasażera przewożącego leki. **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023
0.00 Fachowcy 2 (8) – serial paradokum., Polska 2018
0.45 Żony Podlasia 3 (3) – serial dokum., Polska 2025
1.45 Niebezpieczne dzielnice (2) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (4) – rozr.
3.00 Szpital (921) – paradok.
4.00 Szkoła (803) – paradok.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska

Sensacyjne zdarzenia, reporterskie interwencje, ludzkie dramaty i sukcesy. W każdym wydaniu pojawia się też relacja z kraju na żywo lub reportaż. **30 min**

FANTASY



20.50 Wiedźmin (3) – Polska

Geralt oswobadza z rąk bandziorów kilkunastoletnią księżniczkę. Potem ratuje życie driadzie Morenn, która się w nim zakochuje. W życiu Geralta nie ma jednak miejsca na miłość. **55 min**

KRYMINALNY



ANIMOWANY



KOMEDIOWY



DOKUMENT



22.00 Nic do zgłoszenia 6 (5)

W Małaszewiczach strażnicy ujawniają niezgłoszony towar. W Medyce w tirze znalezione zostają papierosy i alkohol. W Terespolu dochodzi do zatrzymania pasażera przewożącego leki. **60 min**

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.55 Rezonans polityczny **17.15** Ze zdrowiem na Ty **17.25** Spotkania w świecie ciszy **17.45** Nie taki internet straszny **18.00** Zwierzaki od A do Ż **18.10** Przegląd suwalski **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Reportaż ekumeniczny **21.00** BTL **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Na zdrowie **18.15** Trening czyni mistrza **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Myśliwy myśli **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Eksport ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.30** Tedi jo **17.50** Wiatrak **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Zawodowcy **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.15** Mikrokosmosy **17.45** Rączka gotuje **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** Jezioro wspomnień **18.00** Nowohucka kronika filmowa **18.09** Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Z indeksem w ręku **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN **17.55** Naturalnie Lubelskie **18.10** Reportaż w TVP Lublin **18.30** Panorama lubelska **19.00** Afisz **21.02** Reportaż. Z lubelskiego **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.45** Pogotowie reporterskie zawsze z Wami **18.07** Za szybą **18.15** Strefa biznesu **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Inwestujemy w Twoje zdrowie **19.15** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.00** Rowerem przez Pomorze Zachodnie **21.15** Agroexpress **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie z seniorami **18.30** Teleskop **19.02** Rozmowa dnia **19.12** Reportaż TVP Poznań **21.02** Pociąg do Wielkopolski **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.30** Kwartet **18.00** Sport – wydarzenia i komentarze **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.13** Liczy się pasja **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.30** Całkiem niezła historia **17.42** Poland 4.0 **18.05** Zakochaj się w Polsce **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Raport naukowy **21.00** Wokół nas **21.08** Arka **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Informacje z Mazowsza **19.15** MAZOwyprawy extra **21.00** Dobrego dnia z gwiazdą **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.30** Sielskie życie **17.44** Prosto z lasu **17.58** Region dialogu **18.14** Pamięć Miasta **18.30** Fakty **18.58** Agro-Fakty **19.16** Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) **21.02** Karkonosze nieznane **21.15** Magazyn Dolnośląski **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 Ojciec Mateusz 17 (220, 221) – krym., Pol. 2017
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (609, 610)
12.25 Ojciec Mateusz 4 (55)
13.20 Komisarz Alex 2 (19)
14.15 Ranczo 3 (37, 38) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 3
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 23 (297)
19.20 Ranczo 5 (53) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (261, 262)
21.25 Ojciec Mateusz 33 (428)
22.20 Morderstwa w Arbois
FILM – film kryminalny, Fr. 2024
0.05 Syn (3) – serial obyczajowy
1.00 Minuta ciszy (4, 5) – obycz.
3.20 Ranczo 8 (92) – obycz., Pol.
4.20 Zakochaj się w Polsce

TVP KULTURA

11.55 Jutro idziemy do kina
FILM – dram. obycz., Polska 2007
13.50 Taniec – kultura czy życie – film dokumentalny
14.50 Kosmos 1999 (4) – s.f.
15.55 Koniec babiego lata
FILM – film obyczajowy, Pol. 1974
17.00 Samochodzik i templariusze (5-ost.)
17.45 Podróż za jeden uśmiech (1) – serial przygodowy, Polska 1971
18.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (3) – serial dokumentalny, Wlk. Bryt. 2014
18.55 Pan wzywał, milordzie? 2 (7) – kom.
20.00 Ich czworo
21.45 Angielka i książę
FILM – dramat hist., Francja 2001

ANTENA HD

12.55 Klątwa Wyspy Dębów 5 (17, 18) – reality show, USA
14.50 Ciężarówką przez śniegi 4 (4, 5) – serial dok.
16.45 77 TV 2 (6, 7) – pr. rozr., Pol.
18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia/Szwajcaria 2023
20.00 Morderstwa we Francji
FILM – Béarn – dramat kryminalny, Francja 2023
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (8) – serial kryminalny, Fr./Bel./Szwajcaria 2022
23.20 Detektywi z Bordeaux 3 (9) – serial krym., Fr./Belgia
0.25 Polska. Największe tajemnice (7) – rozr., Pol.
1.30 Celnicy 3 (5, 6) – serial dok.

TV 6

6.00 Więzienie (198, 199) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (673, 674) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (219, 220)
10.55 48h. Zaginieni (94-96)
13.55 Policjantki i Policjanci (1182) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (9, 10) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (221, 222)
18.00 Strażnik Teksasu (26, 1)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (173, 174)
21.55 Czarna lista (10) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (687, 688)
1.00 Kości (87, 88) – serial krym.
3.00 Cobra Kai (12) – przyg.
3.40 Septagon (72, 73) – krym.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (3, 4) – krym.
14.55 Ojciec Brown 6 (1) – serial kryminalny, Wlk. Bryt. 2018
15.55 Lewis 3 (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2009
17.00 My Life is Murder (5)
18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (5)
19.50 Śmierć pod palmami 13 (6) – serial kryminalny
21.00 Harry Wild 4 (2) – krym.
22.00 Luther 3 (1, 2) – serial krym.
0.15 McDonald i Dodds (1), reż. Richard Senior
2.05 Śmierć pod palmami 13 (6) – serial kryminalny

ROMANCE TV

12.20 Szalony dzień – komedia
FILM romantyczna, Niemcy 2022
14.15 Nowy adres – raj
FILM – komedia, Niemcy 2013
16.05 Rosamunde Pilcher:
FILM W połowie życia – melodramat, Niemcy/Austria 2012
18.00 Stadnina w Piber (6)
19.00 Górski lekarz (120)
20.00 Rosamunde Pilcher:
FILM Zakonnica na niby – melodramat, Niemcy 2012
21.55 Portret miłości – dramat
FILM obyczajowy, USA 2022
23.45 Górski lekarz (120)
0.45 Rosamunde Pilcher:
FILM Zakonnica na niby – melodramat, Niemcy 2012

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 3 (9-14) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 2 (21-23) – kom.
13.10 Teoria wielkiego podrywu 3 (1-3) – kom.
14.30 Dwóch i pół 2 (19-22)
16.30 Przyjaciele 3 (15-20)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 3 (4-9) – kom.
22.00 The Office PL 4 (1, 2) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 2 (3, 4)
0.05 Miasteczko South Park 25 (2, 3)
1.00 Pracoholicy 7 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 23 (9, 10)

TVN FABUŁA

7.45 Detektywi (13-16)
9.50 Prawo Agaty 2 (9) – obycz.
10.55 Szpital św. Anny (75)
11.55 Miłość czy pomyłka? (3, 4) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 2 (8) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Motywy filmowe – mag.
16.25 Shazam! – komedia
FILM przygodowa, USA/Kan. 2019
19.00 Szpital św. Anny (54)
20.00 Ciche miejsce 2
FILM – horror, USA 2020
22.15 Reminiscencja – film s.f.,
FILM USA 2021, reż. Lisa Joy
0.40 Johnny – dramat
FILM biograficzny, Polska 2022
3.05 Szkoła (730) – paradok.
4.05 Ukryta prawda (1328)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (7)
6.50 **Polak potrafi** (8) – dok.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (208, 222) – mag. kulin.
10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (6)
10.55 **Górski lekarz** (4, 5) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (3, 10) – serial dok., Kan.
16.00 **MacGyver 3** (10, 11) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (27, 28) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (12, 13) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (281) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (893, 894) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (333-335) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (933) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1496, 1497) – serial paradokumentalny, Polska
14.30 **Świat według Kiepskich** (449-453) – serial kom., Polska 2014
17.00 **48h. Zaginieni** (123, 124) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (979) – serial paradokumentalny, Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (85, 86) – serial kom., Polska 2013
6.30 **Na sygnale** (468, 469) – serial fabularno-dokum.
7.40 **Ojciec Mateusz 2** (18) – serial kryminalny, Polska
8.35 **Komisarz Alex** (7)
9.25 **Rodzinka.pl** (87) – kom.
10.05 **Klan** (1434, 1435) – telen.
10.55 **Ranczo 7** (85, 86) – obycz.
12.40 **Komisarz Alex** (8)
13.35 **Ojciec Mateusz 29** (369, 370) – serial krym.
15.30 **Komisarz Alex** (9) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (470, 471) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 7** (87, 88) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (371) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (4) – serial dokumentalny
6.25 **Och! Kabaret** (8) – rozr.
7.15 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (5)
7.50 **Powstanie warszawskie** – dokument fabularyzowany, 2014
9.35 **Nad Niemnem** FILM (1, 2-ost.) – obycz., 1986
13.30 **Skradziona kolekcja** FILM – komedia krym., 1979
15.25 **Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** FILM – komedia krym., 1978
17.35 **Pogranicze w ogniu** (15, 16) – serial sensacyjny

AXN

6.10 **FBI: Most Wanted 2** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2023
9.25 **Castle** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2009
11.20 **MacGyver** (9, 10) – serial akcji, USA 2016-2017
13.20 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (3, 4) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 19** (11, 12) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (12, 13) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.10 **Castle** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2009

CANAL+ PREMIUM

8.50 **W kogo ja się wrodziłem?** FILM – film obyczajowy, Polska 2001
9.50 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
9.55 **Hollywood Buzz** – mag.
10.25 **Warcraft: Początek** FILM – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
12.25 **Kiler-ów 2-óch** FILM – komedia, Polska 1999
14.20 **To nie jest zagadka kryminalna** (2) – krym.
15.15 **Czy AI zabija internet?** – film dokum., Niem. 2025
16.10 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
17.40 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **Battleship: Bitwa o Ziemię** FILM – film s.f., USA/Japonia 2012

KOMEDIODRAMAT



20.00 Fenomen – USA 1996, FILM reż. Jon Turteltaub

Mechanik George Malley (John Travolta, zdj.) zostaje porażony strumieniem światła. Zdobywa niesamowite umiejętności, stając się geniuszem. Przemiana ma jednak swoją cenę. **160 min**

22.40 **Gangi Nowego Jorku** FILM – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Włochy 2002
2.00 **Obława** – dramat FILM wojenny, Polska 2012, wyk. Marcin Dorociński
4.00 **Ostatnie dni** – film FILM wojenny, Polska 1969, wyk. Wacław Kowalski
5.50 **Kabaretowe hity** (13) – pr. rozrywk., Pol. 2023

KRYMINALNY



20.00 Ślad (55) – Polska 2019

Na budowie znaleziono zwłoki mężczyzny. Śledczy podejrzewają, że ofiarą jest Fireman – podpalacz samochodów. W jednym z aut zginął człowiek. Brat zmarłego zapowiadał zemstę. **60 min**

21.00 **Gliniarze** (774) – paradok.
22.00 **Łowca pedofilów** (159) – serial dokumentalny, Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (333, 334) – serial kom., Polska 2010
0.00 **Ślad** (106) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (59) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
3.00 **Ewa gotuje** (527) – mag.
3.30 **Śluby gwiazd** (25) – rozr.
4.00 **Strzelnica Navala** (8)

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 2 (19) – Polska 2009

Nocul jest podejrzany o handel narkotykami. Mateusz postanawia pomóc załamanemu przyjacielowi i dowiedzieć się, kto stoi za próbami wrobienia go w działalność przestępczą. **60 min**

21.30 **Ranczo 7** (89, 90) – serial obyczajowy, Polska 2013
23.25 **Ojciec Mateusz 29** (372, 373) – serial krym.
1.20 **Polowanie na ćmy** (1, 2) – serial historyczny, Polska
3.20 **Gra z Cieniem** (8) – serial kryminalny, Polska 2024
4.15 **Klan** (1434) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (7) – serial komediowy, Polska 2025

OBYCZAJOWY



20.00 Historie miłosne FILM – 1997, reż. Jerzy Stuhr

Losy kilku mężczyzn (wszystkich gra Jerzy Stuhr, zdj.). Adiunkt odkrywa, że kocha go studentka. Ksiądz dowiaduje się, że ma córkę. Okradziony przez żonę złodziej zeznaje podczas jej procesu. **115 min**

21.55 **Młode wilki 1/2** FILM – film sensacyjny, 1997, wyk. Anna Mucha
23.50 **Dom zły** – dramat FILM kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
2.25 **Mistrz** – dramat FILM biograficzny, 2020, wyk. Piotr Głowacki
4.20 **IO** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Włochy 2022

KRYMINALNY



21.05 Rekrut 8 (8) – USA 2026

Nolan i Garza nadzorują transport więźniów z Las Vegas do Los Angeles. Gdy pilot próbuje uprowadzić samolot, maszyna rozbija się, a skazańcy uciekają. Natychmiast rusza za nimi pościg. **60 min**

22.05 **Nocny lot** (6) – serial sensacyjny, Wlk. Bryt.
23.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (12, 13) – krym., USA/Kan.
0.50 **Castle** (5, 6) – serial krym.
2.45 **Rekrut 8** (8) – serial krym.
3.40 **FBI 2** (13) – serial krym.
4.35 **Walker: Strażnik Teksasu** (14) – serial kryminalny, USA 2021
5.20 **Blok promocyjny AXN**

KOMEDIA



20.00 PREMIERA FILM **Kopnięci w czasie** – Francja/Belgia 2025

Hélène (Elsa Zylberstein, zdj.) i Michel (Didier Bourdon, zdj.) zostają przeniesieni z lat 50. XX w. do 2025 roku. Muszą dostosować się do nowej rzeczywistości. **105 min**

21.45 **Ich bronią były kamery: Od plaż Normandii do Dachau** – film dokumentalny, USA
22.40 **Wujowy dwór** – kom., FILM Wielka Brytania/USA 2025
0.15 **Uciekinier** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025, wyk. Glen Powell

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

13 ULICA

6.10 **Zbrodnie idealne** (29, 30) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.30 **Grace 2** (1) – serial krym.
10.30 **Chicago P.D.** 10 (10, 11) – serial kryminalny, USA
12.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (3, 4) – sens.
14.10 **Zbrodnie idealne** (31, 32) – serial kryminalny, Fr. 2017
16.20 **Grace 2** (2) – serial krym.
18.20 **Chicago P.D. 10** (12, 13) – serial kryminalny, USA
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (5, 6) – sens.
22.00 **Chicago P.D. 13** (21) – serial kryminalny, USA
22.55 **Kobra – oddział specjalny** (3) – sens., Niem.
0.55 **Grace 2** (2) – serial krym.
2.55 **Zbrodnie idealne** (30-32) – serial kryminalny, Fr. 2017

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (103-105)
7.30 **Doktor Martin** (18)
8.30 **Przyjaciółki** (291, 292)
10.25 **Świat według Kiepskich** (137, 138, 203, 204, 145, 146) – serial kom., Polska
14.00 **Paddington** – film FILM familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2014
16.00 **Godzilla** – film s.f., FILM USA/Japonia 1998
18.50 **Klik: I robisz, co chcesz** FILM – komedia, USA 2006
21.00 **Siostry** – komedia, USA FILM 2015, wyk. Amy Poehler
23.20 **Bejbi Blues** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2012
1.35 **Fala zbrodni** (63-65) – serial sensacyjny, Polska
4.35 **Na ratunek 112** (840, 841)

HBO

12.15 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009
14.25 **Dziewczyna ze zdjęcia** FILM – komedia romantyczna, Kanada/USA 2023
15.50 **Kochanek królowej** FILM – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012
18.05 **Bezsenność** – thriller, FILM USA 2002, wyk. Al Pacino
20.00 **Stamtąd 4** (6) – serial grozy
21.00 **Ród smoka 2** (8) – fantasy
22.10 **Amrum** – dramat FILM wojenny, Niemcy 2025
23.40 **Bezmiar** – dramat obycz., FILM Włochy/Francja 2022
1.20 **Locke** – dram. obycz., FILM USA/Wielka Brytania 2013
2.45 **Manodrom** – thriller, USA/ FILM Wielka Brytania 2023

WARNER TV

8.25 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (15) – serial sens.
9.25 **Bajer z Bel-Air 3** (22, 23)
10.25 **Prawo Agaty** (12) – obycz.
11.20 **Pełna chata 6** (23, 24)
12.20 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (19, 20) – sens.
14.10 **Bajer z Bel-Air 3** (22-24)
15.40 **Bajer z Bel-Air 4** (1) – kom.
16.05 **Pełna chata 6** (23, 24) – serial komediowy, USA
17.05 **Pełna chata 7** (1, 2) – kom.
18.10 **Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach** FILM – komedia, USA 1988
20.00 **Komórka** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 2004
21.50 **Zaklęci w czasie** FILM – dramat s.f., USA 2009
1.50 **Cela** – thriller, Niemcy/USA FILM 2000, wyk. Jennifer Lopez

ALE KINO+

9.20 **Wolna krowa**
10.00 **Grantchester 10** (7, 8-ost.)
12.05 **Vera 2** (2) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Włamanie na śniadanie** FILM – komedia krym., USA 2001
16.25 **Terapia dla par** FILM – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio
18.15 **Vera 2** (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Dom Glassów** – dramat FILM sensacyjny, USA 2001
22.25 **Źródło nadziei** – dramat FILM wojenny, Australia/USA/Turcja 2014
0.35 **Sorry, Baby** FILM – komediodramat, USA/Hiszpania/Francja 2025
2.35 **Kruk. Jak tu ciemno** (2)
3.25 **Pornografia** – film obyczajowy, Polska/Francja 2003 FILM
5.20 **Powrót** (6-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ FILM

13.05 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
15.15 **Krucjata Bourne'a** FILM – thriller, USA/Niemcy 2004
17.00 **Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
18.30 **Morderstwo w ambasadzie** FILM – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Rust. Legenda Zachodu** FILM – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
22.15 **Riff Raff. Zabójcza rodzina** FILM – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024
23.55 **Wcielenie** – horror, FILM Wielka Brytania 2024
1.30 **Żurek** – film obyczajowy, FILM Polska 2003

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (5) – krym.
7.00 **Orphan Black: Echa** (8-10)
10.00 **Bibliotekarze 3** (5, 6)
11.50 **Czarodziejki 8** (11, 12)
13.40 **Grimm 5** (9, 10) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 3** (7, 8) – serial przyg., USA 2016
17.20 **Czarodziejki 8** (13, 14) – serial fantasy, USA 2006
19.10 **Grimm 5** (11, 12) – fantasy
21.00 **Ministerstwo Czasu 4** (5, 6) – serial przyg., Hiszp.
23.30 **Płonąca pułapka** – dramat FILM sensacyjny, USA 2004
1.55 **Czarodziejki 8** (13, 14) – serial fantasy, USA 2006
4.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (4, 5) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (25) – serial animowany
11.00 **Wasabi: Hubert zawodowiec** – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001
13.00 **Czarodziejki 2** (1, 2)
15.00 **Sex Story** – kom. romant., FILM USA/Wlk. Bryt. 2011
17.30 **Krokodyl Dundee 2** FILM – komedia przygodowa, USA/Australia 1988
20.00 **Zakładnik** – film FILM sensacyjny, USA 2004
22.30 **Krzyk** – horror, USA 1996, FILM wyk. Drew Barrymore
0.30 **Planeta Singli. Osiem historii** (5) – serial kom.
1.35 **Prawo zemsty** – thriller, FILM USA 2009, wyk. Jamie Foxx

FX

9.00 **Z archiwum X 2** (5) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (5, 6) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (14, 15)
13.45 **Agenci NCIS** (16, 17)
15.35 **SkyMed** (7) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (6) – s.f.
19.15 **FBI 3** (8) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **9-1-1** (15) – serial obycz.
22.55 **Z archiwum X** (6) – s.f.
23.50 **Matlock** (10) – serial krym.
0.45 **FBI 3** (8) – serial kryminalny
1.40 **Agenci NCIS** (17) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (7, 8) – serial kryminalny, Australia 2012
11.05 **Panna Scarlet i komisarz** (3, 4) – serial kryminalny
13.10 **Poirot 6** – serial kryminalny
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9, 10) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
20.00 **Czarny deszcz** – dramat FILM sensacyjny, USA 1989
22.45 **Czas patriotów** – film FILM sensacyjny, USA 1992
1.00 **Wyrok śmierci** – film FILM sensacyjny, USA 2007
3.30 **Kronika opętania** FILM – horror, USA/Kanada 2012

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto** (5-7) – serial anime
11.15 **Australia z góry** (3, 4)
12.55 **Łapu capu Extra** (142)
13.05 **Planeta Singli. Osiem historii** (6) – serial kom.
14.00 **Hollywood Buzz** – mag.
14.30 **Naruto** (8-10) – anime, Jap.
16.00 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
17.50 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
18.25 **Prost** (1-3) – serial dok., Fr.
20.00 **Minuta ciszy** (1, 2) – obycz.
22.00 **Blizna** (3) – sens., Hiszpania
23.00 **Spartakus: Krew i piach** (10) – serial historyczny, USA
23.55 **Czarne stokrotki** (3, 4)
2.05 **Rum i rewolucja. Historia Hawany** – dok.

CANAL+ 360

13.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (12)
14.00 **Wykrywacz historii** (2)
15.00 **Co poszło nie tak 2** (1)
15.55 **Supersamoloty bojowe** (4) – serial dokumentalny
16.55 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (6) – dok.
17.50 **Porzucone konstrukcje 4** (11) – dok., Wlk. Bryt.
18.45 **Wykrywacz historii** (1)
19.50 **Zhołowani: ciężarówki w opałach 8** (7) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 3** (5)
22.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (4) – serial dokum.
23.00 **Supersamoloty bojowe** (2) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
11.00 **Wiza na miłość 12** (3)
13.00 **Niepokonani** (5, 6) – dok.
15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelove rozmowy 7**
16.00 **Historie wielkiej wagi:** Annjeannette – serial dok.
18.00 **Historie wielkiej wagi: Meksyk:** Idia Zuazua
19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2** – reality show
20.00 Premiera: **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (7)



21.00 Premiera: **Rodzina 10+ 8** (9) – program rozrywkowy
22.00 Premiera: **Kiedy dzieci mają dzieci 7** (9) – dok.
23.00 **Transplantacja: drugie życie:** Odliczanie – dok.
0.00 **Dr Pryszczylla – kulisy**
1.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11** (7) – dok.
2.00 **Rodzina 10+ 8** (9) – rozr.

POLSAT CAFÉ

6.00 **Przyjaciółki** (35, 36) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 **Co ludzie powiedzą? 3** (21, 22) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (15, 16) – reality show, Pol.
12.30 **Bogaty dom – biedny dom** (104, 105) – reality show, Polska 2024
14.30 **Kolacja w ciemno** (43, 45) – pr. rozr., Polska
16.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia** (32) – reality show, Pol. 2015
18.00 **Nasz nowy dom** (280, 281) – reality show



20.00 **Najpiękniejsze domy na wsi** (5) – serial dok.
21.00 **Rolniczki** (11) – dok., Pol.
22.00 **Bogaty dom – biedny dom** (145) – reality show, Polska 2026
23.00 **Gry małżeńskie** (110, 111) – reality show
1.00 **Kolacja w ciemno** (43, 45) – pr. rozr., Polska

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu** (3)
5.50 **Damy i wieśniaczki. PL 8** (1) – serial fab.-dok.
6.45 **Poukładani** (5, 4) – rozr.
7.45 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.20 **Ugotowani** (12, 1)
13.30 **Kuchenne rewolucje** (5, 4) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 **Jestem z Polski 14** (6) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 **Jestem z Polski 16** (6) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 **Kuchenne rewolucje** (7-9) – pr. rozr., Pol. 2019
20.50 **Ostre cięcie** (8-ost.) – pr. rozrywk., Pol. 2025



21.50 **Jestem z Polski 14** (2, 13) – serial dokum., Pol.
23.45 **Hotel Paradise 11** (31, 32) – reality show, Pol.
1.45 **Apetyt na miłość 5** (6) – pr. rozrywk., Pol. 2018
2.45 **Wiem, co jem i wiem, co kupuję** (7, 8) – mag.
4.20 **Zrób coś z tym dzieckiem** (6) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Gorączka złota: zapomniane kopalnie**
9.00 **Gorączka złota: rzeka skarbów 6**
10.00 **Klan z Alaski:** Sztorm
11.00 **Przetrwać nad Jukonem**
12.00 **Fani czterech kółek 16**
13.00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15.00 **Złomowisko PL 5** (6)
16.00 **Gorączka złota 16**
17.00 **Nic do zgłoszenia** (7)
18.00 **Poza cywilizacją** (7)
19.00 **Nagi instynkt przetrwania 11:** Piękna i kumpel



21.00 Premiera: **Teorie spiskowe pod lupą**
22.00 Premiera: **Sara Price – Droga do Dakaru** (3)
23.00 Premiera: **Bimbrownicy 14**
0.00 **Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (6)
1.00 **Hot rod wg Kindiga** (4): Prywata Dave'a

TVP HISTORIA

9.40 **Magia irańskiego jedwabiu** – film dokum.
10.35 **Mateczki** – film dokum.
11.30 **Kanadyjskie parki narodowe** (4)
12.30 **Długa droga do wojny** (2) – film dok., Wlk. Bryt.
13.40 **Ex Libris** – magazyn
14.05 **Królowie** (37) – hist., Pol.
14.40 **Czterdziestolatek** (1) – serial obyczajowy, Polska 1974, wyk. Andrzej Kopiczyński, Anna Seniuk
15.30 **Sensacje XX wieku**
17.30 **Czas honoru** (76) – serial wojenny, Polska 2013
18.30 **Hotel Polski** – film dok.



19.30 **Królowie** (76) – hist., Pol.
20.10 **Ekstradycja 3** (5) – sens.
21.10 **Zapomniane agentki II wojny światowej** (6) – hist., Niemcy/Wlk. Bryt.
22.15 **Brytyjskie odliczanie do wojny** (1) – film dok.
23.15 **Sensacje XX wieku**
1.25 **Encyklopedia II wojny światowej**

FOKUS TV

9.00 **Starożytni kosmici** (1)
10.00 **Gwiazdy lombardu** (34-37) – reality show, USA
12.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (3) – dok.
13.00 **Poszukiwacze historii** (8, 9)
14.00 **Druga wojna światowa w liczbach** (7, 8) – dok., Wlk. Bryt.
16.00 **Dorwać tuńczyka** (5, 6)
18.00 **Rolnicy. Podlasie** (24, 25) – serial dokum.
20.00 **Galileo** (12)
21.00 Premiera: **Zapomniane fronty II wojny światowej** (3) – dok.



22.00 **Jak przegrać wojnę** (3, 4) – serial dokum., Kan./Australia 2023
0.00 **Starożytni kosmici** (6) – serial dokum., USA 2010
1.00 **Rolnicy. Podlasie** (45-48) – serial dokumentalny, Pol. 2025
5.00 **Kołowrotek** (2, 3) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 **Szpital** (754, 755) – paradok.
10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (323, 324)
12.35 **Szkoła** (702) – paradok., Pol.
13.35 **Przepis na życie 5** (13)
14.35 **Zapukaj do moich drzwi** (160) – telen., Turcja 2020
15.45 **The Floor** – teleturniej, Pol.
17.00 **Fani czterech kółek 16**
18.00 **Prawo Agaty 6** (1) – obycz.
19.00 **Kartoteka 11** (7, 8)
21.05 **Kryminalni** (5, 6) – krym.
23.15 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10** (21) – krym.
0.15 **Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2** – serial dok.
1.20 **Szpital** (747) – paradok., Pol.
2.20 **Szkoła** (852, 853) – paradok.
4.20 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

ZOOM

6.00 **Kojak 2** (10, 11) – serial krym.
8.00 **Strażnik Teksasu 8** (17, 18)
9.50 **MacGyver 2** (10, 11) – sens.
11.55 **Pułapki umysłu** – serial dok.
13.00 **Wojny magazynowe: Kanada** – reality show, Kan.
14.10 **Pod pokładem 11**
15.25 **Sensacje XX wieku** – hist.
17.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
20.00 **Kobra – oddział specjalny 23** (4, 5) – sens.
22.00 **Pod pokładem 11**
23.00 **Magia nagości. Polska 4**
0.05 **Magia nagości 5** – pr. rozr.
1.10 **Magia nagości. Dania**
2.00 **Kabaretowe przeboje**
3.05 **I love kabaret** – pr. rozr., Pol.
5.20 **I love kabaret EXTRA**

FOOD NETWORK

7.10 **Wiem, co jem na diecie**
8.20 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
9.20 **Co nas truje** – pr. rozrywk.
11.35 **Człowiek kontra jedzenie**
13.05 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.
14.05 **Dziwaczne potrawy** – dok.
14.35 **Pojedynek na grille**
16.10 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
17.10 **Magda gotuje internet**
17.45 **MasterChef** – pr. rozrywk.
19.15 **Dziecięce mistrzostwa wypieków** – telet. kulin.
20.15 **Kulinarny poker**
21.15 **24/24** – maraton kulinarny
22.20 **Pyszne miejscówki** – mag.
23.25 **Akcja: Restauracja! 19**
0.25 **Człowiek kontra jedzenie**
1.55 **Pyszne miejscówki** – mag.
3.55 **Miłość od kuchni** – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 **Jak to jest zrobione?**
8.00 **Jak działa wszechświat?**
11.00 **Niemiecka budowlanka**
13.00 **Poszukiwacze dinozaurów**
15.00 **Jak działa wszechświat?**
18.00 **Jak to jest zrobione?**
21.00 **Pogromca mitów w akcji:** Broń na hot dogi; Powietrzna walka myśliwców – serial dok.
23.00 **W sieci eksperymentów:** Dzikie umiejętności; Typowy podejrzany – serial dokum.
1.00 **Jak działa wszechświat?:** Następna supernowa; Tajemnicze życie neutrin; Fale grawitacyjne bez tajemnic
4.00 **Kosmiczna mapa skarbów**

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 **Tajemnica bomby atomowej Hitlera** – dok.
14.00 **Historia Związku Radzieckiego** (3) – film dok.
15.00 **Strzegąc granic**
16.00 **Złapać przemytnika**
17.00 **Zaginione miasta: Starożytne technologie** (1)
18.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki** (1) – film dokum.
19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**
20.00 **Katastrofa w przestworzach:** Tragiczny start – dok.
21.00 **UFO: Przełomowe śledztwa**
22.00 **CIA: Tajemnice i szpiedzy**
23.00 **Katastrofy pod lupą**

BBC EARTH

12.15 **Najpiękniejsze trasy spacerowe** – serial dokum.
13.20 **Serengeti 3** – serial dokum.
14.30 **W okowach mrozu 2** – dok.
15.30 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
16.30 **Juliusz Cezar: narodziny dyktatora** – serial dokum.
17.40 **Siedem światów, jedna planeta** – serial dokum.
18.45 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
19.45 **Wielkie koty 24/7 2** – serial dokumentalny
20.55 **Życie na pustkowiu: powroty** – serial dokum.
21.55 **W okowach mrozu 2** – dok.
22.55 **Superchirurdzy: szansa na życie 2** – serial dokum.

WP

9.50 **Pogoda**
10.00 **Na tropie osobliwości**
11.00 **Porzucone budowle 11**
12.00 **Wariaci za kierownicą 4**
13.00 **Makłowicz w podróży**
14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3:** Julie & Bernard
16.50 **Pogoda**
17.00 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (3)
19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
20.00 **Policjanci w akcji** (5)
21.00 **Policjanci z sąsiedztwa 6**
21.55 **Pogoda**
22.00 **Mistrzowie Kabaretu**
23.00 **Mistrzowie Kabaretu 2**
0.00 **Mistrzowie Kabaretu 11**
1.05 **1, 2, 3... Kabaret! 2** – pr. rozr.

