

NETFLIX

Disney+

HBO max

CANAL+

prime video

12.06.-18.06.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Tele

Tygodnik

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**

BRAZYLIA - MAROKO

PIŁKA NOŻNA

**MISTRZOSTWA
ŚWIATA
2026**

FRANCJA - SENEGAL

NOWOŚĆ

**ANTONI
POROWSKI:
W RYTMIE
MIASTA**

**NETFLIX
ZA WSZELKĄ
CENĘ**

**NA TE PREMIERY
CZEKALIŚMY!**

**KRÓL
DOPALACZY**

PROUD

MORFEUSZ

WYWIAD

**KAMIL
SZEPTYCKI**

KUCHNIA ZUPY, KTÓRE ZAWSZE SIĘ UDAJĄ

ISSN 1230-7912
9 177 1230 791600

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 prorocत्वach przekazanych mitykom, 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 mityków**, 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



wyslij 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 rozwijającą się 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

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 Czczotą. A kto tym razem stanie do rywalizacji? Na odpowiedź musimy jeszcze zaczekać. JK



Krzysztof Czczot świetnie sprawdził się jako gospodarz show.

okładka: Mateusz Grochowski/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+



W kogo mógłby się wcielić Tom Hanks?



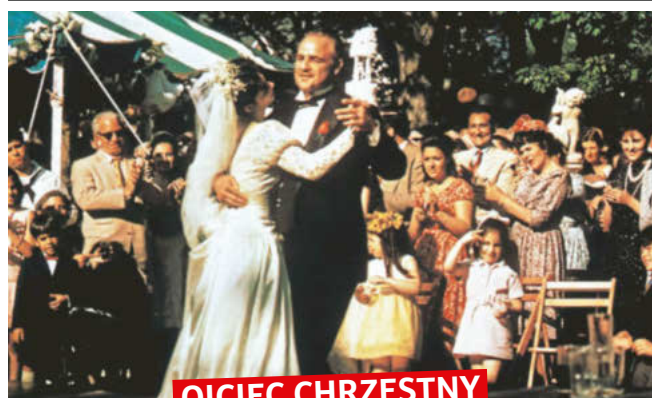
Podczas pracy gwiazdy nie zapominają korzystać z życia. Obsada odwiedziła już m.in. London Eye i jeden z miejscowych pubów.

ZBRODNIEM 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 Longorie i Paula Rudda. JK



OJCIEC CHRZESTNY

Z innej perspektywy

Powstaje nowa książka z serii „Ojciec chrzestny”! Zapoczątkowany przez Maria Puzo cykl był o jego śmierci kontynuowany przez dwóch innych autorów. Teraz dołączy do nich Adriana Trigiani, która opíše wydarzenia znane z powieści i filmów (do obejrzenia m.in. w SkyShowtime i Prime Video), ale z punktu widzenia

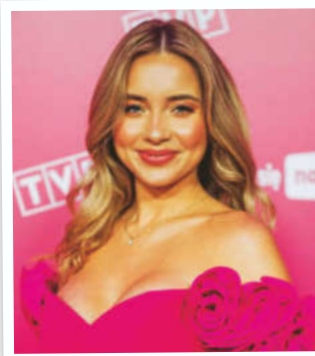
Connie Corleone, jedynej córki Don Vita. Dla wielbicieli oryginału może to być interesująca zmiana perspektywy, dla nowych czytelników – szansa, by odkryć świat włoskiej mafii. Jednym z pomysłodawców nadchodzącej powieści był Anthony, syn Puzo. Premiera zapowiadana jest na jesień przyszłego roku. JK

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 Pecka musi wstać 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 jeździectwem! 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 („Wałkonia”, 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



ODWILŻ

Na szerokich wodach

Od kilku dni szczyńskich 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

chrześną jednostki została zaś gwiazda produkcji, Katarzyna Wajda. – Policjny 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 siostrzeńiec wokalistki Jimmy Dion (pełni funkcję konsultanta, a scena-

riusz produkcji będzie opierał 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

Tak brzmią wakacje!

LATO z RADIEM i TELEWIZJĄ POLSKĄ

Justyna Steczkowska



Anna Wyszconi



Maryla Rodowicz



- 20.06 Bielsko-Biała
- 27.06 Radom
- 04.07 Zakopane
- 11.07 Ełk
- 18.07 Chełm
- 25.07 Grudziądz
- 01.08 Poddębice
- 08.08 Lublin
- 15.08 Mrozy
- 22.08 Tarnów
- 29.08 Gołdap
- 05.09 Białe Błota

OGLĄDAJ **sobota 20:00** od 20 czerwca



WSPÓRORGANIZATOR



100 LAT POLSKIEGO RADIA

PATRONI MEDIALNI





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 wujka, 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 wypierze 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 słyhać na widowni. I tam właśnie zapraszam. Jesienią wracamy do Polsatu z cyklem „Młodzi i moralni”. Pojawia się w nim mini-seriale o prezydencie i premierze – zajrzemy 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 oglądałem 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 wierne, 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 wstyd. Licencję na optymizm jednak zachowuję – może za cztery lata pojedziemy już bez drżenia o każdy mecz i bez kalkulatora w rękę. A teraz? Można oglądać turniej na luzie. Bez dramatów, bez palpacji 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.

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 też 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 błąszczą 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



**PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH
W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI**

PRODUKT
POLSKI

Obuwie o tęgosci K/M.



Wzór 9025 rozmiar 36-41, tęgosc K / M.



Wzór 9025 rozmiar 36-41, tęgosc K / M.



Wzór 9450 rozmiar 36-43, tęgosc K / M



Wzór 9232
rozmiar 36-41 Tęgosc H



Wzór 9487
rozmiar 36-42 Tęgosc H / H 1/2



**Dwie wkładki
dwie tęgosci**



Wzór 9154
rozmiar 36-42 Tęgosc H / H 1/2



Wzór 9297
rozmiar 36-41 Tęgosc H



Wzór 9905
rozmiar 36-41 Tęgosc H



Wzór 9222
rozmiar 36-43 Tęgosc H



Wzór 9481
rozmiar 36-41 Tęgosc H / H 1/2



Wzór 9208
rozmiar 36-43 Tęgosc H / H 1/2



Wzór 9282
rozmiar 36-41 Tęgosc H



Wzór 9904
rozmiar 36-41 Tęgosc H



Wzór 9753
rozmiar 36-41 Tęgosc H / H 1/2



Wzór 9879
rozmiar 36-42 Tęgosc H



Wzór 9907
rozmiar 36-41 Tęgosc H



Wzór 9953
rozmiar 36-43 Tęgosc H



Wzór 9479
rozmiar 36-41 Tęgosc H / H 1/2



Wzór 9482
rozmiar 36-41 Tęgosc H / H 1/2



Wzór 9959
rozmiar 36-41 Tęgosc H

Nasze sklepy partnerskie

- BIALYSTOK - SKOLIORT-660991882
- BRZEG DOLNY- ORTMED-534-999-033
- CHORZÓW-REMED-32 241 75 79
- ELK -LEMAR-533 323 341
- GDAŃSK-LEMAR-533303587
- GDYNIA - ORTMEDICAL VITA-58 621 02 10
- GDYNIA - ORTOVITA-733-773-643
- GORZÓW WIELKOPOLSKI-JOVIT 792-600-016
- GORZÓW WIEL. -DIP-MED-500-110-781
- JASTRZEBIE ZDRÓJ-MED-PLUS-797501221
- KARTOZY -LEMAR-533436264
- KATOWICE -SPEJAL-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-ORTEX-516 545 848
- LUBLIN-ORTO WRZOS-81 532 01 60
- LUBIN-ORTO HEVEN -881 525 855
- LUBACZÓW- EUROSLUCH-166322845
- ŁÓWICZ-DAR-MEDICA-535001076
- ŁÓDZ-PANACEUM-603781162
- ŁÓMŻA- MEDICAL-862188487
- MYSKÓW- VECTOR-343157434
- MIŃSK MAZOWIECKI -ORTO-508519775
- MIEDZYBÓRZ-PASSIFLORA-601928178
- MYŚLOWICE -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
- POZNAŃ NASZE BUTY-781223622
- PIKEARY ŚLĄSKIE -MIRMED-32 668 64 88
- RZESZÓW-IRMA-790600830
- RZESZÓW RENA -728254413
- RADOM ARMED ORT-483402903
- SANOK -ALOIS-MED-884009 190
- SKAŁA-SH-MED-664-037-387
- WROCLAW-MEKMED-797418932
- WROCLAW-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



MIŁOŚĆ, ŚLUB I INNE NIESZCZĘŚCIA (2020)

Ślub bostońskiego polityka miał być perfekcyjnie zaplanowaną uroczystością. Zamiast idealnego wesela są jednak złamane serca, randkowe katastrofy i piętrząca 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 KOBIEȘA



NOWOŻEŃCY (2003)

Rodzice byli przeciwni, ale oni postawili na swoim i wzięli ślub. Jednak coś, co miało być romantycznym miśnięciem 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.

⌚ **SÓ 13.06 godz. 18.00** FX COMEDY

REKLAMA



Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń

788 430 007

sklep@kosela-medic.pl

od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15



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 Ligi Mistrzów.

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.

RODZINA JEST NAJWAŻNIEJSZA

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

➔ **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...

Zacznął 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 sprzątaniami 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 podrosł, 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 rezygnację 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 swojej 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 Ligi 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!

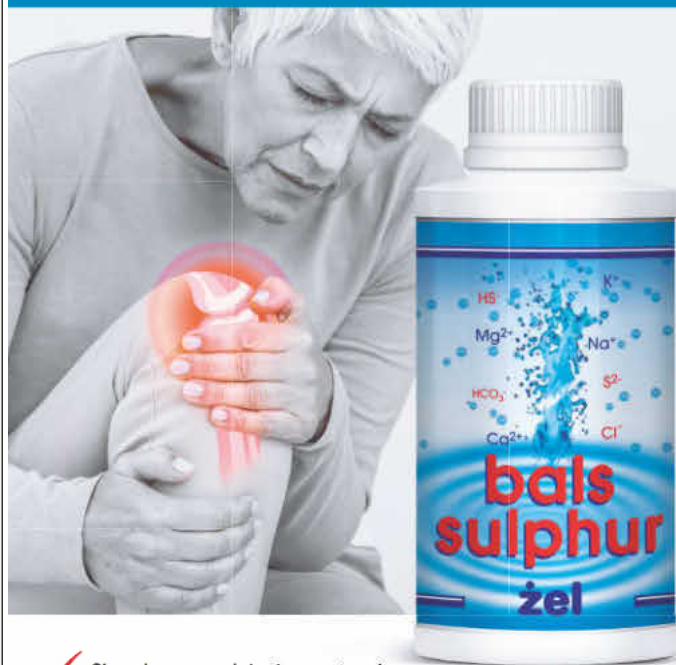
O ile jego kariera piłkarska jest pasmem sukcesów, o tyle w życiu prywatnym różnie bywało. Choć i tę sferę stara się mocno kontrolować – od wielu lat podkreśla, iż rodzina jest dla niego niezwykle ważna i dwukrotnie zdecydował się na wynajęcie surogatki – jego najstarszy syn, Cristiano Ronaldo Jr i urodzone 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-hispańska 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

REKLAMA

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 Uzdrowska 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





Premiera

KAMIL SZEPTYCKI • MORFEUSZ

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

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.

➔ **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 zaważyć o samych siebie. Działa również pro publico bono, przeciwstawiając się w imię wyższego dobra systemowi. Nie zależy mu na pieniądzu 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 reprezentują-

cego „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 Wilhelminem. 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



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 spłot wydarzeń sprawia jednak, że trafia do świata, przed którym próbował uciec.

inspiracja i lekcja aktorstwa od świętej pamięci Romana Wilhelmięgo. 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 poznać się ze Szczecinem, który wywarł na mnie ogromne wrażenie. To fantastyczne miasto z cudownymi ludźmi.

**ROZMAWIAŁ
MACIEJ MISIORNY**



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

CHOPIN, CHOPIN! (2025)

W filmie Michała Kwiecińskiego wcielił się w Juliana Fontanę, bliskiego przyjaciela Fryderyka Chopina. VOD.TVP.PL



Marcelina odwiedza redakcję, by potwierdzić swoje podejrzenia.



Ania zauważa problemy Julki.



Milena chce uniknąć wydatków.



Ola nie może uwierzyć w swoje szczęście.

Na Wspólnej

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

TVN, 20.15 PO ODC. 4228
Cieślak odzyskuje wolność. Chce podziękować za pomoc Sławkowi. Na komendzie staje twarzą w twarz ze skutym Krupskim. Kajetan nadal mierzy się z szukanymi rówieśnikami. 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 zde-maskowaniem, 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. Czernski wychodzi ze szpitala. W domu wita go szczęśliwa Ola. **35 min**

SR ODC. 4230

Igor nie chce zgodzić się na wyjazd Julki na koncert Leona. Chłopak kłamie, że zanucają u ciotki. Po widowisku młodzi biorą narkotyki. Jolanta poznaje w aplikacji randkowej Tobiasza, rzekomego lekarza. Oboje przytapiają 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 i 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 złożyć zeznania w sprawie wypadku z udziałem psa. Niebawem Mariusza nadozdi Makowski. Między sąsiadami dochodzi do sprzeczki. **40 min**

WT ODC. 3335

Tomasz odwiedza w sklepie Wiktora. Od niego dowiaduje się, że Grażyna ma nowego



Konflikt z sąsiadem eskaluje.

partnera. Kasia angażuje się w walkę o bezpieczeństwo na drogach. Stara się włączyć w tę sprawę Weronikę i Darka. Próbuje 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



Seweryn czuwa przy żonie.

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



*Boncha &
polecam
Ewa Bień*

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



Szpital św. Anny

TVN, 16.50 **PT-CZ** ODC.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. Piątek, 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 mężczyźną. 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 przemycił 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 stawiał 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. Czeką 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. **SR** 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 Więclawskiego do wejścia w nowy biznes. Wkrótce otwiera we wsie 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 narciarce 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 Sztokholm, 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 sprawę 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 ciąży 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 Kubę młodych Boskich odwiedza Sonia, wprowadzając 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 robią 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**

Akacja 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 skórą 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 wprowadzają 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

SR 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.

SR 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 pomagają ojciec Filipa i Marka. **30 min**



Prokurator

TVP 1, 20.30 SR ODC. 4 W hotelu zostaje znalezione ciało mężczyzny. Pasjonował się on zjawiskami nadprzyrodzonymi, a z pokojem, w którym się zatrzymał, związana ma być kłątwa. 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 Górská 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**

FBI: International 4

AXN, 21.05 PO ODC. 9 Członka 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**

Zabójcza broń 3

AXN, 21.05 SR 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 zakończoną śmiercią jednego z rabusiów. **115 min**

Na sygnale

TVP 2, 22.30 PO-SR 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**

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 ścig. Lucy poznaje matkę Tima. **60 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**

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ DOBRYM WZROKIEM

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



Model Image

„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 suplementacji 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



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 akşamitki, 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.**



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, bez-troskie 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 wyzuc

pragnienia, odkrywają też lęki, niepewności i potrzeby. Nowy film twórcy światowego hitu „Dobrze się kłamię 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.

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.



CANAL+

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 Karas) musi zmierzyć się z hejtem w sieci. Kiedy pod wpływem emocji chłopak publikuje w internecie złośliwy komentarz, nieświa-

domie 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 ojczy- ma 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 prób 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

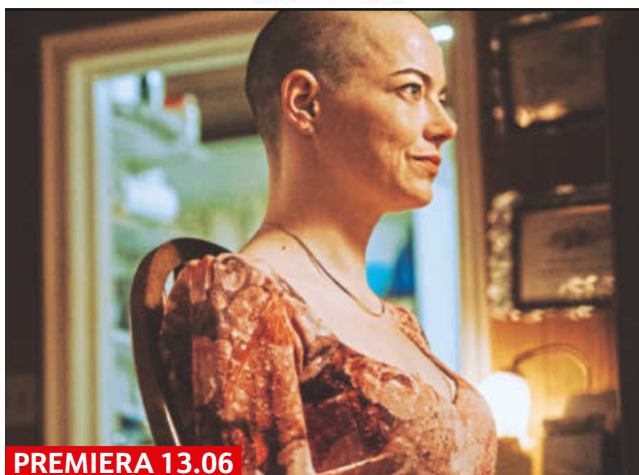
PREMIERA 10.06

Król dopalaczy

⇒ THRILLER/DRAMAT

Po śmierci ojca Dawid (Tomasz Włosok) zostaje z potężnym długiem i wierzycielami, których spłcenie 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.



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 pszczoł 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 Lanthimos'a zdobył m.in. nagrodę podczas Festiwalu w Wenecji oraz Złote Globy.

skySHOWTIME

Disney+

TELETYDZIEŃ 19



Nasz hit

Gleba to dom dla niewyobrażalnej ilości żywych organizmów. W 10 gramach jest ich więcej niż wszystkich ludzi na Ziemi.

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 niezwykle 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 poziom,

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.

20 TELETYDZIEŃ

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...
SR 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 podnóżu 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, opowiadając historię miasta, odkrywa energię walk lucha libre i kosztuje lokalnych specjalistów.

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
SR 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 górskich 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

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



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



Książę w Nowym Jorku 2

PT Polsat Film, 18.40

Akeem dowiaduje się, że przed trzydziestoma laty spędził 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



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 Garcję.

150 min USA 2022 reż. G. Alazraki, wyk. A. Garcia, G. Estefan, A. Arjona, I. Merced



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. Zygarińska, G. Bułka



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



Dzień Matki

SO TVN, 20.00

Losy kilku osób, które łączy wątek wyzwania rodzicielstwa. Sandy rywalizuje z partnerką eksmeżo o względy dzieci. Ostatni film w reżyjskim dorobku Garry'ego Marshalla („Pretty Woman”).

150 min USA 2016 reż. G. Marshall, wyk. J. Aniston, J. Sudeikis, B. Robertson, S. Mitchell



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



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 Christopa Walta.

185 min USA/Niemcy 2009 reż. Q. Tarantino, wyk. B. Pitt, M. Laurent, C. Waltz, E. Roth



Akademia pana Kleksa 2

ND HBO, 20.00

Ada Niezgodka po wakacjach wraca do szkoły, na której czele stoi Ambroży Kleks. Próbuje rozwikłać zagadkę pochodzenia Alberta. Film wyróżniony Orłem za charakterystycę.

120 min Polska 2024 reż. M. Kawulski, wyk. A. Litwiniak, K. Repirski, T. Kot, S. Stankiewicz



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



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. Barnett



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 Syzy.

125 min Polska 2022 reż. G. Mołda, wyk. M. Wierczok, J. Gierszał, M. Rózcza, I. Liss

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

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

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

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

KLASYKA



Nie lubię poniedziałku

PT Kino Polska, 20.00

Satyra na pełną absurdów peere-łowską 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



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, wcielił 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



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



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



Czułe słówka

SO Kino TV, 20.00

Kinowy debiut doświadczonego reżysera telewizyjnego, Jamesa L. Brooks, 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



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 pomieścić szyki przebiegłemu profesorowi Moriarty'emu.

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



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 przechrzyć nazistów.

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



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



Złoto dezertów

ND TVP Kultura, 17.55

Wojenna farsa w doskonałej obsadzie, czyli kontynuacja filmu „C.K. Dezertery”. 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

PONIEDZIAŁEK

FAMILIJNY



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

KOMEDIA



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 czirлідerek, która ma wystartować w zawodach.
95 min USA/Wlk. Bryt. 2019 reż. Z. Hayes, wyk. D. Keaton, J. Weaver, C. Weston, A. Boe

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Zgorzenie publiczne

PO Kino Polska, 22.30

Miłosna opowieść osadzona w krajo-brazie śląskich familków. 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. Czczot, M. Dziędziel, D. Pomykała, F. Rojek

DRAMAT



NA FAKTACH

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 wyróżnił 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 siostr 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 młodzięższej 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 posiada niesamowite umiejętności, wzbudza sensację oraz zainteresowanie władz. Mistyczne kino z przesłaniem i zaskakującą rolą Johna Travolta.
160 min USA 1996 reż. J. Turteltaub, wyk. J. Travolta, K. Sedgwick, F. Whitaker, R. Duvall

ŚRODA



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 podoba roli ojca. W ich związku pojawiają się napięcia.
125 min Polska 2022 reż. S. Jakimow, wyk. A. Bachleda-Curuś, M. Roznerski, P. Głowacki



NA FAKTACH

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, zdobywając 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

Muzyczne gryzonie wypływają w rejs. Pech sprawia, że lądują na bezludnej wyspie. W tej części przygod sympatyczne zwierzęta 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 gorczą 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 zмага 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

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 odśłona popularnej serii.

170 min USA 2013 reż. J. Lin, wyk. V. Diesel, P. Walker, D. Johnson, J. Brewster, M. Rodriguez

AKCJA I PRZYGODA



NA FAKTACH

Wyścig o złoto

PO TVN 7, 20.00

Kwiecień 1940 roku. Niemcy atakują Norwegię. Jednym z motywów jest przejęcie złota. Grupa śmiaków próbuje przechrzyć Wehrmacht. W akcji uczestniczą 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

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

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



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



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



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



Nieśmiertelny

WT TV 4, 23.05

Obdarzony darem życia wiecznego szkocki góral Connor MacLeod mierzy się z innymi nieśmiertelnymi. Po wiekach zmagania 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



Wdowy

SR 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 zuchwałe rabunek.

155 min Wlk. Bryt./USA 2018 reż. S. McQueen, wyk. V. Davis, L. Neeson, M. Rodriguez, E. Debicki



Siedmiu wspaniałych

SR 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



Ludzkie dzieci

SR 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



Rio Bravo

SR 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



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



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



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



Ognisty podmuch

CZ STOPKLATKA, 20.00

Strażacka epopeja w reżyserii twórcy „Pięknego umysłu”, z mnóstwem gwiazd w obsadzie. Seria tajemniczych podpałów 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 zadowolony 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 żo-

nierzy. Powołania dostali zatem m.in. 40-letni Luka Modrić czy trzy lata młodszy Ivan Perišić. Weterani mają zadbać o to, by Ognieści 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. Mecze z Anglikami pokaże, na co tak naprawdę ją stać. TJ

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 uolnościły 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

Achraf Hakimi i jego koledzy byli rewelacją poprzednich MŚ.

Vinicius Júnior rozegrał w barwach Canarinhos niemal 50 meczów.

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 ro-

ku, 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.