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe** (1) – serial kom.
10.00 **Miodowe lata** (26) – kom.
10.30 **Więzienie** – serial dokum.
11.00 **Poirot 9** (3) – krym., Wlk. Bryt.
15.00 **Świat według Bundych 6** (124-129) – serial komediowy
18.00 **Całkiem nowe lata miodowe** (15) – serial kom.
18.30 **Miodowe lata** (99) – kom.
19.20 **Całkiem nowe lata miodowe** (3) – serial kom.
20.10 **Miodowe lata** (101) – kom.
21.00 **Zdrady** (115) – paradok., Pol.
22.00 **Ślad** (26, 27, 91) – krym., Pol.
1.00 **Łowca pedofilów** – dok.
3.00 **TV okazje**
3.50 **Wehikuł czasu**

HGTV HOME & GARDEN

11.05 **Zarobić na remoncie 8**
11.36 **Usterka 11** (19, 20)
13.05 **Zbudujemy większy dom**
14.00 **Zbudujemy fajny dom 2**
15.00 **Mieszkanie na miarę**
17.00 **Polowanie na ogród 2**
18.10 **Będzie pięknie** – pr. rozr.
19.05 **Zgłoś remont 4** – pr. rozr.
20.05 **Dorota inspiruje**
21.00 **Dorota was urządzi!** – rozr.
22.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 2**
23.30 **House Hunters – Poszukiwacze domów 4**
0.40 **Kupujemy dom na plaży 27** – serial dokum.
1.35 **Remontujemy dom na plaży 5** – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 **Nowe życie na wyspie**
8.05 **Człowiek kontra jedzenie**
10.10 **Amerykańska przygoda z Guyem** – serial dokum.
11.15 **Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem** – dok.
12.15 **Małżeństwo w dżungli**
14.20 **Człowiek kontra jedzenie**
14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
17.00 **Wyprawa w nieznane** – serial dokumentalny
19.00 **Aloha, nowy dom!** – pr. rozr.
21.00 **Nagi instynkt przetrwania**
23.10 **Kobieta na krańcu świata**
0.55 **Małżeństwo w dżungli**
3.00 **Wyprawa w nieznane**
5.05 **Człowiek kontra jedzenie**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 **Niezwykły dr Pol**
12.00 **Najdziwniejsze cuda ewolucji**
13.00 **Wyzwania natury**
14.00 **Bertie Gregory: bliskie spotkanie z gepardami**
15.00 **Walki zwierząt**
16.00 **Kierunek Wild: Dzika Floryda** (2) – dok., Wlk. Bryt.
17.00 **Królestwo białego wilka** (2) – film dokumentalny, USA
18.00 **Tajemnice dzikiej Azji**
19.00 **Zwierzaki w amoku:** Podwójny kłopot – serial dok.
20.00 **Niszczycielskie żywioły**
21.00 **Niezwykły dr Pol**
2.00 **Dorastanie w świecie zwierząt:** Małe likaony – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

10.15 **Kto napisał Biblię?** – dok.
11.30 **II wojna światowa: cena imperium:** Blitzkrieg – dok.
12.35 **Podziemna armia** – dok.
13.35 **Cesarstwo Rzymskie: mity i fakty**
14.40 **Naziści: korzenie zła**
16.35 **Kto napisał Biblię?** – dok.
17.45 **II wojna światowa: cena imperium:** Blitzkrieg – dok.
18.50 **Podziemna armia** – dok.
19.50 **Ciemna strona starożytnej Grecji**
21.00 **Mussolini**
23.20 **Tajemnice templariuszy**
0.35 **II wojna światowa: cena imperium:** Blitzkrieg – dok.
1.30 **Podziemna armia** – dok.

CANAL+ KUCHNIA

15.45 **Luke Nguyen w Indiach**
16.15 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
16.40 **Gotuj taniej z Jamiem**
17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo** – magazyn kulin.
18.30 **Azjatycka kuchnia Evy Pau** – magazyn kulinarny
18.55 **M jak mięso 4:** Belgia – dok.
19.25 **M jak mięso 6:** Mięsa miękkie – serial dokumentalny
20.15 **Mistrzowie przekąsek w akcji – Nowa Zelandia**
21.15 **Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9** – dok.
23.55 **Kolacja z Gavinem...**

CANAL+ DOMO HD

12.55 **Gardeners' World 16**
14.05 **Cudotwórcy 7** – mag.
15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**
15.55 **Porządek musi być** – dok.
16.50 **Gardeners' World 16**
18.00 **Ucieczka na wieś 25** – dok.
18.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
19.50 **Letnie inspiracje** – dok.
20.00 **Daleko od miasta 13** – dok.
21.00 **Cudotwórcy 7** – mag.
21.55 **Wielkie projekty: Australia 10** – serial dokum.
22.50 **Wakacyjne domy na wynajem** – serial dokum.
0.45 **Generalna odbudowa 2**

SUPER POLSAT

10.30 **SuperLudzie 2** – serial dok.
11.30 **Świat według Kiepskich** (393-396) – serial kom., Polska
13.30 **Bitwa o palety**
14.30 **Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6** – reality show, Pol.
16.05 **Ninja Warrior Polska**
18.00 **Świat według Kiepskich** (479, 480, 521, 522) – kom.
20.00 **Złomiarze** – serial dokum.
21.00 **Kocham cię, Beth Cooper**
FILM – komedia, Kanada/USA 2009
23.05 **Holmes i Watson** – komedia
FILM kryminalna, USA/Kanada 2018
0.55 **Świat według Kiepskich** (474-479) – serial kom., Polska

TVP KOBIETA

13.00 **Na dobre i na złe** (568)
13.55 **Lasy bagienne** – film dok.
15.00 **Rosół polski** – mag. kulin.
15.30 **Ojciec Mateusz 32** (409, 410) – serial kryminalny
17.25 **Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem**
18.30 **Lato z Radiem i Telewizją Polską** – widowisko
19.30 **Miłość i nadzieja** (276)
20.30 **Wichrowe wzgórze** (257)
21.30 **La Promesa – pałac tajemnic** (253) – serial obycz.
22.30 **Miłość, ślub i inne**
FILM **nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020

PLANETE+

12.35 **Najmniejsze cuda świata** (2) – film dokumentalny
13.50 **Krajobrazy świata** – dok.
14.50 **Piesze wędrówki po świecie 2** – serial dokum.
15.50 **Niezwykłe podróże koleją 6:** Szwecja – dok.
16.55 **360° Świat bez granic**
18.00 **Dokąd dzisiaj? 4** – dok.
18.45 **Zaginione światy** – dok.
19.45 **First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj** – dok.
20.50 **Wszechświat zwany glebą** – film dokumentalny
22.00 **Materiały przyszłości** (3)
23.10 **Planeta Seks** – serial dok.

TVP DOKUMENT

14.50 **Kalendarz przyrody:** Lipiec
15.50 **Życie z nerwicą natręctw**
16.50 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem:** Dalekie Południe – serial dokum.
17.45 **Sanatorium miłości 2**
18.45 **Szalenie odważna hrabina** – film dokumentalny
20.00 **Wspaniałe Włochy** – dok.
20.40 **Najwspanialsze ikony natury:** Wiatr – serial dokum.
21.45 **Królowe mafii:** Anna Russo
22.45 **Barbara Włodarczyk zaprasza** – magazyn
22.50 **Pułapki mediów społecznościowych** – dok.

TVP SPORT

6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Belgia – Egipt
12.40 **Droga do mundialu 2026** – magazyn piłkarski
13.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026 – mecz grupy H: Arabia Saudyjska – Urugwaj
15.35 **Oko w oko** – mag.
16.10 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Iran – Nowa Zelandia
18.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



20.00 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy I: Francja – Senegal **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Irak – Norwegia **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Argentyna – Algieria **(live)**

EUROSPORT 1

6.30 **Snooker:** Turniej German Masters – mecz finałowy: S. Murphy – J. Trump
8.30 **Kolarstwo górskie:** PŚ w Leogang – zjazd mężczyzn i zjazd kobiet
10.30 **Kolarstwo górskie:** Zawody PŚ w Leogang – cross-country kobiet i mężczyzn
12.30 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
15.30 **Kolarstwo kobiet:** Copenhagen sprint
16.30 **Kolarstwo:** Copenhagen sprint
17.30 **Cycling Show** – mag.



18.00 **Trójbój siłowy:** World Open Classic Powerlifting Championships – 1. sesja **(live)**
21.00 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
22.00 **Rajdy terenowe:** MŚ, Argentyna
23.00 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 1. dzień

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski, Polska 2026
10.00 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
11.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**



18.00 **Lekkoatletyka:** World Athletics Continental Tour Gold **(live)**
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Japonia – Polska
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN: Ukraina – Polska
1.00 **Sporty walki:** Babilon Boxing Show & K1 w Nowym Dworze Maz.

TVP ABC

10.00 **Figu Migu na planecie Czochras**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Zagadki zwierzogrodmadki**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**



15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik 2**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Tyciaki**
19.20 **44 Koty**
19.45 **Bazgrolinka**

MINIMINI+

10.00 **Baby Born**
10.25 **Ciekawski George 7**
10.51 **Basia 2**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**



15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George 8**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczne oczka**

TVN 24

7.30 **Rozmowa Piaseckiego**
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.



20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.
2.50 **Nowa Maja w ogrodzie**
3.10 **Akademia ogrodnika**

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Celta – Barcelona
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Villarreal CF
13.30 **Premier League Review**
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Celta – Barcelona
18.00 **Wisła Cupiała** (2)
18.55 **Franz** (3, 4)
20.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026
21.35 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 158
23.50 **Liga+ Extra**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Lechia Gdańsk

EUROSPORT 2

13.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes
14.30 **Kolarstwo kobiet:** Copenhagen sprint
15.30 **FIA WEC:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
18.00 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes
19.15 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 1. dzień **(live)**
21.30 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes
22.30 **Cycling Show**
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
1.00 **Snooker:** Turniej Players Championship – finał: John Higgins – Zhao Xintong

POLSAT SPORT 2

11.00 **Magazyn Polskiego Sportu**
12.30 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy **(live)**
14.30 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy **(live)**
16.30 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy **(live)**
18.30 **Tenis:** Turniej ATP w Londynie – mecz 1. rundy **(live)**
21.00 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026
23.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
1.00 **Sporty walki:** Madness Cage Fighting 8 w Łęcznej – walka: P. Semeniuk – P. Runowski 10.03.2023

NICKELODEON

8.10 **Marsupilamki**
8.40 **Harmidom 5**
9.00 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 5**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 5**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.30 **Harmidom 2**
15.30 **Smerfy 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
17.00 **Marsupilamki**
17.30 **Harmidom 4**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Trójkąt Polityczny**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy **(live)**
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Hellas – Inter
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Bayer
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – FC Barcelona
20.00 **Made in Italy** (9, 4)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 **Ligue 1 Show** (36)
23.45 **Made in Italy** (5)
0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)
1.20 **Bundesliga Special** (18)

POLSAT SPORT 3

8.30 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga
11.00 **Lekkoatletyka:** Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles
13.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
15.00 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026
17.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy **(live)**
20.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów
22.30 **Siatkówka mężczyzn:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 51 w Ciechanowie: S. Kołecki – P. Mysiala 14.03.2025

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd 2**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 3**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Świnka Peppa 5**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue**
11.00 **Superkoty 3**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia**
18.00 **Spidey i superkumple**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

12.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Cellfast Wilki Krosno – Polonia Bydgoszcz
15.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Stal Rzeszów
18.00 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
19.00 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: FOGO Unia Leszno – KS Toruń
22.50 **Sporty walki:** ONE Friday Fights 155
0.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Zabrze – Wisła Płock

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – St. Pauli
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Freiburg
18.00 **Ligue 1 Show** (35)
18.40 **Made in Italy** (8)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – RCD Mallorca
23.00 **Serie A**
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Lorient – Paris Saint-Germain

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii**
20.00 **Nieznane obozy Trzeciej Rzeszy** – film dokumentalny, Francja 2021
21.10 **Tajna historia XX wieku**
22.05 **Poszukiwacze historii**
22.35 **Kołowrotek**
23.10 **Wakacje z Bałtykiem**
4.05 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Złomowisko PL**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Z drugiej ręki**
19.00 **Duda kontra Szafrański**
19.45 **Moto Fachury**
20.30 **Moto kombat**
21.15 **Jeździć, obserwować**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Naprawy nie do naprawy**
23.00 **Zawodowi handlarze**
0.25 **Usterka 16**
0.55 **Wojny samochodowe**

TVS

16.50 **Wydział kryminalny Kitzbühel**
17.50 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
18.50 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny**
19.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Fałszywe życie, prawdziwa miłość** – film obyczajowy, Niemcy 2020
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Moja kuzynka, miłość i ja** – film obyczajowy, Niemcy 2019
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Kapelani Golgoty Wschodu** – film dokum., Pol.
23.00 **Służba całym życiem... Rzecz o Eugeniuszu Wróblu** – film dok., Pol. 2020

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



Orhan ze „Złotego chłopaka" często miota się między lojalnością wobec rodziny a własnymi ambicjami.

Z modelką Çağlą Şikel rozwiódł się w 2015 r., ale wciąż się widują ze względu na nastoletnich synów.



Śpiewa od 27 lat, a fanki nieraz rzucały mu na scenę... bieliznę. Co na to dziewczyna aktora, Pınar, która pomaga w organizacji jego koncertów?

ZŁOTY CHŁOPAK • EMRE ALTUĞ

Mężczyzna po przejściach

W jego biografii nie brakuje potknięć, które prowadziły do wielkich zmian. Po swoich pięćdziesiątych urodzinach Emre Altuğ po raz kolejny musiał zaczynać od początku. Kim jest dzisiaj i kto towarzyszy mu na „nowej drodze życia"?

ZŁOTY CHŁOPAK ŚR 17.06 godz. 14.00 TVP 1

Niemal trzy lata spędził na planie „Złotego chłopaka", gdzie wcielał się w Orhana, ojca tytułowego bohatera (Mert Ramazan Demir). Serial okazał się międzynarodowym fenomenem: został sprzedany do 200 krajów, a w wielu z nich bije rekordy oglądalności. Dla Emrego był to bodaj pierwszy aż tak udany projekt aktorski, choć smak światowego sukcesu znał już wcześniej. Od blisko trzech dekad jest gwiazdą estrady, znaną także poza Turcją. Niedawno wydał dwie nowe płyty pt. „Efsane", co znaczy „Legenda". A czy sam czuje się legendą? – Moja droga do sławy i utrzymywanie się na fali przez tyle lat nie były łatwe, ale nie mogę mówić, że jestem legendą. Chociaż to, co robimy, jest szalone, to ja jeszcze nie oszalałem. Tak mogą nazywać mnie fani – podkreśla ze skromnością.

Zanim w 1999 roku ukazał się jego pierwszy album, śpiewał w chórkach u muzycznych ikon. Wśród nich była Sezen Aksu, która jako pierwsza dostrzegła jego potencjał i zachęciła, by spróbował sił jako solista. Dużo dowiedział się i nauczył także od swojego starszego brata, Ahmeta Altuğa, który był jednym z najlepszych muzyków w Turcji. Dziś jednak raczej nie zobaczymy ich razem na scenie – Ahmet od 30 lat mieszka z rodziną w Ameryce, a po wyjeździe z Turcji zrezygnował z muzyki i zajął się biznesem.



Hity znad Bosforu

Długo podejrzewano, że z Gözde Kansu, która grała w „Złotym..." jego żonę, łączy go coś więcej niż przyjaźń.

Nowa tożsamość

Życie Emrego nie było wyłącznie pasmem sukcesów. Jeden z najtrudniejszych dla niego okresów nadszedł ponad dekadę temu – rozwiódł się z żoną, byłą miss i modelką Çağlą Şikel, z którą ma dwóch synów. Pochował też oboje rodziców – najpierw mamę, potem ojca. W międzyczasie stracił fortunę, inwestując w nieudany biznes turystyczny. – Wszystko działo się jedno po drugim. Niewiele osób o tym wie, bo nie jestem kimś, kto publicznie mówi o takich sprawach, ale sięgnąłem dna i byłem naprawdę w fatalnym stanie. Na szczęście jeśli człowiek chce, potrafi z czegoś takiego się podnieść – przyznaje. Kolejny kryzys przyszedł sześć lat temu, po pięćdziesiątce. Postanowił wtedy wywrócić swoje życie do góry nogami – zmienił nie tylko siebie, ale i otoczenie, a nawet zrobił remont domu. – Przychodzi czas, gdy już nie jesteś z siebie zadowolony, więc albo będziesz żył nieszczęśliwy aż do śmierci, albo odnajdziesz swoją nową tożsamość. Diametralna zmiana nie jest łatwa, ale efekt końcowy jest bardzo pozytywny – wyznał. Wcześniej podobne zwroty przeżył już po trzydziestce i czterdziestce, lecz ten ostatni był najbardziej radykalny.

Kogo uwiódł?

Jedno u Emrego zawsze pozostaje niezmienne – obecność synów, 17-letniego Kuzeya i 14-letniego Uzaya, oraz dobra relacja z ich matką. – Çağla dała mi wspaniałe dzieci. Mój szacunek i miłość do niej nigdy się nie skończą – podkreśla artysta. Jednak od półtora roku jego serce bije mocniej do kogoś innego.

Już od poprzednich wakacji wspominał, że jest szczęśliwie zakochany, ale nie zdradzał, kim jest jego wybranka. Wiadomo było jedynie, że ukochana pochodzi z jego środowiska. Dziś jest jasne, że chodzi o Pınar Yüzbaşıgil, koordynatorkę wydarzeń artystycznych. Ich związek zaczął się od przyjaźni. – Nie spodziewałem się, że nasza relacja przerodzi się w coś więcej. Przeżywamy razem tak wiele wspaniałych chwil. To ktoś, kto naprawdę mnie wspiera w życiu i ma swój wkład w moją twórczość, także w produkcję ostatniego albumu – wyjawił niedawno. Pozostaje tylko życzyć im kolejnych lat razem i owocnej współpracy.

BOGUMIŁA DEKA

FOT. TVP (2), Getty Images, Instagram.com/emrealtug



Bea i Patience mogą liczyć na wsparcie detektywa Huntera (Nathan Welsh).

Bea odkrywa, że Patience ma niezwykłe zdolności, które można wykorzystać w śledztwach.

PATIENCE

Lepsza od komputera

PATIENCE ŚR 17.06 godz. 10.00 ALE KINO+

Kto najlepiej zagra bohaterkę ze spektrum autyzmu? Oczywiście osoba, która sama doświadcza tego zaburzenia. Tak właśnie jest w brytyjskim serialu, w którym 23-letnia Ella Maisy Purvis wciela się w tytułową bohaterkę. Patience Evans pracuje na co dzień w archiwum policji w Yorkshire i pewnie nadal przekładałaby teczki, gdyby przez przypadek nie zwróciła na siebie uwagi detektyw Bei Metcalf (Laura Fraser). Śledcza dostrzega, że dziewczyna ma wyjątkowe zdolności dedukcyjne i... postanawia to wykorzystać. Patience z pewnym ociąganiem, ale w końcu daje się przekonać do udziału w rozwiązywaniu skomplikowanych zagadek kryminalnych. **HM**

DAVID DUCHOVNY: ARCHIWUM TAJEMNIC 2

Sekretny bunkier

DAVID DUCHOVNY: ARCHIWUM TAJEMNIC 2 ŚR 17.06 godz. 21.00 HISTORY

W odcinku „Ściśle tajne" widzowie wyruszą wraz z Davidem Duchovnym w fascynującą podróż do ukrytych miejsc, które odegrały kluczową rolę w historii. Odwiedzimy między innymi wojenny bunkier Winstona Churchilla, z którego podczas II wojny światowej kierowano najważniejszymi działaniami aliantów. Znajdowała się tam nawet specjalna linia telefoniczna łącząca Churchilla z prywatną łazienką Franklina D. Roosevelta, co pokazuje, jak wielką wagę przywiązywano wówczas do dyskretnej komunikacji. Opowieść o tych tajnych miejscach odsłania kulisy politycznych decyzji, wojennych strategii i skomplikowanych sojuszy tamtych czasów. **MAM**



Gospodarzem serii o pilnie strzeżonych sekretach współczesnego świata jest David Duchovny.

Jan ..., „Katyń"		proboszczowstwo		Gary ..., „Leon zawodowiec"		imadło		życzenie protestujących	„... dla atlety", film Bajona	pochyłość		do mycia naczyń		... Newman, „Werdykt"	
			6	flesz						galopka					
marka kawy zbożowej		między fransem a aktynem				tętnica główna						... Valentino, aktor		tajniki	
				duży rozmiar			7			wycina drzewa			1		
przed betą		był używany do narkozy	masa z ula	odmiana tapira		modna w satyrze	skoczny pląs				kordonek		region w północnej Grecji		delfin lub nietoperz
rozrachunek, odpłata							powtórka na życzenie		... ksiąg zakazanych						
					okrążenie czegoś					4	grubasek w chlewie				
... III, cesarz Niemiec	obok Łotwy							3	krzew ozdobny				2		
szybka karetka		5			dychawica						rodzaj surduta				

1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

Fot.: Ale Kino+ (2), History

TVP 1

5.50 **Akacjowa 38** (880) – telenowela, Hiszpania 2015
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Rodzina (nie od) święta:** Co robić, gdy dziecko ciągle czegoś chce i trudno mu odmówić? – magazyn religijny, Polska 2024
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Czterdziestolatek** (13): Kozioł ofiarny, czyli rotacja – serial obyczajowy, Polska 1975 (patrz obok)
9.15 **Ranczo 5** (58): Obcy krajowcy – serial obyczajowy, Polska 2011
10.10 **Komisarz Alex 6** (67): Na pełnym gazie – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 **Ojciec Mateusz 14** (175): Drift – serial kryminalny, Polska 2015
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **To się opłaca** – magazyn
12.55 Natura w Jedynce: **Kalahari, twarde prawo pustyni** (2-ost.) – film dokumentalny, Francja 2022
14.00 **Złoty chłopak** (314) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (951) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (892) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
20.10 **Sport, Pogoda**
20.30 **Prokurator** (4) – serial kryminalny, Polska 2015 (patrz obok)
21.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz: Anglia – Chorwacja **(live)** (patrz obok)
0.30 **Biały Potok** – komedia, FILM Polska 2021, reż. Michał Grzybowski, wyk. Marcin Dorociński, Agnieszka Dulęba-Kasza
2.00 **Dzień wielkiej ryby** FILM – film psychologiczny, Polska 1996, reż. Andrzej Barański, wyk. Jan Peszek, Joanna Brodzik, Jan Wieczorkowski, Beata Tyszkiewicz
3.15 **Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026 ▶ 3.30



8.15 OBYCZAJOWY
Czterdziestolatek (13)
Komputer, dokonujący wyboru kandydata na stanowisko dyrektora, uznaje, że najwłaściwsze kwalifikacje posiada inżynier Karwowski (Andrzej Kopiczyński, zdj.). Madzia jest z tego powodu bardzo zadowolona. Stefan przystosowuje się do nowej sytuacji. **60 min**



20.30 KRYMINALNY
Prokurator (4)
W hotelowym pokoju znaleziono ciało 49-letniego mężczyzny. Sidlecka stwierdza, że zmarł na zawał. Okazuje się, że był poszukiwaczem duchów. W pozornie błahej sprawie pojawia się coraz więcej zagadek, a jedna z nich dotyczy komisarza Kielaka. Proch (Jacek Koman, zdj.) kontynuuje śledztwo. **55 min**



21.50 SPORT
Piłka nożna
Szlagier inauguracyjnej serii spotkań turnieju. Na BMO Field w Toronto zagrają ze sobą aktualni wicemistrzowie Starego Kontynentu oraz brązowi medaliści czempionatu globu sprzed czterech lat. **160 min**

TVP 2

4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2023
5.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
5.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Austria – Jordania **(live)** (patrz obok)
8.25 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – mag., Pol. 2026
9.00 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (13, 14) – serial komediowy, Polska 2011
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (123) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Pol.
14.35 **Na sygnale** (856): Quo vadis, Dobku? – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Ratownicy spieszą na pomoc mężczyźnie, który podczas próby ucieczki z mieszkania kochanki doznał urazu kręgosłupa. Ekipa Lisickiego trafia z kolei na studenta z wysoką gorączką i drgawkami. Okazuje się, że przedawkował on stymulanty. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (413) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Służba stara się rozbawić Virtudes, by łatwiej odnalazła się w pałacu. Między don Rómulem a Salvadorem wybucha sprzeczka. Lorenzo zapewnia Catalinę, że nie wiedział o przemycie broni. Obiecuje wesprzeć ją w prowadzeniu interesu. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.20 **Panna młoda** (124) – serial obyczajowy, Turcja 2024
W sieci zaczynają krążyć plotki uderzające w rodzinę Develiolu. Beyza wpada w rozpacz. Derye irytuje zachowanie nowej najemczyni, Dilary. W obliczu niepewności dotyczącej zdrowia nienarodzonego dziecka Yonca postanawia się ukryć. **55 min**
18.15 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
18.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Portugalia – Demokratyczna Republika Konga **(live)** (patrz obok)
21.05 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
21.40 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska
22.35 **Na sygnale** (847, 848) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
23.40 **63. KFPP w Opolu – Premiery** – skrót koncertu, Polska 2026
0.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
0.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Ghana – Panama **(live)** (patrz obok)
3.30 **My Sunnyside** – film dokumentalny, Polska 2025, reż. Matylda Kawka ▶ 5.00



5.50 SPORT
Piłka nożna
Austriacy mają szansę, by rozpocząć pierwszy od 1998 roku mundial z wysokiego c. W inauguracyjnej serii grupowych spotkań podopieczni Ralfa Rangnicka stawią czoło jednemu z debiutantów mistrzostw świata. Przekonamy się, czy Jordania napsuje krwi faworytom. **340 min**



18.50 SPORT
Piłka nożna
Triumfatorzy zeszłorocznej Ligi Narodów walkę o swój drugi w historii medal czempionatu globu rozpoczną od starcia z Demokratyczną Republiką Konga. Afrykański zespół awans na mundial wywalczył w międzykontynentalnych barażach. W nich okazał się bowiem lepszy od reprezentantów Jamajki. **170 min**



0.50 SPORT
Piłka nożna
Zespół z Ameryki Środkowej dopiero po raz drugi w swojej historii wystąpi na mundialu. Awans na turniej główny wywalczył, wyprzedzając w eliminacjach Surinam, Gwatemalę oraz Salwador. **160 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (296, 297): Śmierć w jacuzzi; Brudne pranie – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
9.30 **Trudne sprawy** (1227, 1228) – serial paradokumentalny, Polska 2023
11.35 **Gliniarze** (840, 841): Zaginiony pieściarz; Rodzinne piekło – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1470, 1471): Klątwa przodków; Walka sióstr o siostrę – serial paradokumentalny, Polska 2025
Julia planuje ślub. Niedługo przed uroczystością dostaje anonim informujący o rodzinnej klątwie. Wynika z niego, że umrze, jeśli wyjdzie za mąż. Wkrótce stan jej zdrowia się pogarsza. Podobne objawy zauważa siostra, która także ostatnio przyjęła propozycję małżeństwa. Obie panie są przerażone i zrywają zaręczyny. **130 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1037, 1038): Klucz do koszmaru; Po moim trupie – serial paradokumentalny, Polska 2025
Kobieta, która dorabia jako kelnerka w klubie ze striptizem, zostaje pobita i zgwałcona we własnym domu. Detektywi nie stwierdzają jednak śladów włamania. Olgierd, Krystian i Ewelina odwiedzają Zosię i jej córeczkę. Dowiadują się, że kobieta musi się wyprowadzić z wynajmowanego mieszkania. **130 min**
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**
19.55 **8 rzeczy, których nie wiecie o facetach** FILM – komedia romantyczna, Polska 2022, reż. Sylwester Jakimow, wyk. Alicja Bachleda-Curuś, Mikołaj Roznerski, Maciej Zakościelny (patrz obok)
22.00 **Szczęśliwy mężczyzna** FILM – komedia obyczajowa, Francja 2023, reż. Tristan Séguéla, wyk. Fabrice Luchini, Catherine Frot, Philippe Katerine, Artus (patrz obok)
0.00 **Charlie Cykor** – czarna FILM komedia, USA 2000, reż. Eric Blakeney, wyk. Liam Neeson, Sandra Bullock, Oliver Platt, José Zúniga (patrz obok)
2.20 **Nasz nowy dom** (364) – reality show, Polska 2026
3.30 **Ewa gotuje** (557) – mag.
4.10 **Kabaretowa Ekstraklasa** (131) – pr. rozrywk., Pol. 2017



19.55 KOMEDIA
8 rzeczy, których nie wiecie o facetach
Dalsze perypetie męskiej ekipy. Tomasz (Mikołaj Roznerski) dowiaduje się, że Basia (Alicja Bachleda-Curuś, zdj.) urodzi bliźnięta. W ich związku pojawiają się napięcia, kiedy przyszła matka oświadcza, że po porodzie chce wrócić do pracy. **125 min**



22.00 KOM. OBYCZ.
Szczęśliwy mężczyzna
Jean (Fabrice Luchini), konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, ubiega się o reelekcję i skupia się na kampanii wyborczej. Niespodziewanie żona Edith (Catherine Frot, zdj.) wyznaje mu, że w głębi duszy od dawna czuje się mężczyzną i zdecydowała się rozpocząć proces tranzycji. **120 min**



0.00 CZARNA KOM.
Charlie Cykor
Tajny agent Charlie (Liam Neeson, zdj.) traci wiarę we własne siły. Szuka pomocy u psychiatry. Kiedy nawiązuje romans z pielęgniarką Judy (Sandra Bullock, zdj.), zaczyna odzyskiwać pewność siebie. **140 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1671) – serial paradokumentalny, Polska 2024
6.50 Kuchenne rewolucje (4) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn (patrz obok)
11.20 Doradca smaku (13) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (11, 1) – program rozrywkowy, Polska
13.40 Ukryta prawda (1651, 1652, 1708) – serial paradokumentalny, Polska
Karolina, właścicielka księgarni, zmaga się z problemami w pracy i małżeństwie. Zatrudnia do pomocy Michała, który nie chce oficjalnej umowy z uwagi na długi nieuczciwej żony. Z czasem się w nim zakochuje. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (48) – serial obyczajowy, Polska 2025
Sandra przebywa w szpitalu podłączona do respiratora. Lekarze stwierdzają, że jedyną nadzieją jest ryzykowna operacja usunięcia skrzepliny. Zosia musi podjąć trudną decyzję. Daria odbiera od matki niepokojący telefon. **65 min**
17.55 Detektywi (172) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Kowalik i Korczyk są świadkami ataku na Turka. Dowiadują się, że brat chłopka, Yusow, przebywa w więzieniu za zabójstwo. Utrzymuje on jednak, że nie popełnił zbrodni. Katarzyna postanawia przyjrzeć się sprawie bliżej. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



7.45 MAGAZYN
Dzień Dobry TVN
Oprócz rozmów z ciekawymi gośćmi widzowie zobaczą m.in. przegląd najnowszych wiadomości i prognozę pogody, reportaże, kulinarne inspiracje, a także ciekawostki ze świata show-biznesu. Prowadzą m.in. Damian Michałowski i Paulina Krupińska (oboje na zdj.). **215 min**



20.15 OBYCZAJOWY
Na Wspólnej (4230)
Igor nie chce zgodzić się na wyjazd Julki na koncert Leona. **35 min**



TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (12, 13): Cwaniak Phil; Miami w całej krasie – serial kryminalny, USA 1985
Dzięki informacjom przypadkiem ujawnionym w telewizji Sony i Tubbs docierają do handlarza narkotyków. **120 min**
8.00 Kobra – oddział specjalny (11, 12): Śladami ojca; Szefowa – serial sensacyjny, Niemcy 2015 (patrz obok)
10.00 Maria z przedmieścia (21, 22) – telenowela, Meksyk 1995
12.00 Nie igraj z aniołem (97) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel dowiaduje się od przyjaciela o spotkaniu z Lirio. Psychoanalityk uświadamia sobie, że żona go okłamała i jej synek żyje. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (31) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (16) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (504, 505) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (17) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Z powodu zdrady Piotr zostaje wyrzucony z domu przez żonę. Mężczyzna prosi Adama o pomoc w przewiezieniu kilku rzeczy do brata. Kurier zostaje mediatorem skłóconych małżonków. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (954, 955) – serial obyczajowy, Polska 2026
Klara poszukuje swojego biologicznego dziecka, które zamieniono w szpitalu. Nie ma pojęcia, jakie konsekwencje przyniosą jej działania. Narasta konflikt między Kazimierzem a Kapicą. **120 min**



8.00 SENSACYJNY
Kobra – oddział specjalny (11, 12)
Ojciec Paula (Daniel Roesner, zdj.) został zatrzymany przez grupę przestępców. Ponieważ doskonale zna okoliczne tereny, ma dla nich ukryć pieniądze. Cierpiący na demencję mężczyzna nie potrafi jednak wykonać tego zadania. Do akcji musi wykroczyć Paul. **120 min**



20.00 SENSACYJNY
Demonstracja siły
Coates specjalizuje się w nielegalnych interesach. W drogę wchodzi mu Iceman (Ving Rhames, zdj.), który chce przejąć handel narkotykami na jego terytorium. Zaczyna się wojna o władzę. **125 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (38) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (729-731) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1321, 1410, 1411) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1047, 1048, 1050) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
14.00 Detektywi (105): Śmierć na torach – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024
Maria zostaje zaatakowana w domu swojego syna. Doszło tam do włamania, a mężczyzna zniknął bez śladu. Kilka godzin wcześniej pokłócił się z żoną. Na domiar złego w pobliżu dochodzi do śmiertelnego wypadku. **60 min**
15.00 Szpital (751) – serial paradokumentalny, Polska 2018
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (486, 487) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010
Wojciech jest oskarżony o zamordowanie żony. Wszystko wskazuje na to, że podał jej leki nasenne i wywiózł za miasto. By upozorować samobójstwo, umieścił partnerkę na fotelu kierowcy i zepchnął auto ze skarpy. **120 min**
18.00 SOS Ekipy w akcji (1) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
19.00 Ukryta prawda (1512) – serial paradokumentalny, Polska 2023
27-letni Leon jest złotą rączką. Sypia z klientkami. Kiedy pewnego dnia romansuje z Hanią, przyłapuje ich jej mąż. Kochankowi udaje się uciec. Wkrótce uświadamia sobie, że ktoś go obserwuje. **60 min**



18.00 PARADOKUM.
SOS Ekipy w akcji (1)
Nastolatek ucieka z domu, widząc, że jego pijany ojciec znęca się nad matką. Inny patrol znajduje się w samym środku konfliktu pomiędzy byłymi małżonkami kłócącymi się o opiekę nad dzieckiem. W jednym z mieszkań dochodzi do zaczadzenia. **60 min**



20.00 DRAM. OBYCZ.
Obce niebo
Marek (Bartłomiej Topa, zdj.) i Basia (Agnieszka Grochowska) mieszkają w Szwecji. Walczą o swoją córkę Ulę (Barbara Kubiak, zdj.), którą odebrała im opieka społeczna. **140 min**

REKLAMA

Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.