Zaskoczyć faworyta

➔ ARGENTYNA – ALGERIA
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 szcze-

ście dopisało Arabii Saudyjskiej. Zielone Sokół wykorzystają wtedy rozprężenie Argentynczyków i ograli 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 błyszczące. Hair Volume odżywia mieszki włosów od wewnątrz. Poza dużą ilością składników odżywczych, zawiera również biotynę, pobudzającą wzrost włosów, oraz ekstrakt z jabłek bogatych w procyanidyny 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.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

THICKER HAIR
CLINICALLY
PROVEN
TABLET
BEAUTIFUL HAIR



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

MISTRZOSTWA ŚWIATA

CZ/PT	Mecz grupy ATPV 2; TVP Sport
3.50	Korea Południowa – Czechy
PT	Mecz grupy BTVP 1; TVP Sport
20.50	Kanada – Bośnia i Hercegowina
PT/SO	Mecz grupy DTVP 2; TVP Sport
2.50	USA – Paragwaj
SO	Mecz grupy BTVP 1; TVP Sport
20.50	Katar – Szwajcaria
SO	Mecz grupy CTVP 2; TVP Sport
23.50	Brazylia – Maroko
SO/ND	Mecz grupy CTVP 1; TVP Sport
2.50	Haiti – Szkocja
ND	Mecz grupy DTVP 2; TVP Sport
5.50	Australia – Turcja
ND	Mecz grupy ETVP 2; TVP Sport
18.50	Niemcy – Curaçao
ND	Mecz grupy FTVP 1; TVP Sport
21.50	Holandia – Japonia
ND	Mecz grupy ETVP 2; TVP Sport
0.50	Wybrzeże Kości Słoniowej – Ekwador
ND/PO	Mecz grupy FTVP 1; TVP Sport
3.50	Szwecja – Tunezja
PO	Mecz grupy HTVP 2; TVP Sport
17.50	Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka
PO	Mecz grupy GTVP 1; TVP Sport
20.50	Belgia – Egipt
PO	Mecz grupy HTVP 2; TVP Sport
23.50	Arabia Saudyjska – Urugwaj
PO/WT	Mecz grupy GTVP 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/SR	Mecz grupy J TVP 1; TVP Sport
2.50	Argentyna – Algieria
SR	Mecz grupy J TVP 2; TVP Sport
5.50	Austria – Jordania
SR	Mecz grupy KTVP 2; TVP Sport
18.50	Portugalia – Demokratyczna Republika Konga
SR	Mecz grupy L TVP 1; TVP Sport
21.50	Anglia – Chorwacja
SR	Mecz grupy L TVP 2; TVP Sport
0.50	Ghana – Panama
SR/CZ	Mecz grupy KTVP 1; TVP Sport
3.50	Uzbekistan – Kolumbia
CZ	Mecz grupy ATPV 2; TVP Sport
17.50	Czechy – RPA
CZ	Mecz grupy BTVP 1; TVP Sport
20.50	Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina
CZ	Mecz grupy BTVP 2; TVP Sport
23.50	Kanada – Katar
CZ/PT	Mecz grupy ATPV 1; TVP Sport
2.50	Meksyk – Korea Południowa

PIŁKA NOŻNA

ND	2. liga hiszpańska
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	Ⓟ Tour Auvergne-Rhône-Alpes	Eurosport 1
15.20	6. etap	
SO	Ⓟ Tour Auvergne-Rhône-Alpes	Eurosport 2
15.15	7. etap	
ND	Ⓟ Tour Auvergne-Rhône-Alpes	Eurosport 2
15.25	8. etap	
SR	Wyścig dookoła Słowenii	Eurosport 1
13.30	1. etap	
SR	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	
SR	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	Ⓟ 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 KOBIEC

SR	Liga Narodów	Polsat Sport 1
5.45	Mecz: Dominikana – USA	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 3
8.45	Mecz: Kanada – Holandia	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 2
9.45	Mecz: Czechy – Włochy	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 1
11.45	Mecz: Bułgaria – Polska	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 2
13.45	Mecz: Japonia – Serbia	
SR	Liga Narodów	Polsat Sport 1
14.45	Mecz: Francja – Brazylia	
SR	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 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 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	

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

- SR** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 11.00 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 3**
- 11.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 3**
- 15.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 15.30 Mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej ATP w Halle **Polsat Sport 3**
- 17.30 Mecz 2. rundy gry pojedynczej
- SR** Turniej WTA w Berlinie **CANAL+ Sport 2**
- 17.30 Mecz 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

ZUZEL

- 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 PSZ 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. Niebezpieczną – 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 w 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 zegrali w „Domu nad jeziorem”.

Finał
sezonuKrucho
szczęście
Janka, Lilki
i Poli zostanie
zachwiane!

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Zakłamaną 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 prysnie 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 Szykalską (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 Tomasa
potrafi pływać
i pędzić z zawrotną
prędkością.

REKLAMA

Tabletka, która wspiera sprawność umysłu, pamięć i koncentrację



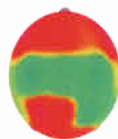
Zapominasz imion?
Gubisz drogę?
Czujesz się zagubiony,
gdy się śpieszysz?

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.

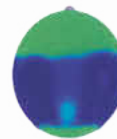
Wyniki badań są zaskakujące

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.

Zielona herbata
L-teanina



Placebo



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. Zwykle, 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.



TVP 1

- 5.10 Złoty chłopak** (310) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 6.00 Akacyjowa 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 Czerdziesiątolatek** (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 Akacyjowa 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 różnorodności 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**

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 szczyrej 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 Cześć 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 Szczeciński (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**



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 wyznaczenie komplikuje ich relacje. Konflikt się rozszerza. **90 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 parodokumentalny, Polska 2023
- 14.00 Siatkówka mężczyzn:** Liga Narodów – mecz: Japonia – Polska (**live**) (patrz obok)
- 16.30 Na ratunek 112** (1064): Zdrada – serial parodokumentalny, 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 – rozmowny kategorię romansu. Dwa dni później niewierny mąż nie wraca na noc do domu. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1032): Senior – serial parodokumentalny, Polska 2025. Emerytowany chemik zostaje pobity we własnym mieszkaniu. Córka ofiary rzuca podejrzenia na brata. Prowadzone przez Olę 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 tłumacza 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 Liny. 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 umarłaka 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 umarłaka** – 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 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 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 i wędzie skromne życie na farmie w Pensylwanii. Pewnego dnia na jego polu pojawiają się tajemnicze kręgi. Nie są one dziełem człowieka. **145 min**

- 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, Polska 2021, reż. Michał Grzybowski, wyk. Marcin Dorociński, Agnieszka Duleba-Kasza, Julia Wyszynska (patrz obok)
- 1.05 Zabić Sekala** – dramat obyczajowy, Czechy/Polska/Francja 1997, reż. Vladimír Michálek
- 3.10 Morderstwa w Honfleur** – film kryminalny, Francja 2025, reż. Christelle Reynal
- 4.45 Wykrywacz kłamstw** – pr. publ., Polska 2025-2026
- 5.05 Pytanie dnia** – pr. publ., Pol
- 5.30 Reporterzy** – mag. **▶ 5.40**

TVN DV3 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 sprzedawczy 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 dożyło do klótni między nią a jej byłym partnerem. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.00 Diuna: Część druga** – 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/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, 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



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (45)

Na SOR-ze przebywa pacjentka, u której lekarze wykrywają guza w jamie brzusznej. Do Zyty (Jolanta Fraszynska, zdj.) zgłasza się policjant z podejrzeniem raka. Jego żona wyznaje, że od chwili śmierci partnera na służbie ma do świadcza 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 przepowiadającym wybrańcem. Tymczasem baron Harkonnen (Stellan Skarsgard) przeprowadza kolejne ataki. **215 min**



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 DV3 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; Kup 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 Pasja Emilia jest poszukiwanie skarbu 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 zażegnanego honorarium. Zaczyna rozważać zemstę. Guru składa Andżelice propozycję udziału w duchowym wyjeździe. **120 min**
- 20.00 Momentum** – thriller, 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, 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** – film sensacyjny, Polska 2019, reż. Patryk Vega
- 3.10 Zobacz to!**



17.00 FAB.-DOKUM.

Kurierzy (14)

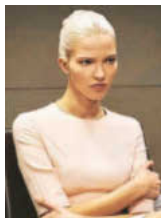
Adam (Patryk Cebulski, zdj.) wyrusza z przesyłką do wrocławki i szamaniki Inez. Ponieważ nie chce skorzystać z jej usług, rozścieczona kobieta wieszczy mu chorobę. Krystyna obawia się, że mąż nie poradzi sobie po jej śmierci. Postanawia znaleźć mu nową partnerkę. **60 min**



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 DV3 T2

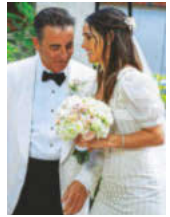
- 5.20 Ten moment** (35) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (718-720) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1318, 1404, 1405) – serial paradokumentalny, Polska 2013 Komisarze zajmują się sprawą napadu na młodego mężczyznę. Pierwszą podejrzaną jest jego kochanka. Kolejny trop prowadzi do współpracownika 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 informacje, 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 zjeżdża miesiąc temu dowiedzieć 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)
- 20.00 Ojciec panny młodej** – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Gary Alazraki, wyk. Andy Garcia, Gloria Estefan, Adria Arjona, Isabela Merced (patrz obok)
- 22.30 Ocean's 8** – komedia kryminalna, USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna (patrz obok)
- 0.50 Sherlock Holmes** – 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**



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**



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**

TVP 3 TVP 3 <small>DG 17</small>	TVP POLONIA TVP POLONIA	TV 4 <small>DG 17</small>	puls 2 PULS 2 <small>DG 17</small>	TVP ROZRYWKI TVP ROZRYWKI	TTV HD <small>DG 17</small>
<p>12.30 Rączka gotuje – mag.</p> <p>13.00 Agrobiznes – magaz.</p> <p>13.30 Antenowe remanenty</p> <p>14.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie (6) – magazyn</p> <p>14.20 Niezwykłe miejsca</p> <p>14.30 Program informacyjny 14.30</p> <p>15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny</p> <p>15.20 Serwis Info Dzień – inf.</p> <p>15.30 Program lokalny</p> <p>15.30 Dłaczek krowa...</p> <p>19.45 Kryminalna siódemka</p> <p>20.00 Dziennik regionów</p> <p>20.13 Gość Regionów – publ.</p> <p>20.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.</p> <p>21.00 Program lokalny</p> <p>22.00 Dziennik regionów</p>	<p>12.10 Ja wam pokażę! (1, 2)</p> <p>13.50 Polonia 24 Tygodnik</p> <p>15.00 Słowo daje! – magazyn</p> <p>15.10 Wszystkie przed nami (90) – serial obycz., Polska</p> <p>15.40 Gwiazdy opolskich kabaretów – pr. rozr.</p> <p>16.00 Irena Santor. Magiczny jeden krok – film dokum.</p> <p>17.00 Gra słów. Krzyżówka</p> <p>17.30 Teleexpress</p> <p>17.50 Teleexpress Extra – inf.</p> <p>18.15 Górnica półka smaku (6)</p> <p>18.45 Info Wilno – pr. inform.</p> <p>19.05 Wileńszczyzna w obiektywie – pr. inf.</p> <p>19.15 Cafe Fogg</p> <p>20.10 Program informacyjny 19.30</p> <p>20.40 Pogoda</p>	<p>6.00 Strażnik Teksasu (20, 21) – serial sensacyjny</p> <p>7.55 Bogaty dom – biedny dom (131) – reality show</p> <p>8.55 Policjantki i Policjanci (470, 471) – serial obycz.</p> <p>10.55 Na ratunek 112 (1128, 1129) – serial paradokumentalny, Pol.</p> <p>11.55 Dłaczek ja? (1557, 1558) – paradok.</p> <p>13.55 Trudne sprawy (1331-1333) – paradok.</p> <p>16.55 Policjantki i Policjanci (1379) – obycz., Pol. 2026</p> <p>18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (546) – reality show, Polska 2025</p> <p>19.00 Policjantki i Policjanci (1380) – obycz., Pol. 2026</p>	<p>9.20 Bing – serial animowany</p> <p>9.35 Basia 2 – serial anim.</p> <p>10.00 Jeżyk i Przyjaciele</p> <p>10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany</p> <p>10.50 Spidey i superkumple 11.25 Gus. Mały – wielki rycerz – serial anim.</p> <p>11.55 Smerfy – serial anim.</p> <p>13.00 Gumisie 6 – serial anim.</p> <p>14.00 Kacze powieści</p> <p>15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.</p> <p>16.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.</p> <p>17.00 Marta mówi – anim.</p> <p>17.35 Superkoty – serial anim.</p> <p>18.00 Blue 2 – serial anim.</p> <p>18.15 Bing – serial animowany</p> <p>18.45 Masza i Niedźwiedź 3</p> <p>19.00 Kacze powieści</p>	<p>8.20 Familiada – teleturniej</p> <p>8.50 Va banque – teleturniej</p> <p>9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.</p> <p>10.05 Makłowicz w podróży</p> <p>10.35 Program rozrywkowy</p> <p>10.45 Postaw na milion</p> <p>12.35 Familiada – teleturniej</p> <p>13.15 Matki, żony i kochanki (1) – serial obyczajowy, Polska 1995</p> <p>14.10 Pan Mama (28, 29)</p> <p>15.15 Program rozrywkowy</p> <p>15.30 Tak to leciało!</p> <p>16.30 Do śmiechu! (67)</p> <p>17.00 Program rozrywkowy</p> <p>17.25 Va banque – teleturniej</p> <p>18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.</p> <p>18.35 Okrasa i amie przepisy</p> <p>19.40 Makłowicz w podróży</p> <p>20.15 Postaw na milion</p>	<p>6.50 Diabelnie boskie 3 (6)</p> <p>7.20 Ukryta prawda (1200)</p> <p>8.20 Kartoteka 10 (19, 20)</p> <p>10.30 Detektywi (257, 258)</p> <p>12.30 Zakup w ciemno 3 (25)</p> <p>13.30 Zakup w ciemno 4 (24)</p> <p>14.30 Kartoteka 6 (3, 4)</p> <p>16.45 Express – pr. inform.</p> <p>16.55 Pogoda, Sport</p> <p>17.05 Zycie na kredycie 8 (1, 2) – reality show, Polska</p> <p>18.05 Zakup w ciemno extra (27) – reality show, Polska</p> <p>18.45 Damy i wiesniaczki. PL 6 (4) – serial fab.-dok.</p> <p>19.45 Express, Pogoda – inf.</p> <p>20.05 Idź na całość 2 (4) – rozr.</p> <p>21.05 Zakup w ciemno extra (41) – reality show, Polska</p> <p>21.45 Express, Pogoda – inf.</p>



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



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 powieści (8)

1.30 Program informacyjny 19.30

2.00 Pogoda

2.10 Ranczo 2 (23) – obycz.

3.05 UNESCO: Skarby Polski



20.00 Gwiazdy Kabaretu (171, 179) – Polska
Kabaret Smile (zdj.) znów pojawi się na scenie. Michał Kincel porozumiewa się 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.



20.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (1009) – Polska 2026
Kazimierz ma zebrać w sprawie Kapicy. Dostaje zaskakujące wieści. Alicja walczy o opiekę nad Tosią. Anzela idzie po Igora 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.



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 Kolo 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



22.00 Ostre cięcie 12 (4) – Pol.
Prowadzący odpowiadają bdygoski salon o nazwie Kudłaczek. Biznes nie odpowiadała na aktualne potrzeby klientów. Ekspersi 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 wiesniaczki. Za granicą (11, 12) – serial fab.-dokum., Polska 2017

3.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (506) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 **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 Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Bez kantów 21.00 Wzgory zakamierowane 21.20 Pilna sprawa 21.30 Obiektyw **BYDGOSZCZ** 17.00 Fach że hej 17.30 Klub Kultura 18.15 Jezycek 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 **GDĄSK** 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś i 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 oczyszcz 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywców 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 „Panorama” 21.30 Panorama lubelska

TV HD **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 i amie 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. Szeptki słychać po zmroku** (4-6) – krym., Pol.

BBC FIRST **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** (8, 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.

KULTURA **TVP KULTURA** DG 17

13.00 **Christopher Reeve – wieczny Superman**

14.15 **Piotr Przeworski zaprasza. Przeczasz, czy można dostąpić... żeby wystąpić** – rozr., Pol.

15.15 **Panna z mokrą głową**
FILM – film obyczajowy, Pol. 1994

17.00 **Samochozdzik i templariusze** (1, 2) – serial przyg., Polska 1971

18.20 **Video Killed the Radio Star** – serial dok., Wlk. Bryt.

18.55 **Pan wyzwał, mordercze?** (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: Słodcy życia** – melodramat, Niemcy 2023

16.05 **Katje Forde: Moja szalona rodzina**
FILM – melodramat, Niemcy/USA 2017, reż. Helmut Metzger

18.00 **Stadnina w Piber** (4)

19.00 **Górski lekarz** (118) – obycz., Niemcy/Austria

20.00 **Stątek 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

afena ANTENA HD DG 17

11.55 **Wojciech Cejrowski – bosy przeż świat** (80, 81) – cykl reportaży, Pol.

13.00 **Kłata Wyspy Dębów 5** (13, 14) – reality show, USA

14.50 **Ciężarówka przez śniegi 4** (2, 3) – serial dok.

16.50 **77 TV 7** (7, 10) – rozr., Pol.

18.50 **Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuski** (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 Arias** – dramat kryminalny, USA 2013

1.40 **Raport 77** (3)

COMEDY CENTRAL **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)

23.55 **Comedy Club** (6, 7) – rozr.

0.05 **Miasteczko South Park 23** (8, 9)

1.00 **Pracownicy 7** (5, 6) – kom.

2.00 **Śmiech nie będzie 4** (19, 20) – program rozrywk.

3.00 **Miasteczko South Park 23** (5-7)

4.30 **Comedy Club 5** (1-3)

TV 6 DG 17

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. Zaginięci** (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 **Krejni patrol** (4-7) – krym.

3.40 **Kochane pieniądze** (55, 56) – serial paradokum.

5.45 **Teleszukaj TV Okazje**

TVN FABUŁA

9.50 **Prawo Agaty 2** (7) – obycz.

10.55 **Szpital św. Anny** (73)

11.55 **Drużyna z 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** sens., USA/Niemc./Kan. 1999

22.20 **Johnny** – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2022

0.45 **Cl, który żył za mi**
FILM śmieci – thriller, Kanada/USA 2021

2.50 **Dziewczynny z Hollywood** (13) – pr. rozr.

3.05 **Szkoła** (727) – paradok.

STOPKLATKA **D3 12**

6.00 **Kabaretowe hity** (5) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.50 **Polak potrafi** (6) – dok.
7.50 **Wojciech Ciejrowski – bosy 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 paradokumentały
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 paradokumentały, Polska
20.00 **Ślad** (53) – serial krym.
21.00 **Gliniarze** (772) – paradok.

TVP **seriale** **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 2** (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 **Zęgan, 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 **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
11.50 **Śledztwo** – serial kryminalny, USA 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 „Zmierzczy”**: **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
20.00 **Czarownicę Mayfair 2** (2) – serial fantasy, USA
20.50 **Making of CANAL+**

DRAMAT SF

20.00 **Wreszcia piątek: Hulk** – USA 2003, rez. 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/ Cześć 2004
0.50 **Cube** – horror, Kanada
FILM 1997, wyk. Nicole de Boer
2.50 **Horror Story** – czarna komedia, Polska 2023
FILM
5.00 **Podróż za jeden uśmiech** (5) – przyg., Pol.
5.45 **W zakolach czasu** – film krótkometr., Pol.

DRAMAT KRYMINALNY

22.00 **Skazaniec** – USA 2008, rez. Ric Roman Waugh
 Za zabicie włamywacza Wade (Stephen Dorff, zdj.) dostaje karę trzech lat więzienia. Trafia do parćółki zaostrzonymi noryżce. Dzieli cel 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 Bieszczadów** (188) – serial dokum., Pol.
5.30 **Teleshopy TV Okazje**

OBYCZAJOWY

23.30 **Ranczo 7** (87, 88) – Polska 2013
 Odmieniony Duda wraca z Brukseli. Postanawia zaważyć o Klaudie. 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 **Gras 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 krótkometr., 2024
5.35 **Przez ciebie, po tobie** – film krótkometr., 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 żywymi wyzwaniami. Ich rodzina właśnie się powiększa. W tym czasie populista Vivienne Rook wywołuje skandal. **60 min**

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

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
FILM 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
FILM s.f., USA 2001
14.00 **Ewolucja** – komedia
FILM 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 **Przyklądny 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 **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/FILM USA 2025, wyk. Billy Barratt
21.45 **Zaułek koszarów** – 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 bief** – komediadramat, 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+ **ALE KINO+**

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

CANAL+ FILM **CANAL+ FILM**

13.35 **L.A.R.P. Miłość, trolle i inne kwesty** – komedia, Polska 2025
15.05 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
15.10 **Przybiezeli**
15.40 **Saga „Zmierzczy”**: **Przed światem. Część 2** – film fantasy, USA 2012
17.35 **Call me lala**
18.00 **Tożsamość Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy/ Cześć 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 **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 – Swift** – 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 **PARAMOUNT NETWORK**

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

FX **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: Chirurgi** (13) – obycz.
22.55 **Speed. Niebezpieczna prędkość** – film sensacyjny, USA 1994
1.15 **Z archiwum X** (4) – s.f.

KINO TV **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 **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** (7, 9) – krym.
20.40 **Klangor** 2 (7, 8) – krym.
21.00 **Premierowa jazda** – mag.
22.00 **Paryz w ogniu. Paris Has Fallen** (7, 8) – serial sens.
23.40 **Scarlet Hill** (1, 2) – krym.
1.40 **Petla** (3, 4) – serial sens.
3.10 **Furioza** (1, 2) – sens., Pol.
4.55 **Miasta rytm** (2) – dok., Pol.

CANAL+ 360 **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: ciężarówka w opalach** 8 (4) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje** 4 (9) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie** 2 (5)
19.50 **Zholowani: ciężarówka w opalach** 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

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, posiedzenie rozmowy 7
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Historie wielkiej wagi: Meksyk: Jonás Martínez
19.00 Wiza na miłość: Romans na Karaimach 2 – reality show

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

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5) – reality show, Polska 2015
5.50 Damy i wiesniaczki. 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

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6: Presja roślinie
10.00 Klan z Alaski
11.00 Przetwarcie nad Jukonem
12.00 Fani czterech kółek 16
13.00 Nagi instynkt przetrwania – 21 dni samotności
15.00 Ziomowisko 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

TVP HISTORIA

9.45 Zwierzęta, które zmieniły historię – film dok.
10.45 Tajemnice kulowych seriali (3)
11.45 Świat w filiżance herbaty (5) – serial dok.
12.45 Starożytnie mocarstwa (1) – serial dok., Wlk. Bryt.
13.40 Rzec Polka
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.