20.15 Na Wspólnej (4230) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
20.50 Specjalista – film FILM sensacyjny, USA/Peru 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone, Sharon Stone, James Woods, Rod Steiger (patrz obok)
23.10 Diuna: Część druga – film FILM s.f., USA/Kanada/Jordania 2023, reż. Denis Villeneuve
2.30 Szpital św. Anny (116) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.35 Uwaga! – magazyn reporterów
3.50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (21) – serial kryminalny, USA 2012
4.50 Nauka jazdy 5 (2) – program rozrywkowy, Polska 2022
5.15 Recepta na stary dom 3 (12) – program rozrywkowy, USA 2018



20.50 SENSACYJNY
Specjalista
May (Sharon Stone) pragnie pomścić śmierć rodziców, zamordowanych przez gangsterów. Wynajmuje do pomocy Raya Quicka (Sylvester Stallone, zdj.), specjalistę od materiałów wybuchowych. **140 min**

20.00 Demonstracja siły – film FILM sensacyjny, USA 2013, reż. Keoni Waxman, wyk. Steven Seagal, Ving Rhames, Danny Trejo, Bren Foster (patrz obok)
W 2014 roku powstał prequel filmu – „W imię zasad". Tam również wystąpił Steven Seagal, a reżyserią zajął się Keoni Waxman. **125 min**
22.05 Żądza śmierci – film FILM sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Dmitrij Czepowecki, Igor Żiżikin, Robert Wisden (patrz obok)
0.05 Bestia – film sensacyjny, FILM Kanada/Hongkong/Wielka Brytania 2003, reż. Ching Siu-Tung
2.00 Dzielnica strachu 9 (390): Zwierzęce instynkty – serial kryminalny, Polska 2025
2.55 Zobacz to!



22.05 SENSACYJNY
Żądza śmierci
Mafioso Rusłan (Steven Seagal, zdj.) chce zrezygnować z przestępczego fachu. Dowiaduje się jednak, że jego była żona została zamordowana, a córka leży ranna w szpitalu. Postanawia się zemścić. **120 min**

20.00 Obce niebo – dramat FILM obyczajowy, Polska/Szwecja 2015, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Topa, Barbara Kubiak, Ewa Fröling, Jan Englert (patrz obok)
22.20 Wdowy – dramat FILM kryminalny, Wielka Brytania/USA 2018, reż. Steve McQueen, wyk. Viola Davis, Liam Neeson, Jon Bernthal, Manuel Garcia-Rulfo (patrz obok)
0.55 Zakonnica 2 – horror, USA/ FILM Wielka Brytania 2023, reż. Michael Chaves, wyk. Taissa Farmiga, Bonnie Aarons
3.15 Żyjąc z potworem 8 (8) – serial dokumentalny, USA 2020
4.15 Fachowcy 2 (6) – serial paradokumentalny, Polska 2018 ▶ **4.55**



22.20 DRAM. KRYM.
Wdowy
Veronica, Alice (Elizabeth Debicki, zdj.) i Linda (Michelle Rodriguez) po śmierci mężów odkrywają, że byli oni zamieszani w nielegalną działalność. By zwrócić pieniądze gangsterowi, przygotowują napad. **155 min**

TVP 3

12.30 Górna półka smaku (6)
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś – talk-show
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (175)
23.30 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA

15.00 Słowo daję! – magazyn
15.10 Zakochaj się w Polsce (186) – magazyn
15.35 20 x 20 lat TVP Kultura
16.00 Zaraz wracam 2 (98) – serial obycz., Pol. 2025
16.30 Barwy szczęścia (3326) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Gra słów. Krzyżówka
17.30 Teleexpress
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Adampol – polska wieś nad Bosforem
18.45 Info Wilno – pr. inform.
19.05 Wileńszczyzna w obiektywie – pr. inf.
19.15 Laskowik & Malicki
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4

6.00 Strażnik Teksasu (26, 1) – serial sensacyjny, USA
7.55 Bogaty dom – biedny dom (134) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (476, 477) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1134, 1135) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1563, 1564) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1340-1342) – paradok.
16.55 Policjantki i Policjanci (1382) – obycz., Pol. 2026
18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (549) – reality show, Polska 2025
19.00 Policjantki i Policjanci (1383) – obycz., Pol. 2026

PULS 2

8.30 Myszka Miki: Frajdomek 2 – anim.
8.50 Masza i Niedźwiedź 3 – serial animowany
9.20 Bing 4 – serial anim.
9.35 Basia 2 – serial anim.
10.00 Jeżyk i Przyjaciele
10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany
11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 6 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
17.00 Marta mówi – anim.
17.35 Superkoty – serial anim.
18.00 Blue 2 – serial anim.

TVP ROZRYWKA

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (4) – serial obycz., Polska
14.10 Rodzinka.pl (179, 180) – serial kom., Polska 2016
15.10 Program rozrywkowy
15.20 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego (1, 2)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Koło fortuny – telet., Pol.
18.35 Okrasa łamie przepisy

TTV HD

6.20 DeFacto 13 (2)
6.50 Diabelnie boskie 3 (9)
7.20 Ukryta prawda (1203)
8.20 Kartoteka 10 (25, 26)
10.30 Detektywi (263, 264)
12.30 Zakup w ciemno 3 (28)
13.30 Zakup w ciemno 4 (27)
14.30 Kartoteka 6 (9, 10)
16.45 Express – pr. inform.
16.55 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (13)
18.05 Zakup w ciemno extra (30) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 6 (7) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (23)
21.05 Zakup w ciemno extra (21) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdą się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne, a także analizy ekspertów. **30 min**

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (830)
2.30 Trójkąt Polityczny
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Lato na ROD'os – dok.
4.25 Dziennik regionów
4.50 Gość Regionów – publ.

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

OBYCZAJOWY



20.50 Dom nad rozlewiskiem (11, 12) – Polska 2009
Janusz wciąż przebywa w klinice uzależnień. Tomasz, w tajemnicy przed Basią, kupuje leśniczówkę. Z powodu braku pieniędzy Barbara i jej córka muszą przerwać budowę pensjonatu. **105 min**

22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.15 Dziennik regionów
23.40 Tamte lata, tamte dni
0.10 Słowo daję! – magazyn
0.20 62. KFPP w Opolu – Małe tęsknoty – koncert pamięci Wojciecha Trzcińskiego
0.40 Zaraz wracam 2 (98)

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (177, 178)
Na zamówienie Kordasa ekipa kręci spot reklamowy ośrodka wypoczynkowego. Podczas nagrania aktor spada z dużej wysokości i umiera. Ziomecki ustala, że nie był to wypadek. **60 min**

21.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (115) – krym.
22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (998) – serial krym., Polska
23.00 Za ciosem – komedia
FILM sensacyjna, USA/Hongkong/Aruba 1998
0.55 Love Island. Wyspa miłości (14)
1.50 Hardkorowy lombard 2 (13) – serial dokumentalny

ANIMOWANY



18.15 Bing 4
Sula i Amma odwiedzają króliczka w jego domu, by wspólnie z przyjacielem obejrzeć fajerwerki. Bing uważa, że jest odważny i że nie straszny mu huk. Chce oglądać pokaz w ogrodzie. **30 min**

18.45 Masza i Niedźwiedź 3
19.00 Kacze opowieści
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (962) – obycz.
21.00 Dzielnica strachu 9 (394, 395) – serial krym.
23.00 Suburra – film krym.,
FILM Włochy/Francja 2015
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (468) – obycz.
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 12 (628) – obycz.

KULINARNY



19.40 Makłowicz w podróży
Podróżnik poznaje turystyczne oblicze Kuby. Na pomoście przyrządza karaibski przysmak – enchilado de camarones, czyli krewetki w sosie. Następnie próbuje ich duszonej wersji. **30 min**

20.10 Postaw na milion – teleturniej, Polska
21.10 Kabaret Letnią Porą (32) – pr. rozr., Pol. 2021
22.10 Rodzinka.pl (47) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.50 Gabi Drzewiecka zaprasza (3) – talk-show
0.45 Koło fortuny – telet., Pol.
2.10 Do śmiechu! (64, 65)
4.10 Hity wszech czasów (45) – magazyn muzyczny

ROZRYWKA



22.00 Idź na całość 2 (5) – Polska 2026
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują unikać zonka. Program prowadzą Zygmunt Chajzer i Robert Motyka (zdj.). **60 min**

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (9) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.00 Nic do zgłoszenia 6 (5) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Życie na kredycie 8 (1, 2) – reality show, Polska
2.10 Dobra robota (7) – dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (20, 21) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego **17.35** Moda na język polski **18.00** Grajmy swoje **18.10** Panorama łomżyńska **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Budowniczowie świata **21.00** Przegląd suwalski **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni **18.15** Pokochaj Grudziądz **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Wilczy apetyt **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK 17.30 Na 2 kontakty **17.50** Raport gospodarczy **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Droga **21.00** Tedë jo **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE 17.01 Cud na Muchowcu **17.45** Serial **18.15** Protokół rozbieżności **18.30** Aktualności **18.55** Pogoda, Sport **19.10** Gramy dla was **21.15** Protokół rozbieżności **21.30** Aktualności

KRAKÓW 17.06 Anatomia Spektaklu **17.38** Zakopiańska scena **17.55** Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 **18.09** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.14** Spichlerz smaków **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia **17.55** Zdarzenia **18.10** Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy **18.30** Panorama lubelska **19.00** Magazyn sportowy **19.15** Okiem kierowcy **21.02** Login: NAuKA **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.06 Obalamy mity medyczne **17.15** Łódź światłoczuła **17.30** Strefa biznesu **17.45** Samorządni **18.15** Idź się zbadaj **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Szlakiem filmowej Łodzi **19.20** W archiwach **21.00** Na wschód od Łodzi **21.15** Inwestujemy w Twoje zdrowie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 17.29 Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Rozmowa dnia **19.17** Reportaż sportowy **21.02** Opowieści stąd **21.18** Bezbłędnie **21.30** Teleskop

RZESZÓW 17.30 Zakamarki przeszłości **17.56** Dokument w TVP Rzeszów **18.30** Aktualności **18.59** Odkryj regiony **19.14** Z życia regionu **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN 17.30 Prywatne życie zwierząt 8 **17.52** Słowo daję! **18.00** Ludzie i maszyny **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Z wieszaka historii **21.00** Wokół nas **21.08** Pełnosprawni **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Monika Przytuła **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Srebrny telefon **21.00** Kulturalnie mówiąc **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW 17.09 Region dialogu **17.29** Magazyn Dolnośląski **17.43** Strefa otwarta **18.14** Agro-Fakty **18.30** Fakty **18.58** Szlachetne zdrowie **19.12** Dlaczego krowa... **21.02** W swoim czasie **21.15** Pamięć Miasta **21.30** Fakty

TVP HD

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (611, 612)
12.25 Ojciec Mateusz 4 (56)
13.20 Komisarz Alex 2 (20)
14.15 Ranczo 3 (39) – obycz., Pol.
15.15 Ranczo 4 (40) – obycz., Pol.
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 23 (298)
19.20 Ranczo 5 (54) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (263, 264) – serial komediowy, Polska
21.25 Ojciec Mateusz 33 (429)
22.20 Rocky 3 – dramat
FILM obyczajowy, USA 1982
0.10 Point Break: Na fali
FILM – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2015

TVP KULTURA

11.20 Jurek
12.55 Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku (3) – serial dok., Fr.
13.55 Kariera Nikodema Dyzmy (3) – serial obycz.
15.05 Syzyfowe prace – dramat
FILM obyczajowy, Polska 2000
17.00 Podróż za jeden uśmiech (2, 3) – przyg., Pol.
18.15 Muzeum Polskiej Piosenki (14) – pr. rozr., Pol.
18.30 Informacje kulturalne
18.55 Pan wzywał, milordzie? 3 (1) – serial kom., Wielka Brytania 1991
20.00 Powrót Sherlocka Holmesa (3) – serial kryminalny
21.05 Biała odwaga – dramat
FILM wojenny, Polska 2024

ANTENA HD

13.00 Klątwa Wyspy Dębów 5 (19, 20) – reality show, USA
14.50 Ciężarówką przez śnieg 4 (5, 6) – serial dok.
16.50 77 TV 2 (12, 13) – rozr., Pol.
18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (2)
20.00 Morderstwa we Francji
FILM **– Biarritz** – thriller, Francja 2020, reż. René Manzor
22.00 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia/Szwajcaria 2023
23.10 Detektywi z Bordeaux 3 (10) – serial krym., Fr./Belgia
0.15 Polska. Największe tajemnice (8) – rozr., Pol.
1.25 Kabaretowy szał – rozr.
2.30 Koszalińska Arena Komików 2025 (2)

TV 6

6.55 Policjantki i Policjanci (675, 676) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (221, 222)
10.55 48h. Zaginieni (97-99)
13.55 Policjantki i Policjanci (1183) – serial obycz., Polska
14.55 Uroczysko (11, 12) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (223, 224)
18.00 Strażnik Teksasu (2, 3)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (175, 176)
21.55 Czarna lista (11) – krym.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (689, 690)
0.55 Kości (89, 90) – serial krym.
2.55 Cobra Kai (13) – przyg.
3.25 Septagon (74, 75) – krym.
5.30 SuperLudzie Extra – mag.
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

12.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (5, 6) – krym.
14.55 Ojciec Brown 6 (2) – krym.
15.55 Lewis 3 (2) – serial krym.
17.00 My Life is Murder (6) – serial kryminalny
18.00 Morderstwa w Midsomer 18 (6)
19.50 Śmierć pod palmami 13 (7) – serial kryminalny
21.00 McDonald i Dodds (2)
22.45 Na niebieskich światłach 2 (5) – krym.
23.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (6) – krym.
0.55 Śmierć pod palmami 13 (7) – serial kryminalny

ROMANCE TV

9.25 Górski lekarz (120)
10.25 Inga Lindström: Hanna i dobre życie – film obyczajowy, Niemcy 2023
12.20 Bachmannowie. Jak zawsze za późno? – komedia, Niemcy 2024
14.15 Rosamunde Pilcher:
FILM **Róża z Kerrymore** – film obyczajowy, Niemcy 2001
16.05 Statek marzeń – Miami
FILM – film obycz., Niemcy 2024
18.00 Stadnina w Piber (7)
19.00 Górski lekarz (121)
20.00 Tajemnica waleni (1, 2)
FILM – dramat przyg., Niem. 2010
23.45 Górski lekarz (121)
0.45 Tajemnica waleni (1, 2)
FILM – dramat przyg., Niem. 2010

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 3 (15-20)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 3 (4-9) – kom.
14.30 Dwóch i pół 2 (23, 24)
15.30 Dwóch i pół 3 (1, 2) – kom.
16.30 Przyjaciele 3 (21-25)
19.00 Przyjaciele 4 (1) – serial komediowy, USA 1997-1998
19.30 Teoria wielkiego podrywu 3 (10-15) – serial komediowy
22.00 The Office PL 4 (3, 4)
23.05 Comedy Club 2 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 25 (4, 5)
1.00 Pracoholicy (1, 2) – kom.
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 2 (10)
10.55 Szpital św. Anny (76)
11.55 Miłość czy pomyłka? (5, 6) – telen., Turcja 2020
13.55 Prawo Agaty 2 (9) – obycz.
14.55 Detektywi – fab.-dok., Pol.
16.00 Najpiękniejsza muzyka filmowa (3) – pr. rozr., Pol.
16.20 Shazam! Gniew bogów
FILM – komedia przyg., USA 2022
19.00 Szpital św. Anny (55)
20.00 Ci, którzy życzą mi
FILM **śmierci** – thriller, Kanada/USA 2021
22.15 Wygrać ze śmiercią
FILM – film sensacyjny, USA 1990
0.05 Ciche miejsce
FILM – horror, USA 2018
1.55 Po pierwsze kino (12)

STOPKLATKA

6.00 **Kabaretowe hity** (8)
6.50 **Polak potrafi. Jak się żyje za granicą** – dok.
7.50 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (141, 143) – mag. kulin.
10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (7)
10.55 **Górski lekarz** (5, 6) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (4, 1)
16.00 **MacGyver 3** (11, 12) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (28, 29) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (13, 14) – serial dok., USA

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (282) – reality show, Polska 2023
7.30 **Na ratunek 112** (895, 896) – serial paradokumentalny, Polska
8.30 **Sekrety rodziny** (336-338) – serial paradokumentalny, Polska 2022
11.30 **Trudne sprawy** (934) – serial paradokumentalny, Polska 2020
12.30 **Dlaczego ja?** (1498, 1499) – serial paradokumentalny, Pol. 2025
14.30 **Świat według Kiepskich** (454-458) – serial kom., Polska

TVP SERIALE

5.25 **Rodzinka.pl** (86, 87) – serial kom., Polska 2013
6.30 **Na sygnale** (469, 470)
7.35 **Ojciec Mateusz 2** (19)
8.35 **Komisarz Alex** (8)
9.30 **Rodzinka.pl** (88) – kom.
10.05 **Klan** (1435, 1436) – telen.
11.00 **Ranczo 7** (86, 87) – obycz.
12.40 **Komisarz Alex** (9)
13.40 **Ojciec Mateusz 29** (370, 371) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex** (10) – serial kryminalny, Polska
16.20 **Na sygnale** (471, 472) – serial fabularno-dokum.
17.30 **Ranczo 7** (88, 89) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (372) – serial kryminalny, Polska
20.30 **Ojciec Mateusz 2** (20) – serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (5) – serial dokumentalny
6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (1) – pr. rozrywk.
7.15 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (6)
7.45 **Jesteśmy razem** – dok.
8.50 **Wracając do Marka** – film dokumentalny, 2002
9.50 **Pan Kleks w kosmosie** FILM (1, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
13.00 **Rozmowy nocą** FILM – komedia romant., 2008
15.05 **Kingsajz** – komedia, FILM 1987, wyk. Jerzy Stuhr, Jacek Chmielnik
17.25 **Pogranicze w ogniu** (16, 17) – serial sensacyjny

AXN

6.05 **FBI: Most Wanted 2** (3, 4) – serial kryminalny, USA 2020
7.30 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (3, 4) – serial kryminalny
9.20 **Castle** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2009
11.20 **MacGyver** (11, 12) – serial akcji, USA 2016-2017
13.10 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (5, 6) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 19** (13, 14) – serial sensacyjny, USA
17.05 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (14, 15) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2009

CANAL+ PREMIUM

6.05 **Moje pieczone** FILM **kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
7.10 **O psie, który jeździł** FILM **koleją 2** – film familijny, Polska 2025
8.40 **Królowa chmur** – film FILM obyczajowy, Polska 2003
10.00 **Milli Vanilli** – film dokum.
11.45 **Pan Tadeusz** – film FILM kostiumowy, Pol./Fr. 1999
14.15 **To nie jest zagadka kryminalna** (3) – krym.
15.15 **Ocean, nasz dom** – dok.
16.50 **Morderstwo** FILM **w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.20 **Kiedy nadchodzi jesień** FILM – dramat obycz., Fr. 2024

THRILLER



20.00 Sublokatorka FILM – USA 1992, reż. Barbet Schroeder

Allison (Bridget Fonda, zdj.) poszukuje współlokatorki do swojego mieszkania. Wybiera sympatyczną Hedrę (Jennifer Jason Leigh, zdj.). Okazuje się, że dziewczyna może być niebezpieczna. **145 min**

22.25 **Ludzie honoru** FILM – dramat sensacyjny, USA 1992, wyk. Tom Cruise, Jack Nicholson
1.05 **Psy** O – dramat FILM sensacyjny, Polska 1992
3.40 **Pieczone gołąbki** FILM – komedia, Polska 1966
5.45 **W zakolach czasu** – film krótkometraż., Pol.

KRYMINALNY



17.00 48h. Zaginieni (125, 126)

Tadeusz zgłasza zniknięcie sąsiadów, Andrzeja i Elżbiety oraz ich synów. Na miejscu policjanci zastają zdemolowane wnętrze i ślady krwi. Dziesięć lat temu w tym samym domu matka zamordowała dwoje swoich dzieci. **120 min**

19.00 **Gliniarze** (980) – paradok.
20.00 **Ślad** (56) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (775) – paradok.
22.00 **Ambulans** (3) – dok., Pol.
23.00 **Świat według Kiepskich** (335, 336)
0.00 **Ślad** (107) O – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (60) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.50 **Ewa gotuje** (528, 529)
4.00 **Atleci** – mag. sportowy

OBYCZAJOWY



21.30 Ranczo 7 (90, 91) – Polska 2013

Halina ukrywa się u aptekarza, gdzie według męża jest bezpieczna. Jędruś zdobywa potwierdzenie, że celem ataku organów ściganta jest senator, ale teraz grozi mu zdemaskowanie. **115 min**

23.25 **Ojciec Mateusz 29** (373, 374) – serial kryminalny, Polska 2023
1.25 **Erynie** (3, 4) O – serial kryminalny, Polska 2021
3.20 **Gra z Cieniem** (9) – serial kryminalny, Polska 2024
4.15 **Klan** (1435) – telenowela, Polska 2008
4.40 **Pan Mama** (8) – serial komediowy, Polska 2025

SENSACYJNY



20.00 Ekstradycja 2 (7, 8)

Kulski dowiaduje się o morskim kanale przerzutu narkotyków. Na jego trop wpada też Gundis. Ze swoją bandą przeszukuje magazyn Nadieżdy. Jurij i Sachar cudem unikają śmierci. **140 min**

22.20 **Misja Afganistan** (7) – serial wojenny, 2012
23.30 **Wesele** O – dramat FILM obycz., Polska/Łotwa 2021
2.10 **7 uczuć** O FILM – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
4.55 **Leben** O – film krótkometrażowy, 2023
5.40 **High Life** O – film krótkometrażowy, 2024

SENSACYJNY



21.05 Zabójcza broń 3 (8, 9) – USA 2018

Przed restauracją, w której pracuje zeznający przeciwko Tony'emu Corsettiemu Elliott, eksploduje samochód pułapka. Mężczyźnie udaje się ujść z życiem. Murtaugh i Cole mają go chronić. **115 min**

23.00 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (14, 15) – krym., USA/Kan.
0.45 **Castle** (7, 8) – serial krym.
2.40 **Zabójcza broń 3** (8) – serial sensacyjny, USA
3.35 **FBI 2** (15) – serial krym.
4.25 **Walker: Strażnik Teksasu** (15) – serial kryminalny, USA 2021
5.10 **Blok promocyjny AXN**

SENSACYJNY



20.00 Death Race: Wyścig śmierci FILM – USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008

Osadzony w więzieniu kierowca rajdowy Jensen Ames (Jason Statham, zdj.) zostaje zmuszony do startu w zawodach, w których stawką jest jego życie. **110 min**

21.50 **Rocznica** – thriller, USA FILM 2025, wyk. Diane Lane
23.40 **30 dni mroku** O FILM – horror, USA/Nowa Zelandia 2007
1.30 **3000 metrów nad ziemią** FILM – thriller, USA 2024, wyk. Mark Wahlberg

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

13 ULICA

6.15 **Zbrodnie idealne** (31, 32) – serial kryminalny, Fr. 2017
8.25 **Grace 2** (2) – serial krym.
10.25 **Chicago P.D. 10** (12, 13) – serial kryminalny, USA
12.15 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (5, 6) – sens.
14.10 **Balthazar 4** (1, 2) – krym.
16.20 **Grace 2** (3) – serial krym.
18.20 **Chicago P.D. 10** (14, 15) – serial kryminalny, USA
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (7, 8) – serial sensacyjny, USA 2021-2022
22.00 **Niewidomy detektyw** (2) – krym., Austria/Niem. 2019
0.00 **Niepokojące zaginięcia:** FILM **Instynkt macierzyński 2** – dram. krym., Francja 2021
2.00 **Grace 2** (3) – serial krym.
4.00 **Balthazar 4** (1, 2) – krym.

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (106-108)
7.30 **Doktor Martin** (19) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (293, 294)
10.25 **Świat według Kiepskich** (139, 140, 205, 206, 147, 148) – serial kom., Polska
13.55 **Kopciuszek** – musical, FILM USA/Wielka Brytania 2021
16.25 **Patrol** – dramat FILM sensacyjny, USA 2006
19.20 **8 części prawdy** – thriller, FILM USA 2008, wyk. William Hurt
21.00 **Plan ucieczki 2** – film FILM kryminalny, Chiny/USA 2018
23.00 **Świat w płomieniach** FILM – film sensacyjny, USA 2013
1.40 **Fala zbrodni** (65) – sens.
2.40 **Ślad** (20, 21) – serial krym.
4.40 **Na ratunek 112** (841, 842)

HBO

13.10 **Grinch** – film animowany, FILM Francja/Japonia/USA 2018
14.40 **Saga „Zmierzch":** FILM **Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
16.45 **Co będzie dalej?** FILM – komediodramat, USA 2023
18.30 **Batman Azteków:** FILM **Starcie imperiów** – film anim., USA/Meksyk 2025
20.00 **Akademia pana Kleksa 2** FILM – film familijny, Polska 2024
22.00 **Przymierze** – dramat FILM wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
0.00 **Mroczny fajter** – film FILM sensacyjny, USA 2023
1.55 **River Wild** – thriller, USA/ FILM Węgry 2023, wyk. Leighton Meester, Taran Killam

WARNER TV

8.05 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (19) – serial sens.
9.05 **Bajer z Bel-Air 3** (24) – serial komediowy, USA
9.35 **Bajer z Bel-Air 4** (1) – kom.
10.00 **Prawo Agaty** (13) – obycz.
11.00 **Pełna chata 7** (1, 2) – kom.
12.00 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (20, 21) – sens.
13.55 **Bajer z Bel-Air 3** (24)
14.25 **Bajer z Bel-Air 4** (1-3)
15.45 **Pełna chata 7** (1-4) – kom.
17.45 **Rodzinne rewolucje** FILM – komedia, USA 2014
20.00 **Rio Bravo** – western, USA FILM 1959, wyk. John Wayne
22.55 **Akademia policyjna 6:** FILM **Operacja „Chaos"** – komedia, USA 1989
0.30 **Komórka** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 2004

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 3** (13) – dok.
7.00 **Wolna krowa**
7.45 **Długi weekend** – film FILM obyczajowy, Polska 2004
9.20 **The Hero** – film krótkometr.
10.00 **Patience** (1, 2) – krym.
12.05 **Vera 2** (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Konie Valdeza** – western, FILM Francja/Hiszp./Włochy 1973
16.10 **Jak zostać belfrem?** FILM – komediodramat, Fr. 2023
18.15 **Vera 2** (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **Wiem, co widziałam** (5, 6-ost.) – serial kryminalny
22.15 **Zbrodnie w Ystad** (3, 4) – krym., Niemcy/Szwecja
0.20 **Poza nocą** (3, 4) – hist.
2.30 **Kruk. Jak tu ciemno** (3)
3.25 **Odzyskać siebie** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
5.15 **Furioza** (1) – serial sens.

CANAL+ FILM

12.10 **Saga „Zmierzch":** FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
14.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.20 **Nadzieja** – dramat FILM sensacyjny, Pol./Niem. 2006
16.00 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
17.50 **Hollywood Buzz** – mag.
18.15 **Robin i obrońcy** FILM **królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Uciekinier** – film s.f., FILM Wielka Brytania/USA 2025
22.10 **Namierzony** – dramat FILM sensacyjny, USA/Wł. 2025
23.55 **Innego końca nie będzie** FILM – film obyczajowy, Pol. 2024
1.20 **Wyrwa** – thriller, FILM Polska 2023

SCI FI

7.00 **Orphan Black: Echa** (10)
8.00 **Kroniki Spiderwick** (1, 2)
10.00 **Bibliotekarze 3** (7, 8)
11.50 **Czarodziejki 8** (13, 14)
13.40 **Grimm 5** (11, 12) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 3** (9, 10)
17.20 **Czarodziejki 8** (15, 16)
19.10 **Grimm 5** (13, 14) – fantasy
21.00 **Bibliotekarze: Nowy rozdział** (3) – serial s.f., USA
22.00 **Szkoła czarownic:** FILM **Dziedzictwo** – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
0.00 **Daybreakers – Świt** FILM – horror s.f., Australia/USA 2009, wyk. Ethan Hawke
2.00 **Czarodziejki 8** (15, 16)
4.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (5, 6) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 **Policyjna grupa pościgowa 22** (9) – dok.
10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (26) – serial animowany
11.00 **Igraszki losu** – komedia FILM romantyczna, USA 2001
13.00 **Czarodziejki 2** (3, 4)
15.00 **Przypadkowa dziewczyna** FILM – kom. romant., USA/Wielka Brytania 1998
17.20 **Ad Astra** – film s.f., USA/ FILM Chiny/Brazylia 2019
20.00 **Dwaj zgryźliwi tetrycy** FILM – komedia, USA 1993
22.20 **Krzyk 2** – horror, USA FILM 1997, wyk. Neve Campbell, Courteney Cox
0.30 **Krzyk 3** – horror, USA FILM 2000, wyk. David Arquette

FX

9.00 **Z archiwum X** (6) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (7, 8) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (16, 17)
13.45 **Agenci NCIS** (17, 18)
15.35 **SkyMed** (8) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
18.20 **Z archiwum X** (7) – s.f.
19.15 **FBI 3** (9) – serial kryminalny
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (18, 19)
22.00 **Matlock** (11) – serial krym.
22.55 **Z archiwum X** (7) – s.f.
23.50 **FBI 3** (9) – serial kryminalny
0.45 **Agenci NCIS** (18) – sens.
1.40 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (9, 10) – serial krym., Australia
11.00 **Panna Scarlet i komisarz** (5, 6) – serial kryminalny
13.10 **Poirot** (1) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (11, 12) – serial krym., Australia
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
20.00 **Ludzkie dzieci** – dram. s.f., FILM Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
22.25 **Czułe słówka** – dramat FILM obyczajowy, USA 1983
0.55 **Strefa zrzutu** – film FILM sensacyjny, USA 1994
3.05 **Wielka premiera** FILM – komediodram., USA 2016

CANAL+ SERIALE

9.50 **Cztery pory Igi** (1) – dok.
10.40 **Premierowa jazda** – mag.
11.00 **Naruto** (11-16) – anime
14.00 **Łapu capu Extra** – pr. rozr.
14.30 **13 posterunek 2** (1-3)
16.10 **Pisarze. Serial na krótko** (5) – serial komediowy, Pol.
16.25 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (5, 6) – dok., Niem.
18.25 **The Office PL** (7-9) – kom.
20.00 **Król i zdobywca** (5, 6) – serial historyczny
21.40 **Premierowa jazda** – mag.
22.05 **Oddział dla zuchwałych** (1, 2) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 **Nie zostawiaj mnie** (5, 6)
2.05 **Powrót** (5, 6) – kom., Pol.
3.40 **Small World** (1-3) – sens.

CANAL+ 360

13.00 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (1) – dok.
14.00 **Wykrywacz historii** (3)
15.00 **Co poszło nie tak 2** (2)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (5) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (7) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje 4** (12) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii** (2)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (8) – dok.
20.50 **Co poszło nie tak 3** (6)
22.00 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 2** (5) – serial dokum.
22.55 **Supersamoloty bojowe** (3) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji O – tylko dla dorosłych

TLC

11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (12, 13)
13.00 Dr Pyszczylla 3
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi: Angela – serial dokum.
18.00 Pokonać otyłość (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show
20.00 Kilogramy do szczęścia 2



21.00 Skórze na ratunek 8: Potworne swędzenie
22.00 Premiera: **Transplantacja: drugie życie**
23.00 Moje koszmarne stopy 2: Piekielny zapach
0.00 Dr Pyszczylla – kulisy
1.00 Kilogramy do szczęścia 2
2.00 Skórze na ratunek 8

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (37, 38) – serial obycz., Pol. 2014
8.00 Co ludzie powiedzą? 3 (23) – serial komediowy
8.35 Co ludzie powiedzą (24) – serial komediowy
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (17, 18) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (106, 107) – reality show, Polska 2024
14.30 Kolacja w ciemno (46, 48) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (33) – reality show, Pol. 2015



18.00 Nasz nowy dom (282, 283) – reality show
20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (13-15)
23.00 Gry małżeńskie (112, 113) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (46, 48) – pr. rozr., Polska
3.00 Więzienie kobiet (78, 79) – serial dok., Pol.