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 wymalunki starożytności (3) – dok.
21.00 Największe mity historii (1) – serial dok.

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 Pryszczyla 5
0.00 Dr Pryszczyla – kulisy

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.

20.50 Bazarzy 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.

21.00 Specjalistki (3)
22.00 Bimbrowiski 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.

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

22.00 Apokalipsa Hitlera (1, 2) – film dokumentalny, Francja 2011
0.00 Arktyka się zbioru – film dokumentalny, Niemcy
1.00 Rolnicy. Podlasie (29-32) – serial dokum.
5.00 Kolowrotek (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 Zapakuj na życie 5 (12)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (158) – telen., Turcja 2020
15.45 The Floor – telenurielny, Pol.
17.00 Fani czterech kółek 16
18.00 Prowokacja 5 (12) – obycz.
19.00 Kartoteka 10 (18) – fab.-dok.
20.00 Ocean strachu
FILM – thriller, USA 2003
22.00 Oszukańc przeczniczenie
FILM – horror, USA 2000
0.05 Zbrodnia z pierwszych stron gazet 2 – serial dok.
1.05 Szpital (746) – paradok., Pol.
2.05 Szkoła (844, 845) – paradok.

ZOOM

8.00 Strażnik Tekkasu 8 (15, 16) – serial sensacyjny, USA 1999
9.50 MacGyver 2 (8, 9) – sens.
11.55 Pułapki umysłu
13.00 Wojny magazynowe: Kanady – reality show, Kan.
14.10 Pod pokładem 11
15.25 Sensacje XX wieku – hist.
17.50 Wojciech Cierjowski – bosu 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 wyzzerka 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. Mięsozercy – 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: Superbrój; 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 Strzeżąc granic – serial dok.
16.00 Złapać przemytnika: Misja na Karaibach
17.00 Zaginiono 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 szpiegdy
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 Dynastia 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 Pociąg 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.
23.00 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 Maklowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3 – serial dokum.
16.55 Pogoda
17.05 Komisarz Cassandre: Zbrodnia 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 Wziętynie – serial dokum.
11.00 Poliroz (1, 2) – serial krym.
15.00 Świat według Bundy'ch 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
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 Złóż remont 4 – pr. rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 2
0.15 Sprzątaczkii (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 dokum.
19.00 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokum.
21.05 Nagi instynkt przetrwania – serial dokum.
23.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
0.50 Oblicza Azji – serial dokum.
2.55 Śladami Wielkiej Stopy – serial dokum.
5.00 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mała uchątka
9.00 Niezwykły dr Pol
12.00 Anatomia ukąszenia węży
13.00 Przewidziana 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 Dziką Mongolią: pod błękitem nieba
19.00 Zwierząt w amoku
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
22.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mała uchątka

POLSAT WIASAT HISTORY

12.15 Człowiek: 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 Człowiek: najważniejsza broń II wojny światowej
20.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
21.00 Namiętni: 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 Jamieem
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 nieznanne 9 – dok.
23.40 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 16
13.55 Letnie inspirowanie – dok.
14.05 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Kupcie sobie zamek! 2
15.55 Patent na zielen – mag.
16.50 Gardeners' World 16
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
18.55 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
21.55 Wielkie projekty: transformacja – 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 przygodowy, USA 2018
23.10 Pewnego razu w Meksyku: Desperado 2 – sens., USA/Meksyk 2002
1.20 Backdoor. Wyjście awaryjne (10) – serial kom.

KOBIEȘA

14.35 Omnibus – szybicy i mądry – dogrywka
15.00 Po prostu na wieś – pr. rozr.
15.30 Ojciec Mateusz 31 (401, 402) – serial kryminalny
17.25 Magicyzj Adriatyk
18.30 Świat w obłokach – muzyczny spadokobiercy 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. Otworzyła się przyroda – film dokum.
14.50 Świecie wędrowni polskie – serial dokum.
15.50 Niezwykłe podróże Koziełki 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 Świętynie świata
13.45 Król sawanny – film dokum.
14.50 Kalendarz przyrody: Maj
15.50 Układ odpornościowy: strażnik naszego zdrowia
16.55 Karnawali
17.55 Sanatorium miłości 2
18.55 Górskie wyzwanie – Aguja Negra – film dok., Hiszp. 2023
20.00 Deyna. Geniusz do zatracenia – film dokum.
21.05 Najpowszejsze ikony natury: Łódź – serial dokum.
22.10 Królów mafii
23.15 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn

TVP SPORT

3.15 Piłka nożna: MS 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

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 PS w Leogang – short track kobiet i mężczyzn (live)

19.15 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes

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

TVP ABC

7.30 Bazarolinka

7.40 Tyłciaki

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 Male i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strzałak Sam

12.25 Domisie

13.00 Zaczarowany świat...

13.20 Pszczołka Maja

MINIMINI+

11.45 Mush-Mush i Grzybaski

12.10 Strzałak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyn 2

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyn 2

13.30 Koci domek Gabi

13.55 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazek, 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 Strzałak Sam 16

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 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)

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 – studio (live)

0.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 6. etap

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

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

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

20.00 Bez kitu – pr. publicyst.

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

23.40 Biznes – pr. publicyst.

0.00 Fakty po Faktach

0.45 Bez kitu – pr. publicyst.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

2.45 Nowa Maja w ogrodzie

3.15 Szkoła 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 – ćwierćfinal (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 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 3

12.45 Harmidom 3

13.05 SpongeBob Kanciastoperty 12

14.30 Harmidom 2

15.30 Smerfy 2

16.00 SpongeBob Kanciastoperty 10

16.25 SpongeBob Kanciastoperty 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 muszkietierki

10.26 Angelo rządzi

10.52 Siostry 2

11.22 Polly Pocket 6

12.16 Charlotte i trzy muszkietierki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!

13.39 Polly Pocket 6

14.22 Dinuś i Lusja

14.50 Siostry 2

TVP Info_ TVP INFO

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)

13.30 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 Male 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 Debatą Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Najważniejsze pytania

1.25 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

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

TURBO 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 Szaffrański

22.00 Raport Turbo

22.15 Z drugiej ręki

23.00 Zawodowi handlarze

23.45 Moto Fachury

0.25 Wojny samochodowe

T V S TVS

10.05 Dzisiaj w regionie

10.20 Przy muzyce po Śląsku

10.50 Wochenblatt TV

11.10 Dzisiaj w regionie

11.25 Muzyczne dzieje dobry

12.55 Klachy i Lachy

14.35 Spotkanie z balladą

15.50 Muzyczne podróże

16.55 Muzyczne podróże Karoliny Treil

18.00 Koncert zyczeń

19.05 Koncert w TVS

21.05 Koncert w TVS

22.55 Szlagierowa lista

0.55 Program kulinarny

3.00 Pasma ciekawostek

TRWAM TV TRWAM

15.20 Mocni w wierze

15.50 Ma się rozumieć

16.00 Informacje dnia

16.10 Natura obiektywnie

16.40 Wielkopoleanie nad Wisłą – film dokumentalny, Polska

17.30 Łączy nas historia

18.05 Informacje dnia

18.15 Westerplatte młodych

19.00 Ustanowienie Sanktuarium

19.50 Spotkanie z Jezusa

21.00 Apel JasnoGórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Rycerz – film dok., Pol. 2023

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

Na faktach



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



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 wyglądała polityczna i wojskowa 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 po-

nownie 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 McNamare, uznał, że musi zareagować. Pod koniec 1969 roku rozpoczął kopiowanie dokumentu liczącego ponad 7000 stron.

Gdy już miał coś, 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 zrozumieć 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 pozwы 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 ukrocić. 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



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

Nowość w TV!

ROZMOWY NA MEDAL

Prowadzący powspomina lepsze czasy polskiej piłki nożnej.

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 Janaszem. 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 Przemek 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 miraż”, Anita Lipnicka „Lucchio”, Krzysztof Zalewski „Boskie Buenos”, a Anna Rusowicz „Nie poganiaj mnie”. **EGP**



Twórczość Kory nadal inspirowa 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 przypiływie 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 Ertugruła. 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**

NOWA KSIĄŻKA KRYSTYNY MIREK

RZYM. SŁOŃCE. I UCZUCIE,
KTÓREGO NIE DA SIĘ
ZATRZYMAĆ



TVP 1 **TVP 1** **DVB T2**

- 5.50 Słownik polsko

pol** (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 Jedyńce: 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 lamie 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 opryskiem 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**

TVP 2 **TVP 2** **DVB T2**

- 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 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. Popelnia błąd. **65 min**
- 17.20 Panna młoda** (122) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Zaskoczony Cihan odkrywa, że Hancer zerwała tapety w przygotowanym 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): Żęby – 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 niesamodzielnymi. **35 min**



20.00 KONCERT

63. KFPP w Opolu – Superjedyńki (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 Przemysk. Wydarzenie poprowadzili dziennikarze związani z obchodzącym jubileuszem „Teleexpressem”. **125 min**

- 20.00 63. KFPP w Opolu – Superjedyńki** (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 szczerze 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 Akacjaowa 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 **DVB T2**

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- Poranna porcja newsów, porad ekspertów, wywiadów z interesującymi gośćmi i inspiracji kulinarnych. **240 min**
- 12.00 Dziennik cwianiaczka 2** – komedia, USA **FILM**
- 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 kolezdy ze szkolnej ławy. Okazuje się, że rodzina bywa o wiele bardziej męcząca niż rówieśnicy. **140 min**
- 14.20 Toy Story 2** – 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** – komedia, Polska **FILM**
- 2016, reż. Kinga Lewińska
- Niezdarzy Filip (Paweł Domagała) traci pracę. Tęgo samego dnia dowiaduje się, że zostanie ojcem. Jego przyjaciel, Tomasz (Mikołaj Roznerski), planuje ślub z Basią (Alicja Bachleda-Curus), swoją pierwszą miłością. Ma jednak wątpliwości. Gdy spotyka Monikę (Joanna Opozza), 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 wyprzedaz 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 Mruja -Mru (zdj.) i Jerzy Kryszak wykonali swoje popisowe skecze, monolog i oraz piosenki. W rolę gospodarzy wcielił się Piotr Gumolec, Robert Korólczyk i Marcin Wójcik. **210 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 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 mafie, która opanowała handel narkotykami w Nowym Jorku. Podczas realizacji zadania trafia do więzienia Bale Hall. Czeką go walka o przetrwanie. **120 min**

- 19.55 Polsat Hit Festiwal 2025** (11): Sopotki Hit Kabaretowy – pr. rozrywkowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 23.25 Venom 2: Carnage** – 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** – 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**

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1667) – serial paradokmalny, 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 Damiána o pedofilię. Jarek i Eliza informują kuratorkę o rozwodzie. Zapewniają, że nadal chcą wychowywać dzieci. **120 min**
- 13.35 Krymde 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 obrócić Indianę Jonesa (Harrison Ford). Archeolog ucieka i dociera do wioski w Indiach. Jej mieszkańcy proszą, żeby odnalaził 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 odzyskać ojca – potomka legendarnego yeti. Odziedziczył po nim supermoce, olbrzymie stopy i włochatą skórę. Będzie musiał wykoryzować 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**

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 wprowadzonych 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 dzieli 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 pozbyć po tym, jak została zacepiona przez ekshibicjonistę. Zwierza się swojemu chłopakowi, który razem z kolegą zastawia na nieznanego zadaszkę. 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. Andzelika (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 wicełmca. Kolejnym celem mściciela jest prokurator Nick Rice (Jamie Foxx, zdj.). **130 min**

5.20 Szkoła (721) – serial paradokmalny, 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



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**

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 paradokmalny, 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 przegod podróżujących zwierzątek, które zadebiutowały na ekranie w 2005 roku. W polskiej wersji językowej wystąpili m.in. Artur Zmijewski i Piotr Adamczyk. **125 min**



20.00 THRILLER SF
Wyspa

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

REKLAMA

Paramount Network **CZARODZIEJKI** PON-PT 13:00

- 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 Dalenbach, Ted Dusbost (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 znanych. 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 Gallej

2.30 Zobacz to!



22.10 KOM. SENS.
Bodyguard Zawodowiec

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

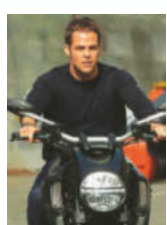
20.00 Wyspa – thriller s.f., USA 2005, reż. Michael Bay, wyk. Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou, Sean Bean (patrz obok) Antyutopia wyreżyserowana przez twórcę „Twierdzy” czy „Armageddonu”. **175 min**

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 paradokmalny, 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 agenta CIA (Chris Pine, zdj.). Jedzie do Moskwy, by przyrzec się działaniom bogacza. **140 min**

TVP 3 **TVP 3** **DG 17**

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 Jaki Kleser (1) – mag.
11.00 Tajemnice kulturowych seriali (1) – serial dok.
11.55 Film dokumentalny
12.55 Regiony na TAK – mag.
13.25 Łato na ROD’os – dok.
14.00 Rączka gotuje – mag.
14.30 Program lokalny
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Program lokalny
19.30 Łato na ROD’os – dok.

TVP POLONIA **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 lamie przepisy
16.05 Leśni macorze – dok.
17.05 Ja wam pokażę! (3)
17.55 Telexpress
18.20 Wojna domowa (3, 4)
19.30 Muzyczne NAJ – mag.
20.10 Program informacyjny 19.30
20.40 Pogoda

TV 4 **DG 17**

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 biograficzny, USA 2019, reż. Dome Karukoski, wyk. Nicholas Hoult, Lily Collins, Harry Gilby
14.55 Policjanci i Policjanci (1431-1435) – serial obyczajowy, Polska 2026

puls 2 **DG 17**

10.55 Asteriks i Obeliks:
10.55 Osiedle bogów – film anim., Belgia/Franca 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 filmowa, Niemcy 2009
17.45 Najpiękniejsze baśnie: Piękna i Książę – baśń filmowa, Niemcy 2014
19.00 Asterix i Obelix. Tajemnica magicznego wywaru – film anim., Franca/Belgia 2018

TVP ROZRYWKA **TVP ROZRYWKA**

8.55 Kiedys to było... – mag.
9.30 Kolo fortuny – telet., Pol.
10.10 Tańcząca ze światem – Malta (1) – magazyn
10.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (4)
11.50 Przyrodnie 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 – teleturynie
16.55 Kolo 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 **DG 17**

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
Reportaży 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
21.05 Miłość jak miód – kom. FILM romant., Polska 2024
23.25 Tylko jeden skolec (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 Drogowka – magazyn policyjny
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubie disco! (259) – program muzyczny
4.25 Top 10 – lista przebojów – program muzyczny
5.30 Telezakupy TV Okazje

KOMEDIA

20.50 Rodziny się nie wybiera – Franca 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, Dania/Niemcy/Estonia 2024, wyk. Afshin Firouzi, Joachim Fjellstrup
1.35 Wstydlive 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 – teleturynie, Polska
23.50 Kolo 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 rybnymi fiłakami, zaś wieśniaczka z Łącka polegnie, gdy przyjdzie jej spróbować kojarzącego się z luksemburskim kawioru. 60 min
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (7, 8) – pr. rozrywk., Pol. 2023
1.00 Diablenie 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 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 17.05 Historia niezapamiętana 17.23 Klub seniora 17.35 Astronarium 17.58 DorastaMy 18.15 Ze zdrowiem na Ty 18.30 Obiektywny 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Świadkowie czasu 21.00 Kwartet 21.30 Obiektywny
BYDGOSZCZ 17.00 Blżej 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
GDANSK 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 KONCIE świata 17.30 Relacje 17.45 Zdarzyło się 18.00 Rączka gotuje 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.12 Wykrzycać kłamstw 21.00 Schlesien Journal 21.15 Ziółowa 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 Języczek w 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 za kulis 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po łodzi i regionie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia 21.50 Za szybą **POZNAŃ 17.53** Ewa i jej goście 18.30 Teleskop 18.49 Medycyna 19.15 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 21.30 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 Potwór do przeszłości 19.16 Nie taki internet straszny 21.04 Smaki świata – pospórł móż 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 Warszawski i Mazowsza 21.50 Wiadomości sportowe **WROCLAW 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 **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 lamie 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

KULTURA **TVP KULTURA** **DG 17**

11.45 Odrodzenie katedry Notre-Dame – film dokum.
12.50 Mała księżniczka FILM – film familijny, USA 1939
14.35 Kariera Nikodema Dyzymy (3) – serial obycz.
15.35 Siekierozada – 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 – komediomedramat, 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.

afena ANTENA HD **DG 17**

8.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (77-86) – cykl reportaży, Pol.
14.00 Australijscy poszukiwawcy złota 8 (8)
15.00 Australijscy poszukiwawcy 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, Franca 2022
22.00 Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker – serial krym., USA 2013
23.50 Zabijasz mnie – horror, USA 2023, reż. Hanna Beth
2.05 Władimir Putin – Wróg numer jeden? – film dok.

TV 6 **DG 17**

6.00 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk – anim.
7.30 Kłopsiki i inne zjawiska FILM pogodowe – film animowany, USA 2009
9.15 Cobra Kai (12-14) – przyg.
11.05 Magnum: Detektywy z Hawajów 5 (96) – sens. – 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 instykt – thriller, USA/Franca 1992
2.40 Kochane pieniądze (57-59) – serial paradokum.
5.45 Telezakupy TV Okazje

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 zniknąć – komedia, USA/Niemcy 2003, wyk. Drew Barrymore, Ben Stiller
15.40 Trzy muskietierowie – film kostium., Niemcy/Francia/Wlk. Bryt. 2011
17.50 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz – komedia, Polska 1978, wyk. Krzysztof Kowalewski, Bronisław Pawlik



20.00 Głośne hity: **Ludzie honoru** – USA 1992
 Wojskowi prawnicy, Galloway (Demi Moore, zd.) i Kaffee (Tom Cruise, zd.), zostają obrońcami żołnierzy oskarżonych o zabójstwo kolegi. Odkrywają wstrząsającą prawdę o armii. **170 min**

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

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (279) – reality show, Pol. 2023
7.30 Ewa gotuje (573, 574) – magazyn kulinarne
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 Wzięzione kobiety (90-93) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (361) – reality show, Polska 2026
18.10 Piksele – komedia, USA/Chiny/Kanada 2015, wyk. Adam Sandler



20.30 Zła kobieta – USA 2011, wyk. Jake Kasdan
 Nauczycielka Elizabeth (Cameron Diaz, zd.) jest wulgarna i nie stroni od używek. Planuje bogatego wyjeżdź za maź i rzucić pracę. Postanawia uwieść zamężnego Scotta (Justin Timberlake, zd.). **105 min**

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

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 2021
16.30 Ranczo 7 (82) – serial obyczajowy, Polska 2013
17.30 Czerdziesiątka (13) – serial obycz., Pol. 1975



18.35 U Pana Boga w ogródku (5)
 Trwa festyn z okazji wmurowania kamienia węgielnego pod budowę hipermarketu. Przy wtorze orkiestra burmistrz przecina wstęgę. Bocian rozpoznaje w tłumie Oliwię, swoja była narzeczona. **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 PiłBull (15) – serial sens.
3.00 Oficerowie (3) – serial sensacyjny, Polska 2006
4.00 Rodzinka.pl (141-143) – serial kom., Polska 2015

KINO POLSKA

6.00 Dom w cenie mieszkanka 2 (4, 5) – magazyn poradnikowy
6.55 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.10 Wtorki z Polską Kroniką Filmową
7.30 Przygody Myszkki (1, 2)
7.50 Reksio (38, 40) – anim.
8.20 Noce i dni (1/2)
FILM – film obyczajowy, 1975
10.05 Rachunek szczęścia – film dokumentalny, 2010
11.50 Janosik – 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



20.00 Kamerdyner – 2018, wyk. Filip Bajon
 Kaszuby, początek XX wieku. Mateusz (Sebastian Fabiński, zd.) po śmierci matki trafia do arystokratycznej rodziny swojego ojca. Wraz z ukochaną staje w obliczu dramatycznych wydarzeń. **180 min**

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

AXN

6.20 Iluzja – thriller, Frania/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



20.00 Jumanji – USA 1995, reż. Joe Johnston
 Rodzeństwo Judy i Peter znajduje tajemniczą grę planszową „Jumanji”. Gdy rzucąją kostką, uwalniają uwięzionego w niej przed wieloma laty Alana Parrisha (Robin Williams, zd.). **140 min**

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

CANAL+ PREMIUM

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



21.00 Kuracja – USA 2024, reż. Max Minghella
 Aktorka Samantha Lake (Elisabeth Moss, zd.) decyduje się na skorzystanie z usług luksusowego ośrodka odnowy biologicznej. Odkrywa jego mroczne tajemnice. **100 min**

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

13 ULICA

6.10 Petra 2 (4) – serial krym.
8.00 Magnum: Detektywy z Hawajów 3 (9-16) – sens.
15.20 Magnum: Detektywy z Hawajów 4 (1, 2) – sens.
17.10 Kobra – oddział specjalny (3) – sens., Niem.
19.10 Chicago P.D. (20) – serial kryminalny, USA
20.05 Niepokojące zaginięcia: Kiedy pojawił się dziecko – film kryminalny, Frania 2024
22.00 Tajemnicze kwiatarni: Śmierć w paku – film kryminalny, Kanada 2016
23.50 Pan i pani Smith – 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: Transformacja – film animowany, USA 2022
12.00 Kopciuszek – musical, USA/Wielka Brytania 2021
14.25 Mój przyjaciel szpieg – komedia sens., USA 2020
16.30 Smery 2 – film familijny, FILM USA 2013, wyk. Hank Azaria
18.40 Uncharted – film przyg., FILM USA/Hiszpania 2022
21.00 Bękart wojny – dramat wojenny, USA/Niemcy 2009
0.05 Czarny telefon – thriller, USA 2021
2.20 Ślad (17, 108, 109) – krym.