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) – reality show, Polska 2016
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (2) – serial fab.-dok.
6.45 Pogromcy chaosu (3) – pr. rozrywk., Pol. 2025
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Ugotowani (2, 3)
13.30 Kuchenne rewolucje (8, 7) – pr. rozr., Pol. 2019
15.35 Jestem z Polski 14 (9) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 Jestem z Polski 16 (7) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 Kuchenne rewolucje (10-12) – rozr., Polska 2019



20.50 Ugotowani (6)
21.50 Jestem z Polski 16 (9)
22.50 Jestem z Polski 14 (14)
23.45 Hotel Paradise 11 (33, 34-ost.) – reality show
1.45 Apetyt na miłość 5 (7)
2.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (9, 10) – mag.
4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (7) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6
10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetrwać nad Jukonem: Wyścig psów
12.00 Fani czterech kółek 16
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
15.00 Złomowisko PL 5 (7)
16.00 Gorączka złota 16: Co w przesiewaczu piszczy
17.00 Nic do zgłoszenia (8)
18.00 Poza cywilizacją (8)
19.00 Złomowisko PL (4)
20.00 Złomowisko PL 2 (1, 2)



22.00 Premiera: **Nagi instynkt przetrwania: Mistrzostwa świata**
0.00 Od samochodu do domu
1.00 Hot rod wg Kindiga (5): Futurystyczny hummer
2.00 Militaria na warsztat 5 (6)
3.00 Królowie asfaltu 11 (1)

TVP HISTORIA

9.20 Opiekunowie (nie) pamięci – film dok., Pol.
10.10 Od stepów Kubania po Niepodległość – dok.
11.15 Wszystkie kolory świata (43)
12.15 Brytyjskie odliczanie do wojny (1) – film dok.
13.05 Złoty pociąg – film dok.
14.00 Królowie (38) – hist., Pol.
14.35 Czterdziestolatek (2) – serial obycz., Pol. 1974
15.20 Niezwykłe historie Biało-Czerwonych
15.40 Sensacje XX wieku
17.40 Czas honoru (77) – serial wojenny, Polska 2013



18.35 Encyklopedia II wojny światowej
19.30 Królowie (77) – hist., Pol.
20.05 Ekstradycja 3 (6) – sens.
21.10 Wygłodniałe dusze w wielkim mieście. Legenda „Nocnego kowboja" – film dokum.
23.10 Sensacje XX wieku – program historyczny

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginieni (47) – serial kryminalny, Polska
7.00 Byli sobie podróżnicy (25, 26, 1, 2) – serial anim.
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (2)
10.00 Gwiazdy lombardu (1, 2) – reality show, USA
12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (1) – dok., Fr.
13.00 Poszukiwacze historii (10, 11)
14.00 Czołgi: Ewolucja machiny wojennej (1, 2)
16.00 Dorwać tuńczyka (7, 8) – serial dokum., USA 2012



18.00 Rolnicy. Podlasie (26, 27) – serial dokum.
20.00 Galileo (13)
21.00 Premiera: **Zapomniane fronty II wojny światowej** (4) – dok.
22.00 Jak przegrać wojnę (5)
23.00 Stalingrad – ani kroku w tył! (1) – film dok., Fr.
0.00 Starożytni kosmici (7)

METRO

8.30 Szpital (756, 757) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (325, 326)
12.30 Szkoła (703) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (1, 2) – serial kom.
14.35 Zapukaj do moich drzwi (161) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 6 (2) – obycz.
19.00 Kartoteka 11 (9, 10)
21.05 Kryminalni (7, 8) – krym.
23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (22) – krym.
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.
1.20 Szpital (752) – paradok., Pol.
2.20 Szkoła (854, 855) – paradok.
4.20 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

6.00 Kojak 2 (11, 12) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 8 (18, 19) – serial sensacyjny, USA 1999
9.50 MacGyver 2 (11, 12) – sens.
11.55 Pułapki umysłu – serial dok.
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.10 Pod pokładem 11
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (5, 6) – sens.
22.00 Pod pokładem 11
23.00 Adam szuka Ewy VIP. Holandia 2 – rozr., Hol. 2018
0.15 Magia nagości. Polska 4
1.25 Magia nagości – pr. rozrywk.
2.40 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

8.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
9.15 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.
10.55 Sztuka mięsa – mag. kulin.
13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 24/24 – maraton kulinarny
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Bójka na plaży – serial dok.
20.50 Ogniem i patelnią 3
21.55 Pyszne miejscówki – mag.
23.00 Akcja: Restauracja! 19
0.00 Człowiek kontra jedzenie
1.30 Pyszne miejscówki – mag.
3.30 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
13.00 Poszukiwacze dinozaurów
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Na tropie legendarnych potworów: Bestia z Bray Road; Chupacabra – dok.
23.00 Przypadki z archiwum 10: Tajemnica Jaskini Mamuciej; UFO na Mount Adams – dok.
1.00 Jak działa wszechświat?: Podróż do czarnej dziury; Tajemnice kosmicznej sieci
4.00 Kosmiczna mapa skarbów: Wrak na mieliźnie; Skarb i tragedia – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Odludna wyspa
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy...
14.00 Tajemnice wojennych wraków
15.00 Strzegąc granic
16.00 Złapać przemytnika
17.00 Zaginione miasta: Gorączka złota (1) – dok.
18.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (2) – film dokum.
19.00 Złoto Hitlera
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Ukryte pod miastami
22.00 Inżynieryjne tragedie
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy

BBC EARTH

12.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
13.15 Serengeti 3 – serial dokum.
14.25 W okowach mrozu 2 – dok.
15.25 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
16.25 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.
17.40 Siedem światów, jedna planeta – serial dokum.
18.45 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
19.45 Juliusz Cezar: narodziny dyktatora – serial dokum.
20.55 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu 2 – dok.
22.55 Cywilizacje: rozkwit i upadek – serial dokum.

WP

9.50 Harry i Meghan: Królewscy hipokryci?
11.05 Porzucone budowle 9
12.05 Wariaci za kierownicą 4
13.05 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3: Lisa & Chris
16.55 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (4)
19.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
21.55 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 4
23.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.00 Mistrzowie Kabaretu 6
1.00 Mistrzowie Kabaretu
2.00 Mistrzowie Kabaretu 12

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (1) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 9 – serial kryminalny
13.00 Poirot 10 (1) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 6 (127-131) – serial komediowy
17.30 Świat według Bundych 7 (132) – serial komediowy, USA
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (16) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (102-104)
21.00 Zdrady (116) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (27, 28, 92) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Pokochaj swój ogród 8
11.00 Zarobić na remoncie 8
11.31 Usterka 11 (21, 22)
13.00 Zbudujemy większy dom
14.00 Zbudujemy fajny dom 2
15.00 Mieszkanie na miarę
17.00 Polowanie na ogród 2
18.10 Zgłoś remont 4 – pr. rozr.
19.05 Będzie pięknie – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.40 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.
1.35 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy
2.30 Nowa Maja w ogrodzie 4

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na Karaibach
8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
10.10 Kobieta na krańcu świata
12.30 Ciężarówką przez Stany
14.55 Amerykańska przygoda z Guyem – serial dokum.
15.55 Brazylijskie uczty uliczne z Andym Batesem – dok.
17.00 Człowiek kontra świat – serial dokumentalny
19.00 Małżeństwo w dżungli – serial dokumentalny
21.05 Bimbrownicy – serial dok.
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
0.55 Człowiek kontra świat
3.00 Bimbrownicy – serial dok.
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji: Obce imperium
13.00 Wyzwania natury
14.00 Bertie Gregory: bliskie spotkanie z delfinami
15.00 Walki zwierząt
16.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (1) – film dok., USA
17.00 Królestwo białego wilka (3) – film dokumentalny, USA
18.00 Tajemnice dzikiej Azji
19.00 Zwierzaki w amoku 3: Łobuzy i chuligani – serial dok.
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko – dok.

POLSAT VIASAT HISTORY

12.25 Podziemna armia – dok.
13.30 Ciemna strona starożytnej Grecji
14.40 Hitler i jego władza
15.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Karl Donitz – dok.
16.45 Kto napisał Nowy Testament? – film dok., Fr.
17.50 II wojna światowa: cena imperium
18.55 Podziemna armia – dok.
20.00 Zaginione mumie Inków
21.00 Hitler i jego władza
22.05 Życie prywatne przywódców Rzeszy: Dwór – dok.
23.00 Tajemnice templariuszy
0.15 II wojna światowa: cena imperium

CANAL+ KUCHNIA

15.15 Włoskie życie Sophie...
15.45 Luke Nguyen w Indiach
16.15 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny
16.40 Gotuj taniej z Jamiem
17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.30 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny
18.55 M jak mięso 4: Włochy
19.25 M jak mięso 6: Indyk – dok.
20.15 Jamie Oliver – łatwe przepisy na co dzień
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.55 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO HD

12.50 Gardeners' World 16
13.55 Letnie inspiracje – dok.
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Meblokreacje 5 – mag.
16.20 TkaniNOWE kreacje – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Tomasz Pągowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
22.30 Patent na zieleń – mag.
22.55 Daleko od miasta 14 – dok.

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia
10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
11.30 Świat według Kiepskich (397-400) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (481, 482, 523, 524) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Siedmiu wspaniałych
FILM – western, USA/Australia 2016
23.45 Zawód: Szpieg – dramat
FILM sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001

TVP KOBIETA

14.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 32 (411, 412) – serial kryminalny
17.25 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show
19.30 Miłość i nadzieja (277)
20.30 Wichrowe wzgórze (258)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (254) – serial obycz.
22.30 Dzień dobry, kocham Cię
FILM – komedia romant., Pol. 2014
0.15 Kocham Cię, Polsko! – rozr.

PLANETE+

13.50 Krajobrazy świata – dok.
14.50 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 6: Mongolia – dok.
16.55 360° Świat bez granic
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.45 Zaginione światy – dok.
19.45 Ameryka. Prawo do broni
20.50 Polowanie na króla piratów – serial dokum.
22.00 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.
23.10 Planeta Seks – serial dok.
0.20 Niezwykłe podróże koleją 7: Indonezja – dok.

TVP DOKUMENT

16.55 Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem – dok.
17.50 Sanatorium miłości 2
18.45 Arktyczna przyroda Laponii: Sójka syberyjska – dok.
18.55 Książę William. Życie w fotografiach – film dok.
19.45 Arktyczna przyroda Laponii: Noce bez zmroku i lato
20.00 Wspaniałe Włochy – dok.
20.40 Najwspanialsze ikony natury: Życie – serial dokum.
21.45 Królowe mafii: Giulia G
22.45 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.55 Siła kłamstwa – film dok.

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.35 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy J: Austria – Jordania **(live)**
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Francja – Senegal
12.45 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Irak – Norwegia
14.10 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Argentyna – Algieria
16.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski



18.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Portugalia – Demokratyczna Republika Konga **(live)**
21.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy L: Anglia – Chorwacja **(live)**
0.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Ghana – Panama **(live)**

EUROSPORT 1

9.35 **Cycling Show** – mag.
10.05 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 1. etap **(live)**
12.30 **Kolarstwo:** Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 8. etap
13.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap **(live)**
15.45 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 1. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 1. etap
19.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – finał: B. Hawkins – J. Lisowski
20.30 **Cycling Show** – mag.



21.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap
22.00 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 1. etap
23.00 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 2. dzień
1.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap
1.30 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 1. etap

POLSAT SPORT 1

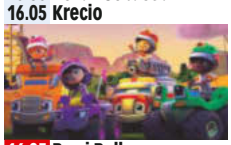
5.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Dominikana – USA **(live)**
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Francja – Brazylia **(live)** Rok temu Canarinhos potrzebowały pięciu setów, by pokonać Trójkolorowe.



17.30 **Siatkówka kobiet:** LN: Bułgaria – Polska
19.45 **Koszykówka mężczyzn:** ORLEN Basket Liga: Legia – ORLEN Zastal Zielona Góra **(live)**
22.00 **Siatkówka kobiet:** LN: Bułgaria – Polska
1.00 **Boks:** Rocky Boxing Night w Żukowie

TVP ABC

10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Cześć, czy mogę Cię zjeść?**
13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**



16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik**
18.00 **Kucharz Shane**
18.25 **Leo da Vinci 2**
19.00 **Tyciaki**
19.20 **44 Koty**
19.50 **Czytanie przed spaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom**

MINIMINI+

9.31 **Smerfy**
10.00 **Baby Born**
10.25 **Ciekawski George 7**
10.51 **Basia 2**
11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**



15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George**
17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**

TVN 24

6.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
7.30 **Rozmowa Piaseckiego** – program publicystyczny
8.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
10.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
11.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
12.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
14.00 **Serwis informacyjny, Prognoza pogody**
15.00 **15 na żywo** – magazyn informacyjny
16.00 **Fakty po południu**



18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**
19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**

CANAL+ SPORT

8.15 **Premier League Stories**
9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Elche CF – Real Madryt
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Osasuna – Real Sociedad
13.30 **Prawo derbów** (1, 2)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Elche – Real Madryt
18.00 **Wisła Cupiała** (3)
19.00 **Franz** (5)
20.00 **Bez gardy. Magazyn KSW**
21.30 **Premier League Stories** (45)
22.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
0.00 **Liga+ Extra**
2.00 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Wisła Płock – Lech Poznań

EUROSPORT 2

13.00 **Trójbój siłowy:** World Open Classic Powerlifting Championships
16.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering mężczyzn – finały
17.15 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 1. dzień
19.15 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 2. dzień **(live)**
21.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – prowadzenie – finały
1.00 **Snooker:** Turniej Welsh Open w Llandudno – mecz finałowy: Barry Hawkins – Jack Lisowski

POLSAT SPORT 2

8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 1. rundy
9.45 **Siatkówka kobiet:** LN: Czechy – Włochy **(live)**
12.00 **Siatkówka kobiet:** LN
13.45 **Siatkówka kobiet:** LN: Japonia – Serbia **(live)**
16.00 **Siatkówka kobiet:** LN
18.15 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Turcja – Belgia **(live)**
20.30 **FIA World Endurance Championship:** Wyścig 24-godzinny w Le Mans
21.30 **Siatkówka kobiet:** LN
23.30 **Siatkówka kobiet:** LN
2.00 **Sporty walki:** Dragon Fight Night MMA 6 w Tłuszczu – walka: Dawid Romański – Tanio Pagliariccio 16.02.2024

NICKELODEON

8.40 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk 5**
10.55 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 5**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 12**
14.00 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 2**
15.30 **Smerfy 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
17.00 **Marsupilamki**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**

TVP INFO

16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecze 1. i 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecze 1. i 2. rundy **(live)**
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecze 1. i 2. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecze 1. i 2. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecze 1. i 2. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Korona Kielce

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter – Lazio
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Union – Bayern
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Hellas Werona – Inter
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Atletico
20.00 **Bundesliga Special** (22)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (5, 6)
0.00 **Serie A**
1.05 **Ligue1** (36)
2.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Atalanta

POLSAT SPORT 3

8.45 **Siatkówka kobiet:** LN: Kanada – Holandia **(live)**
11.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy **(live)**
13.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy **(live)**
20.00 **Piłka ręczna plażowa:** IHF Beach Handball Global Tour – Płock 2026
22.30 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** Babilon MMA 53 w Międzyzdrojach – walka: Szymon Kołecki – Marcin Łazarz 18.07.2025

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex wśród gwiazd**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 3**
11.55 **Rubble i jego ekipa 4**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Świnka Peppa 6**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Klub przyjaciół Myszki Miki**
10.00 **Blue**
11.00 **Superkoty 3**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia**
18.00 **Spidey i superkumple**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.00 **Magazyn Ligi Mistrzów UEFA**
12.00 **Magazyn PGE Ekstraliga**
13.45 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
14.40 **Bohater z Cienia** (3)
15.20 **Żużel:** PGE Ekstraliga – mecz: GKM Grudziądz – Falubaz
18.15 **Magazyn PGE Ekstraliga**
20.00 **Żużel:** PGE Ekstraliga: ORLEN OIL Motor Lublin – Włókniarz
22.50 **Bez gardy. Magazyn KSW** (6)
0.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Bayern – Bayer
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – ACF Fiorentina
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – FC St. Pauli
18.00 **Ligue1 Season Review** (36)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Milan
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: Villarreal – Barcelona
23.00 **Bundesliga Goal Special** (22)
23.35 **Made in Italy** (5)

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze**
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.00 **Zawód glina** – serial dokumentalny
21.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
22.00 **Więzienie**
22.35 **Łowca pedofilów**
23.05 **Więzienie**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Zawodowi handlarze**
19.00 **Naprawy nie do naprawy**
19.45 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
20.15 **Jeździć, obserwować**
21.00 **Wojny samochodowe**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Duda kontra Szafrański**
23.00 **Moto kombat**
23.45 **Z drugiej ręki**
0.25 **Usterka 16**

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: Magiczny autobus** – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Marco Serafini
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Synowe** – film obyczajowy, Niemcy 2019, reż. Heidi Kranz
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.20 **Odnaleźć siebie**
19.30 **Bóg z nami**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Myśląc Ojczyzna**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Przetrwaliśmy**
22.30 **Sumienie Hioba – rzecz o ks. Bolesławie Stefańskim** – film dok., Pol.

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej



STRAŻACY

Bogu na chwałę, ludziom na ratunek

Bez mrugnięcia okiem ruszają w ogień, by ratować innych. Choć zwykle postępują według procedur, czasami zdarza się, że brawura bierze górę nad rozsądkiem. Są wspaniałymi ludźmi, chociaż i wśród nich zdarzają się „czarne owce".

OGNISTY PODMUCH (1991)

Zanim gwiazdy tej hollywoodzkiej produkcji, m.in. William Baldwin i Kurt Russell, weszli na plan, pojechali na „obóz szkoleniowy" dla strażaków, aby nauczyć się fachu. Przez około miesiąc spali w remizie strażackiej w Chicago. A potem sami wykonali większość wyczynów kaskaderskich. Koordynator kaskaderów, Walter Scott, był tak pod wrażeniem ich występów, że zdecydował się ich nazwiska umieścić także w sekcji dublerów w napisach końcowych.

➔ CZ 18.06 godz. 20.00 STOPKLATKA



CI, KTÓRZY ŻYCZĄ MI ŚMIERCI (2021)

Właśnie tym filmem Angelina Jolie wróciła do aktorstwa po kilku latach, w czasie których skupiała się na reżyserowaniu. Wprawdzie Hannah, w którą się wciela, nie jest zawodową strażaczką, ale los sprawił, iż musi wykazać się umiejętnościami godnymi ogniomistrzów. Dlatego przed rozpoczęciem pracy na planie spotykała się ze strażakami konsultującymi produkcję. Oni nauczyli ją m.in. bezpiecznego przebiegania przez zadymiony teren.

➔ PRIME VIDEO



PŁONĄCA PUŁAPKA (2004)

Joaquin Phoenix, po miesięcznym szkoleniu w akademii strażackiej, trafił jako „uczeń" do załogi jednego z wozów w Baltimore. Nowi koledzy nadali mu pseudonim „Hollywood". I dopiero gdy w kilku akcjach wykazał się odwagą, zdobył ich szacunek. Wtedy zaczęli zwracać się do niego po imieniu.

➔ APPLE TV



ODWAŻNA DECYZJA (2019)

Scenariusz tego chińskiego filmu oparto na faktach. A konkretnie na incydencie z wyciekiem ropy w porcie Xingang, do którego doszło w 2010 roku. Wtedy to setki strażaków próbowały ugasić ogromny pożar. Jeden z nich stracił życie... Na szczęście po kilkunastu godzinach udało się w końcu opanować żywioł. Potem także strażacy przystąpili do oczyszczania wód Morza Żółtego.

➔ PRIME VIDEO



PŁONĄCY WIEŻOWIEC (1974)

Klasyk kina katastroficznego z kreacjami Paula Newmana i Steve'a McQueena. Ten drugi, gdy na planie wybuchł mały pożar, pomagał gasić go strażakom. Jeden z nich rozpoznając McQueena, powiedział: „Moja żona w to nie uwierzy", na co aktor odparł: „Moja też nie"! Podobno po obejrzeniu tego filmu pisarz Roderick Thorp miał sen. Był w nim mężczyzna uciekający przed bandytami po kolejnych kondygnacjach wieżowca. Kilka lat później powstała jego powieść „Nic nie trwa wiecznie", na podstawie której nakręcono „Szklaną pułapkę".

➔ APPLE TV

FOT. East News (4), materiały prasowe



Melissa (Ali MacGraw) i Martin (Kris Kristofferson) ruszają w drogę, a ich podróż przez Stany staje się sensacją.

Kultowe kino

KONWÓJ

Bunt na czterech kołach

KONWÓJ CZ 18.06 godz. 14.00 ALE KINO+

Choć Sam Peckinpah kojarzy się przede wszystkim z „Dziką bandą" i brutalnymi westernami, to właśnie „Konwój" okazał się jego największym sukcesem kasowym. W USA i Kanadzie film zarobił około 46,5 mln dolarów, trafiając idealnie w modę na truckerów, która ogarnęła Amerykę w drugiej połowie lat 70. Był to czas fascynacji CB radiem, ciężarówkami i kinem drogi w stylu „Mistrz kierownicy ucieka". Co ciekawe, historia Martina Penwalda (Kris Kristofferson), zwanego Gumową Kaczką, który po starciu z bezwzględnym szeryfem wznieca bunt na szosie i niespodziewanie staje się bohaterem, została zainspirowana przebojem country „Convoy" C.W. McCalla z 1975 roku. **MAM**

FOT. TVN, Ale Kino+

MAYDAY

Nadmiar szczęścia?

MAYDAY CZ 18.06 godz. 20.00 TVN 7

Piotr Adamczyk przyznaje, że na planie ekranizacji farsy Raya Cooneya głównie uciekał i zbierał zasłużone razy. Trudno się temu dziwić, skoro jako taksówkarz Janek Kowalski prowadzi podwójne życie. W mieszkaniu czeka jedna żona, Basia (Anna Dereszowska), w willi na obrzeżach miasta druga – Marysia (Weronika Książkiewicz). A że kłamstwo ma krótkie nogi, pewnego dnia misterna układanka koncertowo się sypie! O tym, jakie skutki może mieć życie na dwa fronty, przekonają się widzowie tej zabawnej komedii pomyłek, w której wiarołomnego Janka ściga dociekliwy inspektor Piotrkowski (Andrzej Grabowski), a na pomoc rusza mu stary druh Staszek (Adam Woronowicz). **MAM**



Janek zrobi wszystko, żeby Marysia nie dowiedziała się prawdy...

REKLAMA

Cukierki pokrzywowe - Reutter

Dobroczynne właściwości pokrzywy znane są od wieków.

Składniki pokrzywy wspomagają przemianę materii, oczyszczają organizm ze złogów. Pokrzywa korzystnie wpływa na wygląd włosów i paznokci.

Produkt wyróżniony przez Fundację Rozwoju Kardiochirurgii w Zabrzu.

Cukierki pokrzywowe Reutter to oryginały, a nie kopie!



Reutter ponad 100 lat zaufania!

Dostępne w aptekach i zielarniach.

DLACZEGO NASZ ORGANIZM TAK LUBI POKRZYWĘ?

Od dawna wykorzystywano ją w medycynie naturalnej ze względu na właściwości lecznicze i wartości odżywcze. Ta niepozorna roślina kryje bowiem wiele cennych witamin, mikroelementów i soli mineralnych. Specjaliści zajmujący się ziołolecznictwem uważają ją wręcz za wielki dar od natury. To prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zimą dobrze jest popijać herbatkę przyrządzoną z suszonej pokrzywy. Bez zaparzania, wygodniejszą formą i zawsze pod ręką są sprawdzone i chwalone Cukierki Pokrzywowe znanej firmy Reutter, które w składzie mają cenny ekstrakt z pokrzywy, a nie sok. Czytajmy etykiety. Firma Reutter wie, co dobre. Dlatego zdobywa prestiżowe wyróżnienia za swoje markowe ziołowe produkty, które są dostępne w aptekach i zielarniach.

TVP 1

3.40 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
3.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy K: Uzbekistan – Kolumbia **(live)**
6.25 **Na granicy wymarcia:** Łuskowiec – serial dokumentalny, Austria 2024, reż. Alex Spoerndli
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
7.30 **Dobre historie:** Być mamą – magazyn, Polska 2026
8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
8.10 **Pogoda Info**
8.15 **Czterdziestolatek** (14): Sprawa Małkiewicza, czyli kamikadze – serial obyczajowy, Polska 1976
9.15 **Ranczo 5** (59): Doktor Wezół – serial obyczajowy, Polska 2011
10.10 **Komisarz Alex 6** (68) – serial kryminalny, Polska 2014
11.05 **Ojciec Mateusz 14** (176): Świadek oskarżenia – serial kryminalny, Polska 2015
12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
12.30 **Agropogoda**
12.40 **Magazyn rolniczy**
13.00 **Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz
14.00 **Złoty chłopak** (315) – serial obyczajowy, Turcja 2022
15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
15.10 **Pogoda Info**
15.25 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
16.00 **Dziedzictwo** (952) – serial obyczajowy, Turcja 2020
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
18.05 **Reporterzy** – magazyn reporterów
18.25 **Akacjowa 38** (893) – telenowela, Hiszpania 2015
19.30 **Program informacyjny 19.30**
19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.50 SPORT
Piłka nożna
W jedynym dotąd spotkaniu tych ekip, towarzyskim starciu sprzed dziesięciu lat, lepsi byli reprezentanci Bośni i Hercegowiny. Szwajcarzy liczą na rewanż. Może jednak nie być łatwo. Ich przeciwnicy to solidna drużyna, która w barażach wyeliminowała Włochy. **165 min**



23.35 KRYMINAŁ
Kanał tajemnic
W Castelnaudary we Francji dochodzi do zbrodni. W Kanale Południowym zostają znalezione zwłoki kobiety. Ofiarą jest żona sędziego. Z Paryża przybywa policjantka Izia Moreno (Annelise Hesme, zdj.), by przeprowadzić śledztwo w tej sprawie. Wspiera ją funkcjonariusz Maxime Fabre (Aurélien Wiik, zdj.). **110 min**

20.10 **Sport, Pogoda**
20.25 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina **(live)** (patrz obok)
23.35 **Kanał tajemnic** – film FILM kryminalny, Francja/Belgia 2020, reż. Julien Zidi, wyk. Annelise Hesme, Aurélien Wiik, Annie Grégorio, Laurent Bateau (patrz obok)
1.25 **63. KFPP w Opolu – Kiedy mnie już nie będzie... W hołdzie Magdzie Umer i Agnieszce Osieckiej** (1) – koncert, Polska 2026
2.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Meksyk – Korea Południowa **(live)** (patrz obok) ▶ 5.15



2.50 SPORT
Piłka nożna
Współgospodarze turnieju w drugim grupowym starciu zmierzą się z ekipą, która na poprzednich mistrzostwach świata doszła do 1/8 finału. Drużyna z Azji po drodze pokonała m.in. Portugalię. **145 min**

TVP 2

5.35 **M jak miłość** (1777) – serial obyczajowy, Polska 2024
6.25 **Dom nadziei** – reportaż, Polska 2026
6.50 **Barwy szczęścia** (3336) – serial obyczajowy, Polska 2026
7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
7.55 **Pytanie na śniadanie**
11.30 **Rodzinka.pl** (15, 16): Hazard; O miłości – serial komediowy, Polska 2011
Chłopcy zastanawiają się nad sposobem zdobycia dużych pieniędzy bez wysiłku. Wpadają na pewien pomysł. Tomek opiekuje się młodszymi braćmi. Kuba próbuje go naśladować i pilnuje Kacpra. Wynikają z tego kłopoty. **65 min**
12.35 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
13.15 **Panna młoda** (124) – serial obyczajowy, Turcja 2024
14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
14.35 **Na sygnale** (857): Chwila nieuwagi – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Ekipa Góry zajmuje się dziewczyną, która zasłabła przed studniówką, gdyż próbowała szybko schudnąć. Alek i Nowy pomagają psychiatrze z bólem kręgosłupa. Zaczynają kłócić się o Britney. **30 min**
15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (414) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
Manuel namawia Abla, żeby przyjął propozycję Jimeny, dzięki czemu kobieta nie domyśli się, że zdradził przyjaciela prawdę o jej intrygach. Salvador, po ostrej wymianie zdań, przeprasza Rómula za swoje zachowanie. **55 min**
16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025
16.35 **Familiada** – teleturniej
17.15 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
17.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy A: Czechy – RPA **(live)** (patrz obok)



17.50 SPORT
Piłka nożna
Nasi sąsiedzi w barażach udowodnili, że mają nerwy ze stali. Zarówno Irlandię, jak i Danię pokonali dopiero w serii rzutów karnych. Porażka Czechów w starciu z ekipą Bafana Bafana byłaby niespodzianką. Trzon kadry RPA stanowią Mamelodi Sundowns i Orlando Pirates. **160 min**



21.20 ROZRYWKA
Kocham Cię, Polsko! (2)
W drużynie Filipa Gurłacza do rywalizacji staną Rafał Szatan, Krzysztof Czeczot i Radosław Pazura. W zespole Michała Koterskiego zobaczymy Barbarę Kurdej-Szatan, Karolinę Gorczycę i Dorotę Chotecką. Gwiazdy sprawdzą swoją wiedzę z różnych dziedzin. Prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). **95 min**

20.05 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Polska 2026
21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
21.20 **Kocham Cię, Polsko!** (2) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
22.55 **Orange Warsaw Festival 2026** (3) – felieton, Polska 2026
23.30 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – studio **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy B: Kanada – Katar **(live)** (patrz obok)
2.30 **Kruk. Szepty słychać po zmroku** (3, 4) – serial kryminalny, Polska 2018 ▶ 4.20



23.50 SPORT
Piłka nożna
Jeden z gospodarzy turnieju, Kanada, w drugim meczu fazy grupowej MŚ zmierzy się z Katarem. Kibice obu tych drużyn z pewnością liczą na poprawę wyniku osiągniętego przed czterema laty. **160 min**

POLSAT

4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
5.25 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
8.30 **Malanowski i partnerzy** (298, 299): Głodna miłości; Niebezpieczne przyjaciółki – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
Justyna martwi się o swoją córkę, która stała się opryskliwa i wulgarna. Detektywi odkrywają, że widuje się ona z tajemniczą kobietą i prostytuuje dla pieniędzy. **60 min**
9.30 **Trudne sprawy** (1229, 1230) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Wdowa Janina decyduje się pojechać na wakacje. Podczas urlopu poznaje Stefana. Zgadza się, by wprowadzić się do niej. Spotyka się to ze sprzeciwem syna, który jest podejrzliwy wobec partnera matki. **125 min**
11.35 **Gliniarze** (842, 843): Nóż na gardle; Klub dżentelmenów – serial paradokumentalny, Polska 2023
13.40 **Dlaczego ja?** (1472, 1473): Były mąż ofiary; Ciastko z niespodzianką – serial paradokumentalny, Polska 2025
Lidia zostaje pobita. Jej były mąż, kiedyś bokser, staje się głównym podejrzanym. Według policji miał motyw, ponieważ kłócił się z kobietą o podział majątku. Ofiara nie pamięta napastnika, ale jest przekonana, że nie był nim ekspartner. **130 min**
15.50 **Wydarzenia**
16.15 **Pogoda**
16.25 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.40 **Gliniarze** (1039, 1040): Nagranie w sieci; Lombard – serial paradokumentalny, Polska 2025 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia**
19.15 **Gość „Wydarzeń"** – program publicystyczny
19.30 **Sport, Pogoda**



16.40 PARADOKUM.
Gliniarze (1039, 1040)
Ktoś nagrywa gwałt na 18-letniej Milenie. Wideo trafia do internetu. Detektywi szukają zarówno napastnika, jak i osoby, która opublikowała film. Wśród podejrzanych jest były chłopak poszkodowanej oraz mężczyzna, którego poznała przez aplikację randkową. **130 min**



20.00 KOMEDIA
Żona na niby
Chirurg plastyczny Danny Maccabee (Adam Sandler, zdj.) zakochuje się w Palmer (Brooklyn Decker). Ucieka się do pozornie niewinnego kłamstwa, by ją uwieść. Prosi asystentkę Katherine (Jennifer Aniston), by odegrała rolę jego zołzowatej żony. W intrygę zostają również wciągnięte dzieci kobiety i kuzyn lekarza. **145 min**