HBO

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

WARNER TV

11.20 Stosunki międzymiastowe – komedia romantyczna, USA 2010
13.25 Superman 4 – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 1987
15.10 Rodzinnie rewolucje – komedia, USA 2014
17.25 Kontakt – film s.f., 1997, wyk. Jodie Foster
20.20 Rewolwer i melnik – film sensacyjny, USA 1998
22.00 Wroście niebo 4 (10, 11) – serial s.f., USA/Kan. 2014
23.45 Czerwona Planeta – film s.f., USA/Australia 2000
1.55 Upadek – dram. sens., USA/Francia/Wlk. Bryt. 1993
4.05 Blond niebezpieczeństwo – 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, Frania/Hiszpania/Wł. 1973
15.40 Czwarata władza – dramat polityczny, USA/Wielka Brytania 2017
18.00 Ponad wszelką wątpliwość – thriller, USA/Arabia Saudyjska 2009, wyk. Jesse Metcalfe
20.10 Largo Winch 3: Cena pieniądza – film przygodowy, Fr./Belgia 2024
22.05 Czarna rzeka – thriller, Frania/Belgia 2018
0.20 Godzina prawdy – thriller, FILM USA 2020, wyk. Anne Heche

CANAL+ FILM

12.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
12.50 Saga „Zmierzcch”:
FILM **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
14.45 Ida – dramat obyczajowy, Polska/Dania/Francia 2013
16.05 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010
17.45 Premierowa jazda – mag.
18.00 Jutro będzie nasze – komediodramat, Wł. 2023
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2026
20.00 Kukulka – thriller, FILM Niemcy/USA 2024
21.40 Niebezpieczne zwierzęta – thriller, Australia/USA/Kanada 2025
23.15 Nocą... w Nowym Jorku – dramat obycz., USA 2023
0.50 Wrooklyn Zoo – dramat 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 palupka – dramat sensacyjny, USA 2004
16.55 Ciche miejsce – horror, FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
18.50 xxx: Reaktywacja – film sens., Chiny/Kan./USA 2017
21.00 Zakazane królestwo – film przygodowy, USA/Chiny 2008
23.05 Sahara – film przygodowy, FILM USA/Hiszpania/Niem. 2005
1.35 Crackodyl – horror
3.25 Orphan Black: Echa (1-3) – serial s.f., Kanada 2023

PARAMOUNT NETWORK

8.35 Igraski losu – komedia romantyczna, USA 2001
10.35 Psi Patrol: Wielki film – anim., Fr./USA/Kan. 2023
12.30 Gang Wieliöra – film animowany, Kanada/Korea Południowa/USA 2014
14.25 Kontakt – film s.f., USA 1997, wyk. Jodie Foster
17.35 Iluzja – thriller, Frania/USA 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 sensacyjny, Frania 2008
2.00 Ołimp w ogniu – 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, USA/Kanada 2009
21.10 Anakondy: Polowanie na krwawą orchidę – film sensacyjny, USA 2004
23.10 Resident Evil – horror s.f., Niemcy/USA/Francia 2002
1.15 Paradise (5) – serial krym.
2.15 Tropicale (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 historyczny, Polska 1968
13.55 Kosmiczne jaja – komedia s.f., USA 1987
15.50 Legenda Zorro – film przygodowy, USA 2005
18.30 Sciągany – komedia sens., Niemcy/USA 1998
20.00 Czułe słówka – dramat obyczajowy, USA 1983
22.50 Wyspa tajemnic – thriller, USA 2010
1.45 Oczy weża – thriller, USA 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 Swiat zwierząt – rodzicielstwo (1) – dok.
12.55 Cat's Eyes (8-ost.) – przyg.
13.05 Swiat 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 Łąpu capu Extra (139)
18.05 13 posterunek 2 (38-40)
20.00 Trigger Point: Stan zagrożenia (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 trąsie z Normanem Reedusem 3 (3) – dok.
13.55 Co poszło nie tak 5 (3)
15.00 Kolejny przez świat (6)
15.55 Kolejny przez świat 3 (1)
16.50 Wykrzywać historii 5 (4)
17.55 Z archiwów historii (6) – serial dokumentalny, 2025
19.05 Siadami 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 Wykrzywać historii 5 (5)
0.05 Co poszło nie tak 5 (1)

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 Pryszczyla – 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 (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. Łukaszy 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 Przygodowy truckerki (2)
17.00 Nagi instykt przetrwania: Mistrzostwa świata Vantara – azyli 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
16.10 Flesz historii
16.40 100 lat na dworze królów – 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. wojenny, Francja/Niemcy/Wielka Brytania 2002
23.45 Operacja Mincemeat – dram. 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: Katalizmy, 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 Lumpków
14.15 Makłowicz w Polsce
14.50 No to lece! – pr. rozr., Polska
15.50 Niezwykłe Stany
Niezwykła 6 – pr. rozr., Polska
16.50 Jestem z Polski 2 – dok.
17.50 Kryminalni (8, 9) – krym.
20.00 Faceci od kuchni – kom., FILM
22.00 Dzień próby – dram. 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 Jakubik rozgryza Tajlandię i Kambodżę
9.35 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat
12.55 Sensacja XX wieku – hist.
15.15 Stawka większa niż życie (5, 6) – serial wojenny, Polska
17.55 Gang Olsena wpada
FILM wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska
20.10 I love kabaret EXTRA
20.40 Miś – komedia, Polska 1981, FILM
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 Dzwieczne potrawy – dok.
9.50 MasterChef – pr. rozrywk.
11.25 Dzieciście 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 Dzwieczne potrawy – dok.
19.45 Człowiek kontra jedzenie
21.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
23.25 Gdzie zjeść we Włoszech
1.35 Mordercza kuchnia: na ostrzu noża
3.40 Zamiana szefów kuchni

DISCOVERY SCIENCE

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, niezwykle wynalazki 15
14.00 Tajemnice lodowania na Księżycu
16.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Największe paranormalne zagadki
22.00 Kłątwa Trójkąta Bermudzkiego
0.00 Na tropie legendarnych potworów: Wendigo; Yeti
2.00 Przypadki z archiwum 10
4.00 Zwykłe rzeczy, niezwykle wynalazki 15

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Katastrofy pod lupą
10.00 Katastrofa w przestworzach
16.00 Car S.O.S.: Nissan GT-R – dok.
17.00 Krwawe pieniądze: Tajemnice radzieckiej gospodarki (2) – film dokum.
18.00 Panstwa Osi: Droga ku porażce
19.05 UFO: Przelomowe sędziwa
20.00 Miasta w liczbach
21.00 Złapać przemytnika
23.00 Ciemna strona świata
1.00 Alarm na lotnisku: Peru
2.00 Wyprowadź na dno
4.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy...
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 Pociągami 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 Superchirurgi: 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 Przebijowce Kabaretu
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 Prieten. 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 Miódowe lata (58-62)
17.45 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 Złoty 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 chatka na lata – rozr.
0.30 Sprzątaczkii (7-9) – pr. obycz.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Wybawcy zwierząt – dok.
8.05 Dzwieczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Baseny z rozmachem
14.20 Cieżarówka przez Stany
15.55 Człowiek kontra jedzenie
18.00 Dzwieczne potrawy: Smakowite miasta – serial dok.
20.05 Nagi instykt przetrwania – serial dokum.
22.10 Afryka Express – reality show
23.45 Grenlandia – wyspa skarobów – serial dokum.
1.50 Pasja – sposób na życie – serial dokum.
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 Dzikie Afryka Południowa
18.00 Silni wbrew naturze
19.00 Jak przeżyć na Alasce
20.00 Europa z powietrza
21.00 Drapecznik kontra ofiara
22.00 Zabójcze safari
23.00 Europa z powietrza
0.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT WIASAT HISTORY

8.00 Tajne bazy nazistów 3
10.00 Adolf Hitler: Zrozumieć dyktatora
13.20 Człob: najwężniejsza broń II wojny światowej
18.55 Naziści: korzenie zła
21.00 Hitler: Odczanie – dok.
22.00 Najgroźniejsi ludzie Hitlera
0.00 Zaginionie 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 Zaginionie 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 Jakubik 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 Pagowski. Remont u Ciebie 8 – mag.
16.55 Letnie inspiracje – dok.
17.05 Meblookreacje – 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 lifingu 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 – dram. FILM przygodowy, USA 2018
2.30 Backdoor. Wyjście awaryjne (1) – serial kom.

TVP KOBIECI

12.30 Pięknie przeprawiona 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 kulturnych seriali – serial dokum.
18.30 Piotr Cugowski na dobry wieczór – widowsko
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 Ciał 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 Maril. Matce Bożej – serial dokum.
20.50 Nastasia Kinski.
Wyzwolona – film dokum.
22.00 Niezwykłe życie Buffy Saint-Marie – film dokum.

TVP DOKUMENT

13.15 Tacy byliśmy
14.10 Fascynująca migracja
15.10 Świat świstaka – film dok.
16.10 Gwałtowna pogoda. Jak ją przetrwać? (2) – film dok.
17.20 Plaże Europy
18.25 Sanatorium miłości 31
19.15 Kaziu, Polska Ci dziękuję
20.10 E. 1027 – Eileen Gray i dom nad morzem – film dokum.
21.55 Nieoprawany Belmonto (1) – film dokumentalny, Fr.
22.50 Fascynująca Kanada – lato z niedźwiedziami polarnymi w Zatoce Hudson – film dokumentalny

TVP SPORT

6.40 Piłka nożna: MS 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: MS 2026: USA – Paragwaj

16.15 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy B: Kanada – Bośnia i Hercegowina

18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

EUROSPORT 1

10.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang

11.00 FIA WEC: Wycścig 24-godzinny w Le Mans – hyperpole

11.45 FIA WEC: Wycścig 24-godzinny w Le Mans – rozgrzewka (live)

12.30 FIA WEC: Wycścig 24-godzinny w Le Mans

14.30 Racing for excellence

15.00 FIA WEC: Wycścig 24-godzinny w Le Mans (live)

18.00 FIA WEC: Wycścig 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)

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 Male i duże przygody Miffy

11.35 Strażak Sam

12.25 Domisie

13.05 Hulahoó

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Lassie i przyjaciele

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

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 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)

21.00 FIA World Endurance Championship: Wycścig 24-godzinny w Le Mans (live)

0.00 FIA WEC: Wycścig 24-godzinny w Le Mans (live)

3.00 FIA WEC: Wycścig 24-godzinny w Le Mans (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. Łodzik – J. Martinez 23.02.2024

14.30 Świnka Peppa 8

14.45 Kid Lucky

15.15 Zwierzaki Czytali

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

17.55 Barbie: Przygody księżniczki – film animowany, USA 2020, rez. 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 Lusja

20.00 Superwizjer – mag.

21.00 Ranking Mazura

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoła 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 PS 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: PS w Leogang – zjazd mężczyzn

18.15 Kolarstwo górskie: Zawody PS 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 Kanciastoparty 12

9.55 Marsupilamki

10.55 Hadamim 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 3

16.45 Marsupilamki

17.25 SpongeBob Kanciastoparty 15

17.45 SpongeBob Kanciastoparty 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

14.48 Siostry 2

15.30 Gus, Mały – wielki rycerz 2

16.30 Dinus i Lusja

16.58 Kumpel z dżungli – na ratunek!

17.25 Charlotte i trzy muszkieterki

TVP Info_ TVP INFO

15.14 Polska na tak

15.30 Troche kultury

16.00 Dzień w godzinie

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Sprawdzamy

18.00 Panorama

18.20 Teleplotki

18.30 Kiedys 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 Kłopot bezbezpieństwa

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 Gładkiewicz – Siergiusz Zając 22.11.2024

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka 2

9.40 Tim Rex wśród gwiazd 2

10.10 Przygody Misia Paddingtona 2

11.05 Male 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 Barabapa 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 | Kłątwa 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 Debaty polityczna

19.15 Prezydenci i premierzy

19.50 Dobry wieczór, Polsko

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Interwencja

– taka jest Polska

0.55 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORTS

9.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Unia Leszno – PRES Grupa Deweloperka Toruń

12.30 Dart: PDC World Series we Frankfurcie – mecz: 1/8 finału (live)

17.45 Premier League Stories (44)

18.30 Dart: PDC World Series we Frankfurcie – mecz: 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 Ligue 1 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 Poszukiwacz 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 Walka pedofilów

2.00 Jedziemy na ryby!

3.00 Dorwać tuńczyka

TVP TURBO

8.50 Samochód marzeń – kup i zrób

9.45 Naprawy nie do naprawy

10.30 Moto Kombat

11.15 Ciężarówka przez RPA

12.15 Moto Factory

13.00 Jeździć, obserwowac!

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

T V S TVS

7.05 Kłachy i Lachy

7.40 Koncert życzeń

9.25 Muzyczne dzień dobry

10.05 Przy muzyce po Śląsku

11.00 Kłachy i Lachy

11.20 Spotkanie z balladą

12.35 Przy muzyce po Śląsku

13.35 Kłachy i Lachy

14.00 Szlagierowa lista

16.00 Koncert życzeń

17.45 Przy muzyce po Śląsku

18.25 Śląska karuzela

19.55 Hansi Hinterseer zaprasza

22.00 Koncert w TVS

23.45 Szlagierowa lista

1.40 Program muzyczny

TRWAM TV TRWAM

17.30 Przelamując bariery

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Manna z Nieba

19.45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Mysłac Ojczyzna

21.00 Apeli Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Warto być ojcem

22.15 Głos serca

23.00 Odpowiedzialni za Kościół

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 wołała stać z boku i obserwować jego szalony rytm. Dzięki temu tak doskonale się uzupełniały.

➔ **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 subtelną 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 „Małgośki” wymagała od Umer cierpliwości i akceptacji jej nieokreślonej 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

rzese wielbicieli. Trudno było mieć ją „na wyłączność”. Ale w ich przyjaźni było też miejsce na pozabawioną wstrząsów prozę życia. Telefony w środku nocy, wspólne wypadki do kawiarenek na Saskiej Kępie, papierosy, herbaty... 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 wydorosnąć – 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 MISIŃNY



Poetka uważała przyjaźń za jedną z najważniejszych i najbardziej trwałych wartości w życiu.

Wielka przyjaźń



Agnieszka Osiecka czuła się samotna w tłumie. Obecność Magdy Umer koła jej niepokój.



Finał

Sonja chce wyjść za Haralda, ale obawia się, jak ich małżeństwo zostanie przyjęte przez innych.



Książę Olaf konsultuje z rządem decyzję syna o poślubieniu dziewczyny spoza arystokracji.

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 wyjąt-

kowy 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**



Nowość w TV!

Antoni Porowski zwiedza i odkrywa miasta na wiele sposobów.

REKLAMA

MAKSYMALNA DAWKA¹



PRECYZYJNY LEK

Jedna tabletkę przynosi ulgę aż do 24h² w bólach:

- ✓ **kostno-stawowych**
- ✓ **mięśniowych**
- ✓ **reumatycznych**

¹Jedna tabletkę lub Opokan max zawiera 15 mg meloksykamu, czyli maksymalną dawkę zalecaną czynioną w jednej tabletkę doustną bez rozcięcia.

²Opodnie z pkt. 4.3 ChPL. Zalecana dawka w razie konieczności to 1 tabletkę 1 raz na dobę.

Opokan max, 15 mg, tabletkę. Skład: Każda tabletkę zawiera 15 mg meloksykamu (Meloxicamum). Wskazania do stosowania: Lek stosuje się w ostrej postaci, w przypadku gdy zastosowana dawka 7,5 mg meloksykamu była niewystarczająca (jakakolwiek, w konwencjonalnym leczeniu doustnym chorób reumatoidalnych) takich jak: reumatoidalny zapalenie stawów, młodnicze reumatoidalne zapalenie stawów oraz zwyrodnienie stawów kręgosłupa, jako lek przeciwbólowy i przeciwzapalny w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle kręgosłupa, głębie, kolan) w ostrym chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów. Podmiot odpowiedzialny: Allium Farmacja Polska sp. z o.o. LUB 011

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.

TVP 1 TVP 1 DVB T2

- 5.30 Sprawa dla reportera** – dr. 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, Ścisłe 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 Księża Emerytów w Katowicach i ks. Leszka Swoboda, Duchowny, będąc proboszczem w jednej z śląskich parafii, z powodu choroby stracił nogę. **20 min**
- 13.05 BBC w Jedyńce: 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 Marty. **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)
Koliccki (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**



21.50 SPORT

Piłka nożna
Pomarańczowi w eliminacjach nie doznali porażki, a jedynę punktu stracili w meczach z Polską. Na inaugurację mundialu stawiają czoło Japonii, która w tym roku zdołała pokonać nawet Anglię. **165 min**

TVP 2 TVP 2 DVB T2

- 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 Perchuc-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 wykonują 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 steakach. 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)**
- 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 Sleszyńska, 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**



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**



22.20 WIDOWISKO

Cafe Fogg (1, 2)
W historię barwnego życia Mieczysława Foggę wpleciono zostaną jego największe szlagiery: „Tango milonga” czy „Jesienne róże”. Wystąpią m.in. Andrzej Piaseczny (zdj.) i Alicja Szemplińska. **135 min**

POLSAT DVB T2

- 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: Na giganie** – 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, USA 2005, reż. Brian Levant**
Nick (Ice Cube) zakochuje się w Suzanne Kingston (Nia Long), rozwódce z dwojką pociech. Aby zdobyć jej serce, jest gotów do największych poświęceń. Kiedy kobieta prosi go o zawieszenie 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: Skrzynia umarłaka** – 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, Polska 2022, reż. Grzegorz Moida, wyk. Magdalena Wieczorek, Jakub Gierszał, Magdalena Różzka (patrz obok)
Muzykę do filmu skomponował Przemysław Jankowski, producent znany pod pseudonimem 1988, współtwórca duetu Synty. **125 min**
- 22.05 Tylko nie ty** – komedia romantyczna, USA/Australia 2023, reż. Will Gluck, wyk. Sydney Sweeney, Glen Powell, Charlee Fraser, Darren Barnett (patrz obok)
- 0.15 Captain Fantastic** – komediodramat, USA 2016, reż. Matt Ross
- 3.00 Świat według Kiepskich (583, 584): Tajemnica Arnolda Boczka; Lady Strzygón** – serial komediowy, Polska 2021



11.30 PRZYGDOWY

Piotruś Królik 2: Na giganie
Bea (Rose Byrne, zdj.) pisze książkę dla dzieci, której bohaterem jest Piotruś Królik. Gdy otrzymuje zaproszenie na spotkanie z wydawcą, zabiera ze sobą zwierzątko. 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 krąży nie tylko wokół kariery. Troszczy się ona także o rodzinę. **125 min**



22.05 KOMEDIA

Tylko nie ty
Bea (Sydney Sweeney, zdj.) prosi niedośzłego chłopaka Bena (Glen Powell, zdj.), żeby udawał parę przed jej krewnymi. Sprawy wymykają się spod kontroli, gdyż wciąż mają się ku sobie. **130 min**

TVN

DVB T2

- 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 przyszywane 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 kolarskich zmagani. Uczestnicy muszą zdecydować, czy sięgną po regionalne klasyki, czy też zaskoczą gości nowocześniejszą kuchnią. **75 min**
- 13.25 Wredne dziewczyny 2** – komedia, USA 2011, reż. Melanie Mayron, wyk. Meaghan Martin, Donn Lamkin, Linden Ashby, Dan Coleman (patrz obok)
- 15.35 Starcie tytanów** – 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. Przewodzą 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 potrzebują mapy, żeby tu trafić. Lokal funkcjonuje dzięki imprezom okolicznościowym i danjom na wynos. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.45 Indiana Jones i ostatnia krucjata** – 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 kryminalny, USA 2011, reż. Guy Ritchie, wyk. Robert Downey Jr., Jude Law, Noomi Rapace, Jared Harris (patrz obok)
- 1.00 15:17 do Paryża** – 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



13.25 KOMEDIA

Wredne dziewczyny 2
Jo (Meaghan Martin, zdj.) przeprowadza się do innego miasta wraz z ojcem. W nowej szkole rządzi grupa nastolatków z zarozumiałą Mandi na czele. Jo szybko podpada samodzielnemu zwiadowcy. 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**



22.25 KRYMINAL

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

DVB T2

- 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** – 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** – komedia, Niemcy 2004, reż. Sven Unterwaldt Jr. Siedmiu mężczyzn chroni się przed pułapkami cywilizacji w lesie. Pewnego dnia ich spokój przerywa pojawienie się Królowej Śnieżki (Cosma Shiva Hagen). Dziewczyna ucieka przed złą macochą. **120 min**
- 13.10 Agent XXL** – komedia, USA/Niemcy 2000, reż. Raja Gosnell Agent Malcolm (Martin Lawrence) ściga przestępcę. Zastawia na niego pułapkę w domu starszki Hattie. Kiedy seniorka wyjeżdża, śledczy przebiera się za seniorkę. **120 min**
- 15.10 Dirty Dancing** – 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 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**
- 20.00 Niedziela z gwiazdami: Bodyguard i żona zawodowca** – komedia sensacyjna, USA/Wielka Brytania/Bulgaria 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** – dramat sensacyjny, USA 2001, reż. Albert Pyun, wyk. Steven Seagal, Tom Sizemore, Dennis Hopper (patrz obok)
- 0.10 Nocny łowca** – film sensacyjny, Kanada/USA 2018, reż. David Raymond
- 2.10 Zobacz to!**



17.35 PRZYGODOWY

W imię króla
Królestwo Ehb atakują Krugowie najeźdźcy. Mają rozkaz obalić władzę maga Galliana (Ray Liotta). Mają rozkaz obalić władzę Konreida (Burt Reynolds). Zabijają syna i porwijają 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 maż, płatny zabójca Kincaid (Samuel L. Jackson, zdj.), wpadł w ręce mafii. Akcja jego odbicia kończy się sukcesem, ale dzielne trio musi stawić czoła nieobliczalnemu terroryście. **150 min**



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

DVB T2

- 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 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 alkoholizką i jej partnerem. Dziecko jest zaniebawane, 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-latką jest przekonana, że jej ukochanego niedługo 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** – komedia, USA 2003, reż. Dennie Gordon, wyk. Colin Firth, Kelly Preston, Amanda Bynes, Oliver James (patrz obok) Pelen humoru młodzieżowy film z niebanalnym wątkiem miłosnym. W głównej roli znaną 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**
- 20.00 Liga Sprawiedliwości** – film przygodowy, USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2017, reż. Zack Snyder, wyk. Ben Affleck, Henry Cavill, Amy Adams (patrz obok)
- 22.40 Oszukać przeznaczenie 2** – horror, USA 2003, reż. David R. Ellis, wyk. Ali Larter, A.J. Cook, Michael Landes, Tony Todd
- 0.35 Sekret w ich oczach** – 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



7.55 FAMILIJNY

Chłopiec i wilk
Chłopia Sara (Carmen Maura) opowiada rodzinie o niesamowitych przygodach. Jedną z nich robi ogromne wrażenie na wnuczku, Hugo (Enzo Ingignoli, zdj.). To historia o tym, jak kobieta niedługo 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 (Colin Firth). Jest on politykiem i właśnie przygotowuje się do wyborów. Dziewczyna trafia do nowego świata, którym rządzi nieznaną jej zasady. **135 min**



20.00 PRZYGODOWY

Liga Sprawiedliwości
Ziemi zagraża armia doładowana 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 TVP 3 D3 17

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. rolnicy
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 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 Telexpress
18.55 Kabaretomania
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 D3 17

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 Dział 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 D3 17

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (4)
7.00 Tak! Jesteś świat 11 – inf.
7.20 Aukcja w ciemno 3 (19-21) – serial dok., USA
8.55 Wojciech Ciejrowski. Boso – Meksyk/Paragwaj (2-4) – dok.
10.35 Skrzydło czy nóżka? – komedia, Francia 1976
12.45 Panowie, dbajcie 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: O złotym talarze – baśń filmowa, Niemcy 2020

TVP ROZRYWKA TVP ROZRYWKA

10.10 Tańcząca ze światem – Malta (2) – magazyn
10.45 Szansa na sukces. Opole 2024 2 (5)
11.50 Postaw na milion
13.40 Prywatnie zycie zwierząt 14 (5) – przyrod.
14.10 Przyrodniczo na tropie (34) – serial dokumentalny
14.45 Olga Lipińska zaprasza (4) – talk-show
15.30 Program rozrywkowy
15.45 Va banque – teleturniej
16.55 Kolo fortuny – telet., Pol.
17.40 Szansa na sukces. Opole 2024 2 (6)
18.45 Zycie to kabaret:
16. Marzenia Marcina Dańca – pr. rozr., Polska
19.50 Moje przeboje (9) – rozr.

TTV HD D3 17

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 wiesniaczki. 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 (1)
17.45 Express, Pogoda – inf.
18.05 Życie na kredycie 8 (2)
18.40 Damy i wiesniaczki. 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)



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



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



20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (992-995) – Polska 2026
Przed laty Grażyna została skazana za zabójstwo męża. Ciało nie znaleziono. Po wyjściu z więzienia kobieta zgłasza, że znalazła zwłoki partnera. Wach natrafia na zmumifikowane ciało. 245 min



20.00 Trzynasty wojownik – USA 1999
Rok 922. Arab Ahmed (Antonio Banderas, zdj.) trafia do świata wikingów. Wierzą, że przybysz jest legendarnym trzynastym rycerzem, który pomoże im pokonać groźne potwory. 120 min



20.30 Kocham Cię, Polsko! (3) – Polska 2026
Tym razem swoją wiedzę o naszym kraju sprawdzają m.in. Joanna Jedrzejczyk, Olga Łasak, Łukasz Kadziewicz, Grzegorz Halama i Robert Koszczyk. Program prowadzi Marzena Rogalska (zdj.). 95 min



22.00 Żony Podlasia 3 (3) – Polska 2025
Nina wybiera stroje do sesji zdjęciowej chóru i prosi wnieba, by zrobił jej sesję próbna. Wenia po przeglądzie auta jedzie na spotkanie z wrocławką. Karolina dostaje afrykańskie ślimaki. 60 min

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
23.00 Kosiółki z bliska – mag.
23.30 Całkiem niezła historia 23.55 Panorama
2.35 Serwis Info Wieczór
1.05 Teleplotki – mag. inform.
1.15 Całkiem niezła historia 1.35 Piosenka dla Ciebie

21.40 Świat w obłokach – muzyczny spadkobiercy Marka Grechuty (1, 2) – koncert
23.30 Wniebówięci – 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)

0.05 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.10 Wielkie tajemnice historii (15, 16) – serial dokumentalny, USA 2023
3.05 Interwencja – mag.
3.25 Lubie disco! (260) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Teleszkapy TV Okazje

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

22.05 Postaw na milion – teleturniej, Polska
0.00 Kolo 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

23.00 Nic do zgłoszenia 5 (1) – serial dokumentalny, Pol.
0.00 Damy i wiesniaczki. 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 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 16.30 Panorama litewska
16.39 Przegląd ukraiński 16.53 Tydzień białoruski 17.15 U źródeł wiary 17.45 Kulturale nie mówiąc
18.07 Wierszalin 18.30 Obiektyw
18.50 Sport, Pogoda 19.00 Żyjący Kosiółki 21.00 Wojownicy czasu
21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 16.15 Spotkania z ekologią 16.30 Agrogorej 17.00 Złote lata – senior show 17.45 Las jak jest 18.00 Po oklaskach 18.30 Zbliżenia 18.55 A to historia 21.00 Raport naukowy 21.31 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 16.00 Modrzewska 17.00 Do brzęgu 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 indekssem w rękę 21.00 Credo 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.30 Z górnej polki Telewizji Kraków 17.05 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 18.00 Kronika tygodnia 18.30 Kronika 18.52 Bliziej 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 Kulturale nie 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

TV 4 D3 17

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 17.50 Sport 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 Porozmawiamy jeszcze 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 Warszawski i Mazowska 21.50 Wiadomości sportowe
WROCLAW 17.20 Glusi 17.50 Srebrny lew – wędrowki po Bystrzycy Kłodzkiej 18.30 Fakty 19.03 Magazyn Dolnośląski 21.01 Korona Gór Polski 21.31 Fakty

TVP HD 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 lamie 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 niedziela
FILM – komedia, Polska 2009
0.25 Daleko od szosy (7-ost.)
2.05 Angielski pacjent
FILM – melodramat, USA/Wielka Brytania/Włochy 1996

TVP KULTURA TVP KULTURA D3 17

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 Dymy (4) – serial obycz.
17.15 Niedziela z... – pr. kult.
17.55 Złoto dezertów – kom. FILM wojenna, Polska 1998
20.00 Boska Florence – film
FILM biograf., Wlk. Bryt./Fr. 2016
22.00 Kulturomani – magazyn kult.
22.55 Bob Fosse: show czas zacząć! – film dokum.
0.10 Rozwiązanie – film anim.

afena ANTENA HD D3 17

6.00 Hmm... (4) – pr. rozr., Pol.
6.10 Najlepsze Koncerty Szlagier TV – pr. muz.
7.10 Jezus – droga do potęgi (1) – serial dokumentalny
8.10 Papier: 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 – dramat obycz., USA 2013
1.55 77 TV 5 (2, 5) – pr. rozr., Pol.

6 TV 6 D3 17

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 Policjanci! 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 USA, 2020, reż. Braden R. Duemmler, wyk. Ema Horvath, Troy Iwata
1.40 Kochane pieniądze (60-63) – serial paradokum.
5.45 Teleszkapy TV Okazje

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, USA 1994, wyk. Tom Guiry, Brittany Boyd

16.50 Jaś Fasola – serial komediowy, Wielka Brytania 1995, wyk. Rowan Atkinson

18.00 Hudson Hawk – 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 w 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 Wzięcie kobiet (94-97) – serial dok., Pol.

17.00 Nasz nowy dom (362) – reality show, Pol. 2026

18.20 Spider-Man: Homecoming – film przygodowy, USA 2017, wyk. Tom Holland

TVP SERIALE

5.40 Na sygnale (845, 846) – serial fabularno-dokum.

6.45 Czerdziestolatek (12-14) – serial obycz., Pol.

10.00 U Pana Boga w ogródku (4, 5) – serial komediowy, Polska 2008

11.50 Ranczo Wilkowyje – 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 Cztery 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 Myszkki (3, 5) – serial animowany

7.50 Reksio (42, 45) – anim.

8.25 Noce i dnie (2-ost.) – film obyczajowy, 1975

10.05 W pustyni i w puszczy – film przygodowy, 2001

12.45 Prawo i pięść – film sensacyjny, 1964

14.50 Ziemia obiecana – dramat obycz., 1974

18.35 C.K. Dezerterzy (2-ost.) – 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! – dram. biograf., Pol. 2025

8.25 Making of CANAL+ – magazyn filmowy

8.30 Kung Fu Panda 2 – film anim., USA/Kanada 2011

10.00 Super pies i kot łotr – film anim., Kanada 2025

11.30 Łapu capu extra

12.00 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010

13.45 Hollywood Buzz – mag.

14.15 Alzy! – dramat

FILM biograficzny, Czechy/Wielka Brytania/USA 2017

16.20 Jason Bourne – thriller, USA 2016

18.20 Kiedy nadchodzi jesień – dramat obycz., Fr. 2024

THRILLER



20.00 Zaginiona dziewczyna – 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

SENSACYJNY



21.00 Świat w płomieniach – USA 2013

John (Channing Tatum, zdj.) zabiera córkę na wycieczkę do Białego Domu. Kontrolę nad budynkiem przejmują terroryści. Mezczyzna musi ocalić prezydenta Sawyera (Jamie Foxx, zdj.). 165 min

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

DRAMAT WOJENNY



20.00 Kamienie na szaniec – 2014, reż. Robert Gliński

Rudy (Tomasz Ziętek, zdj.) i jego przyjaciele działają w harcerswie. Ich plany na przysiółek burzy wybuch II wojny światowej. Konflikt stawia młodych ludzi w obliczu trudnych wyborów. 135 min

SCIENCE FICTION



20.00 Spider-Man: Daleko od domu – 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 czoła istotom zwanym Żywiolakami. 165 min

ANIMOWANY



20.00 Kawałek po kawałku – USA/Dania 2024

Biografia Pharrella Williamsa opowiedziana za pomocą klocek Lego. Artysta ma zdolność synestezji – potrafi dostrzec kolory w dźwiękach. 95 min

23.00 Psy – dramat sensacyjny, Polska 1992

1.15 Fan – thriller, USA 1996, 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

23.45 Snajper. Jednostka specjalna G.R.I.T. – film sensacyjny, USA 2023

1.35 Komisarz Mama (1) – serial kryminalny, Polska 2021, wyk. Paulina Chruściel, Jakub Wesolowski

2.40 Wydarzenia

3.20 Jesteśmy dla dzieci

3.50 Oblicza Ameryki – mag.

22.30 Ranczo 7 (86, 87) – obycz.

0.20 Rodzinka.pl (288, 289) – serial kom., Polska 2025

1.30 Korona królów Jagiellonów (3, 4) – telen. hist., Polska

2.35 Erynie (3) – krym., Pol.

3.35 Ratownicy (12) – serial obyczajowy, Pol. 2010

4.30 Polowanie na cmy (1) – serial hist., Polska 2023

22.15 Ziarno prawdy – thriller, 2015, wyk. Robert Więckiewicz, Jerzy Trela

0.20 Ekstradycja 2 (5, 6) – serial sensacyjny, 1996

3.00 Bo we mnie jest seks – film biograficzny, 2021, wyk. Maria Dębska, Leszek Lichota

5.30 Martwe małżeństwo – film krótkometrażowy

22.45 Świat w płomieniach – film sens., USA 2013, wyk. Channing Tatum

1.15 Bad Boys for Life – komedia sensacyjna, USA/Meksyk 2017

3.50 Resident Evil: Ostatni rozdział – horror, Wielka Brytania/Fr./USA 2016

5.40 Blok promocyjny AXN

21.35 Cięcie – thriller, Wielka Brytania/USA 2024

23.15 Gdy zgasa światła – film sens., USA 2024

1.05 Alarum – film sensacyjny, USA 2025, wyk. Scott Eastwood

2.40 Dwie siostry – dramat obycz., Pol./Ukraina 2024

13 ULICA

6.05 Follow (2) – serial sens., Fr.

6.50 Petra 3 (2) – serial krym., Fr. 1997

8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 14 (21) – serial sensacyjny, USA 2022-2023

9.45 Chicago P.D. (10, 19) – serial kryminalny, USA

18.00 Niedwidomy detektyw (1) – serial kryminalny, Austria

20.00 Tajemnice chóru – film kryminalny, Francja 2020

22.00 Morderstwo w Saint-Martin – dramat kryminalny, Francja 2021

0.00 Morderstwo w Biot – 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 Jędrzyce smoków na końcu świata (29-32)

11.45 Śmierć 2 – film familijny, FILM USA 2013, wyk. Hank Azaria

13.55 Mr. Deeds – milioner – komedia romantyczna, USA 2002

15.55 Książę w Nowym Jorku 2 – kom., USA 2021

18.20 Godzilla – film s.f., FILM USA/Japonia 1998

21.00 Helikopter w ogniu – dram. wojenny, USA 2001

0.00 Siostry – komedia, USA 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 biograficzny, USA/Fr. 2019

12.10 Wszystko pół na pół – komedia, Niemcy 2024

14.05 Bohemian Rhapsody – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2018

16.20 Życie – dramat obycz., Wlk. Bryt./Japonia/Szwecja 2022

18.05 Materiałści – komedia romantyczna, USA/Filandia 2025, wyk. Dakota Johnson

20.00 Akademia pana Kleksa 2 – film familijny, Polska 2024

22.00 Prawdziwy ból – komediodramat, USA 2024, wyk. Olha Bosova

23.30 Baby Driver – film sens., USA/Wielka Brytania/USA 2017

1.25 Nocna sukca – komediodramat, USA 2024

WARNER TV

8.55 Rodzinne rewolucje – komedia, USA 2014

11.05 Kontakt – film s.f., USA

FILM 1997, wyk. Jodie Foster

14.00 Akademia policyjna 5: Misja w Miami Beach – komedia, USA 1988

15.45 Taxi 2 – komedia sensacyjna, Francja 2000

17.25 Superman 4 – film przyg., USA/Wlk. Bryt. 1987

19.10 Skazani na Shawshank – dramat sens., USA 1994

23.55 Ocean's Eleven: Rzykowna gra – kom. sens., USA/Australia 2001

2.20 Człowiek pies – dramat sensacyjny, Francja/USA/Wielka Brytania 2005

4.15 13. dzielnica – 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 – komediodramat, Hiszpania 2023, wyk. Malena Alterio

15.25 Rebeliant – dramat biograficzny, USA 2016

18.05 Stan wyjątkowy – 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 Sweet – dramat obyczajowy, Polska 2020

5.15 Powrót (4) – serial kom.

CANAL+ FILM

13.55 L.A.R.P. Miłoścy, trolle i inne kwesty – komedia, Polska 2025

15.30 Mamma mia – kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Niemcy 2008

17.20 Łapu capu Extra – program rozrywkowy, Pol.

17.50 Battleship: Bitwa o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012

20.00 Kruk – thriller, Wielka Brytania/Francja/USA 2024

21.50 Hellboy: Wzgórza nawiedzonych – horror s.f., USA/Wielka Brytania/Niemcy 2024

23.25 Emilia Perez – kom. muz., FILM Francja/USA/Meksyk 2024

1.35 Pani od polskiego – 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 Zmierzać – film fantasy, USA 2008

21.00 Saga „Zmierzać” – film fantasy, 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 psychologiczny, USA 2001

12.05 Wasabi. Hubert

FILM zawodowiec – film sensacyjny, Francja/Japonia 2001

14.20 Polowanie na „Czerwoną Październik” – film sensacyjny, USA 1990

17.20 Iluzja 2 – thriller, Francja/FILM USA/Hongkong 2016

20.00 Uprawdazona 3 – sens., FILM Francja/Hiszpania/USA 2014

22.10 World War Z – horror s.f., FILM USA/Malta 2013

0.25 Uprawdazona 2 – film sens., Fr./USA/Turcja 2012

2.25 Londyn w ogniu – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 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)

14.20 Z archiwum X (3, 4) – s.f.

16.00 Ghost Rider – thriller, FILM USA/Australia 2007

18.20 Karmazynowy przyływ – thriller, USA 1995

20.50 2012 – film katastroficzy, FILM USA/Kanada 2009

0.05 Resident Evil: Zagłada – 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 – western, USA/Australia 1990, wyk. Tom Selleck

16.15 Kapcek – film familijny, FILM USA 1995, wyk. Bill Pullman

18.10 Flinstonowie: Niech żyje Rock Vegas – komedia, USA 2000

20.00 Immortals. Bogowie i herosi – film fantasy, USA 2011, wyk. Luke Evans

22.35 Millennium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet – 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) – serial komediowy, Polska

20.00 Pieniądze i krew (7, 8) – serial kryminalny, Fr./Bel.

22.00 Czarownicę 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 Reudem 3 (4) – dok.

22.00 Kiler-ów 2-óch – komedia, Polska 1999

0.10 Furioza (4) – serial sens.

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 Pryszczyla – 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 Rolniczy (7, 8) – dok.

11.00 Działalność (2): Wiosna

12.00 Wystylidne choroby (1)

13.00 Bogaty dom – biedny dom (101) – reality show

14.00 Nasz nowy dom (332)

15.05 Demakijaz (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 Rajską posiadłość Pamela 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 DISCOVERY CHANNEL

8.00 Fantastyczne zwierzęta z Forrestem Galante

9.00 Ziomowisko PL (2, 3)

11.00 Kamperem przez świat (3)

12.00 Przygody truckerki (2)

13.00 Ciężarówka przez Afrykę (1)

14.00 Gorączka złota 16

15.00 Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem (1)

16.00 Specjaliści (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 instytnk 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 wojenny, Fr./Niem./Wielka Brytania 2002

16.45 Starożytność mojarstwa (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 Ładowanie w Normanii, nieznanie taśmy (2) – serial dokumentalny

21.45 Znajdź cię – dramat obyczajowy, USA/Polska 2019, reż. Martha Coolidge

23.50 2026 rokiem Andrzeja Wajdy: **Powidoki** – dramat obyczajowy, Polska 2016, wyk. Bogusław Linda

1.40 Korfarty – film dok., Pol.

FOKUS TV

7.00 Rolnicy. Podlasie (29, 30) – serial dokum.

9.00 Włoski 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): **Pójdzki Górale** (14) – serial dok.

22.00 Oto Ameryka XXL – życie bez umiaru – dok.

23.00 Największe śledztwa CBS (10) – serial dok.

0.00 Pogromcy mafii (10) – serial dokum., Pol. 2024

1.00 Rolnicy. Podlasie (37-40) – serial dok., Pol.

5.00 Kolowrotek (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.

11.15 Tedi i szmaragdowa tablica – anim., Hiszp. 2022

13.30 Diagnosta (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 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 Ciejrowski – bosso przez świat

11.45 Sensacje XX wieku – hist.

14.40 Stawka większa niż życie (7, 8) – serial wojenny, Polska

16.40 Miś – komedia, Polska 1981, F.L.M. 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 Pojedynki 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 nieznaną 21

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 palupce 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 Osł: Droga ku porażce

19.05 UFO: Przelomowe 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 Kornwalli – serial dokum.

14.25 Życie na pustkowiu 12

16.25 Zdrowa zmiana 2 – dok.

17.40 W okowach mrozu 2 – dok.

18.45 Dynastia – 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 Dynastia – serial dokum.

WPI WP

11.05 Harry i Meghan: Królewskie hipokryzji?

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 Frienen. 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. Paraniormalni 5

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 pedofiliów – 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 Złoty remont 4 – pr. rozr.

15.35 Będzie pięknie – pr. rozr.

16.40 Weekendowa metamorfoza 4 – pr. rozr.

17.40 Kamera, akcja, wpadka! House Hunters

19.20 House Hunters – Poszukiwacze domów 2

21.00 Dorota inspiruje

23.25 Najgorętsze nieruchomości pod słońcem – serial dokum.

0.30 Sprzątaczk! (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 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.15 Operacja: LOT – serial dok.

23.20 Pomocy! W moim domu strasy (13, 14) – serial grozy

1.20 W co wirują Osobowomwie – reality show

5.25 Za Donalem... do Europy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

12.00 Weterynarze z Nebraski

13.00 Niesamowite rały

14.00 Miasmo – film dokum., USA

15.00 Dziekie cuda Europy: Góry

16.00 Masai Mara: sekrety natury: Nowy porządek

17.00 Dzikie miejsca Europy

17.00 Zabójcze safari: Walki wielkich kotów (1) – dok.

18.00 Najdziwniejsze gatunki

19.00 Przedwiośnie planeta Ziemia: Siła sprzączwa – dok.

20.00 Europa z powietrza

21.00 Wrogii świat: Pustynie – dok.

22.00 Olsniwiająca Ameryka: Południowy Zachód

23.00 Katawi – utracony raj Afryki: Schronienie – dok.

POLSAT WIASAT 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 słodczy – 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

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 Wielkie domy do liftingu 3 – serial dokum.

18.05 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 7 – mag.

18.30 Daleko od miasta 13 – dok.

19.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

19.50 Letnie inspiracje – dok.

20.00 Ucieczka na wieś 22 – dok.

21.00 Pomocy! Kupiliśmy wioskę – serial dokum.

22.50 Cudotwórcy 7 – mag.

SUPER POLSAT

13.25 RV: Szalone wakacje na kółkach – film familijny, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2006

15.35 Pogromcy duchów.

17.15 Dzielictwo – 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 F.L.M. sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2001

23.30 Kocham cię, Beth Cooper – komedia, Kanada/USA 2009

1.45 Backdoor. Wyjście awaryjne (2) – serial kom.

TVP KOBIECI

13.00 Świat w obłokach – muzyczny spektakl Marka Grechuty – koncert

14.00 Rodzinka.pl (134, 135)

15.00 Podróżcie Malej 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., F.L.M. 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 dok.

22.55 Atom, narkotyki, brudne pieniądze – serial dokum.

TVP DOKUMENT

13.05 Podróżcie Malej 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 jęk i pól – serial dok.

17.15 Kultura miejska: Dakar

18.15 Sanatorium Miłość 2

19.10 Mundialni Białoczerwoni: Trzej przycylocie 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

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 Wiosłarstwo: PS w Płowdii – finały (live)

14.10 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026 – mecz grupy C: Brazylia – Maroko

16.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

EUROSPORT 1

6.00 FIA World Endurance Championship: Wyscig 24-godzinny w Le Mans (live)

9.00 FIA World Endurance Championship: Wyscig 24-godzinny w Le Mans (live)

12.00 FIA WEC: Wyscig 24-godzinny w Le Mans (live)

15.00 FIA WEC: Wyscig 24-godzinny w Le Mans (live)

17.00 Tenis: Turniej French Open 2026 – finał gry pojedynczej mężczyzn

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)

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 Male i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strażak Sam

12.25 Domisie

13.00 Zwierzątki Czytaki

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Lassie i przyjaciele

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

TVN 24

7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.45 Kawa na lawę – mag.

11.55 Łoza prasowa – pr. publ.