20.00 **Żona na niby** – komedia, FILM USA 2011, reż. Dennis Dugan, wyk. Adam Sandler, Jennifer Aniston, Nicole Kidman, Nick Swardson (patrz obok)
22.25 **Nowożeńcy** – komedia FILM romantyczna, USA/Niemcy 2003, reż. Shawn Levy, wyk. Ashton Kutcher, Brittany Murphy, Christian Kane, David Moscow (patrz obok)
0.40 **Gra dla dwojga** – komedia FILM szpiegowska, USA/Niemcy 2009, reż. Tony Gilroy
Byli agenci tajnych służb Ray Koval (Clive Owen) i Claire Stenwick (Julia Roberts) zatrudniają się w rywalizujących koncernach. Chcą zwieść swoich szefów i wzbogacić się ich kosztem. Plan szybko się komplikuje. **160 min**
3.20 **Nasz nowy dom** (365) – reality show, Polska 2026



22.25 KOMEDIA
Nowożeńcy
Sarah (Brittany Murphy, zdj.) i Tom (Ashton Kutcher, zdj.) postanawiają się pobrać. Podczas podróży poślubnej odkrywają, że trudno im się porozumieć w wielu codziennych sprawach. **135 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji

TVN

DVB T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów
5.55 Ukryta prawda (1672) – serial paradokumentalny, Polska 2025
6.50 Kuchenne rewolucje (5) – program rozrywk., Pol. 2024
7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11.20 Doradca smaku (17) – magazyn kulinarny, Polska 2026
11.25 Kuchenne rewolucje (12, 2) – program rozrywkowy, Polska
Jagoda i Cristian od lat pragnęli otworzyć włoską restaurację. Założyli, że Toruń jest do tego idealny, a biznes z pewnością przyniesie dochody. Para zainwestowała wszystkie swoje oszczędności. **135 min**
13.40 Ukryta prawda (1653, 1654, 1709) – serial paradokumentalny, Polska
Wdowa Laura ma problemy z wychowaniem syna. Jej brat postanawia pomóc w opanowaniu chłopca. Pozwala mu spędzać czas ze swoją córką. Dziewczyna popada w przygnębienie. **190 min**
16.50 Szpital św. Anny (49) – serial obyczajowy, Polska 2025
Marta staje się celem nienawistnych komentarzy w internecie. Zosia zajmuje się organizacją pogrzebu Sandry. Lekarze pomagają 60-latce, której córka podejrzewa sąsiadkę o próbę wyłudzenia mieszkania. **65 min**
17.55 Detektywi (173) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2025
Trwają poszukiwania nastolatki, która miała nocować u przyjaciółki, ale wyszła od niej, by spotkać się z chłopakiem. Dębosz i policja odnajdują jego ciało w lesie. Trafiają na trop mężczyzny, który groził dziewczynie w internecie. **65 min**
19.00 Fakty
19.35 Sport, Pogoda
19.55 Uwaga! – magazyn reporterów



20.50 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (2)
Joanna i jej partner, Włoch Luciano, otworzyli Bistro 12 Siedliszcze przy drodze krajowej nr 12 pomiędzy Lublinem a Chełmem. To ich druga restauracja. Pierwszą prowadzili z sukcesem w Warszawie. Ich nowy lokal jednak szybko zaczął tracić klientów. **70 min**



22.00 KOMEDIODRAM.

Czarna owca
Członkowie rodziny Gruzów mierzą się z przeciwnościami losu. Arek (Arkadiusz Jakubik) bezskutecznie szuka pracy. Jego syn Tomek (Kamil Szeptycki, zdj.) próbuje odnieść sukces jako youtuber, a żona Magda (Magdalena Popławska, zdj.) skrywa pewną tajemnicę. Jej ujawnienie odmienia życie rodziny. **125 min**

20.15 Na Wspólnej (4231) – serial obyczajowy, Polska 2026
20.50 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
22.00 Czarna owca – komediodramat, Polska 2021, reż. Aleksander Pietrzak, wyk. Arkadiusz Jakubik, Magdalena Popławska, Kamil Szeptycki, Agata Różycka (patrz obok)
0.05 Wieczór gier – komedia, USA 2018, reż. John Francis Daley, wyk. Jason Bateman, Rachel McAdams, Kyle Chandler, Sharon Horgan, Billy Magnussen (patrz obok)
2.20 Szpital św. Anny (117) – serial obyczajowy, Polska 2026
3.20 Uwaga! – mag. reporterów
3.40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 12 (22) – krym.
4.45 Nauka jazdy 5 (3) – pr. rozr.
5.10 Recepta na stary dom 3 (13) – pr. rozrywk., USA 2018



0.05 KOMEDIA

Wieczór gier
Max (Jason Bateman, zdj.), Annie (Rachel McAdams) oraz ich przyjaciele biorą udział w zabawie polegającej na rozwiązaniu kryminalnej zagadki. Nie wiedzą, co jest prawdą, a co mistyfikacją. **135 min**

TV PULS

DVB T2

6.00 Policjanci z Miami 2 (13, 14): Miami w całej krasie; Dla pieniędzy – serial kryminalny, USA 1985
8.00 Kobra – oddział specjalny (12, 13): Szefowa; Kod widmo – serial sensacyjny, Niemcy 2015
Semir postanawia złożyć wizytę dawnej szefowej. Dowiaduje się, że przebywa ona w szpitalu psychiatrycznym. Instynkt podpowiada mu, że sprawa ma drugie dno. Chce wydostać kobietę z kliniki. **120 min**
10.00 Maria z przedmieścia (23, 24) – telenowela, Meksyk 1995 (patrz obok)
12.00 Nie igraj z aniołem (98) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
Juan Miguel informuje Omara, że Lirio jest z innym. Namawia go, żeby o niej zapomniał. Patricio pyta Cecilię o jej wybory. Amador poznaje historię Blanki. Postanawia przenieść ją do teatru. **60 min**
13.00 Wspaniałe stulecie (32) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
14.00 Kurierzy (17) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (506, 507) – serial obyczajowy, Polska 2022
17.00 Kurierzy (18) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023
Roman przynosi list sąsiadkom, Marcie i jej córce Gosi. Matka z jakiegoś powodu nie chce odebrać przesyłki. Basia boi się o swoje bezpieczeństwo, ponieważ po mieście grasuje zabójca. **60 min**
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (955, 956) – serial obyczajowy, Polska 2026
Simon mimo braku uprawnień prowadzi gabinet stomatologiczny odziedziczony po ojcu. Wdaje się w romanse z pacjentkami. Gołaszewska kupuje mu ekskluzywny zegarek. Lolek konsekwentnie utrzymuje, że zabił Cibaka. **120 min**



10.00 TELENOWELA

Maria z przedmieścia (23, 24)
Lupe wyznaje Victorii, że to Soraya (Itatí Cantoral, zdj.) i Calixta podawały Marii truciznę, a także ujawnia łączące je więzy krwi. Tymczasem Soraya ostrzega Luisa Fernanda, że nic nie zdoła ocalić Marii. Mężczyzna odkrywa, że Osvaldo był kochankiem Sorayi. **120 min**



20.00 THRILLER

Wilcze echa
Załoga okrętu podwodnego pod dowództwem kapitana Grandchampa (Reda Kateb, zdj.) ma wykonać misję u wybrzeży Syrii. Sonar rejestruje dziwny dźwięk dochodzący z głębi morza. Niebawem świat staje w obliczu wojny nuklearnej, a pewien doświadczony analityk odkrywa szokującą intrygę. **135 min**

20.00 Wilcze echa – thriller, FILM Francja 2019, reż. Antonin Baudry, wyk. François Civil, Omar Sy, Mathieu Kassovitz, Reda Kateb (patrz obok)
Film zdobył Cezara za najlepszy dźwięk. Jest debiutem reżyserskim Antonina Baudry'ego. W jednej z ról zobaczyć można Omara Sy, znanego z występu w „Nietykalnych". **135 min**
22.15 Jack Strong – film FILM biograficzny, Polska 2013, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Patrick Wilson, Maja Ostaszewska, Piotr Nerlewski (patrz obok)
1.00 Wolni strzelcy – dramat FILM kryminalny, USA 2012, reż. Jessy Terrero
2.55 Dzielnica strachu 9 (391): Lekarz z powołania – serial kryminalny, Polska 2025
3.55 Zobacz to!



22.15 BIOGRAFICZNY

Jack Strong
Rok 1968. Major Kukliński (Marcin Dorociński, zdj.) odkrywa, że ZSRR rozważa atak nuklearny na kraje NATO. Po pewnym czasie jako Jack Strong podejmuje współpracę z amerykańskim wywiadem. **165 min**

TVN 7

DVB T2

5.20 Ten moment (39) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 Szkoła (732-734) – serial paradokumentalny, Polska 2019
8.45 Ukryta prawda (1322, 1412, 1413) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1051-1053) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
Anna Potaczek oraz Maciej Dębosz szukają zabójcy licealistki. Do zbrodni doszło w dniu jej osiemnastych urodzin. Pierwszy trop prowadzi do rówieśników, którzy bili się na imprezie jubilatki. **125 min**
14.00 Detektywi (106) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
15.00 Szpital (752) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Szewczyk zajmuje się siedemnastolatką, która upiła się w parku. Jej matka, zrozpaczona po odejściu męża, przestała zajmować się córkami. Młodsza z nich próbuje zadbać o starszą. **60 min**
16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (488, 489): To dziecko Heńka; Zwyczajny, niezwyczajny – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2009-2010 (patrz obok)
18.00 SOS Ekipy w akcji (2) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci dostają wezwanie do warszawskiego kasyna. Według relacji świadka do lokalu wpuszczani są nieletni. Na pozór błaha interwencja w sprawie dwóch kłócących się na ulicy kobiet ujawnia dramat dziesięciolatka. **60 min**
19.00 Ukryta prawda (1513) – serial paradokumentalny, Polska 2023
Związek Agaty i Bogdana przechodzi kryzys. Małżonkowie często się kłócą. Sytuacja pary komplikuje się jeszcze bardziej, kiedy kobieta zostaje zwolniona dyscyplinarnie z pracy. **60 min**



14.00 FAB.-DOKUM.

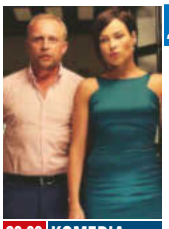
Detektywi (106)
Pracownica ośrodka wychowawczego dla chłopców otrzymuje przesyłkę z bombą. Wkrótce po tym incydencie jej mąż znika. Istnieje podejrzenie, że niebezpieczną paczkę wysłali podopieczni ośrodka. Sprawę bada m.in. Maciej Dębosz (zdj.). Śledztwo utrudnia dyrektor placówki. **60 min**



16.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (488, 489)
W trakcie własnego wesela Weronika usłyszała od teściowej, że spodziewa się dziecka innego mężczyzny. Zdenerwowana panna młoda miała uderzyć ją gitarą. Oskarżona twierdzi, że dokonał tego ktoś z zespołu, ponieważ seniorka zabroniła muzykom picia alkoholu. **120 min**

20.00 Mayday – komedia, Polska FILM 2020, reż. Sam Akina, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok)
22.25 Księgowy – thriller, USA FILM 2016, reż. Gavin O'Connor
Geniusz matematyczny (Ben Affleck) pod przykrywką biura rachunkowego realizuje zlecenia dla przestępców. Gdy odkrywa prawdę o finansach pewnej firmy, staje się celem bandytów. **155 min**
1.00 Przychodzi facet do lekarza – komedia, FILM Francja/Belgia 2014, reż. Dany Boon
3.20 Zgłoś remont 11 (2) – program rozrywk., Pol. 2026
4.15 Dorota was urządzi! (5) – program rozrywkowy, Polska 2017 ▶ 4.55



20.00 KOMEDIA

Mayday
Taksówkarz Janek (Piotr Adamczyk, zdj.) ma dwie żony – Basię (Anna Dereszowska) oraz Marysię (Weronika Książkiewicz, zdj.). Kiedy pada ofiarą wypadku, jego życie wywraca się do góry nogami. **145 min**

20

TVP 3

12.00 **Telekurier** – mag., Polska
12.30 **Okrasa łamie przepisy**
13.00 **Agrobiznes** – mag.
13.30 **Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz** – publ.
14.20 **Poznaj region** – cykl fel.
14.30 **Program informacyjny 14.30**
15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny
15.20 **Serwis Info Dzień** – inf.
15.30 **Program lokalny**
19.30 **Całkiem niezła historia** – cykl reportaży, Polska
19.45 **Kryminalna siódemka**
20.00 **Dziennik regionów**
20.13 **Gość Regionów** – publ.
20.30 **Telekurier** – mag., Polska
21.00 **Program lokalny**
22.00 **Dziennik regionów**

TVP POLONIA

13.50 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (12) – talk-show
14.40 **Turystyczna jazda**
15.00 **Słowo daję!** – magazyn
15.10 **Tamte lata, tamte dni**
15.40 **Słownik polsko@polski** (676) – talk-show, Polska
16.10 Rozrywka retro: **Na festiwalowej scenie – Anna Jantar**
16.30 **Barwy szczęścia** (3327) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 **Gra słów. Krzyżówka**
17.30 **Teleexpress**
17.50 **Teleexpress Extra** – inf.
18.15 **UNESCO: Skarby Polski** – serial dokumentalny
18.45 **Info Wilno** – pr. inform.
19.05 **Wileńszczyzna w obiektywie** – pr. inf.

TV 4

6.00 **Strażnik Teksasu** (2, 3) – serial sensacyjny, USA
7.55 **Bogaty dom – biedny dom** (135) – reality show
8.55 **Policjantki i Policjanci** (478, 479) – serial obycz.
10.55 **Na ratunek 112** (1136, 1137) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 **Dlaczego ja?** (1565, 1566) – serial paradokumentalny, Polska
13.55 **Trudne sprawy** (1343-1345) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 **Policjantki i Policjanci** (1383) – obycz., Pol. 2026
18.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (550) – reality show, Polska 2025

PULS 2

9.20 **Bing 4** – serial anim.
9.35 **Basia 2** – serial anim.
9.45 **Basia** – serial animowany
10.00 **Jeżyk i Przyjaciele**
10.25 **Spidey i superkumple 2** – serial animowany
11.25 **Gus. Mały – wielki rycerz** – serial anim.
11.55 **Smerfy** – serial anim.
13.00 **Gumisie 6** – serial anim.
14.00 **Kacze opowieści**
15.00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – serial animowany
16.00 **Fineasz i Ferb 2** – anim.
17.00 **Marta mówi** – anim.
17.35 **Superkoty** – serial anim.
18.00 **Blue 2** – serial anim.
18.15 **Bing 4** – serial anim.
18.45 **Masza i Niedźwiedź 3**

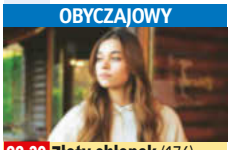
TVP ROZRYWKA

6.10 **Zakochaj się w Polsce** (231) – 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 **Matki, żony i kochanki** (5) – serial obycz., Polska
14.15 **Pan Mama** (29, 30) – serial kom., Polska 2025
15.15 **Program rozrywkowy**
15.30 **Tak to leciało!** – teleturniej muz., Polska
16.30 **Do śmiechu!** (68) – rozr.
17.25 **Va banque** – teleturniej
18.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

TTV HD

6.20 **DeFacto 13** (3)
6.50 **Diabelnie boskie 3** (10)
7.20 **Ukryta prawda** (1204)
8.20 **Kartoteka 10** (27, 28)
10.30 **Detektywi** (265, 266)
12.30 **Zakup w ciemno 3** (29)
13.30 **Zakup w ciemno 4** (28)
14.30 **Kartoteka 6** (11, 12)
16.45 **Express** – pr. inform.
16.55 **Pogoda, Sport**
17.05 **Idź na całość 2** (14)
18.05 **Zakup w ciemno extra** (31) – reality show, Polska
18.45 **Damy i wieśniaczki. PL 6** (8) – serial fab.-dok.
19.45 **Express, Pogoda** – inf.
20.05 **Zakup w ciemno 7** (24)
21.05 **Zakup w ciemno extra** (22) – reality show, Polska
21.45 **Express, Pogoda** – inf.

OBYCZAJOWY



22.30 Złoty chłopak (176)
Gulgun nie chce przyjąć Ferita w domu, ponieważ jest na niego zła za jego kłamstwa. Seyran i Gulgun otrzymują od swoich mężów dokumenty rozwodowe. **60 min**

23.30 **Kryminalna siódemka**
23.55 **Panorama**
0.25 **Program informacyjny 19.30**
0.45 **Panorama dnia** – pr. inf.
1.20 **Kryminalna siódemka**
1.40 **Dziedzictwo** (831)
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

OBYCZAJOWY



19.15 Ranczo 2 (24) – Pol. 2007
Wójt uwodzi Wioletkę, która ma słabość do przedstawicieli władzy. Podczas schadzki nakrywa ich wójtowa. Kusy odkrywa, że bogaty lokator Lucy nie jest tym, za kogo się podaje. **55 min**

20.10 **Program informacyjny 19.30**
20.40 **Pogoda**
20.50 **Korona Gór Polski**
21.20 **Polonia 24 Tygodnik**
22.25 **Profilerka Jastrę** (7)
23.15 **Dziennik regionów**
23.40 **Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3** (4) – film dokum.
0.35 **Polacy światu**
0.40 **Rodzinka.pl** (262) – kom.

OBYCZAJOWY



19.00 Policjantki i Policjanci (1384) – Polska 2026
Lena i Bartek reagują na zgłoszenie dotyczące napadu rabunkowego. Młoda przerażona kobieta zdołała ukryć się w szafie, podczas gdy napastnicy plądrują dom i zabijają jej męża. **60 min**

20.00 **Uroczysko** (179, 180) – serial kryminalny, Polska
21.00 **Sprawiedliwi. Trójmiasto** (116) – krym.
22.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (999) – serial krym., Polska
23.00 **Babylon A.D.** – film s.f., FILM USA/Fr./Wlk. Bryt. 2008
1.05 **Love Island. Wyspa miłości** (15)

ANIMOWANY



19.00 Kacze opowieści
Zamożny Sknerus McKwacz wraz ze swoimi siostrzeńcami przeżywa wiele ciekawych przygód. Krewni stawiają czoła odwiecznym wrogom bogacza, takim jak para złodziei, bracia Be. **60 min**

20.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (963) – obycz.
21.00 **Dzielnica strachu 9** (395, 396) – serial krym.
23.00 **Batalion Donbas** FILM – dramat wojenny, Ukraina 2019, wyk. Taras Kostanczuk, Serhij Detiuk
1.15 **Lombard. Życie pod zastaw 12** (629) – obycz.
2.15 **Lombard. Życie pod zastaw 9** (469) – obycz.

KULINARNY



18.35 Okrasa łamie przepisy
Kucharz przygotowuje się na rozpoczęcie sezonu grillowego. Jego propozycje potraw na tę okazję to m.in. karkówka wieprzowa upieczona na drewnianym rożnie na wzór kebabu. **65 min**

19.40 **Makłowicz w podróży**
20.15 **Postaw na milion**
22.10 **Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of** (41) – pr. rozr., Pol. 2025
22.50 **Kabaret Letnią Porą** (5)
23.50 **Do śmiechu!** (70) – rozr.
0.40 **Niepewne sytuacje 3** (2) – pr. rozr., Polska 2026
1.05 **Koło fortuny** – telet., Pol.
2.30 **Kabaret. Super Show Dwójki** (9) – pr. rozr., Pol.

REALITY SHOW



22.00 Życie na kredycie 8 (3, 4) – Polska 2026
Rolniczka z Sosnowej Woli próbuje niepewnego źródła zarobku. Wiesia i Robert finalizują transakcję, która prowadzi do kłótni. Krystiana czeka stresujący sprawdzian umiejętności. **65 min**

23.05 **Żony Podlasia 3** (3) – serial dokumentalny, Pol.
0.05 **Ostre cięcie 12** (4) – rozr.
1.05 **Boys, boys, boys** (2) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.05 **Dobra robota 3** (18) – serial dokumentalny, Pol.
2.40 **Osadzone. Blok F** (11, 12) – serial paradok.
3.45 **Damy i wieśniaczki. Ukraina 8** (4) – fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK **16.55** Nie taki internet straszny **17.10** Słownik polsko@polski **17.35** Mikrokosmosy **18.05** Życie po **18.15** Turbo Podlasie **18.30** Obiektyw **18.50** Gość „Obiektywu" **19.00** Sport, Pogoda **19.10** Pilna sprawa **19.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.00** Panorama łomżyńska **21.20** Gość „Obiektywu" **21.30** Obiektyw

BYDGOSZCZ **17.30** Biznes to biznes **18.15** Eko-opcja **18.30** Zbliżenia **19.00** Rozmowa dnia **19.20** Woda bydgoska **21.00** Rozmowa dnia **21.20** Ekspert ZUS odpowiada **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda

GDAŃSK **17.50** Pin do kultury **18.15** Czyżewskiego 42 **18.30** Panorama **19.00** Wiatrak **21.00** Na 2 kontakty **21.15** Czyżewskiego 42 **21.30** Panorama

KATOWICE **17.16** Klasztorne smaki według Remigiusza Rączki **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 **17.05** Prosto z lasu **17.16** Turystyczna jazda **17.28** U siebie **18.10** Magazyn medyczny **18.30** Kronika **18.55** Tematy dnia **19.16** Kronika kulturalna **21.03** Wykrywacz kłamstw **21.30** Kronika

LUBLIN **16.50** Miłego popołudnia **17.55** Historie niezapisane **18.10** Agrowieści **18.30** Panorama lubelska **18.59** Halo, seniorzy! **21.02** Nie taki internet straszny **21.15** Gość „Panoramy" **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **17.15** Słodko gorzka **17.30** Inwestujemy w Twoje zdrowie **17.45** Sport po łódzku **18.15** Na wschód od Łodzi **18.30** Łódzkie wiadomości dnia **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **19.15** Reportaż **21.00** Zapraszamy do nas **21.30** Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ **17.00** Wspólne popołudnie **17.30** Teleskop **17.45** Wspólne popołudnie **18.30** Teleskop **19.00** Wiek to tylko liczba **21.02** Wykrywacz kłamstw **21.30** Teleskop

RZESZÓW **17.00** Studio lato **17.30** Z życia regionu **17.45** Fach że hej **18.00** Opowieści z duszą **18.30** Aktualności **18.58** Odkryj regiony **19.15** Stacja Rzeszów Główny **21.00** Wykrywacz kłamstw **21.30** Aktualności

SZCZECIN **17.35** Podróże Małej i Dużej 6 **18.05** Pełnosprawni **18.30** Kronika **18.52** Wokół nas **19.00** Kulturalnie mówiąc **21.00** Wokół nas **21.08** Morski kompas **21.20** Idzie weekend **21.30** Kronika **21.50** Rozmowa dnia

WARSZAWA **16.58** Dobrego dnia **17.21** Inwestujemy w Twoje zdrowie **17.35** Reagujemy **18.00** Zawsze na temat **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Prosto z Mazowsza **21.00** Nasze miejsce **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza

WROCŁAW **17.08** Korona Gór Polski **17.39** Słownik polsko@polski **18.05** Kulturalnie mówiąc **18.30** Fakty **19.00** Bezpieczny Wrocław **19.10** Pamięć Miasta **21.02** Energia Przyszłości Dolny Śląsk **21.15** Agro-Fakty **21.30** Fakty

TVP HD

8.55 **Ojciec Mateusz 17** (224, 225) – krym., Pol. 2017
10.45 **Gra słów. Krzyżówka**
11.20 **Na sygnale** (613, 614)
12.25 **Ojciec Mateusz 5** (57)
13.20 **Komisarz Alex 2** (21)
14.15 **Ranczo 4** (41, 42) – obycz.
16.10 **Tańcząca ze światem – Maroko** – magazyn
16.40 **Wyższa Szkoła Jazdy**
17.10 **Okrasa łamie przepisy**
17.45 **Makłowicz w podróży**
18.20 **Ojciec Mateusz 23** (299)
19.20 **Ranczo 5** (55) – obycz., Pol.
20.10 **Rodzinka.pl** (265, 266)
21.25 **Komisarz Alex 25** (310)
22.20 **Gorąca linia** FILM – thriller, USA 2022
0.15 **Skyfall** – film sensacyjny, FILM Wielka Brytania/USA 2012
2.50 **Kocham Cię, Polsko!** (3)

TVP KULTURA

12.05 **Zezem** – serial kom., Polska
12.35 **Reżyserzy** (2) – serial dok.
13.30 **Kariera Nikodema Dyzmy** (4) – serial obycz.
14.35 **Dwa księżyce** – dramat FILM obyczajowy, Polska 1993
17.00 **Podróż za jeden uśmiech** (4, 5) – przyg., Pol.
18.15 **Dzień, w którym umarła gwiazda rocka** – dok.
18.55 **Pan wzywał, milordzie? 3** (2) – kom.
20.00 **Czwartkowy klub filmowy** – magazyn filmowy
20.05 **Bez znieczulenia** FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1978
22.10 **Ronnie Wood – portret artysty** – dok., Wlk. Bryt.
23.35 **Biała odwaga** – dramat FILM wojenny, Polska 2024

ANTENA HD

13.00 **Klątwa Wyspy Dębów 6** (1) – reality show, USA 2018
14.55 **Ciężarówką przez śniegi 4** (6, 7) – serial dok.
16.50 **77 TV 2** (14, 15) – rozr., Pol.
18.50 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (3) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 **Morderstwo na masywie Sancy** FILM – film kryminalny, Francja 2024
22.00 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Geniuszki** (2) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
23.10 **Detektywi z Bordeaux 4** (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2009-2010
0.15 **Ewakuacja Ziemi** (1, 2)
2.30 **Kabaretowy szał** – rozr.
3.50 **Zakręcone stworzonka z internetu 2** (15)

TV 6

6.00 **Więzienie** (202, 203) – dok.
6.55 **Policjantki i Policjanci** (677, 678) – serial obycz.
8.55 **Kobra – oddział specjalny** (223, 224)
10.55 **48h. Zaginieni** (100-102)
13.55 **Policjantki i Policjanci** (1184) – serial obycz., Polska
14.55 **Uroczysko** (13, 14) – krym.
15.55 **Kobra – oddział specjalny** (225, 226)
18.00 **Strażnik Teksasu** (4, 5)
20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (23, 24) – krym., USA
22.00 **Czarna lista** (12) – krym.
23.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (691, 692)
1.00 **Kości** (91, 92) – serial krym.
3.00 **Cobra Kai** (14) – przyg.
3.40 **Septagon** (76, 77) – krym.
5.45 **Telezakupy TV Okazje**

BBC FIRST

12.55 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (7, 8) – krym.
14.50 **Ojciec Brown 6** (3) – krym.
15.50 **Lewis 3** (3) – serial krym.
17.00 **My Life is Murder** (7) – serial kryminalny
18.00 **Morderstwa w Midsomer 19** (1) – serial kryminalny, Wielka Brytania 2016
19.50 **Śmierć pod palmami 13** (8) – serial kryminalny
21.00 **Na niebieskich światłach 2** (6) – krym.
22.05 **Ojciec Brown 13** (9)
23.05 **Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5** (7, 8) – krym.

ROMANCE TV

12.25 **Zakochana w Panu Niani** FILM – film obycz., USA 2023
14.15 **Hotel Barcelona** (1, 2) FILM – dram. obycz., Niem. 2023
18.00 **Stadnina w Piber** (8)
19.00 **Górski lekarz** (122)
20.00 **Inga Lindström:** FILM **Śmiertelny wróg** – film obyczajowy, Niemcy 2024
21.55 **Toni – akuszer. Klasa** FILM **dla siebie** – komedia romantyczna, Niemcy 2023
23.50 **Górski lekarz** (122)
0.45 **Inga Lindström:** FILM **Śmiertelny wróg** – film obyczajowy, Niemcy 2024
2.40 **Gniazdowanie** FILM – komedia, Niemcy 2021
4.35 **Grzechy i grzeszki** (5)

COMEDY CENTRAL

11.25 **Przyjaciele 4** (1) – serial komediowy, USA 1997-1998
11.55 **Teoria wielkiego podrywu 3** (10-15) – kom.
14.30 **Dwóch i pół 3** (3-6) – kom.
16.30 **Przyjaciele 4** (2-7) – kom.
19.30 **Teoria wielkiego podrywu 3** (16-21) – serial komediowy
22.00 **The Office PL 4** (5, 6)
23.05 **Comedy Club 2** (7, 8)
0.05 **Miasteczko South Park 25** (6)
0.30 **Miasteczko South Park 27** (1)
1.00 **Pracoholicy** (3, 4) – kom.
2.00 **Śmieszniej nie będzie 5** (7, 8) – rozr., Wielka Brytania

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 2** (11)
10.55 **Szpital św. Anny** (77)
11.55 **Miłość czy pomyłka?** (7, 8) – telen., Turcja 2020
13.55 **Prawo Agaty 2** (10)
14.55 **Detektywi** – fab.-dok., Pol.
16.00 **Po drugiej stronie kamery** (5) – serial dokum.
17.05 **Seriaale Top 5** – pr. kult.
17.15 **Alvin i wiewiórki 3** FILM – film familijny, USA 2011
19.00 **Szpital św. Anny** (56) – serial obycz., Polska 2025
20.00 **Narodziny gwiazdy** FILM – film muzyczny, USA 2018
22.55 **Imprezowi rodzice** FILM – komedia, USA 2019
0.50 **Ciche miejsce 2** FILM – horror, USA 2020

STOPKLATKA

DVB T2

6.00 **Kabaretowe hity** (1)
6.50 **Złoty interes** (1) – rozr.
7.45 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat**
8.55 **Robert Makłowicz** (123, 153) – mag. kulin.
10.40 **Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś 2** (8)
10.55 **Górski lekarz** (6, 7) – obycz., Niemcy/Austria
13.00 **Katastrofy w przestworzach** (5, 2) – serial dokum., Kanada
16.00 **MacGyver 3** (12, 13) – serial sens., USA/Kanada
18.00 **Wojny magazynowe: Kanada 2** (29, 30) – reality show, Kan. 2014
19.10 **Aukcja w ciemno** (14, 15) – serial dok., USA
22.50 **Zaginiona dziewczyna** FILM – thriller, USA 2014, wyk. Ben Affleck, Rosamund Pike
1.55 **Ziemia obiecana** FILM – dramat obyczajowy, Polska 1974, wyk. Daniel Olbrychski
5.45 **Zakalec** – dramat obyczajowy, Polska 2024

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
6.30 **Nasz nowy dom** (283) – reality show, Pol. 2023
7.30 **Na ratunek 112** (897, 898) – paradok., Pol.
8.30 **Sekrety rodziny** (339-341) – paradok., Pol.
11.30 **Trudne sprawy** (935) – serial paradokumentalny
12.30 **Dlaczego ja?** (1500, 1501) – paradok.
14.30 **Świat według Kiepskich** (459-463) – serial kom., Polska 2015
17.00 **48h. Zaginieni** (127, 128) – serial kryminalny, Polska
19.00 **Gliniarze** (981) – serial paradokumentalny, Polska
20.00 **Ślad** (57) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (776) – paradok.
23.00 **Świat według Kiepskich** (337, 338)
0.00 **Ślad** (108) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (1) – paradok.
2.05 **Wydarzenia**
2.55 **Ewa gotuje** (530, 531)
4.00 **SuperLudzie** (21, 22)
5.10 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** (194) – serial dokum., Pol.
5.30 **Telezakupy TV Okazje**

TVP SERIALE

5.20 **Rodzinka.pl** (87, 88) – serial kom., Polska 2013
6.25 **Na sygnale** (470, 471) – serial fabularno-dokum.
7.30 **Ojciec Mateusz 2** (20) – serial kryminalny, Polska
8.30 **Komisarz Alex** (9)
9.25 **Rodzinka.pl** (89) – kom.
10.00 **Klan** (1436, 1437) – telen.
10.55 **Ranczo 7** (87, 88) – obycz.
12.35 **Komisarz Alex** (10)
13.30 **Ojciec Mateusz 29** (371, 372) – serial krym.
15.35 **Komisarz Alex** (11) – serial kryminalny, Polska
16.25 **Na sygnale** (472, 473) – serial fabularno-dokum.
17.35 **Ranczo 7** (89, 90) – obycz.
19.30 **Ojciec Mateusz 29** (373) – serial kryminalny, Polska
21.30 **Ranczo 7** (91) – serial obyczajowy, Polska 2013
22.25 **Ranczo 8** (92) – serial obyczajowy, Polska 2014
23.25 **Ojciec Mateusz 29** (374, 375) – serial krym.
1.20 **PitBull** (16, 17) – sens.
3.25 **Gra z Cieniem** (10) – serial kryminalny, Polska
4.15 **Klan** (1436) – telen., Pol.
4.40 **Pan Mama** (9) – kom.

KINO POLSKA

6.00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (6) – serial dokumentalny
6.25 **Nowy kabaretowy rejs 5** (2) – pr. rozrywk.
7.10 **Moja** – film krótkometr.
7.30 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3** (7)
8.00 **Żegnaj, Ameryko!** FILM – obycz., Niem./Pol. 1994
9.50 **Basia sama w domu** FILM – komedia, 2021
11.50 **Papierowe małżeństwo** FILM – komedia obyczajowa, Polska/Wielka Brytania 1991
13.45 **Noce i dnie** (1, 2-ost.) FILM – film obyczajowy, 1975
17.50 **Pogranicze w ogniu** (17, 18) – serial sensacyjny
22.30 **Kamerdyner** – dramat FILM historyczny, 2018
1.35 **Wygrany** – dramat FILM obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
4.20 **Obłoki śmierci. Bolimów 1915** – dokument fabularyzowany, 2020
5.40 **Tego się nie robi kotu** – film krótkometraż., 2022

AXN

6.05 **FBI: Most Wanted 2** (5, 6) – serial kryminalny, USA 2020
7.35 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (5, 6) – serial kryminalny
9.25 **Castle** (7, 8) – serial kryminalny, USA 2009
11.25 **MacGyver** (13, 14) – serial akcji, USA 2016-2017
13.20 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (7, 8) – serial kryminalny
15.10 **Agenci NCIS 19** (15, 16) – serial sensacyjny, USA
17.10 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (16, 17) – serial kryminalny, USA/Kanada
19.05 **Castle** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2009
22.05 **Agenci NCIS: Hawaje 2** (7) – serial kryminalny
22.55 **CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 2** (16, 17) – krym., USA/Kan.
0.40 **Castle** (9, 10) – serial kryminalny, USA 2009
2.35 **Agenci NCIS** (18) – sens.
3.30 **FBI 2** (16) – serial krym.
4.20 **Walker: Strażnik Teksasu** (16) – krym.
5.05 **Blok promocyjny AXN**

CANAL+ PREMIUM

7.30 **Hollywoodgate** – dok.
9.05 **Piękna łąka kwietna**
9.35 **Míss mokrego** FILM **podkoszulka** – komedia
10.30 **Jutro będzie nasze** FILM – komediodram., Wł. 2023
12.25 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
12.30 **LARP. Miłość, trolle i inne questy** FILM – komedia, Polska 2025
14.05 **To nie jest zagadka kryminalna** (4) – krym.
15.00 **Ostatni bój. Legenda 300 Spartan** – film dok.
15.55 **Zgred** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2025
17.20 **Hollywood Buzz** – mag.
17.45 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
17.50 **The Holiday** – komedia FILM romantyczna, USA 2006
21.05 **Agenci NCIS** (18) Porucznik marynarki wojennej zostaje oskarżona o o usiłowanie zabójstwa męża. Kobieta nie pamięta jednak chwili ataku. Zespół przejmuje sprawę i odkrywa, że za zbrodnią kryje się spisek. **60 min**
22.40 **Bridget Jones: Szalejąc za facetem** FILM – komedia romantyczna, Wielka Brytania/Fr./USA 2025
23.40 **Potępiony** – thriller, FILM USA 2007, wyk. Steve Austin, Vinnie Jones
1.30 **David Bowie: Ostatni akt** – dok., Wlk. Bryt. 2025

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

CANAL+ PREMIUM

20.00 **Jeszcze jeden strzał** PREMIERA FILM – Wlk. Bryt./USA 2024
Komandos Jake Harris (Scott Adkins, zdj.) wraz z jednostką eskortuje Amina Mansura podejrzanego o terroryzm. Kompani więźnia zamierzają go odbić. **100 min**

DRAMAT SENSACYJNY



20.00 **Ognisty podmuch** FILM – USA 1991, reż. Ron Howard
Bracia Stephen (Kurt Russell, zdj.) i Brian (William Baldwin, zdj.) są strażakami w Chicago. W ich mieście wybucha seria pożarów. Ogień podkłada ktoś, kto zna system pracy służb. **170 min**

KRYMINALNY



22.00 **Komisarz Mama** (2)
Księgowy Daniel zostaje zamordowany. Policjanci podejrzewają chorego psychicznie Krystiana. Motywem mogły być plakaty nawołujące do zamknięcia ośrodka, w którym mieszka. Maria wpada jednak na inny trop. **60 min**

KRYMINALNY



20.30 **Ojciec Mateusz 2** (21) – Polska 2009
Małgosia spada ze skutera. Z pomocą śpieszy jej Jacek, który zostaje potrącony przez samochód i ginie. Kierowca auta ucieka. Kilka miesięcy później w sprawę włącza się ksiądz Mateusz. **60 min**

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 **Lokatorka** – 2021, reż. FILM Michał Otłowski
Nowy właściciel kamienicy brutalnie zmusza lokatorów do wyprowadzki. Janina, która nie ulega presji, pewnego dnia znika. Sprawę bada komisarz Anna Szerucka (Irena Melcer zdj.). **150 min**

SENSACYJNY



21.05 **Agenci NCIS** (18)
Porucznik marynarki wojennej zostaje oskarżona o o usiłowanie zabójstwa męża. Kobieta nie pamięta jednak chwili ataku. Zespół przejmuje sprawę i odkrywa, że za zbrodnią kryje się spisek. **60 min**

THRILLER



20.00 **Jeszcze jeden strzał** PREMIERA FILM – Wlk. Bryt./USA 2024
Komandos Jake Harris (Scott Adkins, zdj.) wraz z jednostką eskortuje Amina Mansura podejrzanego o terroryzm. Kompani więźnia zamierzają go odbić. **100 min**

13 ULICA

6.20 **Balthazar 4** (1, 2) – krym.
8.30 **Grace 2** (3) – serial krym.
10.30 **Chicago P.D. 10** (14, 15) – serial kryminalny, USA
12.20 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (7, 8) – sens.
14.10 **Balthazar 4** (3, 4) – krym.
16.25 **Grace 3** (1) – serial krym.
18.20 **Chicago P.D. 10** (16, 17) – serial kryminalny, USA
20.10 **Magnum: Detektyw z Hawajów 4** (9, 10) – serial sensacyjny, USA
22.00 **Kobra – oddział specjalny** (1, 2) – serial sensacyjny, Niemcy 2021
0.00 **Chicago P.D. 13** (21) – serial kryminalny, USA
0.55 **Grace 3** (1) – serial krym.
2.50 **Balthazar 4** (2-4) – serial kryminalny, Francja 2022

POLSAT FILM

6.05 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi** (109-111)
7.30 **Doktor Martin** (20) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 **Przyjaciółki** (295, 296) – serial obycz., Polska 2025
10.25 **Świat według Kiepskich** (141, 142, 207, 208, 149)
13.45 **Mój przyjaciel szpieg** FILM – komedia sens., USA 2020
15.55 **Klik: I robisz, co chcesz** FILM – komedia, USA 2006
18.15 **Kolory ognia** – dramat FILM historyczny, Fr./Belgia 2022
21.00 **Szczęścia chodzą parami** FILM – komedia romantyczna, Polska 2022
23.05 **Bad Boys for Life** – kom. FILM sens., USA/Meksyk 2020
1.45 **Ślad** (107, 22, 23) – krym.
4.45 **Na ratunek 112** (842, 843)

HBO

9.55 **Światełko w tunelu** FILM – komediodramat, USA 2024
11.50 **Saga „Zmierzch": Przed świtem. Część 1** FILM – film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
13.50 **Le Mans '66** – dramat FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
16.20 **Pewny kandydat. Jak nie zostać prezydentem** FILM – dramat biograficzny, Kanada/USA 2018
18.15 **Król rozrywki** FILM – musical, USA 2017
20.00 **Lombard** – dramat FILM obyczajowy, USA 2024
21.35 **Drzewa milczą** – film dok.
23.05 **USA kontra reszta świata: Cztery lata z kadrą narodową** (3) – serial dok.
0.10 **Apolonia, Apolonia** – dok.

WARNER TV

8.30 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (20) – serial sens.
9.30 **Bajer z Bel-Air 4** (2, 3)
10.30 **Prawo Agaty** (14) – obycz.
11.25 **Pełna chata 7** (3, 4) – kom.
12.30 **JAG – Wojskowe Biuro Śledcze 9** (21, 22) – sens.
14.20 **Bajer z Bel-Air 4** (2-5)
16.20 **Pełna chata 7** (3-6) – kom.
18.20 **Jackie Chan: Pierwsze uderzenie** – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
19.55 **Facet z ogłoszenia** FILM – kom. romant., USA 2005
22.00 **Duch** – horror, USA 1982, FILM wyk. JoBeth Williams, Craig T. Nelson
0.15 **Cela** – thriller, Niemcy/USA FILM 2000, wyk. Jennifer Lopez
2.20 **John Q.** – dramat FILM sensacyjny, USA 2002

ALE KINO+

9.15 **Wolna krowa**
10.00 **Patience** (3, 4) – krym.
12.05 **Vera 2** (4) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 **Konwój** – film FILM sensacyjny, USA 1978
16.25 **Między światami** – dram. FILM psycholog., USA 2010
18.15 **Vera 3** (1) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 **20 000 gatunków** FILM **pszczół** – dramat obyczajowy, Hiszpania 2023
22.45 **Wind River. Na przeklętej ziemi** – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017
0.55 **Dream Scenario** – horror FILM komediowy, USA 2023
2.50 **Kruk. Jak tu ciemno** (4)
3.35 **Na pastwę lasu** – dramat FILM obyczajowy, Polska 2024
5.00 **Kot** – film krótkometr., Pol.
5.10 **Furioza** (2) – serial sens.

CANAL+ FILM

12.00 **Saga „Zmierzch": Zaćmienie** – film fantasy, USA 2010
14.00 **Moje pieczone kurczaki** FILM – film obyczajowy, Pol. 2002
15.05 **Charlie Chaplin: duch włóczęgi** – film dokum.
16.35 **Ultimatum Bourne'a** FILM – sens., USA/Niemcy 2007
18.25 **Peacock** – thriller, USA FILM 2010, wyk. Cillian Murphy
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Wojna o przetrwanie** FILM – horror, Australia 2025
22.10 **Droga do Vermiglio** FILM – dram. hist., Włochy/Francja/Belgia 2024
0.05 **Egzorcyzm** – horror, USA FILM 2024, wyk. Russell Crowe
1.40 **Ludzie** – dramat FILM wojenny, Polska 2023

SCI FI

6.00 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (7) – krym.
7.00 **Kroniki Spiderwick** (2-4)
10.00 **Bibliotekarze 3** (9, 10)
11.50 **Czarodziejki 8** (15, 16)
13.40 **Grimm 5** (13, 14) – fantasy
15.30 **Bibliotekarze 4** (1, 2)
17.20 **Czarodziejki 8** (17, 18) – serial fantasy, USA 2006
19.10 **Grimm 5** (15, 16) – fantasy
21.00 **iZombie 3** (13) – serial grozy, USA 2015
22.00 **iZombie 4** (1-3)
1.00 **Saga „Zmierzch": Księżyc w nowiu** FILM – film fantasy, Australia/USA 2009
3.50 **Czarodziejki 8** (18)
4.55 **Sanktuarium: Opowieść czarownicy** (7) – krym.

PARAMOUNT NETWORK

10.30 **Pingwiny z Madagaskaru 2** (27) – serial animowany
11.00 **Żony ze Stepford** FILM – komedia s.f., USA 2004
13.00 **Czarodziejki 2** (5, 6)
15.00 **Krokodyl Dundee** – kom. FILM przyg., Australia 1986
17.05 **Polowanie na „Czerwony Październik"** – film sensacyjny, USA 1990
20.00 **xXx: Reaktywacja** – film FILM sens., Chiny/Kan./USA 2017, wyk. Vin Diesel
22.20 **Ciche miejsce** – horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
0.00 **Uprowadzona** – film FILM sensacyjny, Francja 2008
2.00 **Krzyk** – horror, USA 1996, FILM wyk. Drew Barrymore

FX

9.00 **Z archiwum X** (7) – s.f.
10.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (9, 10) – serial krym.
11.50 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (18, 19)
13.45 **Agenci NCIS** (18, 19)
15.35 **SkyMed** (9) – obycz., Kan.
16.30 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (11, 12) – krym., USA
18.20 **Z archiwum X** (8) – s.f.
19.15 **FBI 3** (10) – krym., USA 2020
20.10 **CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku** (20, 21) – serial krym., USA/Kanada
22.00 **Paradise** (6) – serial krym.
23.00 **Z archiwum X** (8) – s.f.
0.00 **Tropiciel** (18) – serial krym.
1.00 **FBI 3** (10) – krym., USA 2020
1.55 **Agenci NCIS** (19) – sens.

KINO TV

8.35 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (11, 12) – serial krym., Australia
11.00 **Panna Scarlet i komisarz 2** (1, 2) – krym.
13.10 **Poirot** (2) – krym., Wlk. Bryt.
15.15 **Zagadki kryminalne panny Fisher** (13) – krym.
16.40 **Zagadki kryminalne panny Fisher 2** (1) – krym.
17.50 **Panna Scarlet i komisarz 2** (3, 4) – krym.
20.00 **Za linią wroga** – film FILM sensacyjny, USA 2001
22.10 **Mechanik: Prawo zemsty** – film FILM sensacyjny, USA 2011
0.05 **Strażnik czasu** – thriller FILM s.f., USA/Japonia 1994

CANAL+ SERIALE

9.50 **Karl Lagerfeld. Objawienie** (3) – dok., Fr.
10.40 **Hollywood Buzz** – mag.
11.10 **Naruto** (14-16) – anime
12.40 **Wszystko, czego nie zdążyliśmy powiedzieć** (4-6) – serial komediowy, Fr.
14.30 **Premierowa jazda** (4)
14.50 **Byłem królem** (4) – dok.
16.30 **Cat's Eyes** (3, 4) – przyg.
18.35 **Łapu capu Extra** (144)
18.40 **Captain Tsubasa** (7-9)
20.00 **Para z sąsiedztwa** (5, 6)
21.40 **Łapu capu Extra** (141)
22.00 **Yellowjackets** (1, 2)
23.55 **Kiedy ślub?** (5, 6) – kom.
1.40 **Sortownia** (3, 4)
3.20 **Luis Enrique: Nie macie k**** pojęcia** (1-3) – dok.

CANAL+ 360

13.00 **Nieczysta gra: Skandal w biathlonie** (2) – dok.
14.00 **Wykrywacz historii** (4)
15.00 **Co poszło nie tak 2** (3)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (6) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (8) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje 4** (13) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrywacz historii** (3)
19.50 **Zholowani: ciężarówki w opałach 8** (9) – dok.
20.50 **Koleją przez świat 3** (2)
21.55 **Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3** (1) – serial dokum.
22.55 **Supersamoloty bojowe** (4) – serial dokumentalny

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji – tylko dla dorosłych

CZWARTEK 18 czerwca

WSCH. SŁ. 04.23 | ZACH. SŁ. 21.07 | Imieniny: Amandy, Elżbiety, Marka

TeleTydzień

TLC

11.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 3 – reality show
12.00 Miłość bez tłumaczenia
13.00 Przyjaźń wielkiej wagi 2 – reality show
15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Pokonać otyłość (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach 2 – reality show
20.00 Rodzina 10+ 8 (9) – rozr.



21.00 Premiera: **Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5** (14)
23.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu
1.00 Rodzina 10+ 8 (9) – rozr.
2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5 (14)
4.00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania

POLSAT CAFÉ

6.00 Przyjaciółki (39, 40) – serial obyczajowy, Pol.
8.00 Co ludzie powiedzą (25, 26) – kom., Wlk. Bryt.
9.25 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (19, 20) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (108, 109) – reality show, Polska 2024
14.30 Kolacja w ciemno (49, 50) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (34) – reality show, Pol. 2015
18.00 Nasz nowy dom (284, 285) – reality show



20.00 Walka o życie (3) – dok.
21.00 Ambulans (5, 6) – dok.
23.00 Gry małżeńskie (114, 115) – reality show
1.00 Kolacja w ciemno (49, 50) – pr. rozr., Polska
3.00 Więzienie kobiet (80, 81) – serial dok., Pol.
4.00 Zdrady (115, 116) – serial paradokum., Polska 2017

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5)
5.50 Damy i wieśniaczki. PL 8 (3) – serial fab.-dok.
6.45 Zgłoś remont (3) – rozr.
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.20 Ugotowani (4, 5)
13.30 Kuchenne rewolucje (11, 10) – pr. rozr., Polska
15.35 Jestem z Polski 14 (10) – serial dokum., Pol. 2024
16.35 Jestem z Polski 16 (8) – serial dokum., Pol. 2025
17.40 Kuchenne rewolucje (13, 1, 2) – pr. rozr., Polska
20.50 Bitwa o gości (3) – reality show, Pol. 2025



21.50 Jestem z Polski 16 (10) – serial dokum., Pol. 2025
22.50 Jestem z Polski 14 (18-ost.) – serial dokum.
23.45 Hotel Paradise 6 (1, 2)
1.45 Apetyt na miłość 5 (8)
2.45 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (11, 12-ost.)
4.20 Zrób coś z tym dzieckiem (8) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6
10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetrwać nad Jukonem
12.00 Fani czterech kółek 16
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
15.00 Złomowisko PL 5 (8)
16.00 Gorączka złota 16
17.00 Nic do zgłoszenia (2)
18.00 Bracia Collins biorą się do roboty (1)
19.00 Nagi instynkt przetrwania 11



21.00 Premiera: **Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 5** (1)
23.00 Premiera: **Akta ekspedycji 2**
0.00 Od samochodu do domu
1.00 Hot rod wg Kindiga (6)
2.00 Militaria na warsztat 5 (7)

TVP HISTORIA

8.20 Czterdziestolatek (2) – serial obycz., Pol. 1974
9.10 Korona Gór Polski
9.50 Wszystkie kolory świata
10.50 100 lat na dworze królowej – film dokum.
11.50 Podziemne Włochy (3)
12.55 Złote jabłko – film dok.
14.00 Królowie (39) – hist., Pol.
14.35 Czterdziestolatek (3)
15.35 Sensacje XX wieku
17.40 Czas honoru (78) – serial wojenny, Polska 2013
18.40 Encyklopedia II wojny światowej
19.15 Flesz historii



19.40 Królowie (78) – hist., Pol.
20.15 Ekstradycja 3 (7) – sens.
21.15 Zbrodnie sprzed lat (2)
22.10 Murowanica i jej pierwszy gospodarz – film dokumentalny, Pol.
23.15 Sensacje XX wieku
1.20 Encyklopedia II wojny światowej: Nieznana wojna – serial dokum.

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (1-4) – serial anim., Francja
8.55 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (3)
10.00 Gwiazdy lombardu (3, 4) – reality show, USA
12.00 Apokalipsa: II wojna światowa (2) – dok., Fr.
13.00 Poszukiwacze historii (12, 1)
14.00 Czołgi: Ewolucja machiny wojennej (3, 4)
16.00 Dorwać tuńczyka (9, 10) – serial dok., USA
18.00 Rolnicy. Podlasie (28, 29) – serial dokum.
20.00 Galileo (14)



21.00 Poszukiwacze historii (3-6): Kościuszkowcy; Kultura pomorska; Chełmża; Muzeum Broni Pancernej w Poznaniu
23.00 Premiera: **Stalowa bestia Hitlera** – film dok.
0.00 Starożytni kosmici (8)
1.00 Rolnicy. Podlasie (1-4)
5.00 Kołowrotek (6, 7) – mag.

METRO

7.35 Tajemnice miłości (13)
8.30 Szpital (758, 759) – paradok.
10.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (327, 328)
12.30 Szkoła (704) – paradok., Pol.
13.30 Brzydula (3, 4) – serial kom.
14.35 Kiedy ktoś kocha bardziej (1) – serial obycz., Turcja 2023
15.45 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 17
18.00 Prawo Agaty 6 (3) – obycz.
19.00 Kartoteka 11 (11, 12)
21.05 Kryminalni (9, 10) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.25 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 4 – serial dok.
1.30 Szpital (754) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (856, 857) – paradok.
4.30 Nowa Maja w ogrodzie 4

ZOOM

6.00 Kojak 2 (12, 13) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksasu 8 (19, 20) – serial sensacyjny, USA 1999
9.50 MacGyver 2 (12, 13) – sens.
11.55 Pułapki umysłu – serial dok.
13.00 Wojny magazynowe: Kanada – reality show, Kan.
14.10 Pod pokładem 11
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat: Wanilia – cykl reportaży
20.00 Kobra – oddział specjalny 23 (6, 7) – sens.
22.00 Pod pokładem 11
23.00 Magia nagości. Szwecja
23.55 Magia nagości 6 – pr. rozr.
1.00 Magia nagości. Dania
1.50 I love kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK

10.35 MasterChef – pr. rozrywk.
12.05 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.10 Miłość od kuchni – pr. rozr.
14.10 Akcja: Restauracja!
15.10 Ogniem i patelnią 3
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków – telet. kulin.
19.50 Bójka na plaży – serial dok.
20.55 Kulinarne podróże z Guyem Fierim – mag.
22.05 Pyszne miejscówki – mag.
23.05 Akcja: Restauracja!
0.05 Człowiek kontra jedzenie
1.35 Pyszne miejscówki – mag.
3.35 Miłość od kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Niemiecka budowlanka
12.00 Inżynieria ekstremalna: Podniebny park Singapuru
13.00 Szyfry i spiski 2
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
21.00 Jak to jest zrobione? 25: Schody spiralne, chleb typu pita; Solarne lampy uliczne, lalki; Szklane posągi, zwojnice; Obrazy ryb, gliniane cele do strzelania – serial dokum.
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 16
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Kosmiczna mapa skarbów

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Odludna wyspa
13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy...
14.00 Tajemnice wojennych wraków
15.00 Strzegąc granic
16.00 Złapać przemytnika
17.00 Zatopione grobowce Nilu
17.55 Otchłań: Powstanie i upadek nazizmu
19.00 Złoto Hitlera
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Inżynieria po katastrofie
22.00 Jak oni to zbudowali?
23.00 Mega Metro
0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
1.00 Odludna wyspa

BBC EARTH

12.15 Najpiękniejsze trasy spacerowe – serial dokum.
13.15 Serengeti 3 – serial dokum.
14.25 W okowach mrozu 2 – dok.
15.25 Życie na pustkowiu: powroty – serial dokum.
16.25 Układ Słoneczny – dok.
17.40 Siedem światów, jedna planeta: kulisy – film dok.
18.45 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
19.45 Nadchodzi powódź – film dokumentalny, Wlk. Bryt. 2021
20.55 Życie na pustkowiu: powroty 3 – serial dokum.
21.55 W okowach mrozu 2 – dok.
22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.
0.10 Superchirurdzy: szansa na życie 2 – serial dokum.

WP

10.00 Hitler i zmierzch demokracji (2) – film dokum.
11.00 Porzucone budowle 9
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
16.50 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (1)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 8
21.00 Strażacy z sąsiedztwa 2
21.55 Pogoda
22.00 1, 2, 3... Kabaret! – rozr., Pol.
23.00 Mistrzowie Kabaretu 10
0.00 Przebojowe kabarety
1.00 Mistrzowie Kabaretu 17
2.00 Mistrzowie Kabaretu 4

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (2) – kom.
10.30 Więzienie – serial dokum.
11.00 Poirot 10 (1) – serial krym.
15.00 Świat według Bundych 6 (130, 131) – serial komediowy
16.00 Świat według Bundych 7 (132-135) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (105-107)
21.00 Zdrady (117) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (28, 29, 93) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 10 [2024] – pr. rozrywk.
11.00 Zarobić na remoncie 8
11.31 Usterka 11 (23, 24)
13.00 Zbudujemy większy dom
14.05 Zbudujemy fajny dom
15.00 Mieszkanie na miarę
17.00 Polowanie na ogród 2
18.15 Weekendowa metamorfoza – pr. rozrywk.
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.
21.35 Będzie pięknie – pr. rozr.
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 4
0.50 Kupujemy dom na plaży 27 – serial dokum.
1.45 Remontujemy dom na plaży 5 – program rozrywkowy

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Pojedynki Eda Stafforda
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kobieta na krańcu świata
17.15 Rodzina na campingu – serial dokumentalny
19.15 Ciężarówką przez Stany – program rozrywkowy
21.35 Miasta, w których straszy – serial dokumentalny
23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.25 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokumentalny
3.30 Rodzina na campingu – serial dokumentalny

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Małe niedźwiadki
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Zwierzęta zombie
13.00 Wyzwania natury
14.00 Bertie Gregory na biegunach – film dokum.
15.00 Walki zwierząt
16.00 Kierunek Wild: Dzikie Hawaje (2) – film dok., USA
17.00 Wilki z Yellowstone: Wataha – serial przyrodniczy
18.00 Dzikie królestwo Chin
19.00 Zwierzaki w amoku
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Małe niedźwiadki

POLSAT VIASAT HISTORY

12.10 Podziemna armia – dok.
13.15 Zaginione mumie Inków
14.25 Świta Hitlera
16.45 W poszukiwaniu biblijnej prawdy (1) – dok., Wlk. Bryt.
17.55 II wojna światowa: cena imperium
19.00 Podziemna armia – dok.
20.00 Wielkie konflikty: powstania i upadki cywilizacji
21.00 Pracując dla wroga
22.05 Sekrety Watykanu: papież i diabeł: Zemsta diabła – dok.
23.20 Rzymianie, ukrzyżowanie i kości – film dok., Wlk. Bryt.
0.30 II wojna światowa: cena imperium

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Włoskie życie Sophie Grigson 2 – serial dokum.
15.45 Luke Nguyen w Indiach
16.15 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny
16.40 Gotuj taniej z Jamiem
17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.
18.30 Azjatycka kuchnia Evy Pau – magazyn kulinarny
18.55 M jak mięso 4: USA – dok.
19.25 M jak mięso 6: Podroby
20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.
23.55 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO HD

11.55 Generalna odbudowa 2
12.50 Gardeners' World 16
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Daleko od miasta 14 – dok.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Monty Don – brytyjskie ogrody – serial dokum.
23.10 Gardeners' World 14
0.15 Adres: rezydencje marzeń – serial dokumentalny

SUPER POLSAT

10.00 Wydarzenia
10.30 SuperMocni – mag.
11.30 Świat według Kiepskich (401-404) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 6 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021
18.00 Świat według Kiepskich (483, 484, 525, 526) – kom.
20.00 Złomiarze – serial dokum.
21.00 Boski żigolo
FILM – komedia, USA 1999
22.50 2012 – film katastroficzny, **FILM** USA/Kanada 2009

TVP KOBIETA

14.00 Omnibus – szybcy i mądrzy – teleturniej
14.30 Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 32 (413, 414) – serial kryminalny
17.25 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem
18.30 Żona dla Polaka. Toronto
19.30 Miłość i nadzieja (278)
20.30 Wichrowe wzgórze (259)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (255) – serial obycz.
22.30 Strzępy – dramat **FILM** obyczajowy, Polska 2022

PLANETE+

12.35 Supermoce roślin – dok.
13.50 Krajobrazy świata – dok.
14.50 Piesze wędrówki po świecie 2 – serial dokum.
15.50 Niezwykłe podróże koleją 7: Indonezja – dok.
16.55 360° Świat bez granic
18.00 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.45 Zaginione światy – dok.
19.45 Jak Normanowie podbili Irlandię (2) – film dokum.
20.50 Ravensbrück. Ostatni świadkowie – film dokum.
22.00 1979 – rok islamskiej rewolucji – serial dokum.
23.10 Planeta Seks – serial dok.

TVP DOKUMENT

12.25 Nie bądź ślepy na ślepowrona – film dok.
13.10 Wspaniałe Włochy – dok.
13.45 Kanadyjskie parki narodowe: Iwavik – dok.
14.50 Kalendarz przyrody
15.45 Czy grozi nam tsunami?
16.50 Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem – serial dokumentalny
17.45 Sanatorium miłości 2
18.45 Bob Fosse: show czas zacząć! – film dokumentalny
20.00 Wyspa Świętej Heleny
21.05 Zwierzęta miejskie – dok.
22.10 Królowe mafii: Enrica C

▶ – godzina zakończenia programu O – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

3.35 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Uzbekistan – Kolumbia **(live)**
6.40 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Portugalia – DR Konga
9.00 **Mundialowy poranek** – magazyn piłkarski
10.30 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Anglia – Chorwacja
12.40 **Mundial 2026 – Legendy miejskie**
13.15 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Uzbekistan – Kolumbia
15.30 **Dzień na mundialu** – magazyn piłkarski
17.00 **Piłka nożna:** MŚ 2026: Czechy – RPA **(live)**



20.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina **(live)**
23.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Kanada – Katar **(live)**
2.50 **Piłka nożna:** Mistrzostwa świata 2026: Meksyk – Korea Płd. **(live)**

EUROSPORT 1

9.30 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 1. etap
10.05 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 2. etap **(live)**
12.30 **Cycling Show** – magazyn sportowy
13.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap
13.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 2. etap **(live)**
15.45 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 2. etap **(live)**
18.00 **Kolarstwo kobiet:** Tour de Suisse – 2. etap
18.30 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 2. etap



19.30 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały **(live)**
21.30 **Kolarstwo:** Tour de Suisse – 2. etap
23.00 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 3. dzień
1.00 **Kolarstwo:** Wyścig dookoła Słowenii – 2. etap

POLSAT SPORT 1

6.00 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Bułgaria – Polska
9.00 **Polsat Mundial Cast** – magazyn piłkarski
10.00 **Siatkówka kobiet:** LN – mecz: Bułgaria – Polska
11.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – studio **(live)**
11.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska **(live)**
14.45 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Belgia – Brazylia **(live)**
18.15 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Turcja – Francja **(live)**



21.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska
23.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska
1.00 **Boks:** Babilon Boxing Show w Chojnicach: Paweł Stępień – Szerzod Chusanow 20.09.2024

TVP ABC

7.40 **Tyciaki**
8.10 **44 Koty**
8.30 **Henrietta**
9.00 **Tru i Tęczowe Królestwo**
9.30 **Domisie**
10.00 **Zwierzaki Czytaki**
10.20 **Bolek i Lolek wyruszają w świat**
10.45 **Reksio**
11.05 **Małe i duże przygody Miffy**
11.35 **Stacyjkowo**
11.55 **Strażak Sam**
12.25 **Domisie**
13.00 **Szkoła z Kleksem Bystrzakiem**



13.20 **Pszczółka Maja**
13.50 **Lupin wśród bajek**
14.05 **Lassie i przyjaciele**
14.45 **Kid Lucky**
15.15 **Al-chemik**
15.35 **Bella i Sebastian**
16.05 **Krecio**
16.35 **Rev i Roll**
17.05 **Dino Ranczo**
17.30 **Piotruś Królik**

MINIMINI+

11.17 **Koci domek Gabi**
11.45 **Mush-Mush i Grzybaszki**
12.10 **Strażak Sam 16**
12.25 **Blaze i megamaszyny 2**
12.50 **Moje urodziny**
13.00 **Blaze i megamaszyny 2**
13.30 **Koci domek Gabi**
13.55 **Moje urodziny**
14.03 **Kicia Kocia 2**
14.22 **Cloudy & Stormy**
14.45 **Gazu, pieski, gazu!**
15.10 **Baranek Shaun**
15.36 **Jeżyk Happy**
15.55 **Mały Charlie**
16.05 **Mega Ekspres**
16.30 **Ciekawski George**



17.00 **Strażak Sam 16**
17.25 **Staś i fajna Babcia**
17.50 **Moje urodziny**
17.56 **Smerfy**
18.25 **Leśna rodzina: Pamiętnik Frei**
18.50 **Baczne oczka**
19.05 **Kicia Kocia 2**
19.25 **Mały Charlie**
19.36 **Jeżyk Happy**

TVN 24

6.00 **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**
16.00 **Fakty po południu**
18.00 **Tak jest** – pr. publicyst.
19.15 **Serwis informacyjny**



19.30 **Fakty po Faktach**
20.00 **Kropka nad i** – pr. publ.
20.30 **Czarno na białym**
21.00 **Polska i świat**
22.00 **Szkło kontaktowe**
23.00 **Dzień po dniu**
0.25 **Biznes** – pr. publicyst.
0.45 **Fakty po Faktach**
1.20 **Kropka nad i** – pr. publ.
1.50 **Tak jest** – pr. publicyst.