12.50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.45 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

18.00 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Niemcy – Curaçao (live)

21.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Holandia – Japonia (live)

0.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Wyróżcze Kości Stoniowej – Ekwador (live)

17.55 Piłka ręczna mężczyzn: Liga Mistrzów – mecz finałowy (live)

20.10 Jeździectwo: Global Champions Tour w Saint Tropez

22.15 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes

23.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Leogang

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

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

17.55 Tomek i przyjaciele: FILM Wyprawa poza wyspę – 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 Lusja

20.00 W kularach

21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

22.00 Szkoło kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

23.43 Kroniki sportowe

0.00 Fakty po Faktach

0.50 Kawa na lawę – mag.

2.00 Nowa Maja w ogrodzie

2.30 Szkoło 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 PS w Leogang – zjazd kobiet i mężczyzn

11.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS 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 – Plock 2026 – mecz o 3. miejsce kobiet i mecz o 3. miejsce mężczyzn (live)

17.00 Piłka ręczna plażowa: IHF Beach Handball Global Tour – Plock 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 Kanciastopory 12

9.55 Marsupilami

10.55 Handimod 5

12.20 Grzmotomocni: Tajniacy

13.15 Niebezpieczny Henryk 2

13.45 Niebezpieczny Henryk 3

14.15 That Girl Lay Lay

15.10 Handimod 9

16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3

16.30 Patryk Rozgwiazda Show 16

16.45 Marsupilami

17.25 SpongeBob Kanciastopory 15

17.45 SpongeBob Kanciastopory 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

14.05 Siostry 2

14.44 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2

15.37 Kumpel z dżungli – na ratunek!

16.37 Dinusi i Lusja

17.33 Kumpel z dżungli na ratunek! 3

18.05 Charlotte i trzy muszkieterki

18.23 Kumpel z dżungli – na ratunek!

18.50 Polly Pocket 6

TVP Info_ TVP INFO

15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Sprawdzamy

18.00 Panorama

18.20 Teleplotki

18.30 Portfel Kowalskiego

19.00 Serwis Info Wieczór

19.30 Program informacyjny 19.30

20.15 Raport specjalny

21.00 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

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 towarzyszy

15.45 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów: Belgia – Iran (live)

18.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy

20.00 Piłka nożna – mecz towarzyszy

22.00 Lekkoatletyka: Zawody World Athletics Continental Tour Gold w Los Angeles (live)

1.00 Sporty walki: Babilon MMA 49 w Radomiu: Paweł Polityjo – 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 Male 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 Zwierzęcze 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 Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki

10.00 Blue 2

11.00 Superkoty 2

12.00 Spidey i superkumple 3

12.30 Iron Man i super ekipa

13.00 RoboGob

13.30 Klub Myszkki 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 Debaty 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+ SPORTS

10.20 Prawo dębów (2)

11.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – podsumowanie sezonu 2025/2026

12.30 Żużel: MetalGas 2. Ekstraliga – mecz: Celfast Wilki Krosno – Polonia Bydgoszcz (live)

15.00 Żużel: MetalGas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – ZKS Stal Rzeszów (live)

17.45 Prawo dębów (3)

18.30 Dart: PDC World Series w Frankfurturze – 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 Kolowrotek

9.30 Taaka ryba

10.00 Jedziemy na ryby!

12.05 Chłopaki do wzięcia

13.00 Zawód gimn

14.00 Budowlaniarze

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 pedofiliw

23.05 Wizieanie

0.05 Tajna historia XX wieku

4.00 Starożytni kosmici

TVP TURBO

11.45 Z drugiej ręki

12.30 Jeździć, obserwowac

13.15 Moto kombat

14.00 Zawodowi handlarze

15.30 Naprawy nie do naprawy

17.00 Cieżarowka przez Stany 4

18.00 Mobilni mechanicy

18.45 Raport końcowy

19.10 Nic do zgłoszenia 3

21.10 Jeździć, obserwowac

21.55 Moto kombat

22.40 Uwaga! Oszust: Schemat ogłoszenia

23.10 Moto Farchy

23.55 Wojny samochodowe

0.55 101 napraw

TVP

8.35 Muzyczne dzień dobry

9.35 Przy muzyce po Śląsku

10.55 Klachy i Lachy

11.25 Muzyczne podróże

Karoliny Treil

12.20 Hansi Hinterseer zaprasza

14.30 Śląska karuzela

16.00 Koncert życzeń

17.50 Szlagierowa lista

19.45 Koncert w TVS

21.45 Kino TVS: Rosamunde

FILM Pilcher: Pralinki na śniadanie – film obyczajowy, Niemcy 2019

23.35 Śląska karuzela

1.20 Program kulinarny

TRWAM

17.30 Sól ziemi

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokonczone

19.30 Basniowy teatr lalek

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.45 Stan bezpieczeństwa państwa

22.00 Mocni Jego mocą

22.30 Muzyczne chwile

22.45 Jak wygrać małżeństwo

23.00 Jak my to widzimy – z daleka widać lepiej



Może tzw. efekty specjalne dziś już nie robią wrażenia, ale pięć dekad temu to było coś!

Historia jednego serialu



Głównych bohaterów zagrali Martin Landau i Barbara Bain. W roli Mai, oficera naukowego, wystąpiła Catherine Schell.

KOSMOS 1999



Doktor Cabot Rowland, w którego wcielił się Brian Blessed, pojawił się w odcinku „Inne dominium śmierci”.

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**

Półowa lat sześćdziesiątych zeszłego wieku to czas, w którym twórcy telewizyjni, napędzani wyścigiem kosmicznym oraz fascynacją nowymi technologiami, chętnie tworzyli kolejne seriale rozgrywane się w przestrzeni kosmicznej. Jednym z nich, doskonalnie 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 działać 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 wymy-

ślił, 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 zagościła 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

Dzięki policyjnej zasadzce i udziałowi rzekomej ofiary Cieślaka – 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 Błaszczuk) może w końcu wyjść na wolność! Po sensacyjnej akcji policji i zasadzce zorganizowanej na Krupskiego (Maciej Wilowski) uda się udowodnić, że Cieślak 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 Stupiński) za pomoc w odzyskaniu dawnego życia. Ale gdy Cieślak 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

Mirra na **OPUCHNIĘTE NOGI**

I PAJĄCZKI



"To było tak brzydkie!"

POLECANA FORMUŁA Z MIRRA TO BYŁ MÓJ STRZAŁ W



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 zniknął – „to guzik mi dało” – powiedziała. Pewnego dnia, natrafiła na reklamę polecanej kuracji na żyłaki – kremu z mirry do smarowania na zewnątrz i kropli z olejkami 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 zniknęły, 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 Regina



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 pajęczki*



* 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!



Specjalny prezent** z kodem: ZDROWO

* Badania aplikacyjne: <https://asepta.pro/badania-aplikacyjne/>
** obowiązują jedynie w przypadku zamówień telefonicznych i na stronie www.asepta.pro
Asepta s.c. ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biala, Tel. 33 817 34 24

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 Czerdziesiątolatek** (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 Akacja 38** (890) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



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

Drugi rok projektu na rzecz ochrony najbardziej zagrożonych ekosystemów na świecie. Sześciu prezydentów 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 kielbasy. 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 mądzy** – telet., Pol. 2026
- 21.10 Omnibus – szybcy i mądzy – 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 nadszereńsiowego. 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 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.25**



17.50 SPORT

Piłka nożna

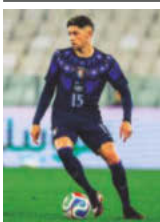
Lamine Yamal (zdj.) i spółka przed dwoma laty okazali się najlepszym zespołem w Europie. Na mundial przyjęli, by zdobyć też tytuł mistrzów świata. Pokonanie debiutującej w czempionacie drużyny Republiki Zielonego Przylądka to pierwszy krok do osiągnięcia tego celu. **170 min**



22.30 FAB.-DOKUM.

Na sygnale

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 Sokółki wystąpią na trzecim mundialu z rzędu. Na dwóch poprzednich turniejach nie mogli jednak wywalczyć przepustki do fazy pucharowej. O przełamanie będzie im niezwykłe 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. Pojeździła, 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 parzę 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 – teleturniej paradokumentalny, Polska 2025
Lekarka Magdalena klóci się z bratem. Powodem jest spadek po ojcu. Pewnego dnia kobieta zostaje okradzona 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/Bulgaria 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/FUSA 2002, reż. Don Michael Paul
- 3.05 Nasz nowy dom** (362) – reality show, Polska 2026



16.40 PARADOKUM.

Gliniarze

Sześcioletek 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 wroga 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**

TVN	TVN	TV PULS	TVN 7
<p>5.40 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>5.55 Ukryta prawda (1669) – serial paradokumentalny, Polska 2024</p> <p>Biznesmen Paweł tłumy 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</p>	 <p>17.55 FAB-DOKUM.</p>	<p>6.00 Policjanci z Miami 2 (10, 11): Kupiona i sprzedana; Powrót do prawdziwego świata – serial kryminalny, USA 1985, reż. John Nicolella</p> <p>8.00 Kobra – oddział specjalny (9, 10): lup wojenny; Niewłaściwa strona – serial sensacyjny, Niemcy 2015</p> <p>Samochód wiozący nielegalnych pracowników zostaje atakowany. Semir współczuje Jamili, która uciekła do Niemiec wraz z dziećmi. Chce jej pomóc. Wrogowie kobiety nie dają o sobie zapomnieć. 120 min</p>	 <p>20.00 SENSACYJNY</p>
<p>6.50 Kuchenne rewolucje (2) – program rozrywk., Pol. 2024</p> <p>7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn</p> <p>11.20 Doradca smaku (8) – magazyn kulinarny, Polska 2026</p> <p>11.25 Kuchenne rewolucje (1, 11) – program rozrywkowy, Polska</p> <p>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</p>	<p>Detektywi (170)</p> <p>Sędzcy zajmują się sprawą zaginionej córki lekarzy. 18-latką 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</p>	<p>10.00 Maria z przedmieścia (17, 18) – telenowela, Meksyk 1995</p> <p>12.00 Nie igraj z aniołem (95) – serial obyczajowy, Meksyk 2008</p> <p>Marichuy nie chce rozmawiać z Juanem Miguelem. Estefania odwiedza Cecilie w szpitalu. Juan Miguel jest zaskoczony, że Lirio i Marichuy to ta sama osoba, ale nie mówi o tym przyjaciółowi. 60 min</p>	<p>Prowokacja</p> <p>Były złodziej Harlan Banks (Steven Seagal, zdj.) zostaje konwojtem bankowym. Jego partner okazuje się jednak przestępcą. Harlan trafia do więzienia skazany za napad. Skazuje się więc na ucieczkę. Pomaga mu współosadzony – Ice Kool (Anthony „Treach” Criss). 115 min</p>
<p>13.40 Ukryta prawda (1647, 1648, 1706) – serial paradokumentalny, Polska</p> <p>Jowita niedawno została babcią i jest szczęśliwa, jednak jej synowa Weronika nie podziela jej radości. Kobieta ma trudności z akceptacją macierzyństwa. W końcu oznajmia ona, że chce rozwodu z mężem, Damianem. 190 min</p>	 <p>20.50 REALITY SHOW</p>	<p>13.00 Wspaniałe stulecie (29) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013</p> <p>14.00 Kurierzy (14) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023</p> <p>15.00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (500, 501) – serial obyczajowy, Polska 2022</p> <p>17.00 Kurierzy (15) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2023</p>	 <p>21.55 THRILLER SF</p>
<p>16.50 Szpital św. Anny (46) – serial obyczajowy, Polska 2025</p> <p>Na oddział trafia 11-latek z anginią. 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</p>	<p>Bitwa o gości (4)</p> <p>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. Zwieciży ten, kto połączy wyjątkowy klimat z gościnnością i najlepszym stosunkiem jakości do ceny. 70 min</p>	<p>18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (952, 953) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>Alicja zмага 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</p>	<p>Zabójca idealny</p> <p>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 specjalne szkolonych zabójców. Tajny agent Condor (Johnny Messner, zdj.) naraża się władzy. 95 min</p>
<p>19.00 Fakty</p> <p>19.35 Sport, Pogoda</p> <p>19.55 Uwaga! – magazyn reporterów</p>	<p>22.00 THRILLER</p>	<p>23.30 Batalion Donbas – dramat wojenny, Ukraina 2019, reż. Iwan Tymcenko, wyk. Taras Kostanczuk, Serhij Detiuk, Anastasija Renard, Marija Karpenko (patrz obok)</p> <p>2.00 Dzielnica strachu 9 (388) – serial kryminalny, Pol. 2025</p> <p>3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>4.00 Zobacz to!</p>	 <p>23.30 DRAMAT</p>
<p>20.15 Na Wspólnej (4228) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>20.50 Bitwa o gości (4) – reality show, Pol. 2025 (patrz obok)</p> <p>22.00 Nagle – thriller, Francja/Islandia/Belgia 2023, reż. Thomas Bidegain, wyk. Mélanie Thierry, Gilles Lellouche (patrz obok)</p>	 <p>22.00 THRILLER</p>	<p>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)</p>	<p>Batalion Donbas</p> <p>Rok 2014. Armia rosyjska rozpoczyna wojnę na wschodzie Ukrainy. Patriotci chwytają za broń, by walczyć z wrogiem. Na czele Batalionu Ochotniczego „Donbas” staje Bestshoot (Taras Kostanczuk, zdj.). 150 min</p>
<p>0.10 Matrix Reaktywacja – film s.f., USA 2003, reż. Andy Wachowski</p> <p>Wybraniec powraca, by wypełnić wolę Wyrózcni i ocalić ludzkość przed zagładą. 170 min</p> <p>3.00 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026</p> <p>3.35 Uwaga! – magazyn reporterów</p> <p>3.55 Szpital św. Anny (114) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>5.00 Recepta na stary dom 3 (9) – program rozrywkowy, USA 2018</p>	<p>Nagle</p> <p>Żeglarze Laura (Mélanie Thierry, zdj.) i Ben (Gilles Lellouche) zatrzymują się na bezludnej wyspie na południowym Atlantyku. Tracą łódź. Próbuje przetrwać w opuszczonej stacji wielorybniczej. 130 min</p>	<p>2.00 Dzielnica strachu 9 (388) – serial kryminalny, Pol. 2025</p> <p>3.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (968) – serial obyczajowy, Polska 2026</p> <p>4.00 Zobacz to!</p>	<p>22.35 Ojciec panny młodej – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Gary Alazraki</p> <p>1.00 Dzień próby – dramat sensacyjny, USA/Australia 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington</p> <p>3.30 Fachowcy 2 (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018</p> <p>4.10 Dorota was urządzi! (4) – program rozrywkowy, Polska 2017</p>
<p>5.20 Ten moment (36) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016</p> <p>5.55 Szkoła (723-725) – serial paradokumentalny, Polska 2019</p> <p>8.45 Ukryta prawda (1319, 1406, 1407) – serial paradokumentalny, Polska</p> <p>11.55 W-11 – Wydział Śledczy (1041-1043) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013</p> <p>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</p>	 <p>15.00 PARADOKUM.</p>		
<p>14.00 Detektywi (103) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024</p> <p>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</p>	<p>Szpital (749)</p> <p>Wójtowicz (Maciej Słota, zdj.) przyjmuje siedmiolatkę, 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</p>		
<p>15.00 Szpital (749) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)</p> <p>16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (482, 483) – serial fabularno-dokument., Polska 2009-2010</p> <p>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</p>	 <p>18.00 PARADOKUM.</p>		
<p>18.00 Sekrety życia (39) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)</p> <p>19.00 Ukryta prawda (1510) – serial paradokumentalny, Polska 2023</p> <p>Edward po śmierci żony każdego dnia odwiedza jej grób. Syn jest na niego zły, bo dawnie nie poświęcał on partnerce dużo czasu, miał również kochankę. Niebawem odkrywa w pokoju ojca izbę pamięci zmarłej. 60 min</p>	<p>Sekrety życia (39)</p> <p>19-letnia Anna zmagając 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 koleżdy podejrzewają powrót do narkotyków. Dziewczyna zgłasza na policję zaginięcie. 60 min</p>		
<p>20.00 Wyścig o złoto – dramat wojenny, Norwegia 2022, reż. Hallvard Brainin, wyk. Gard B. Eidsvold, Ida Elise Broch, Jon Oigarden, Thorbjorn Harr (patrz obok)</p> <p>Oparta na faktach opowieść. Zdjęcia kręcono w norweskim mieście Åndalsnes, aby jak najwierniej oddać realia wydarzeń. 155 min</p>	 <p>20.00 DRAMAT</p>		
<p>22.35 Ojciec panny młodej – komedia romantyczna, USA 2022, reż. Gary Alazraki</p> <p>1.00 Dzień próby – dramat sensacyjny, USA/Australia 2001, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington</p> <p>3.30 Fachowcy 2 (4) – serial paradokumentalny, Polska 2018</p> <p>4.10 Dorota was urządzi! (4) – program rozrywkowy, Polska 2017</p>	<p>Wyścig o złoto</p> <p>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</p>		

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD
11.00 Regiony na TAK – mag. 11.30 Łato 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 Dłaczego krowa... 19.45 Kryminalna siódemka 20.00 Dziennik regionów 20.13 Gość Regionów – publ.	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 Telexpress 17.50 Telexpress 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	6.00 Strażnik Teksasu (22, 23) – serial sensacyjny 7.55 Bogaty dom – biedny dom (132) – reality show 8.55 Policjanci i Policjanci (472, 473) – serial obycz. 10.55 Na ratunek 112 (1130, 1131) – paradok. 11.55 Dłaczego ja? (1559, 1560) – paradok. 13.55 Trudne sprawy (1334-1336) – paradok. 16.55 Policjanci i Policjanci (1380) – obycz., Pol. 2026 18.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (547) 19.00 Policjanci i Policjanci (1381) – obycz., Pol. 2026 20.00 Uroczysko (173, 174) – serial kryminalny, Polska	10.00 Język i Przyjaciele 10.25 Spidey i superkumple 2 – serial animowany 11.25 Gus. Mały – wielki rycearz – serial anim. 11.55 Śmierć – serial anim. 13.00 Gumisie 6 – serial anim. 14.00 Kacze opowieści 15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – serial animowany 16.00 Finesis 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.	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 Kolo 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 Kolo fortuny – telet., Pol. 18.35 Okrasa łamie przepisy 19.40 Makłowicz w podróży	5.00 Złomowisko PL 3 (2) 6.00 Express – pr. inform. 6.20 DeFacto 14 (24) 6.50 Dłabelnie boskie 3 (7) 7.20 Ukryta prawda (1201) – serial paradokmalny 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 Dłamy i wieszniaczki. PL 6 (5) – serial fab.-dok. 19.45 Express, Pogoda – inf.		



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)



20.50 Czas honoru. Powstanie (4) – Pol. 2014
 Do Warszawy przyjeżdża generał Hackel, który zamierza od razu spacyfikować stolicę. Pluton Janaka i Bronka wspomaga Batalion Żoska. Michał staje się świadkiem rzezi cywiliów. **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



21.05 Sprawiedliwi. Trójmiasto (113)
 Z przedszkola znika pięciolatek. Podejrzany jest Filipiak, który kreślił się przy placówce i robił zdjęciem. 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 Okazuje



21.00 Dzielnica strachu 9 (392, 393) – Polska 2025
 Krótko po opuszczeniu więzienia recydywista terroryzują grupę podopiecznych ośrodka dla bezdomnych. Kaszubski ustala, że zając się jest powiązane ze sprawą gwałtu na mężczyźnie. **120 min**

23.00 Wstydlive 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.



20.15 Postaw na milion
 W każdej grze bierze udział dwójka 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 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.20 Kabaret. Super Show Dwójki (7) – pr. rozr., Pol.
3.25 Do śmiechu! (62) – rozr.



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 Dłamy i wieszniaczki. PL 6 (3) – serial fab.-dok.
1.00 Ciężarówka przez Indie (10) – serial dok.
2.00 Wyburzacz (5, 6) – rozr.

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIALYSTOK 16.45 Bez kantów
17.15 DorastaMy 17.30 Poczta
17.40 Tamte lata, tamte dni 18.05
 Ogród i nie tylko 18.15 Podlaskie historie 18.30 Obiektwy 18.50 Gość „Obiektwy” 19.00 Sport, Pogoda
19.10 Rezonans polityczny 21.00
 Tym żyje wies 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy
BYDGOSZCZ 16.45 Bez barier
17.00 Raport naukowy 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skrót
18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00
 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 16.45 Droga 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka
18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama
KATOWICE 16.46 Dej pozor 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
 Studiu w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy
21.02 Króty Jesteś 21.15 Gość „Panoram” 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
15.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne populidnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populidnie 18.30 Teleskop 19.02
 Pociąg do Wielkopolski 19.19 Zauki ziemiosła 21.01 Sportowy weekend
21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.00 Dokument w TVP Rzeszów 18.00 Odkrywamy Podkarpacie 18.30 Aktualności 19.01
 Sport – wydarzenia i komentarze
21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31
 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Przegład 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
 Zażek na temat 18.30 TKW 18.42
 Kurier Mazowiecki 19.00 z boisk stadionów Warszawy i Mazowsza
19.17 Filmowe spotkania 21.00
 Kościół z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCLAW 17.02 W swoim czasie
17.15 Genusze i marzyciele. Józef Hoffmann 18.14 Szlachetne zdrowie
 teraz 18.30 Fakty 18.58 Przyzwoście jest teraz 19.12 Nie taki internet straszny 21.02 Dłaczego krowa...
21.15 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.30 Fakty

TVP HD **TVP HD**

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (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 – Maroka – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.10 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 **TVP KULTURA**

12.20 Niepoprawny Belmondo (2) – film dok., Francja 2022
13.20 Kosmos 1999 (3) – s.f.
14.25 Człowiek, który zdemoralizował Hadleyburg – kom., Polska
15.05 Mała księżniczka
FILM – film familijny, USA 1939, reż. Walter Lang
16.45 Samochodzik i templariusze (3, 4) – serial przyz., 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

afena ANTENA HD **afena ANTENA HD**

12.55 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (15, 16) – reality show, USA 2017
14.50 Ciężarówka 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 Genuszi (8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
20.00 Morderstwa we Francji
FILM – Rochefort sur mer – thriller, Francja 2019
22.00 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszi (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 Celniczy 3 (4, 5) – serial dok.