CANAL+ SPORT

9.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Alaves
11.15 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Mallorca – Osasuna
13.30 **Prawo derbów** (3, 4)
15.10 **Premier League Stories** (45)
15.45 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – CD Alaves
18.00 **Wisła Cupiała** (4)
19.00 **Franz** (6)
19.45 **Premier League Stories** (45)
20.20 **Boks:** Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm
22.30 **Speedway+**
23.00 **Bez gardy. Magazyn KSW**
0.45 **Premier League Review**

EUROSPORT 2

13.00 **FIM World Endurance Championship:** Wyścig 8-godzinny w Spa-Francorchamps
16.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały
17.15 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 2. dzień
19.15 **Szermierka:** ME – Antony 2026 – 3. dzień **(live)**
21.30 **Snooker:** Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Un-Nooh
23.00 **Wspinaczka:** Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały
1.00 **Snooker:** Turniej World Open – finał: Ronnie O'Sullivan – Thepchaiya Un-Nooh

POLSAT SPORT 2

6.00 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy
8.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy
11.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy **(live)**
13.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy **(live)**
20.00 **Siatkówka kobiet:** Liga Narodów
22.30 **Siatkówka kobiet:** LN
1.00 **Sporty walki:** FEN 52 w Ostrowie Wielkopolskim: Marcin Łazarz – Bartosz Szewczyk 17.02.2024

NICKELODEON

8.10 **Marsupilami**
8.40 **Harmidom 6**
9.30 **Harmidom**
9.55 **Grzmotomocni: Tajniacy 2**
10.25 **Niebezpieczny Henryk**
11.20 **That Girl Lay Lay 2**
11.50 **Harmidom 5**
12.45 **Harmidom 3**
13.05 **SpongeBob Kanciastoporty 13**
14.30 **Harmidom 2**
15.30 **Smerfy 2**
16.00 **Patryk Rozgwiazda Show 3**
16.30 **SpongeBob Kanciastoporty 16**
17.00 **Marsupilami**
17.30 **Harmidom 5**
18.25 **Harmidom 4**

TELETOON+

8.20 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
8.47 **Gadający Tom i przyjaciele 3**
9.25 **Dodo**
9.55 **Charlotte i trzy muszkieterki**
10.26 **Angelo rządzi**
10.52 **Siostry 2**
11.22 **Polly Pocket 6**
12.16 **Charlotte i trzy muszkieterki**
12.45 **Kumple z dżungli na ratunek! 3**
13.13 **Kumple z dżungli – na ratunek!**
13.39 **Polly Pocket 6**
14.22 **Dinuś i Lusia**
14.50 **Siostry 2**

TVP INFO

15.45 **Panorama**
16.00 **Dzień w godzinę**
17.00 **Teleexpress**
17.15 **Teleexpress Extra**
17.35 **Panorama**
17.42 **Wykrywacz kłamstw**
18.00 **Panorama**
18.30 **Kontrapunkt**
19.00 **Kontrapunkt – Ring wolny**
19.30 **Program informacyjny 19.30**
20.18 **Niebezpieczne związki**
21.00 **Kwiatki polskie**
21.45 **Panorama**
22.10 **Oko na świat**
22.30 **Program informacyjny 19.30**
22.45 **112. Magazyn kryminalny**
23.00 **Panorama dnia**

CANAL+ SPORT 2

11.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej **(live)**
13.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy **(live)**
15.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy **(live)**
17.30 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy **(live)**
19.45 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy
22.00 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy
0.15 **Tenis:** Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy
2.30 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Lech Poznań

ELEVEN SPORTS 1

12.00 **Piłka nożna:** Liga włoska: Inter Mediolan – AC Milan
14.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – SC Freiburg
16.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio
18.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Oviedo
20.00 **Made in Italy** (10, 7)
20.40 **Formuła 1:** Grand Prix Barcelony-Katalonii
22.40 **Bundesliga Special** (1, 20)
0.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (1, 2)
1.20 **Bundesliga Special** (22)

POLSAT SPORT 3

12.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał **(live)**
14.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
16.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
18.00 **Tenis:** Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej **(live)**
20.00 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej
22.30 **Tenis:** Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej
1.00 **Sporty walki:** Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu

NICK JR.

8.20 **Pan Krokodyl**
8.45 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
9.40 **Tim Rex in Space**
10.10 **Przygody Misia Paddingtona 2**
11.05 **Małe Królestwo Bena i Holly**
11.30 **Dora 3**
11.55 **Rubble i jego ekipa 2**
12.25 **Psi Patrol 3**
12.54 **Świnka Peppa**
13.30 **Świnka Peppa 2**
13.40 **Barbapapa i jego rodzinka 2**
14.35 **Zwierzęce zagadki**
15.05 **Rogata ekipa**
16.00 **Świnka Peppa 5**

DISNEY JUNIOR

8.00 **Spidey i superkumple 2**
8.30 **Klub Myszki Miki Plus**
9.00 **Bajkowa przygoda**
FILM **Goofy'ego** – anim., USA 2016
10.00 **Blue 2**
11.00 **Superkoty 3**
11.30 **Psia Brygada**
12.00 **Jej Wysokość Zosia**
12.30 **Blue 2**
13.30 **Klub Myszki Miki Plus**
14.00 **Superkoty 2**
15.00 **Iron Man i super ekipa**
15.30 **Spidey i superkumple 2**
16.00 **Blue 2**
17.00 **Klub Myszki Miki Plus**
17.30 **Jej Wysokość Zosia**
18.00 **Spidey i superkumple**
18.30 **Iron Man i super ekipa**

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

11.00 **Premier League Stories**
11.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydlewska Orzeł Łódź – Stal Rzeszów
14.15 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Lech
16.30 **Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga**
17.30 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Piła – Orzeł **(live)**
20.00 **Żużel:** Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: ZKS Stal Rzeszów – PSŻ Poznań **(live)**
22.30 **Speedway+**
23.10 **Premier League Stories** (45)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka: Union – Bayern
14.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Hellas Verona – Inter
16.00 **Piłka nożna:** Liga niemiecka – mecz: Bayern – Bayer
18.00 **Bundesliga Special** (21)
19.00 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina
21.00 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: Barcelona – Atletico
23.00 **Bundesliga Original Series: Droga na mundial** (3, 4)
0.00 **Piłka nożna:** Liga francuska: Olympique Lyon – PSG

POLSAT PLAY

6.00 **Dorwać tuńczyka**
9.05 **Wojny magazynowe**
10.05 **Wojny kontenerowe**
11.00 **Hardkorowy lombard**
14.00 **Polacy za granicą**
16.00 **Złomiarze** – serial dokumentalny
18.05 **Poszukiwacze historii** – serial dokumentalny
20.05 **Drwale i inne opowieści Bieszczadu** – serial dokumentalny
22.00 **Górale**
22.30 **Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi**
4.00 **Starożytni kosmici**

TVN TURBO

10.15 **Złomowisko PL**
12.15 **Naprawy nie do naprawy**
13.00 **Zawodowi handlarze**
14.30 **Wojny samochodowe**
16.30 **Jeździć, obserwować**
18.00 **Raport Turbo**
18.15 **Duda kontra Szafrański**
19.00 **Mobilni mechanicy**
19.45 **Zawodowi handlarze**
21.15 **Z drugiej ręki**
22.00 **Raport Turbo**
22.15 **Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia**
22.45 **Wojny samochodowe**
23.40 **Ciężarówką przez RPA**
0.40 **Naprawy nie do naprawy**

TVS

15.45 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**
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: Sroka i kapitan** – dramat obycz., Niemcy 2022
21.50 Kino TVS: **Rosamunde**
FILM **Pilcher: Rocznica ślubu** – film obyczajowy, Niem. 2022
23.35 **Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział**

TV TRWAM

17.30 **Odpowiedzialni za Kościół**
18.05 **Informacje dnia**
18.15 **Rozmowy niedokończone**
19.30 **Każdy maluch to potrafi**
19.45 **Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci**
20.00 **Informacje dnia**
20.20 **Różaniec**
20.50 **Głos Polski**
21.00 **Apel Jasnogórski**
21.20 **Informacje dnia**
21.40 **Polski punkt widzenia**
22.00 **Głos serca**
22.45 **Jej misja trwa**
23.00 **Telewizyjny Uniwersytet Biblijny**

DVB T DVB T2 – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Prosty plan wyszczuplania zadziała, gdy będziesz systematyczna i konsekwentna. Mnie centymetrów w talii i kilogramów na wadze murowane!

WSPARCIE DLA FIGURY

Kosmetyczne wyszczuplanie przed wakacjami

Lato tuż, tuż, a więc warto postawić na lżejszą dietę, aktywność fizyczną i kosmetyki wyszczuplające. Tak zmniejszysz krągłości, a skóra będzie jędrniejsza.



W KĄPIELI

Raz w tygodniu podaruj ciału 10-15 minutową ciepłą kąpiel z wyszczuplającą solą (np. BingoSpa). Możesz też dodać do wody ok. 10 kropli olejku z grejpfruta, cytryny, rozmarynu, cynamonu, imbiru, Działają drenująco i antycellulitowo.

Efekty wysmuklenia zobaczysz już po 6-8 tygodniach stosowania kuracji. Z kosmetyków wybieraj te z napisem fit, slim i z dodatkiem określonych składników.

Złuszczaj peelingami

● Wspomagają oczyszczanie naskórka, dzięki czemu dalsze etapy pielęgnacji są bardziej efektywne. Rozmasowując go, już poprawiasz krążenie, co działa wysmuklająco. Peeling ciała warto wykonywać 2 razy w tygodniu.

● Każdy peeling ma moc, jednak silniej działają te z solą. Wybieraj także kosmetyki z serii na cellulit i z dodatkiem wyszczuplających olejków cytrusowych, zielonej herbaty, alg, kawy (np. White Flower's, Farmona).

Masuj jak najczęściej

● Przyda się szczotka do masażu na sucho lub na mokro, przyrząd z wypustkami, elektryczny masażer. Masuj nimi brzuch, uda, biodra, boczki, ramiona, zataczając kółka i od stóp ku górze. Nie masz takich przyrządów, możesz, nakładając balsam, podszczypywać i ugniatać partie ciała palcami, by skóra się zaczerwieniła.

● Jak masaż działa także naprzemienny natrysk. Nastaw mocny strumień wody z prysznica, skieruj go na ciało i posuwaj się od dołu ku górze. Zacznij od polewania skóry ciepłą wodą (ok. 20 sekund), potem chłodną (ok. 10 sekund). Wykonaj 3-4 takie serie i zawsze zakończ schłodzeniem skóry.

Nakładaj balsamy

● Balsamy wyszczuplające noszą nazwę reduktorów tłuszczu, koncentratów, boosterów (np. Perfecta, Yoskine). Są w nich składniki, które pobudzają spalanie tłuszczyku, np. ekstrakty z imbiru, wąkrotki, pieprzu. Idealnie jest nakładać je 2 razy dziennie.

● Kurację wzmocnią maski wyszczuplające gotowe lub przygotowane z morskiego błota, alg, borowiny. Nakładaj je na partie ciała i owiń folią na 30 minut. Stosuj 1-2 razy w tygodniu.

NA PÓŁCE

Miłe złuszczanie

Wygładzający peeling cukrowy Cherry Bomb to słodki sposób na ultragładkość. Zawiera m.in. krzemionkę i łupiny makadamia, pachnie owocowo-wiśniowo.



• ok. 26 zł (300 ml)

Muśnięcie słońcem

Balsam Bright & Bronze Mixa to sposób na uzyskanie stopniowej opalenizny bez słońca. Bez plam, a do tego intensywnie nawilża skórę. Nie ma nieprzyjemnego zapachu samoopalacza.



• ok. 40 zł (250 ml)

Nocna maseczka

Krem-maska na noc Milky Waterfall Hydration AA LAAB daje efekt jak po dobrze przespanej nocy: nawilża, koi, poprawia elastyczność. Otulająca formuła, szybko się wchłania.



• ok. 53 zł (50 ml)

Kojacy eliksir

Balsam kojący Calm Care Barwa Algae Moments pomaga skórze wrażliwej i podrażnionej. Odżywia, chroni przed przesuszeniem i zostawia ochronny film.



• ok. 18 zł (200 ml)

Więcej niż fluid

Krem do twarzy CC Skin-Perfecting SPF 30 Inglot wyrównuje koloryt, subtelnie wygładza cerę i ją ładnie rozświetla. Zawiera filtry mineralne. Jest lekki jak druga skóra.



• ok. 119 zł (30 ml)

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe

NATURALNE METODY

Przy bólach reumatycznych

Wiele osób uskarża się na sztywność i ból stawów oraz towarzyszące im mrowienie i drętwienie nóg lub rąk. Objawy najsilniejsze rano są typowe dla reumatoidalnego zapalenia stawów, zaś te występujące pod koniec dnia ostrzegają raczej o przeciążeniu lub zwyrodnieniach stawów. W każdym przypadku pomóc może maść, której bazę stanowią odpowiednio dobrane składniki (jak wymienione poniżej).

- Torf leczniczy – ma bogaty skład mineralny i odżywczy. Steroidy, estrogeny i kwasy huminowe łatwo przenikają przez skórę i docierają do chorych stawów. Wykazano, że związki te mają korzystny wpływ na ilość i jakość mazi stawowej. Ponadto działają przeciwzapalnie. Dodatkowym dobroczynnym działaniem torfu jest oczyszczanie skóry z toksyn.
- Mentol – jest źródłem przyjemnego uczucia chłodu. Ma właściwości znieczulające – to efekt zmniejszenia wrażliwości zakończeń nerwowych w skórze. Regularnie aplikowany na chore okolice zapobiega ich mrowieniu i drętwieniu.
- Ekstrakt ziołowy. Z tarczycy bajkalskiej – pomaga w utrzymaniu elastycznych ścięgien i silnych mięśni (np. szkieletowych). Zwiększa tym samym harmonię ruchów i bezpieczeństwo stawów. Z rozmarynu – pobudza krążenie, przyjemnie rozgrzewa i przyspiesza regenerację uszkodzonych tkanek. Przynosi ulgę w bólach kostno-stawowych. Ekstrakt z żywokostu – to skuteczne remedium na wszelkiego rodzaju urazy.



Zielona herbata i olej z wiesiołka to doskonałe źródło przeciwzapalnych antyoksydantów.

FOT. Adobe Stock, arch/123RF/Picsel

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.



- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.

Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

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



PRZYTULAJ SIĘ

Do bliskich, do zwierząt, do samej siebie, obejmując się czule rękami. Podczas przytulania wydziela się oksytocyna – hormon miłości, więzi. Dzięki niej obniża się stres, ciśnienie krwi, buduje poczucie bezpieczeństwa, organizm się uspokaja, a samopoczucie poprawia.



Ruch to twój wielki sprzymierzeniec!

POZNAJ SIŁĘ MAŁYCH ZMIAN!

Biohacking hormonalny

To drobne, ale świadome i precyzyjne modyfikacje w stylu życia, dzięki którym można osiągnąć równowagę hormonalną. A w efekcie – lepiej się poczuć.

Bez powodu jesteś zmęczona, brak ci energii, masz zły nastrój, szwankuje ci pamięć, przybierasz na wadze? Powodem nie musi być choroba, ale brak równowagi hormonalnej. Zwłaszcza gdy jesteś przed menopauzą lub w trakcie, masz kłopoty z tarczycą czy zmagasz się z insulinoopornością, twoje hormony potrzebują wsparcia.

Uważaj na dietę

- Jedz więcej rano, mniej wieczorem. W pierwszej połowie dnia organizm najefektywniej przetwarza cukry oraz tłuszcze.
- Przed południem jedz więc posiłki bogate w białko i tłuszcze, a na kolację wyłącznie lekkostrawne potrawy, bez cukru. Miej stały rytm posiłków.
- Codziennie sięgaj po pełnowartościowe białko. Jedz jajka, ryby, mięso drobiowe, nabiał oraz rośliny strączkowe, jak bób, soczewica, ciecierzyca. Białko to budulec hormonów.
- Łącz w jednym posiłku węglowodany, błonnik i dobry tłuszcz. Dzięki temu zachowasz stabilny poziom cukru we krwi i zyskasz więcej energii, a także lepiej przyswoisz witaminy. Np. do porannej owsianki (węglowodany + błonnik) dodaj rozgniecione ziarno siemienia lnianego (tłuszcz).

Dbaj o rytm dobowy

- 8-9 godzin snu to absolutna podstawa. Najlepiej, gdybyś pilnowała rutyny – kładła się i wstawała o tej samej porze. Za krótki sen to nie tylko więcej hormonu stresu, ale też zaburzone działanie hormonów głodu, sytości i insuliny.
- Dostarczaj sobie porannego naturalnego światła. Wystarczy 15-20 min spaceru czy śniadanie na balkonie, by nastawić wewnętrzny zegar i lepiej funkcjonować w ciągu dnia.
- Unikaj niebieskiego światła (ze smartfona, komputera) zaraz po przebudzeniu i przed pójściem spać (1-2 godziny). Hamuje ono produkcję hormonu snu, melatoniny.

NA PÓŁCE

Odporność w górę!

Suplement diety Virafect – specjalnie wyselekcjonowana odmiana aronii Nero Eggert, szczególnie bogata w przeciwutleniacze (polifenole). Zawiera też ekstrakt z czarnego bzu, cynk i witaminę D.



• ok. 46 zł (120 ml)

Na rany i oparzenia

Ranisilver przyspiesza gojenie ran i oparzeń, chroni przed zakażeniami, skutecznie nawilża, wspierając regenerację i gojenie, a także zmniejsza ryzyko powstawania blizn.



• ok. 35-41 zł (opak.)

Cukierki do wielu zadań

Cukierki Aroniowe firmy Reutter dbają o wzrok pracujących przy komputerach, wzmacniają po kuracji antybiotykowej, wspierają krążenie. Do kupienia w aptekach i zielarniach.



• ok. 11 zł (50 g)

Przeciwbólowy masaż

Reumablok Akut Forte jest wyrobem medycznym przeznaczonym do masażu bolących i zesztywniałych stawów. Łagodzi objawy choroby reumatycznej.



• ok. 21 zł (125 ml)

Świeży oddech, białe zęby

Ziołowa pasta do zębów Biała Perła white&fresh moringa zawiera 7 naturalnych składników i moringę, które pomagają zadbać o higienę i zdrowie jamy ustnej, a do tego wybielają.



• ok. 18 zł (szt.)

FOT. Adobe Stock (2), arch/123RF/Picsel, mat. prasowe



Głóg poprawia wydolność mięśnia sercowego, co zapobiega m.in. zastojom krwi w kończynach dolnych.

GDY KRĄŻENIE JEST SŁABE

Zioła na obrzęki nóg

Takie dolegliwości mogą mieć bardzo różne przyczyny, od niewydolności krążenia i chorób układu sercowo-naczyniowego po schorzenia tarczycy, nerek, zaburzenia gospodarki białkowej, wodnej i mineralnej organizmu oraz choroby tkanki łącznej i stawów. Konieczne jest szczegółowe badanie lekarskie, by ustalić, co powoduje obrzęki nóg. Dlatego w pierwszej kolejności idź do lekarza. Ale jeśli okaże się, że to nic poważnego, tylko skutek upału i rozszerzenia naczyń krwionośnych pod wpływem ciepła, pomóc mogą ziołowe preparaty. Oto pożądane składniki.

Arnika

Słynie ze swoich właściwości wspomagających prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Wzmacnia kruche naczynia krwionośne, likwiduje siniaki i obrzęki. Dzięki zawartości laktonów i flawonoidów, przyspiesza wchłanianie wybroczyn z tkanek. Sprawdza się też w przypadku urazów, do których doszło w wyniku działania zimna lub gorąca. Przyspiesza gojenie się ran oraz wpływa korzystnie na proces regeneracji tkanek.

Kasztanowiec

Ma takie samo działanie jak witamina P (rutyna, bioflawonoidy). Uszczelnia i uelastycznia ścianki naczyń krwionośnych, zapobiega ich pękaniu, wzmacnia i udrożnia. Jest to szczególnie ważne u osób cierpiących z powodu żylaków, krwawych wybroczyn podskórnych (często towarzyszących zaawansowanej otyłości), zastoju krwi w żyłach spowodowanego niewydolnością krążenia, hemoroidów oraz pękających naczynek krwionośnych.

Miłorząb

Udrożnia, uelastycznia i wzmacnia wszystkie naczynia krwionośne. Usprawnia krążenie obwodowe w kończynach, usuwając ich obrzęk, drętwienie, mrowienie, bolesne skurcze i uczucie zimna.

GŁÓG

Jego kwiatostany zawierają bogactwo flawonoidów, które wykazują podobne działanie jak witamina P, czyli rutyna. Jest dobroczynny dla całego układu krążenia. To także naturalny lek nasercowy.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon
suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach
suplement diety



Naturalne wsparcie układu pokarmowego u osób, u których mogą występować pasożyty jelitowe. *

* Pełne informacje dotyczące produktów znajdują się na stronie **www.bonimed.pl**

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

REKLAMA



W oszacowaniu wartości majątku może pomóc rzeczoznawca majątkowy. Znajdziesz go na stronie: gov.pl/rozwoj-technologia/centralny-rejestr-rzeczoznawcow-majatkowych

ROSZCZENIA SPADKOWE

Co warto wiedzieć o zachowku

Brak znajomości przepisów sprawia, że wiele osób rezygnuje z dochodzenia należnych im pieniędzy po zmarłym.

Takie roszczenie przysługuje najbliższym członkom rodziny zmarłego (dzieciom, małżonkowi, czasem rodzicom i wnukom), jeśli zostali pominięci w testamencie. Także wtedy, gdy majątku już nie ma, bo zmarły przed śmiercią go rozdał, lub gdy sprawa spadkowa jest już zakończona.

Darowizny

● Przy obliczaniu wartości zachowku bierze się pod uwagę nie tylko to, co należało do zmarłego w chwili śmierci, ale także wartość darowizn przekazanych wcześniej, np. mieszkania, które ojciec podarował synowi, podczas gdy córka nic od niego nie dostała.

● Jak dochodzić należności? Najpierw oszacuj wysokość zachowku, uwzględniając wartość darowizn. Następnie skieruj do obdarowanego wezwanie do zapłaty zachowku, powołując się na art. 991-1007 Kodeksu cywilnego. Jeśli to nie poskutkuje, złóż pozew o zapłatę zachowku do sądu rejonowego właściwego dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy.

Już po sprawie

● Zachowku można dochodzić nawet po stwierdzeniu nabycia spadku i podziale majątku. Jest to odrębne roszczenie, które pominięty spadkobierca może zgłosić także po formalnym zakończeniu sprawy spadkowej, o ile nie upłynął 5-letni termin przedawnienia.

● Do zapłaty zobowiązani są wszyscy spadkobiercy, proporcjonalnie do udziałów w spadku. Wyślij do nich wezwanie do zapłaty z wyliczoną kwotą roszczenia, a jeśli nie przyniesie to efektu – skieruj sprawę do sądu.

Co z wydziedziczeniem

Osoba wydziedziczona przez spadkodawcę nie ma prawa do zachowku. Jednak zgodnie z art. 1011 Kodeksu cywilnego prawa tego nie tracą jej zstępni. Jeśli dziadek wydziedziczył ojca, jego dzieci (wnuki spadkodawcy) nadal mają prawo do zachowku.

NA PÓŁCE

Nie ma głupich



HARLAN COBEN

Sami Kierce, młody absolwent college'u podróżujący z przyjaciółmi po Hiszpanii, budzi się pewnego ranka pokryty krwią. W dłoni trzyma nóż. Obok niego leży ciało jego dziewczyny. Anna jest martwa...

Wyd. Albatros

Kobiety z oddziału 5B

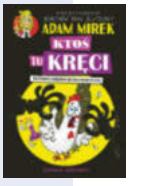


PATRYCJA TRZESZCZYŃSKA

Reportaż o miejscu, w którym rytm dnia wyznaczają pobudka, leki, posiłki, obchody i cisza nocna. Namiastką wolności jest palarnia i widok z zakratowanego okna.

Wyd. Mando

Ktoś tu kręci



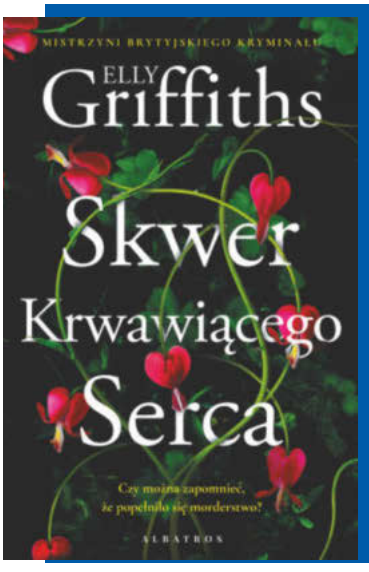
ADAM MIREK

Jeden z najpopularniejszych polskich popularyzatorów nauki po raz kolejny udowadnia, że zdobywanie wiedzy nie musi być nudne. Tylko prawdziwy detektyw może rozwiązać wszystkie zagadki.

Wyd. Znak

ELLY GRIFFITH „SKWER KRWAWIĄCEGO SERCA"

Kto skrywa prawdę o zbrodni?



Grupa przyjaciół kończy ekskluzywne londyńskie liceum. Na rysującą się przed nimi świetlistą przyszłość rzuca cień tragiczna śmierć kolegi. Ich drogi się rozchodzą. Jedno zostaje gwiazdą popu, drugie robi karierę aktorską, dwójka trafia do parlamentu, pozostali wiodą spokojne życie. Choć w przypadku Cassie trudno mówić o spokoju – dziewczyna strzeże tajemnicy o tym, co wydarzyło się ostatniego dnia szkoły.

Dwadzieścia jeden lat później grupa spotyka się na zjeździe absolwentów. Kiedy jeden z nich zostaje znaleziony martwy w szkolnej łazience, rozpoczyna się śledztwo. Kieruje nim nowa szefowa Cassie, detektyw Harbinder Kaur. Odnosi ona nieodparte wrażenie, że sprawca przestępstwa ma już w zabijaniu pewną wprawę.

Tymczasem dochodzi do kolejnego zabójstwa. Wszystkie tropy prowadzą do pewnego miejsca w Londynie – Skweru Krwawiącego Serca...

Wydawnictwo Albatros

Elly Griffith

Naprawdę nazywa się Domenica de Rosa i zanim stała się jedną z najbardziej znanych brytyjskich autorek kryminałów, pracowała jako bibliotekarka, dziennikarka i redaktorka prowadząca w wydawnictwie, gdzie zajmowała się literaturą dziecięcą. Pod prawdziwym nazwiskiem opublikowała cztery powieści, ale sukces odniosła dopiero jako Elly Griffiths. Ma dwójkę dorosłych dzieci i z mężem archeologiem mieszka w pobliżu Brighton.

FOT. Adobe Stock, mat. prasowe



GDY STAŻ JEST ZA KRÓTKI

Dobrowolne ubezpieczenie emerytalne

Warunkiem otrzymywania emerytury minimalnej (obecnie 1978,49 zł brutto) jest odpowiedni staż ubezpieczeniowy, czyli co najmniej 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn. To kwota gwarantowana, nawet jeśli emerytura wynikająca ze składek jest niższa. Osoby, którym brakuje wymaganego stażu, mogą go uzupełnić, podejmując pracę. Jeśli nie mają takiej możliwości, mogą przystąpić do dobrowolnego ubezpieczenia emerytalno-rentowego i samodzielnie opłacać składki w ZUS-ie (w 2026 roku wynoszą one 1322,61 zł miesięcznie). Warto jednak wiedzieć, że jeżeli okres dobrowolnego ubezpieczenia przekroczy 10 lat, nie będzie obowiązywać gwarancja emerytury minimalnej. Wysokość świadczenia zostanie wtedy ustalona na podstawie składek zgromadzonych na indywidualnym koncie w ZUS-ie.

NA EGZOTYCZNE WAKACJE

Tego nie pakuj do walizki

Przed każdą podróżą warto wejść na stronę www.gov.pl/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych i sprawdzić zasady dotyczące przepisów celnych. Są kraje, w których przewiezienie przez granicę niedozwolonych rzeczy może skończyć się poważnymi kłopotami. A zakazy bywają zaskakujące. Przykładowo do Singapuru nie wolno wwozić gumy do żucia ani żadnych wyrobów tytoniopodobnych, nawet plastrów nikotynowych. E-papierosy są nielegalne w wielu krajach, w niektórych, np. w Tajlandii, za ich posiadanie można trafić do więzienia. Podobnie jak za próbę przewiezienia do Egiptu drona, choćby była to jedynie zabawka.



FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

REKLAMA

KolagenCito

– wspieraj odbudowę organizmu!

Masz problemy łokci, bioder, kolan, łydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opodają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Masz zszarzałą twarz pozbawioną blasku? Mogą to być niedobory kolagenu, które także pogarszają stan włosów, stają się matowe i wypadają. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie od wewnątrz. Wybieraj produkty sprawdzone, jak na przykład KolagenCito niemieckiej, renomowanej firmy Reutter. KolagenCito to bestseller wśród kolagenów, zawierający w każdej miękkiej pastylce aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, która wspiera jego przyswajanie. Dobroczynny KolagenCito jest oryginalny i chroniony prawem patentowym na świecie. To dobry produkt dla kobiet i mężczyzn dbających o odbudowę organizmu.



PRZYDATNE W DOMU



Naturalna przekąska
Migdały zą źródłem błonnika, białka oraz zdrowych tłuszczów, dlatego świetnie sprawdzają się jako dodatek do śniadań, deserów, sałatek lub samodzielna przekąska w ciągu dnia. Chrupiące i naturalnie aromatyczne – idealne dla każdego.

Kresto, ok. 9,99 zł/100 g



Tradycyjna receptura
Kiełbasa śląska z szynki to aromatyczna wędlina o delikatnym smaku i soczystej strukturze. Przygotowana z wysokiej jakości mięsa wieprzowego, smaczna i na ciepło, i na zimno. Idealna do grillowania, gotowania, kanapek.

Sokołów, 15,99 zł/500 kg



Intensywny smak
Grenadyna – słodki syrop o wyrazistym owocowym smaku i pięknym czerwonym kolorze, doskonale nadaje się do napojów, deserów, drinków oraz lemoniad, nadając im wyjątkowy aromat i atrakcyjny wygląd.

Herbapol, 6,79 zł/410 ml



Waza pełna pysznej zupy

Nic tak nie smakuje jak domowa zupa. Aromatyczne buliony, warzywne kremy i inne sezonowe klasyki są proste, sycące i idealne na wspólny, rodzinny obiad.

Aby zupa miała głębszy smak, przez dłuższą chwilę podsmaż razem warzywa i przyprawy. Kilka minut na małym ogniu sprawi, że aromaty będą bardziej wyraziste, a cała potrawa nabierze domowego charakteru.

Rosołek z groszkiem cukrowym

SKŁADNIKI: **4 udka kurczaka** • **po 1 pęczku włoszczyzny i marchewki** • **1 kalarepka** • **160 g makaronu** • **200 g groszku cukrowego** • **1 cebula** • **ziarna pieprzu** • **1 listek laurowy** • **sól** • **pieprz** • **natka**

PRZYGOTOWANIE:
1. Udka opłucz, zalej 2 litrami wody, zagotuj. Usuń zbierającą się pianę. Dołóż oczyszczoną i pokrojoną włoszczyznę, ćwiartki obranej cebuli, łyżeczkę ziaren pieprzu i listek laurowy. Wsyp pół łyżeczki soli, gotuj godzinę.
2. Udka wyjmij, przestudź. Usuń skórkę i kości, mięso pokrój. Rosół przecedź, wlej do garnka. Włóż obrane i pokrojone marchewki oraz kalarepkę. Gotuj 10 minut. Wrzuć groszek cukrowy, gotuj 5 minut. Makaron ugotuj osobno wg przepisu. Gotową zupę dopraw solą i pieprzem. Podaj z makaronem i mięsem. Ozdób natką.

Czas przygotowania: 90 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: średni

Krem z kalarepki

SKŁADNIKI: **4 kalarepki z listkami** • **2 ziemniaki** • **1 cebula** • **200 ml wina białego wytrawnego** • **200 g serka mascarpone** • **1,2 l bulionu warzywnego** • **2 łyżki masła** • **2 łyżeczki mąki** • **gałka muszkatołowa** • **sól** • **grubo mielony pieprz**

PRZYGOTOWANIE:
1. Kalarepki obierz, pokrój w kostkę. Odłóż kilka listków. Cebulę obierz, posiekaj. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę. Warzywa przesmaż na maśle. Oprósz mąką i krótko zasmaż. Wlej wino i bulion. Gotuj na małym płomieniu 15 minut.
2. Odłożone listki opłucz, potnij w cienkie paseczki. Połowę wrzuć do zupy. Gotuj razem jeszcze 1 minutę. Zupę zblenduj na gładko. Wmieszaj mascarpone. Krem przypraw do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Przed podaniem porcje zupy posyp pozostałymi listkami kalarepki.



Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Botwinka z jajkiem

SKŁADNIKI: ● **1 pęczek botwinki z buraczkami** ● **2 młode marchewki** ● **1 litr bulionu** ● **400 g ziemniaków** ● **4 jajka** ● **sok z cytryny** ● **5 łyżek śmietany 30%** ● **1/2 pęczka koperku** ● **2 łyżki oleju** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Buraczki odetnij, obierz, pokrój na małe kawałki. Liście i łodyżki umyj, posiekaj. Marchewki i ziemniaki obierz, również pokrój na kawałki.

2. Jajka ugotuj na twardo, obierz, pokrój na połówki. Bulion zagotuj. W garnku rozgrzej olej. Wrzuć ziemniaki. Smaż je, mieszając, 5 minut. Wlej bulion. Gotuj 10 minut. Wrzuć marchewki i buraczki. Gotuj 5 minut. Dodaj listki botwinki i gotuj zupę jeszcze 3 minuty.

3. Botwinkę wymieszaj ze śmietaną. Przypraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Podawaj z jajkami i posiekanym koperkiem.

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy





Wiosenny kociołek z tortellini

SKŁADNIKI: ● **po 200 g pieczarek i zielonych szparagów** ● **1/2 pęczka botwinki** ● **8 młodych marchewek** ● **100 g chorizo** ● **2 dymki** ● **250 g tortellini z ricottą** ● **1,5 l bulionu** ● **150 ml wytrawnego białego wina** ● **80 g szpinaku** ● **2 ząbki czosnku** ● **olej** ● **sól** ● **pieprz** ● **natka**

PRZYGOTOWANIE:

1. Odłam końce szparagów. Botwinkę oczyść i całą pokrój. Pieczarki potnij. W garnku rozgrzej 2 łyżki oleju. Wrzuć chorizo, smaż 3 minuty. Dodaj posiekaną cebulę z czosnkiem i pieczarki. Smaż 5 minut. Wlej wino i bulion, zagotuj.