6 **TV 6**

6.00 Wzięcie (196, 197) – dok.
6.55 Policjanci i Policjanci (671, 672) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (217, 218)
10.55 48h. Zaginięci (91-93)
13.55 Policjanci 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 pedofiliw (170-172) – serial dokum.
1.00 Wzięcie (193, 194) – dok.
2.00 Septagon (69-71) – krym.
5.05 Nona i jej córki (9)
5.45 Telezakupy TV Okazuje

BBC FIRST **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 **ROMANCE TV**

14.15 Dłwie kobiety na wszelkie bóle – Nowy początek – dram. 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 Faceli kumaję, kobiety myśla – 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 **COMEDY CENTRAL**

8.55 Przyjaciele 3 (3-8) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywcy 2 (15-20) – kom.
14.30 Dwóch i pół 2 (15-18)
16.30 Przyjaciele 3 (9-14) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywcy 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 Pracochłocy 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 **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 Serieale Top 5 – pr. kult.
17.10 Alwin i wiewiórki 2
FILM – film familijny, USA 2009
19.00 Szpital św. Anny (53)
20.00 Ciche miejsce
FILM – horror, USA 2018
22.00 Male 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 parokumentalny
12.30 Dlaczego ja?
 (1494, 1495) – serial parokumentalny, 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 parokumentalny, 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
 (1, 2-ost.) – film przyg.,
 FILM Polska/ZSRR 1986
11.00 W wazwieszniu
 – dramat polityczny, 1986
13.00 Papierowe
 małżeństwo – komedia
 obyczajowa, Polska/
 Wielka Brytania 1991
14.55 Stara baśń – 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 (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 obrocnicy
 FILM królestwa – przyg.,
 Wik. 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 Pieremowa 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. Ofiary zarazy padają kolejno mieszkańców 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 Opetanie – horror,
 FILM USA 1999, wyk. Kevin Bacon, Illeana Douglas
1.55 Konwoj – thriller,
 FILM Polska 2016
3.55 Jak najdalej stąd
 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) – krym., Pol.
1.00 Zdrady (158) – paradok.
2.00 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (526) – mag.
3.20 Demakijaz (92) – pr. rozr.
4.00 Strzelnica Navala (8)

OBYCAJOWY

21.30 Ranczo 7 (88, 89)
 – Polska 2013
 Czerepach próbuje ustalić przyczyny działań prokuratury wobec Luce. Tymczasem Duda z pomocą Jagry realizuje plan wzbudzenia zadrzności w Klaudiu. 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 OBYCAJOWY

20.00 Wygrany – Polska/USA/
 FILM Szwajcaria 2011
 Oliver (Paweł Szajda, zdj.), młody pianista polskiego pochodzenia, przyjeżdża do ojczyzny. Przytłoczony presją ze strony matki przerywania tournée. Jego życie zmienia spotkanie z hazardzistą. **50 min**

22.30 Zgorzsenie publiczne
 FILM – kom. romant., 2009,
 wyk. Krzysztof Czeczot
0.25 Dzień kobiet – dram.
 obyczajowy, 2012, wyk.
 Katarzyna Kwiatkowska
2.35 Obudź się – dramat
 obyczajowy, 2022
4.20 Supermarket
 FILM – thriller, 2012, wyk.
 Mikołaj Roznerski

KRYMINALNY

21.05 FBI: International 4 (9)
 Członka ukrywa się w Paryżu. Zabija dawnego współnika. Ekipa Fly Team, wspierana przez francuską policję, przesłuchuje jego partnerkę Valerie. Agenci docierają do mieszkania 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 Lane. Tymczasem zbliża się koniec misji. **50 min**

21.50 Kuracja – czarna
 KOMEDIA, USA 2024
23.30 Dom 1000 trupów
 FILM – horror, USA 2003
1.00 Surfer – thriller, Australia/
 FILM USA/Irlandia 2024
2.40 Imago – dramat
 biograficzny, Polska 2023
4.30 Nasze małe Eldorado
5.30 Wolna krowa

13 ULICA

6.20 Zbrodnie idealne (27, 28)
 – serial kryminalny, Fr. 2017
8.30 Grace (2) – krym., Wik. 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:
 Instykt matczyński 2 – dram. krym., Francja 2021
0.00 Niedwidny 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
 sensacyjny, USA 2006
21.00 Czarny telefon
 – thriller, USA 2021
23.05 Plan ucieczki 2 – film
 kryminalny, Chiny/USA 2018
1.05 Gliniarze (341, 342) – serial
 parokumentalny, 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 fantazy, USA 2008
15.10 Królewska wystawa
 FILM – kom. romant., USA 2025
16.35 Prawdziwy ból
 FILM – komediodramat, USA 2024
18.05 Na rauszu – komediodra-
 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 Płkna i rzeźnik – horror
 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
 sensacyjny, USA 2002
0.10 Wywiad z wampirem
 FILM – horror, USA 1994
2.35 Płonący wieżowiec – film
 katastroficzny, USA 1974

ALE KINO+

9.25 Mother Dear
10.00 Grantchester 10 (5, 6)
12.05 Vera 2 (1) – krym., Wik. Bryt.
14.00 Strefa interesów
 FILM – dramat historyczny, USA/
 Wielka Brytania/Polska 2023
16.00 Smak zycia 3, czyli
 FILM chińska układanka
 – komediodramat, Fr. 2013
18.15 Vera 2 (2) – krym., Wik. 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 Ciubidea
2.30 Kruk. Jak tu ciemno (1)
3.20 Polana podłob 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 fantazy, USA 2008
14.30 Zgred – dramat
 obyczajowy, Polska 2025
15.55 Mama Mia! Here We Go Again – komedia muz.,
 USA/Wik./Krym./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
 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) – fantazy
15.30 Bibliotekarze 3 (5, 6)
17.20 CZarodziejki 8 (11, 12)
19.10 Grimm 5 (9, 10) – fantazy
21.00 Nowy początek – film s.f.,
 FILM USA 2016, wyk. Amy Adams
23.25 Nachodzący – thriller,
 FILM Serbia/USA 2018
1.15 Małpa i Mechalpa:
 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 Policjnia grupa pościgowa 22 (6) – dok.
10.35 Sex Story – kom. romant.,
 FILM USA/Wik. Bryt. 2011
13.00 CZarodziejki (21, 22)
15.00 Buntownik z wyboru
 – dramat psychologiczny,
 USA 1997, wyk. Matt Damon
17.50 Krokodyl Dundee – kom.
 FILM przyg., Australia 1986
20.00 Planeta Singli. Osiem planet (5, 6) – serial kom.
22.05 Uprawdazona 3 – sens.,
 FILM Francja/Hiszpania/USA 2014
0.20 Świat w ogniu – 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 krym.
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 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 Zdrójca – dramat
 kryminalny, USA 2008
22.30 Nienawistna osemka
 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 Pieremowa jazda – mag.
11.10 Naruto (14-16) – anime
12.35 The Office PL 5 (1-3)
14.10 Pieremowa 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 Wieszak – film krótkometr.
22.00 Ganga Londynu 3 (5, 6)
23.40 Edukacja XD (1-5) – kom.
2.10 Kłangor (5, 6) – krym., Pol.
4.00 Pieremowa jazda – mag.
4.20 Ojciec i syn (1, 2) – dok.

CANAL+ 360

13.00 Grip – w świecie supersamochodów (11)
14.00 Wykrzaczone historii (1)
15.05 Co poszło nie tak (6)
16.00 Supersamoloty bojowe
 (3) – serial dokumentalny
17.00 Zholowani: ciężarówki w opalach 8 (5) – dok.
18.00 Porzucone konstrukcje 4 (10) – dok., Wik. Bryt.
18.55 Najbardziej ekstremalne miejsca na świecie 2 (6)
19.50 Zholowani: ciężarówki w opalach 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)

TLC

12.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11**
Wiza na miłość: Znowu do wzięcia

15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, posiedzenie 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 Karabach 2** - reality show

20.00 **Wiza na miłość: Wielka Brytania 3** - reality show

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

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

DISCOVERY CHANNEL

9.00 **Gończąca złota: rzeka skarbów 6**

10.00 **Klan z Alaski**

11.00 **Przetwac nad Jukonem: Bez litości**

12.00 **Fani czterech kółek 16**

13.00 **Nagi instykt**

15.00 **Złomowisko PL 5 (5)**

16.00 **Gończąca złota 16: Walhalla czy Kęska**

17.00 **Celnicy na straży Szwecji 4 (4)**

18.00 **Poza cywilizacją (6)**

19.00 **Nagi instykt**

20.00 **Przetwac: nagroda za przeżycie 3**

TVP HISTORIA

8.30 **Pogranicze w ogniu (23)** - serial sens., Polska

9.30 **Ex Libris** - magazyn

10.00 **Miasto z wyrokami**

11.10 **Arsenal. 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 **Słasy bohaterowie - historia II powstania śląskiego** - film dokum.

19.35 **Królowie (75)** - hist., Pol.

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 **Wiza na miłość 12 (3)**

23.00 **Trójką zbrodni: Sekrety pustyni** - serial dokum.

0.00 **Dr Pryszczyla - 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**

20.00 **Więzienie kobiet (120, 121, 140, 141)** - dok., Pol.

22.00 **Wałka 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)**

20.50 **Babski biznes (1)** - rozr.

21.50 **Jestem z Polski 14 (1, 1)** - 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.

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 **Gończąca złota 16**

1.00 **Hot rod wg Kinga (3)**

2.00 **Militaria na warsztat 5 (4)** - serial dok.

20.15 **Ekstradycja 3 (4)** - sens.

21.20 **Długa droga do wojny światowej (2)** - film dok., Wlk. Bryt.

22.30 **Ładowanie w Normandii, nieznane taśmy (2)** - serial dokumentalny

23.45 **Sensacje XX wieku** - program historyczny

2.00 **Encyklopedia II wojny światowej: Churchill**

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 **Kolowrotek (12, 1)**

METRO

8.35 **Szpital (752, 753)** - paradok.

10.35 **Sędzia Anna Maria Wesołowska (321, 322)**

12.35 **Szkola (701)** - paradok., Pol.

13.35 **Anatomia piękna 2** - rozr.

14.35 **Zapakuj do moich drzwi (159)** - telen., Turcja 2020

15.45 **The Floor** - teleturniej, Pol.

17.00 **Fani czterech kółek 16**

18.00 **Parto 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 **Szkola (850, 851)** - paradok.

4.20 **Nowa Mają 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 magazyne: Kanada** - reality show, Kan.

14.10 **Pod pokładem 11**

15.25 **Sensacje XX wieku** - hist.

17.50 **Wojciech Ciejrowski - bosu przez świat**

20.00 **Kobra - oddział specjalny 23 (3, 4)** - sens.

22.00 **Pod pokładem 11**

23.15 **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**

12.45 **Michele 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 **Kulinaryny 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 Amalozji: Tajemnice symulacji 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 **Zycie na pustkowiu 12**

16.30 **Gordon Buchanan: przegonił 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 **Zycie na pustkowiu: powroty** - serial dokum.

21.55 **W okowach mrozu 2** - dok.

22.55 **Ben Fogle: wycieczka do źródła Nilu** - serial dok.

23.55 **Szkielet przypraw z Joanną Lumley** - dok.

WP

11.00 **Porzucone budowle 11**

11.55 **Wariacje za kierownicą 4**

12.50 **Makłowicz w podróży**

13.55 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3**

16.45 **Pogoda**

16.50 **Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach (2)**

18.45 **Policjanci z sąsiedztwa 6**

19.45 **Harry i Meghan: Królewskie hipokryzji? 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 **Calkiem nowe lata miodowe (17)** - serial kom.

10.00 **Miodowe lata (25)** - kom.

10.30 **Wieżenie** - serial dokum.

11.00 **Poirot 9 (2, 3)** - serial krym.

15.00 **Świat według Bundy'ch 6 (121-126)** - serial komediowy

18.00 **Calkiem 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 **Lowca 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 2**

16.55 **Polowanie na ogród 2**

18.05 **Weekendowa metamorfoza** - pr. rozrywk.

20.00 **Złoty remont 4** - pr. rozr.

21.00 **Dorożka was urządzi!** - rozr.

22.30 **House Hunters - Poszukiwacze domów 2**

0.40 **Kupujemy dom**

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 **Lowca zabawek** - dok.

10.10 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** - serial dok.

12.15 **Aloha, nowy dom!** - pr. rozr.

14.20 **Człowiek kontra jedzenie**

14.55 **Tu jest pięknie** - pr. rozr.

17.00 **Megaladunki** - serial dok.

19.00 **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 **Megaladunki** - 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: bliższe 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 **Zwierzęta w amoku: Ciężkie przypadki** - serial dok.

20.00 **Niszczycielskie żywioły**

21.00 **Niezwykły dr Pol**

2.00 **Dorastanie w świecie zwierząt: Słoniatko** - dok.

POLSAT WIASAT 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: miasty 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 Ewy Pau** - magazyn kulinarny

16.40 **Gotuj taniej z Jamlem**

17.35 **Janie Oliver: gotuj sezonowo** - magazyn kulin.

18.30 **Sachie w Nowej Zelandii 2**

18.55 **M jak mięso 4**: Brązliwa wola - serial dokum.

19.25 **M jak mięso 5**: Pojedź w wolę - serial dokum.

20.15 **Janie Oliver - łatwe przepisy na co dzień**

21.15 **Anthony Bourdain - miejsca nieznane 9** - dok.

23.55 **Kolacja z Gavinem...**

CANAL+ DOMO

12.50 **Gardeners' World 16**

14.05 **Cudotwórcy 7** - mag.

15.00 **Kupcie sobie zamek! 2 Tomasz Pagowski.**

15.55 **Remont u Ciebie 8** - mag.

16.50 **Gardeners' World 16**

18.00 **Ucieczka na wies 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 **Ziomarze** - 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 KOBIECI

13.00 **Na dobre i na złe (567)**

13.50 **Kiedys to bylo...** - magazyn

14.25 **Okrasa lamie 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 **Podróż 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 Promessa - 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: Poludniowe Włochy**

16.55 **360° Świat bez granic**

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.

TVP SPORT	TVP SPORT
3.35 Piłka nożna: MS 2026: Szwecja – Tunezja (live)	
6.40 Piłka nożna: MS 2026: Niemcy – Curaçao	
9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski	
10.30 Piłka nożna: MS 2026: Holandia – Japonia	
12.40 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski	
13.15 Piłka nożna: MS 2026: Szwecja – Tunezja	
15.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski	
17.00 Piłka nożna: MS 2026: Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka (live)	

EUROSPORT 1
8.30 FIA World Endurance Championship: Wyścig 24-godzinny w Le Mans
11.00 Kolarstwo: Tour Auvergne-Rhône-Alpes – 7. 1.8. etap
13.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS 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

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 (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)

TVP ABC	TVP ABC
9.30 Domisie	10.00 Cześć, czy mogę Ci zjeść?
10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat	10.45 Reksio
11.05 Male i duże przygody Miffy	11.35 Stacyjkowo
11.55 Strazak Sam	12.25 Domisie
13.00 Figu Migu na planecie Czochras	13.20 Puszczółka Maja
13.50 Lusin wśród bajek	14.05 Lassie i przyjaciele
14.45 Kid Lucky	

MINIMINI+	
10.25 Ciekawski George 7	10.51 Basia 2
11.17 Koci domek Gabi	11.45 Mush-Mush i Grzybaszki
12.10 Strazak Sam 16	12.25 Blaze i 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 Gazek, pieski, gazu!	15.10 Baranek Shaun
15.36 Jezyk Happy	15.55 Mały Charlie

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

20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Belgia – Egipt (live)
23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa Świata 2026: Arabia Saudyjska – Urugwaj (live)
2.50 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy G: Iran – Nowa Zelandia (live)

EUROSPORT 2
19.30 Kolarstwo górskie: Zawody PS 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 PS w Leogang

POLSAT SPORT 2
19.45 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: ORLEN Zastal Zielona Góra – Legia (live)
22.00 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii
1.00 Sporty walki: Babilon Boxing Show & K-1 w Legionowie: J. Lodziak – M. Polski 20.10.2023

NICKELODEON	
15.15 Al-chemik	15.35 Bella i Sebastian
16.05 Krecio	16.35 Rev i Roll
17.05 Dino Ranzco	17.30 Piotruś Królik 2
18.00 Kucharz Shane	18.25 Leo da Vinci 2
19.00 Tyciaki	19.20 44 Koty

TELETOON+	
16.05 Mega Ekspres	16.30 Ciekawski George 8
17.00 Strazak Sam 16	17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny	17.56 Smerfy
18.25 Lesna rodzina: Pamiętnik Frei	18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia 2	

20.00 Kropka nad i – pr. publ.
20.30 Czarno na białym
21.00 Polska i świat
22.00 Szkoła kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.25 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	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. 1.8. 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 – Plock 2026
23.00 Lekkoatletyka: World Athletics Continental Tour Gold – Los Angeles 2026	1.00 Sporty walki: Dragon Fight Night MMA 6 w Tiszczu – walka: Dawid Romański – Tania Pagliariccio 16.02.2024

NICKELODEON	
8.10 Marsupiliami	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	Kanciarstwo 2
14.30 Harmidom 2	15.30 Smerfy 2
16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3	16.30 SpongeBob
17.00 Marsupiliami	17.30 Harmidom 4
18.45 Harmidom 6	

TELETOON+	
8.20 Kumpel 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 Kumpel z dżungli na ratunek! 3	13.13 Kumpel z dżungli – na ratunek!
13.39 Polly Pocket 6	14.22 Dinuś i Lusja
14.50 Siostry 2	

TVP info	TVP INFO
15.45 Panorama	16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress	17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama	17.42 Wykrywacz kłamstw
18.00 Panorama	18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt – Ring wolny	19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 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	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 – AC Fiorentina (live)
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 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii
20.45 Formula 2: Grand Prix Barcelony-Katalonii
21.40 Formula 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 – Plock 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 Przygodny Misia Paddingtona 2
11.05 Male 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 Myszyki Miki Plus
9.00 Klub przyjaźni	Myszyki Miki
10.00 Blue 3	11.00 Superkoty 3
11.30 Psia Brygada	12.00 Jej Wysokość Zosia
13.30 Blue 2	13.30 Klub Myszyki Miki Plus
14.00 Superkoty	15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple	16.00 Blue 2
17.00 Klub Myszyki Miki Plus	17.30 Jej Wysokość Zosia
18.00 Spidey i superkumple	18.30 Iron Man i super ekipa

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

CANAL+ SPORTS 5	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 Kółwrotek – magazyn wędkarski	4.05 Starozłoty kosmicz

TURBO 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 Ciężarówka przez RPA
20.45 Naprawy nie do naprawy	21.30 Uwaga! Oszust: Siema z ogłoszenia
22.00 Raport Turbo	22.15 Moto Fachury
23.00 Z drugiej ręki	23.45 Jeździć, obserwować
0.30 Mobilni mechanicy	

T V S	T V S
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 Iyeczka miłości – film obyczajowy, Niemcy 2020, reż. Marc Prill	23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRWAM	TV TRWAM
16.10 Sanktuarium polskie	16.30 Porady medyczne bonifratrów
17.00 Świadkowie	17.30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja
20.00 Informacje dnia	20.20 Różaniec
20.50 Myśliciel Ojczyzna	21.00 Apeli Jasnogórski
21.20 Informacje dnia	21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Z wdęką nad wodę w Polskę i świat	22.30 Gość oczekiwany – film obyczajowy, Polska 2024

PYTANIE NA ŚNIADANIE
• ANNA SOPOREK-KOZUBEK

Co robiła na smoczey 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!

➔ **PYTANIE NA ŚNIADANIE**
WT 16.06 godz. 07.30 TVP 2
Zczym najbardziej kojarzą się Pani wakacje?

Przed 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 wcześniej, 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 smoczey 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 smoczey 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 rozmawiała 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. MARŻENA JURACZKO

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!

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**



Od 1. odcinka

Z ciotką Ulą (Alina Janowska).

Kuzyni wyruszają w drogę!