2. Wrzuć obrane marchewki i botwinkę (bez liści). Gotuj 15 minut. Dodaj szparagi, szpinak i liście, gotuj 8 minut, przypraw. Posyp posiekaną dymką i natką. Podaj z ugotowanymi osobno tortellini.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 6
Stopień trudności: średni

Z młodych warzyw z boczkiem

SKŁADNIKI: ● **800 g ziemniaków** ● **300 g selera** ● **400 g młodej marchewki** ● **2 cebule** ● **1 pęczek natki** ● **8 plasterków surowego wędzonego boczku** ● **2 łyżki + 2 łyżeczki oleju** ● **2 listki laurowe** ● **sól** ● **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Warzywa obierz. Ziemniaki i seler pokrój w kostkę, marchew w plasterki. Cebule przekrój na połówki, potnij w piórka.

2. Cebule zrumień na 2 łyżkach oleju. Dodaj pozostałe warzywa. Przesmaż, oprósz solą. Wlej 1,2 l wody. Dodaj listki laurowe, Gotuj pod przykryciem ok. 20 minut. Zupę przypraw solą i pieprzem.

3. Natkę opłucz, listki posiekaj. Połowę dodaj do zupy, gotuj minutę. Na patelni rozgrzej resztę oleju. Włóż boczek, wysmaż na chrupiąco. Osącz go z tłuszczu na papierowym ręczniku. Połam i dołóż do zupy. Posyp ją resztą natki.

Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy



FOT. House of Food (4), Adobe Stock, mat. prasowe

DUBROWNIK

Miasto zachwytu i cudownych świtów

Cudowne miasto, gwiazda filmowa nad turkusowym Adriatykiem, który podobno jest jak ocean gorący. Tu przeżyjemy przygodę życia.



Tego widoku nie można zapomnieć. Tak jest z rana, później słońce wypala barwy.



Spacer po murach miasta jest nie do opisania. Oczywiście wczesnym rankiem.



Czy widok dachów może zachwycić? Tutaj tak. I zachęca, by wejść w cudne uliczki.



Nieodległa wyspa Koločep jest już spokojna, leniwa i cicha. Warta grzechu!

Już pierwszy widok – czy to z okienka samolotu, z morza czy z dojeżdżającego tu samochodu, sprawia, że musimy wziąć głęboki oddech. To jest cudowne!

Morze stłoczonych czerwonych dachów i lazur Adriatyku. Ten widok sporo obiecuje. I słowa dotrzymuje. Bo to dopiero początek. Wyjątkowo zachęcający.

Jak zostać gwiazdą filmową?

Początki miasta sięgają VII w.. W rękach Imperium Bizantyjskiego, Węgrów, Republiki Weneckiej przeobrażało się, niszczało, piękniało. Tę apetyczną mieszankę kultur, sztuki i architektury widać tu co krok.

I nie wiadomo, co bardziej zaintrygowało twórców niezwykłego serialu „Gra o tron" – ta nie zwykłej klasy uroda, tajemniczość czy właśnie historia podbojów, upadków i cudownych odrodzeń.

Tu po prostu chce się żyć!

Miasto opasane jest potężnymi murami miejskimi, które strzegły niegdyś bezpieczeństwa bogatych mieszczan. I od spaceru po murach warto zacząć zwiedzanie Dubrownika. Najlepiej o świcie, bo tak unikniemy tłumów i żaru słońca.

Lubiący historię i zwiedzanie będą tu w siódmym niebie. Trasa spaceru zaprowadzi nas na nieduży plac, na środku którego stoi Wielka Studnia z XV w. Do dziś jest częścią miejskiego wodociągu!

Stąd też odchodzi jedna z najpopularniejszych ulic miasta – Stradun. Po brzegi wypełniona turystami. I powtórzę: by dostrzec jej urok, warto wcześniej wstać lub późno położyć się spać. Bo blask księżyca ją czaruje..

Uliczka zaprowadzi nas do pięknego placu z pałacem Sponza. Stąd już niedaleko do targowiska – stragany uginają się od pyszności. Można degustować!

Cudów nigdy za mało

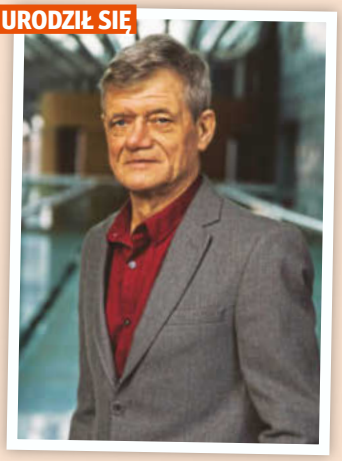
I jeśli ktoś jeszcze nie stracił tu głowy, to powinien udać się na Wzgórze Srd. Można pieszo, samochodem lub kolejką linową. Widok zostawia w duszy ślad… Spragnionym zieleni polecamy wycieczkę na wyspę Lokrum, która jest rezerwatem przyrody. I wypad na jedną z plaż. Choć żwirowe i kamieniste, i one przyciągają tłumy.

FOT. Adobe Stock

czy pamiętasz, że... 12 – 18 czerwca

15.06.1956 – W WARSZAWIE URODZIŁ SIĘ HENRYK GOŁĘBIEWSKI

Zawsze jest coś do zrobienia



Dla jednych jest jak wspomnienie dzieciństwa, bo jako Poldek z „Podróży za jeden uśmiech", Cegiełka ze „Stawiam na Tolka Banana" i Pikador z „Wakacji z duchami" towarzyszył m.in. dzisiejszym 50-latkom na ekranach telewizorów w każde wakacje. Dla innych jest odtwórcą tytułowej roli w filmie „Edi". A dziś bawi widzów jako Ziutek z serialu „Lombard. Życie pod zastaw". Mówi, że choć nie jest aktorem zawodowym, to ma ponad 50 lat w zawodzie. Znany jest z tego, że skupia się na pogodnej stronie życia. – Nie lubię narzekać, marudzić, siedzieć bezczynnie. Na szczęście w domu i koło domu zawsze jest coś do zrobienia – podkreśla.

12.06.1963 – PREMIERA FILMU „KLEOPATRA"

Rola za milion dolarów

Castingi do tytułowej roli trwały długo. Początkowo egipską władczynię miała zagrać Susan Hayward, potem zaangażowano Joan Collins. Kolejną kandydatką była Audrey Hepburn. Jednak Kleopatrę zagrała Elizabeth Taylor, choć zażądała rekordowej wówczas gaży, czyli miliona dolarów!



W SKRÓCIE

12.06.1929 – urodziła się Anne Frank.
13.06.2004 – w Polsce po raz pierwszy odbyły się wybory do Parlamentu Europejskiego.
14.06.1914 – na kongresie w Paryżu MKOl zaprezentował flagę olimpijską.
15.06.1974 – Polska, po bramkach Grzegorza Laty (2) i Andrzeja Szarmacha, pokonała Argentynę 3:2 na piłkarskich mistrzostwach świata w RFN.
16.06.2002 – papież Jan Paweł II kanonizował ojca Pio z Pietrelciny.
17.06.1972 – w Warszawie urodził się Michał Żebrowski.
18.06.1938 – w Warszawie prezydent Ignacy Mościcki otworzył nowy gmach Muzeum Narodowego.

HOROSKOP Od 12 do 18 czerwca 2026

Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Niespodziewana rozmowa wyjaśni dawne nieporozumienia. **PRACA** Pojawi się szansa na pokazanie inicjatywy. Nie podejmuj impulsywnych decyzji finansowych. **ZDROWIE** Krótki spacer poprawi Twoją koncentrację. Ogranicz spożycie kofeiny.

Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ Stabilizacja w uczuciach przyniesie Ci spokój. Singielki mogą poznać kogoś dzięki znajomym. **PRACA** Skup się na długoterminowych zadaniach. Twoja cierpliwość zostanie zauważona. **ZDROWIE** Warto wprowadzić dietę pełną warzyw. Unikaj przeciążeń kręgosłupa.

Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Czeka Cię ożywiona wymiana wiadomości. Flirt doda Bliźniętom energii. **PRACA** Uważaj na niedopowiedzenia w służbowej komunikacji. Szkolenie przyniesie korzyści. **ZDROWIE** Ogranicz czas przed ekranem. Ćwiczenia oddechowe poprawią samopoczucie.

Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Emocje będą silniejsze niż zwykle. Warto otwarcie mówić o potrzebach. **PRACA** Czekają Cię zmiany w zespole. Intuicja Raków pomoże im w negocjacjach. Nie odkładaj obowiązków. **ZDROWIE** Znajdź chwilę na odpoczynek. Relaks przy muzyce obniży napięcie.

Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Twoja charyzma przyciągnie spojrzenia. W związku postaw na wspólne plany i romantyczność. **PRACA** To dobry moment na prezentację pomysłów. Spodziewaj się pochwały od szefa. **ZDROWIE** Aktywność fizyczna doda sił. Zatroszcz się o serce i badania.

Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Małe gesty umocnią relację. Nie analizuj każdego słowa partnera. **PRACA** Dokładność zaowocuje sukcesem. Możesz otrzymać dodatkowe obowiązki. Uporządkuj dokumenty. **ZDROWIE** Zadbaj o jelita oraz lekkostrawne posiłki. Wysypiaj się regularnie.

Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Nie wdawaj się w niepotrzebne spory. Wartościowa relacja może mieć początek w przyjaźni. **PRACA** Przed Tobą propozycja ciekawego projektu. Rozważ kompromis w negocjacjach. **ZDROWIE** Nie zapominaj o równowadze między pracą a odpoczynkiem.

Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ Intensywne uczucia zaskoczą Skorpiony. Szczerość oczyści atmosferę. **PRACA** Skoncentruj się na strategicznych celach. Ktoś może testować Twoją cierpliwość. Zachowaj poufność informacji. **ZDROWIE** Wyeliminuj stresujące sytuacje. Medytacja uspokoi umysł.

Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Wspólna podróż umocni więź. Nowe hobby przyniesie ciekawą znajomość. **PRACA** Pojawi się okazja do rozwoju. Uważaj na terminy. Optymizm ułatwi biznesowe rozmowy. **ZDROWIE** Ruch na świeżym powietrzu wpłynie pozytywnie na nastrój.

Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Koziorożce poczują potrzebę stabilizacji i jasnych deklaracji. **PRACA** W grę wchodzi awans lub premia. Planuj wydatki rozważnie. **ZDROWIE** Możesz mierzyć się ze skutkami przemęczenia, zwłaszcza jeśli od dawna działasz na wysokich obrotach.

Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Nietypowe spotkanie rozbudzi ciekawość. Postaw na otwartą dyskusję z ukochanym. **PRACA** Twoja kreatywność zwróci uwagę przełożonych. Warto działać nieszablonowo. **ZDROWIE** Wieczorem odłóż telefon i skoncentruj się na sobie. Cisza przyniesie ulgę.

Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Intuicja podpowie właściwe decyzje. Partner doceni Twoją empatię. **PRACA** Skup się na zadaniach wymagających wyobraźni. Unikaj plotek w biurze. **ZDROWIE** Samopoczucie Ryb będzie powiązane ze stanem emocjonalnym. Wprowadź rytuał wyciszenia.

Fot.: Forum, East News

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Bauer Media Group

TeleTydzień PBC

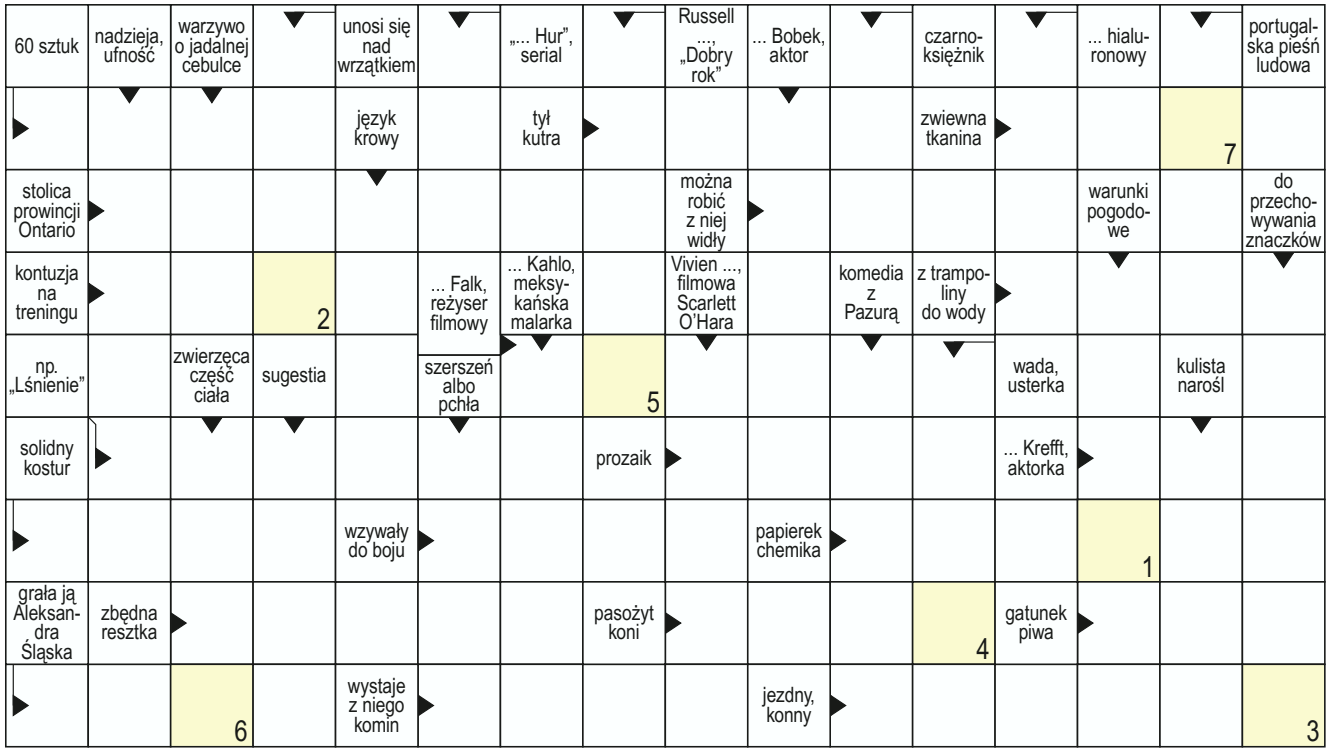
Adres redakcji:
ul. Motorowa 1,
04-035 Warszawa,
tel. 22 517-01-54

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kołakowska, Iwona Leończuk, Paulina Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiorny, Joanna Pasztelańska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkowicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir Kozłowski, Agnieszka Glewicka, Małgorzata Porębska, Piotr Piórkowski **Hub Fotoedycji: Lider:** Agata Zasada **Koordynatorzy:** Emil Przygodzki, Magdalena Wojno **Fotoedytorzy:** Magdalena Dąbek-Makowska, Ludmiła Jeruchimowicz, Anna Jurczewska, Grzegorz Lech, Karolina Liżewska, Mirela Taflińska **Sekretariat:** Aleksandra Kominek **Serwis TV:** AKPA Polska Press **Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j. Zarząd: Prezes Zarządu:** Tomasz Namysł **Członkowie Zarządu:** Andrzej Choynowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orełko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklamy:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklamy:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Tele Tydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Czytelnictwa. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

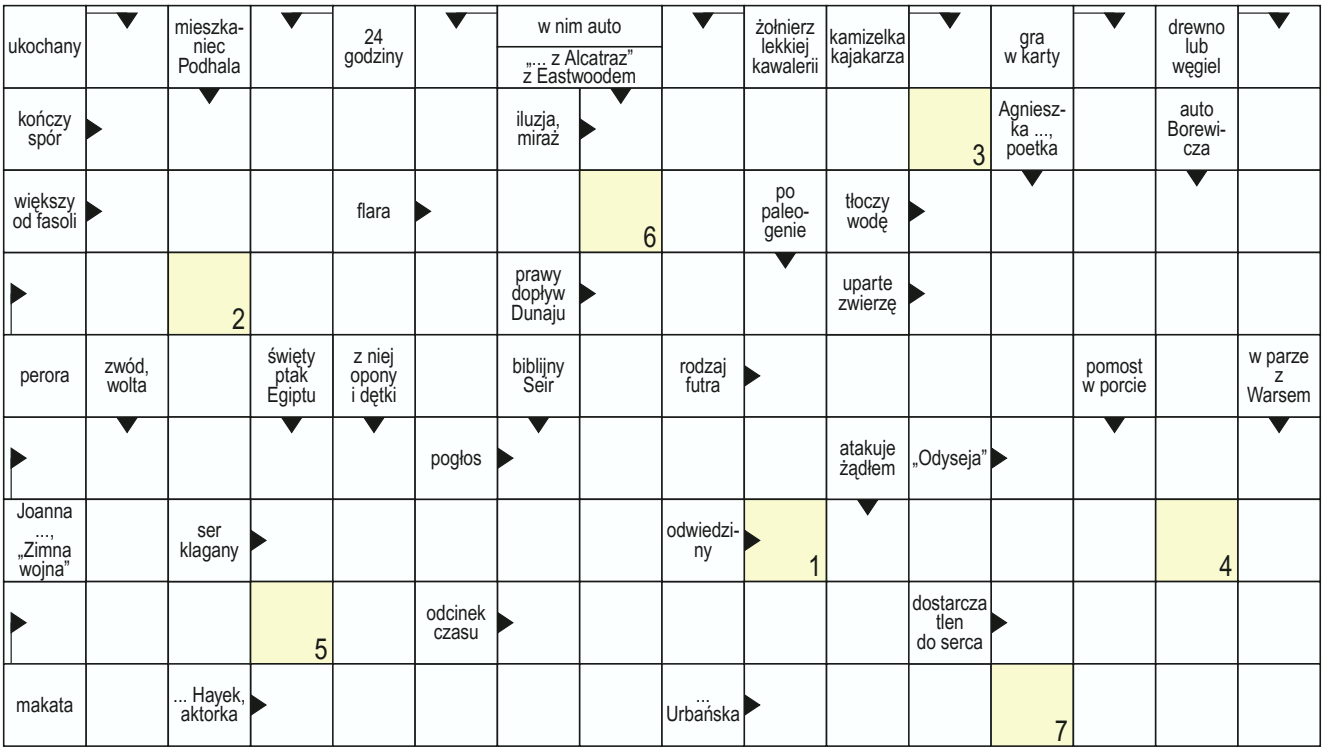
Prenumerata krajowa i zagraniczna: czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05.

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



1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

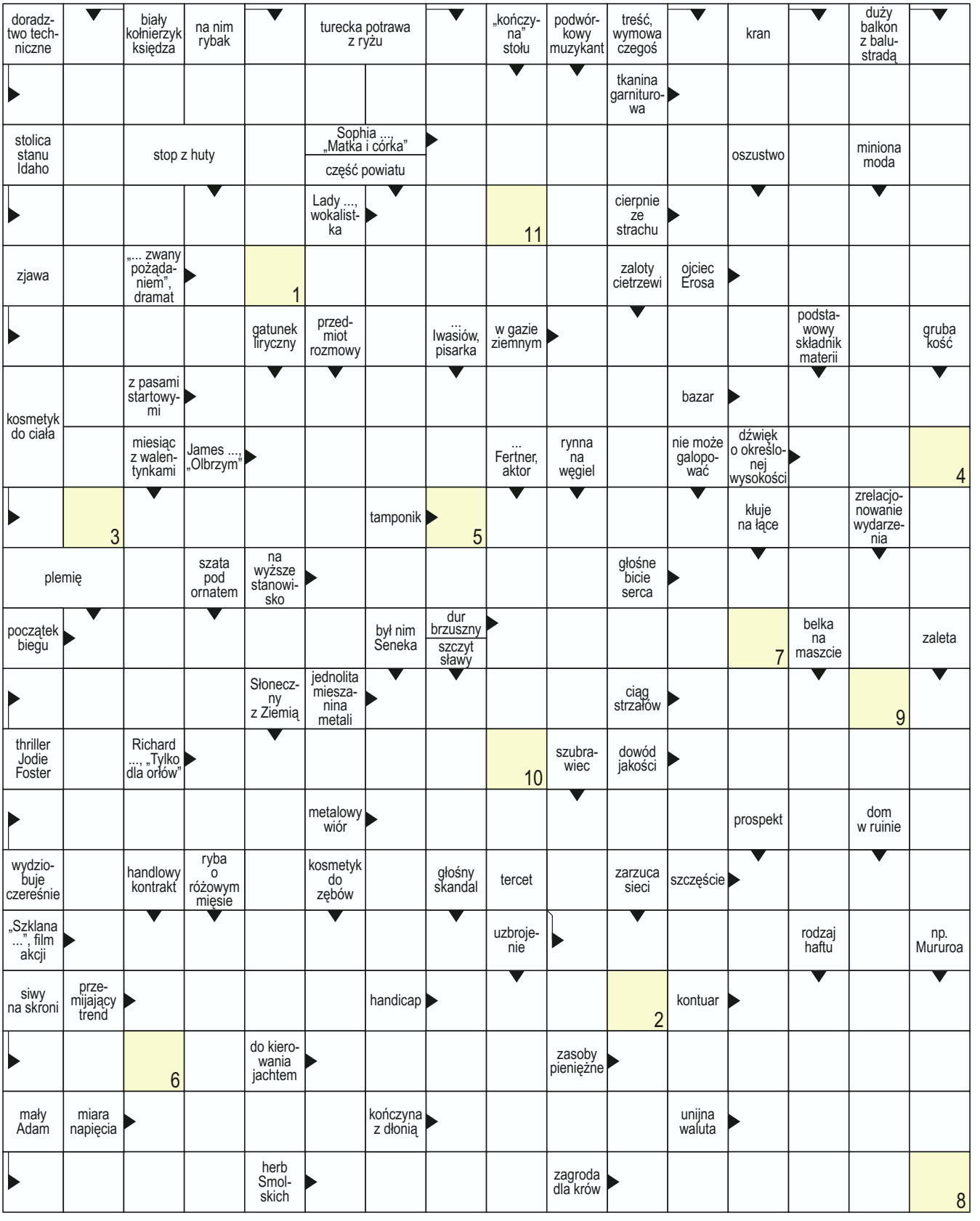


1	2	3	4	5	6	7

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

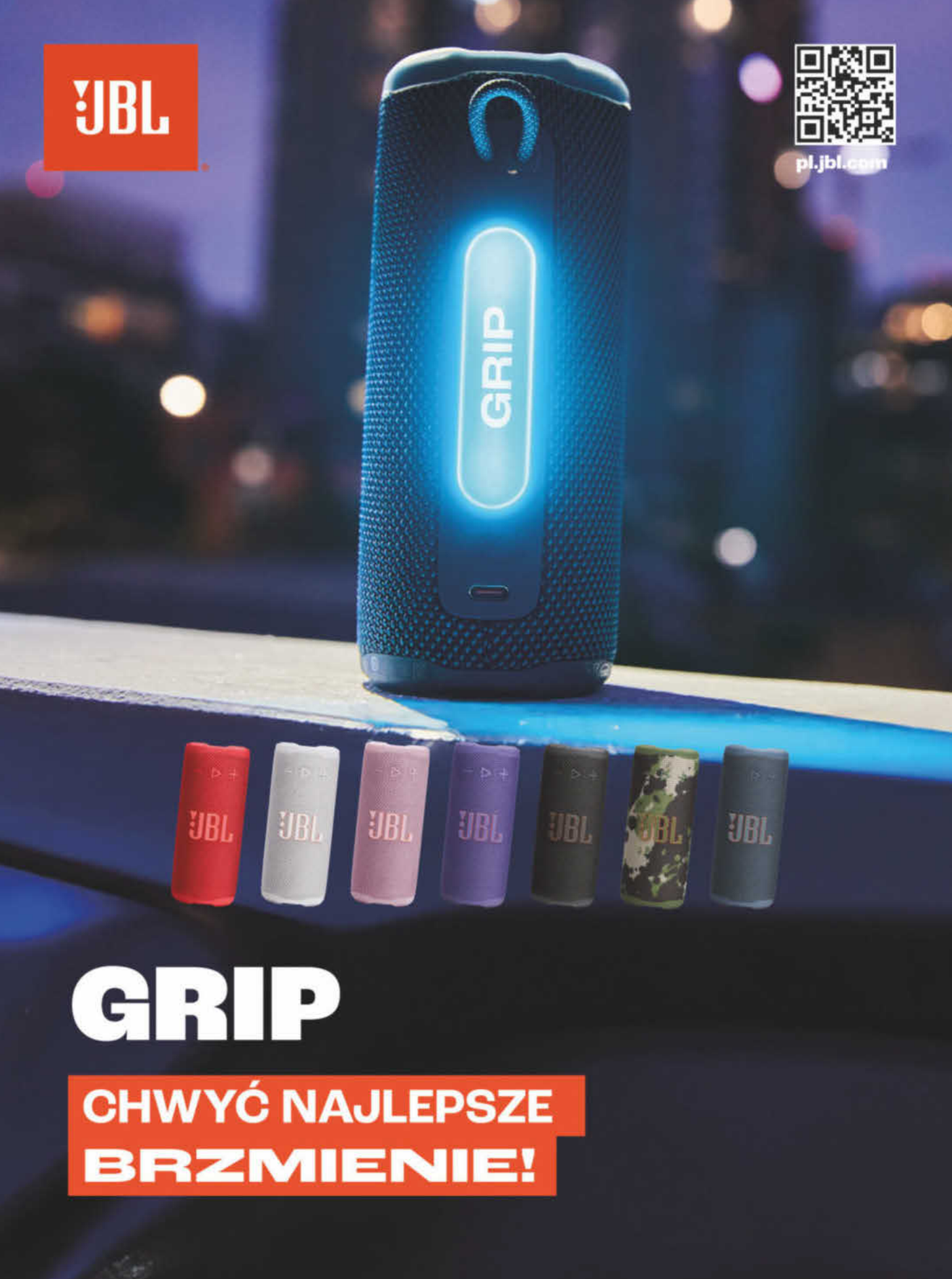
krzyżówka

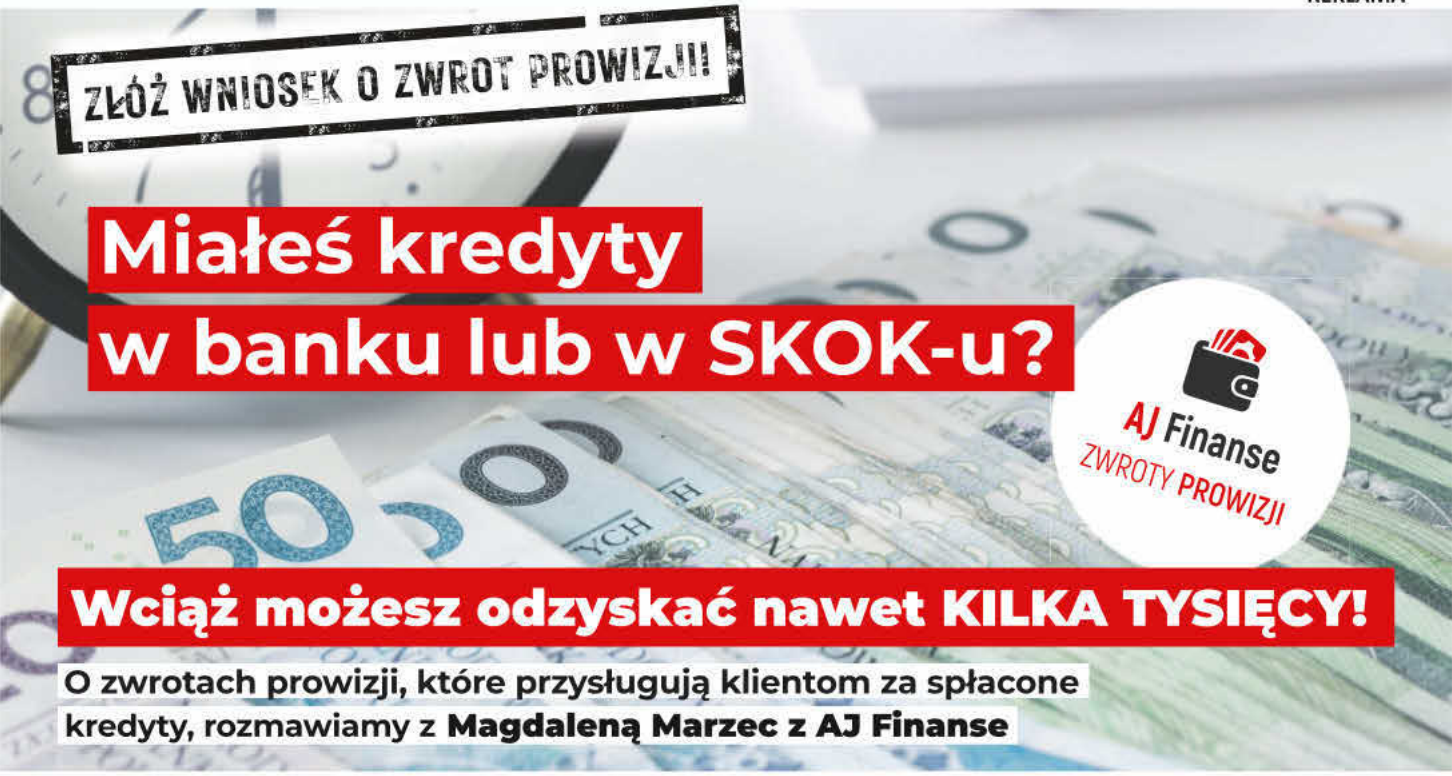


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS


JBL
pl.jbl.com
GRIP
GRIP
CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!



Miałeś kredyty w banku lub w SKOK-u?

Wciąż możesz odzyskać nawet KILKA TYSIĘCY!

O zwrotach prowizji, które przysługują klientom za spłacone kredyty, rozmawiamy z Magdaleną Marzec z AJ Finanse

Już wielokrotnie pisaliśmy o tym, że można odzyskać pieniądze za spłacone kredyty. Przypomnijmy raz jeszcze: kto może się o taki zwrot ubiegać?

W zasadzie każdy, kto miał kredyt gotówkowy lub konsolidacyjny – niezależnie od tego, w jakim banku czy SKOK-u. Jeśli kredyt został już spłacony, to jest duża szansa na odzyskanie prowizji. Co ważne, nawet jeśli kredyt był zawarty 10 czy 15 lat temu!

A co trzeba zrobić, żeby sprawdzić, czy należy nam się zwrot?

Wystarczy zgłosić się do nas – wszystko sprawdzimy **bezpłatnie i bez żadnych zobowiązań**. Co istotne, nie trzeba mieć już umów kredytowych ani żadnych dokumentów. Na podstawie danych z rejestrów bankowych przygotowujemy czytelną listę kredytów, za które można odzyskać pieniądze.

O jakich kwotach mówimy?

Średni zwrot to **ponad 2300 zł**, ale bywają osoby, które odzyskują nawet **kilkanaście czy kilkadziesiąt tysięcy złotych**. To konkretne pieniądze, które mogą wrócić do kieszeni – wystarczy sprawdzić.

Dodam, że w ciągu ostatnich kilku lat **pomogliśmy już ponad 5000 klientów w całej Polsce**, skutecznie odzyskując należne im środki z banków i SKOK-ów. To dla nas najlepsze potwierdzenie, że warto działać.

Czy taką sprawę można załatwić na odległość?

Oczywiście – wszystko można załatwić **bez wychodzenia z domu**. Wystarczy jeden telefon. Całą korespondencję prowadzimy pocztą, pomagamy w wypełnieniu dokumentów i prowadzimy sprawę od początku do końca. **Nie trzeba chodzić po sądach**, wszystko odbywa się na drodze reklamacyjnej.

Czy takie prawo do zwrotu może się przedawnić?

Niestety **tak**. W wielu przypadkach zostało już tylko kilka miesięcy, a czasem nawet tygodni. Dlatego **lepiej nie czekać** – bo jeśli sprawa się przedawni, pieniądze przepadną na zawsze.

A czy są tu jakieś ukryte koszty lub ryzyko?

Nie ma żadnego ryzyka. Sprawdzenie jest darmowe, nie pobieramy żadnych opłat z góry. Naszym wynagrodzeniem jest udział procentowy od realnie odzyskanych pieniędzy. Jeśli nie uda się nic odzyskać – klient nic nie płaci.

JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES W AJ FINANSE?

DZWONISZ lub WYSYŁASZ ZGŁOSZENIE,
weryfikacja jest darmowa.

SPRAWDZAMY,
które kredyty kwalifikują się do zwrotu.

ODZYSKUJEMY PIENIĄDZE
z banku, szybko i bez sądów.

WYPŁACAMY
odzyskane pieniądze klientowi.

AJ FINANSE Łódź
ul. Sienkiewicza 82-84

☎ 577 799 920 ☎ 577 755 580
☎ 42 688 92 01

Więcej informacji znajdą Państwo również na stronie:

www.uzyskajzwrot.pl