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 Gołębiwski i Filip Łobodziński zostali Poldkiem i Dudusiem, grali razem w filmie „Abel, twój brat”. Reżyser Stanisław Jędrka wspominał, że dzięki temu na planie „Podróży...” nie musieli się długo docierać. **MAM**



Niektórzy ludzie nieustannie zmagają się z syndromem czystości.

mały duszek	▼	początkujący w zawodzie	▼	musztrowanie	▼	grupa jazzmanów	gęsta zupa	▼	...	Łomnicki, zagrał Wołodyjowskiego	▼	... „dezerterów”, komedia	▼	coś śmieszającego, uciecha	▼	stolica Azerbejdżanu
opowiada w utworze literackim	▶				7							... Pitt, „Drzewo życia”	▶			
	▶	5		założyciel WOSP		popularność, rozgłos	futrzanyszał	▶						Edward „Ukryte piękno”		grat, rupieć
„Gorzkie...” Polańskiego	▶								4			duma dziadka	▶			
film wyściskający		stolica Norwegii		odprężenie po bólu		grecka bogini zwycięstwa	środek represyjny	basen portowy	▶					powab, urok		owoc z mechata skórka
	▶										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

CHWIŁA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 6.00 Akacja 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 Jedyńce: 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 Akacja 38** (891) – telenowela, Hiszpania 2015 Arturo i Silvia postanawiają pomóc pozostawionym bez wsparcia żołnierzom w wzięciach 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 słońi, 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 wątplenia są wicemistrzowie świata. **165 min**



2.50 SPORT

Piłka nożna Obroncy 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 TVP 2 DV3 T2

- 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 nalogami – 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 podjąć 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)
- 20.05 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.35 Omnibus – szybcy i mądzy – 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 Gienkem te numery. Ballada o ostatnim ligaczu** – film dokumentalny, Polska 2023
- 3.20 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015 **4.10**



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 mądzy (9) Rywalizacja, w której najważniejszy jest czas – poprawne odpowiedzi przynoszą uczestnikom dodatkowe punkty. W prowadzonej przez Krzysztofa Czeczotę (zdj.) grze biorą udział trzy znane osoby, które w czterech rundach sprawdzają swoją wiedzę, pamięć i refleks. **30 min**

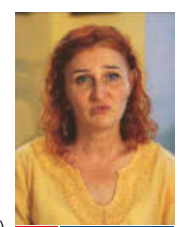


23.50 SPORT

Piłka nożna Reprezentacja Norwegii powraca na mundial po 28 latach. Przed Julianem Ryersonem (zdj.) i spótk ciekawą starcie z Irakiem, który w światowym czempionacie nie grał aż od 1986 roku. **155 min**

POLSAT DV3 T2

- 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 osieroconym dzieckiem. Wywołuje to kryzys w jej małżeństwie z Miłozsem. 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 paradokument., 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**
- 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) 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)
- 0.55 Zasady walki 2 – Zdrada** – thriller, Kanada 2008, reż. Josef Rusnak
- 3.15 Nasz nowy dom** (363) – reality show, Polska 2026



13.40 PARADOKUM.

Dlaczego ja? (1468, 1469) Barbara wybiera się z mężem i adoptowanym synem Stanisławem w podróż. Nastolatek znikną. Pół roku później zrozpaczona matka poznaje jego biologicznego brata bliźniaka, Tomasza. Próbuje zbliżyć się do chłopca uderzającego podobnego do jej zaginionego dziecka. **130 min**



19.55 FILM SF

Dzień Niepodległości. Odrodzenie Od ataku obcych na Ziemię minęło dwadzieścia lat. Ludzie udoskonaliли swój system obrony. Zawodzi on w obliczu ponownej inwazji. Do walki z najeźdźcą rusza oddział młodych pilotów. Tworzą go m.in. Morrisson (Liam Hemsworth, zdj.) oraz syn kapitana Hillera, Dylan (Jessie T. Usher). **155 min**



22.30 SENSACYJNY

Baby Driver Zdolny kierowca Baby (Ansel Elgort) współpracuje z gangsterami podczas napadów. Dla ukochnego postanawia z tym zerwać. Mafijny boss (Kevin Spacey, zdj.) zmusza go do udziału w ostatnim skoku. **145 min**

TVN DV3 T2

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1670) – serial paradokumentały, 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 kuchnię 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 zajęcia w ciąży Ewa i Jakub zdecydowali się na adopcję dziecka. W ich bloku mieszkają Paulina i Bartek, którzy zaniębują 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. Wychodzą na jaw, że ojciec dziecka przebywał na delegacji, a jego matka zagnęła. Zaczynają się poszukiwania kobiety. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4229) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 Księgowy** – thriller, USA **FILM**
- 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 ciemności** – film s.f., USA **FILM**
- 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



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 księgową wykryła niezgodność wynoszącą miliony dolarów. Gdy Christian odkrywa prawdę, sprawy wymykają się spod kontroli. **160 min**



23.30 TALK-SHOW
Kuba Wojewódzki (11)
Przypomnienie odcinka, w którym na kanapie zasiadli autorka tekstów i wokalistka – Anita Lipnicka (zdj.) oraz polski dziennikarz i komentator sportowy – Dariusz Szpakowski. **75 min**

- 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 heroine. **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 ciegłe 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**
- 20.00 Wtorki z Nicolasem Cage'em: Kod 211** – film sensacyjny, USA/Bulgaria 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, ekskludera gotycko-metalowej grupy Eyes of Noctum. **110 min**
- 21.50 Momentum** – thriller, USA **FILM**
- 2015, reż. Stephen S. Campanelli
- 23.45 Bez granic** – thriller, Dania/Niemcy/Estonia 2024, reż. Ole Christian Madsen, wyk. Afshin Firouzi, Joachim Fjellstrup, Sofie Torp, Ulrich Thomsen (patrz obok)
- 2.35 Dzielnica strachu 9** (389): Zanim umrę – serial kryminalny, Polska 2025
- 3.30 Zobacz to!**
- 12.00 OBYCZAJOWY**
Nie igraj z aniołem (96)
Israel dzwoni Estefani. 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 zamezną 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**
- 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**



12.00 OBYCZAJOWY
Nie igraj z aniołem (96)
Israel dzwoni Estefani. 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 zamezną 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**

- 5.20 Ten moment** (37) – serial paradokumentały, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (726-728) – serial paradokumentały, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1320, 1408, 1409) – serial paradokumentały, 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 nieznaną sprawcy porwali jego narzeczoną. Mężczyzna, który wydał policji członków grupy przestępczej, ma wielu wrogów. **60 min**
- 15.00 Szpital** (750) – serial paradokumentały, Polska 2018
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (484, 485) – serial fabularno-dokum., Polska 2009-2010
- Nauczyciel Roman jest oskarżony o pobicie taboretą Konrada Tyrala, który wcześniej miał ukraść jego portfel. Złodziej doznał między innymi złamania kości i wstrząsienia mózgu. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (40) – serial paradokumentały, Polska 2023
- Młoda dziennikarka Paulina pisze artykuł dotyczący firmy, która produkuje wegańskie kosmetyki. Wkrótce uzyska informacje, że przedsiębiorstwo testuje produkty na zwierzętach. Zakrada się do laboratoriów, aby zdobyć dowody. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1511) – serial paradokumentały, Polska 2023
- Agnieszka czeka przed kościołem na Damiana, z którym ma wziąć ślub. Narzeczonego nie odbiera telefonów. W końcu dziewczyna zdaje sobie sprawę, że narzeczonego nie pojawi. Składa zawiadomienie o zaginięciu. **60 min**
- 20.00 Jestem legenda** – 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** – horror, USA 2003, reż. David R. Ellis, wyk. Ali Larter, A.J. Cook, Michael Landes, Tony Todd (patrz obok)
- 0.15 Królowe zbrodni** – film kryminalny, USA/Kanada 2019, reż. Andrea Berloff
- 2.25 Złoś remont 11** (2) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 3.15 Fachowcy 2** (5) – serial paradokumentały, Polska 2018
- 3.55 Usterka 12** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2019
- 4.30 Dorota was urządzi!** (3) – program rozrywkowy, Polska 2017 **► 5.10**
- 11.55 FAB-DOKUM.**
W-11 – Wydział Śledczy (1044-1046)
Joanna Czechowska i Sebastian Wątrba (oboje na zdj.) przyjmują zgłoszenie o zaginięciu dziesięcioletki z zespołem Downa. Świadkowie zeznają, że widzieli, jak w miejskim parku dziewczynkę zacepił dwóch nastolatków. Niebawem policja znajduje jej ciało. **125 min**
- 20.00 FILM SF**
Jestem legenda
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**
- 22.20 HORROR**
Oszukać przeznaczenie 2
Kimberly (A.J. Cook, zdj.) doswiadcza wizji wypadku na autostradzie. Rzeczywiście dochodzi do potężnego karambolu. Dziewczyna ma świadomość, że to dopiero początek koszmaru. **115 min**



11.55 FAB-DOKUM.
W-11 – Wydział Śledczy (1044-1046)
Joanna Czechowska i Sebastian Wątrba (oboje na zdj.) przyjmują zgłoszenie o zaginięciu dziesięcioletki z zespołem Downa. Świadkowie zeznają, że widzieli, jak w miejskim parku dziewczynkę zacepił dwóch nastolatków. Niebawem policja znajduje jej ciało. **125 min**



20.00 FILM SF
Jestem legenda
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**



22.20 HORROR
Oszukać przeznaczenie 2
Kimberly (A.J. Cook, zdj.) doswiadcza wizji wypadku na autostradzie. Rzeczywiście dochodzi do potężnego karambolu. Dziewczyna ma świadomość, że to dopiero początek koszmaru. **115 min**

TVP 3 **TVP 3** **DG 17**

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 Dzień
19.30 Całkiem niezła historia – cykl reportaży, Polska
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA **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 Telexpress
17.50 Telexpress 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

TV 4 **DG 17**

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 skarbow. 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.

PULS 2 **DG 17**

8.50 Masza i Niedźwiedź 3 – serial animowany
9.20 Bing – serial animowany
9.35 Basia 2 – serial anim.
10.00 Język i Przyjaciele – serial animowany
10.25 Spidey i Superkumple 2 – serial animowany
11.25 Guc. Mały – wielki ryser – 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 Finesz 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

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa łamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.55 Va banque – teleturniej
9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Matki, żony i kochanki (3) – serial obycz., Polska (177, 178)
14.10 Rodzinka.pl (177, 178)
15.30 Kabaret Letnią Porą (1, 2) – pr. rozr., Pol. 2021
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Kolo 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

TTV HD **DG 17**

6.20 DeFacto 13 (1)
6.50 Diabelnie boskie 3 (8)
7.20 Ukryta prawda (1202)
8.20 Kartoteka 10 (23, 24)
8.30 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 wiesniaczki. 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.

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 reportaży. 30 min

FANTASY

20.50 Wiedźmin (3) – Polska
Geralt oswoi boba za rąk bandziorów kilkunastoletnią księżniczkę. Potem ratuje życie królowej Moenne, która się w nim zakochuje. W życiu Geralta nie ma jednak miejsca na miłość. 55 min

KRYMINALNY

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 przypała złodziejka zwłok. 60 min

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

KOMEDIOWY

22.10 Rodzinka.pl (46)
Ludwik próbuje odczytać chłopców posługiwania się młodzieżowym slangiem. Gdy wracają z kina w domu czeka na nich niespodzianka – stół nakryty greckimi specjalami. Natalia odkrywa, że zużyto wina z 1968 r. 40 min

DOKUMENT

22.00 Nic do zgłoszenia 6 (5)
W Malaszewiczach strażnicy ujawniają niezgłoszony towar. W Medyce w tirze znalezione zostają papierosy i alkohol. W Terespolu dochodzi do zatrzymania pasażera przewożącego leki. 60 min

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.

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

23.05 Niesmiertelny
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

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 Drapeżnik
FILM – thriller, USA 2007
1.10 Lombard. Życie pod zastaw 12 (627) – obycz.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (467) – obycz.

0.45 Kolo 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

23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 19 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2023
0.00 Fachowcy 2 (8) – serial paradokum., Polska 2018
0.45 Zony Podlaska 3 (3) – serial dokum., Polska 2025
1.45 Niebezpieczne dzienne (2) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 5 (4) – rozr.
3.00 Szpital (921) – paradok.
4.00 Szkoła (803) – paradok.

TVP 3 **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 Z 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 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Ted@jo 17.50 Wiatrak 18.15 Czyszewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Zadowodcy 21.15 Czyszewskiego 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
KRAKOW 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 indyksem w rękę 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 Kulturale pod łódź i regionie 21.00 Rowermar przez Pomorze Zachodnie 21.15 Agroexpress 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie z seniorami 18.30 Sport 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
WARSAWA 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 MAZO-wyprawy extra 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCLAW 17.30 Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Region dialogu 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Agro-Fakty 19.16 Geofenomena. Dolny Śląsk (Rock & Talk) 21.02 Karkonosze nieznanne 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 słow 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

KULTURA **TVP KULTURA** **DG 17**

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 zworoze
21.45 Angielka i księżę
FILM – dram. hist., Francja 2001

afena ANTENA HD **DG 17**

12.55 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (17, 18) – reality show, USA
14.50 Cieńżarówka przez śnieg 4 (4, 5) – serial dok.
16.45 77 TV 2 (6, 7) – pr. rozr., Pol.
18.45 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuski (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia/Szwajcaria 2023
20.00 Morderstwa we Francji
FILM – Béarn – dram. kryminalny, Francja 2023
22.05 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuski (8) – serial kryminalny, Fr./Bel./Szwajcaria 2022
23.20 Detektyw z Bordeaux 3 (9) – serial krym., Fr./Belgia
0.25 Polska. Największe tajemnice (7) – rozr., Pol.
1.30 Celniczy 3 (5, 6) – serial dok.

TV 6 **DG 17**

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. Zaginięci (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 Teklasu (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 Septagony (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 Lutter 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 romantyczna, Niemcy 2022
14.15 Nowy adres – raj
FILM – komedia, Niemcy 2013
16.05 Rosamunde Pilcher: W polowie życia – melodramat, Niemcy/Austria 2012
18.00 Stadnina w Piber (6)
19.00 Górski lekarz (120)
20.00 Rosamunde Pilcher: Zakonnica na niby – melodramat, Niemcy 2012
21.55 Portret miłości – dramat obyczajowy, USA 2022
23.45 Górski lekarz (120)
0.45 Rosamunde Pilcher: Zakonnica na niby – melodramat, Niemcy 2012

COMEDY CENTRAL **COMEDY CENTRAL**

8.55 Przyjaciele 3 (9-14) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywy 2 (21-23) – kom.
13.10 Teoria wielkiego podrywy 3 (1-3) – kom.
14.30 Dwóch i pół 2 (19-22)
16.30 Przyjaciele 3 (15-20)
19.30 Teoria wielkiego podrywy 3 (4-9) – kom.
22.00 The Office PL 4 (1, 2) – serial komediowy, Polska
23.05 Comedy Club 2 (3, 4)
0.05 Miesteczko South Park 25 (2, 3)
1.00 Pracochłony 7 (9, 10)
2.00 Śmieszniej nie będzie 5 (3, 4) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miesteczko 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 Szazam! – komedia
FILM przygodowa, USA/Kan. 2019
19.00 Szpital św. Anny (54)
20.00 Ciche miejsce 2
FILM – horror, USA 2020
22.15 Reminiscence – 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

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** – 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

POLSAT 2

5.50 **Wydarzenia**
 6.30 **Nasz nowy dom** (281) – reality show, Pol. 2023
 7.30 **Na ratunek 112** (893, 894) – serial parodokumentalny, Polska
 8.30 **Sekrety rodziny** (333-335) – parodok., Pol.
 11.30 **Trudne sprawy** (933) – serial parodokumentalny
 12.30 **Dlaczego ja?** (1496, 1497) – serial parodokumentalny, Polska
 14.30 **Świat według Kiepskich** (449-453) – serial kom., Polska 2014
 17.00 **48h. Zaginięci** (123, 124) – serial kryminalny, Polska
 19.00 **Gliniarze** (979) – serial parodokumentalny, Polska

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) – parodok.
 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) – parodok.
 2.05 **Wydarzenia**
 3.00 **Ewa gotuje** (527) – mag.
 3.30 **Śluby gwiazd** (25) – rozr.
 4.00 **Strzelnica Navala** (8)

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

KRYMINALNY



20.30 **Ojciec Mateusz 2** (19) – Polska 2009
 Nocul jest podejrzany o handel narkotykami. Mateusz postanawia pomóc zalamanej przyjaciółce 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 cmy** (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

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 Szpiczórka, czyli ostatni występ króla kasiarzy** – komedia krym., 1978
 17.35 **Pogranicze w ogniu** (15, 16) – serial sensacyjny

OBYCAJOWY



20.00 **Historie miłose** – film (1997, reż. Jerzy Stuhr)
 Losy kilku mężczyzn (wszystkich gra Jerzy Stuhr, zdj.). Adjukt odkrywa, że kocha go studentka. Książki dowiaduje się, że ma córkę. Okradziony przez zoną złodziej żegnaje podczas jej procesu. 115 min

21.55 **Młode wilki 1/2** – film sensacyjny, 1997, wyk. Anna Mucha
 23.50 **Dom zły** – dramat kryminalny, 2009, wyk. Arkadiusz Jakubik
 2.25 **Mistrz** – dramat biograficzny, 2020, wyk. Piotr Głowacki
 4.20 **IO** – dramat obyczajowy, FILM Polska/Włochy 2022

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

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 skazanci uciekają. Natychmiast rusza za nimi pośog. 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**

CANAL+ PREMIUM

8.50 **W kogo ja się FILM wrodziłem?** – film obyczajowy, Polska 2001
 9.50 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
 9.55 **Hollywood Buzz** – mag.
 10.25 **Warcyfart: Początek** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
 12.25 **Kiler-ów 2-óch** – 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
 17.40 **Łąpu capu** – pr. rozr., Pol.
 17.50 **Współczesna Bitwa o Ziemię** – film s.f., USA/Japonia 2012

KOMEDIA



20.00 **Kopnięci w czasie** (PREMIERA) – Francja/Belgia 2025
 Helène (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 bronia były kamery: Od plaż Normandii do Dachau** – film dokumentalny, USA
 22.40 **Wujow dwór** – kom., Wielka Brytania/USA 2025
 0.15 **Uciekinier** – film s.f., Wielka Brytania/USA 2025, wyk. Glen Powell
 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** – komedia, USA 2006
 21.00 **Siostry** – komedia, USA
 21.05 **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 „Zmierzyć”**:
 12.15 **Księżyc w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
 14.25 **Dziewczyna ze zdjęciami** – komedia romantyczna, Kanada/USA 2023
 15.50 **Kochanek królowej** – dramat historyczny, Dania/Szwecja/Czechy 2012
 18.05 **Bezsensowność** – 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/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 chatą 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 chatą 6** (23, 24) – serial komediowy, USA
 17.05 **Pełna chatą 7** (1, 2) – kom.
 18.10 **Akademia policjanta 5: Misja w Miami Beach** – komedia, USA 1988
 20.00 **Komórka** – film FILM sensacyjny, USA/Niem. 2004
 21.50 **Zakłęci w czasie** – dramat s.f., USA 2009
 1.50 **Cela** – thriller, Niemcy/USA 2020, 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** – komedia krym., USA 2001
 16.25 **Terapia dla par** – 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** – komediodramat, USA/Hiszpania/Francja 2025
 2.35 **Kruk. Jak tu ciemno** (2)
 3.25 **Pornografia** – film obyczajowy, Polska/Francja 2003
 5.20 **Powrót** (6-ost.) – kom., Pol.

CANAL+ FILM

13.05 **Chopin, Chopin!** – dramat FILM biograficzny, Polska 2025
 15.15 **Krucjata Bourne'a** – thriller, USA/Niemcy 2004
 17.00 **Zapalęcy. Historia polskiego filmu animowanego** – film dok.
 18.30 **Morderstwo w ambasadzie** – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
 19.55 **Łąpu capu** – rozr., Pol. 2026
 20.00 **Rust. Legenda Zachodu** – western, USA 2024, wyk. Alec Baldwin, Josh Hopkins
 22.15 **Riff Raff. Zabójca rodziny** – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 2024
 23.55 **Wcześnie** – 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 pulapka** – 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** – 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** – 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 **Poirrot 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 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** – horror, USA/Kanada 2012

CANAL+ SERIALE

9.50 **Naruto** (5-7) – serial anime
 11.15 **Australia z góry** (3, 4)
 12.55 **Łąpu capu Extra** (142)
 13.50 **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, Pol.
 17.50 **Łąpu 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
 2.55 **Czarne strotki** (3, 4)
 2.05 **Rum i rewolucja. Historia Hawajów** – dok.

CANAL+ 360

13.00 **Grip – w świecie supersamochodów** (12)
 14.00 **Wykrzaczone historii** (2)
 15.00 **Co poszło nie tak** 2 (1)
 15.55 **Supersamoloty bojowe** (4) – serial dokumentalny
 16.55 **Zholowani: ciężarówkami w opalach 8** (6) – dok.
 17.50 **Porzucone konstrukcje** 4 (11) – dok., Wlk. Bryt.
 18.45 **Wykrzaczone historii** (1)
 19.50 **Zholowani: ciężarówkami w opalach 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

TLC

10.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7**

11.00 **Wiza na miłość 12 (3)**

13.00 **Niepokonani (5, 6) - dok.**

15.00 **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7**

16.00 **Historie wielkiej wagi: Annejannette - serial dok.**

18.00 **Historie wielkiej wagi: Meksyk: Idia Zuzaua**

19.00 **Wiza na miłość: Romans na Karabach 2 - reality show**

20.00 **Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11 (7)**

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**

TVN STYLE

5.15 **I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)**

5.50 **Damy i wiesniaczki. 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**

DISCOVERY CHANNEL

8.00 **Gończąca złota: zapomniane kopalnie**

9.00 **Gończąca złota: rzeka skarbów 6**

10.00 **Klan z Alaski: Sztorm**

11.00 **Przetwac nad Jukonem**

12.00 **Fani czterech kółek 16**

13.00 **Nagi instykt: przetrwania: Elita**

15.00 **Złomowisko PL 5 (6)**

16.00 **Gończąca złota 16**

17.00 **Nic do zgłoszenia (7)**

18.00 **Poza cywilizacją (7)**

19.00 **Nagi instykt: przetrwania 11: Piekna i kumpel**

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**

14.40 **Królowie (37) - hist., Pol.**

14.05 **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.**

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.**

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 Pyszczylla - kulisy**

1.00 **Mali ludzie, wielka rodzina 11 (7) - dok.**

2.00 **Rodzina 10+ 8 (9) - rozr.**

20.00 **Najpiękniejsze domy na wsi (5) - serial dokum., Pol.**

21.00 **Rolniczy (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**

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.**

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: przerołbi i sprzedac (6)**

1.00 **Hot rod wg Kindiga (4): Prywatna Dave'a**

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**

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 **Zapiski na życie 5 (13)**

14.35 **Przepis do moich drzwi (160) - telen., Turcja 2020**

15.45 **The Floor - teleturizm, 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 **Zbrodnia z pierwszych stron gazet 2 - serial dok.**

1.20 **Szpital (747) - paradok., Pol.**

2.20 **Szkoła (852, 853) - paradok.**

4.20 **Nowa Majja w ogrodzie 4**

ZOOM

6.00 **Kojak 2 (10, 11) - serial krym.**

8.00 **Strzałnik Tekساسu 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 Ciejrowski - bosso przez świat**

20.00 **Kobra - oddział specjalny 23 (4, 5) - sens.**

22.00 **Pod pokładem 11**

23.00 **Magia nagosci 5 (17, 18)**

0.05 **Magia nagosci 5 - pr. rozr.**

1.10 **Magia nagosci. 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 **Dzieciaste mistrzostwa wypieków - telet. kulin.**

20.15 **Kulinary poker**

21.15 **24/24 - maraton kulinarny**

22.20 **Pyszne miejscówki 19**

23.25 **Akcja: Restauracja! - mag.**

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 dog: 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 neutron; 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 **Złapac przemytnika**

17.00 **Zaginione miasta: Starożytne technologie (1)**

18.00 **Krwawe pieniądze: Tajemnicze radzieckie gospodarki (1) - film dokum.**

19.00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy**

20.00 **Katastrofa w przestworzach: Tragyczny start - dok.**

21.00 **UFO: Przelomowe śledztwa**

22.00 **CIA: Tajemnicze i szpiezy**

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 pustkowiach: 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 pustkowiach: powroty - serial dokum.**

21.55 **W okowach mrozu 2 - dok.**

22.55 **Superchirurgia: 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 **Maklowicz 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... Kabareci 2 - pr. rozr.**

NOWA TV

9.30 **Całkiem nowe lata miodowe (1) - serial kom.**

10.00 **Miodowe lata (26) - kom.**

10.30 **Wieżenie - serial dokum.**

11.00 **Poirot 9 (3) - krym., Wlk. Bryt.**

15.00 **Świat według Bundy'ch 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 **Lokacje pedofiliów - dok.**

3.00 **TV owca**

3.50 **Wheikul 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 **Złóż 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 2**

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 uczy uliczne z Andy'm Batesem - dok.**

12.15 **Malandzństwo w dzungli**

14.20 **Człowiek kontra jedzenie**

14.55 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta - serial dok.**

17.00 **Wyprawa w nieznanne - serial dokumentalny**

19.00 **Aloha, nowy dom! - pr. rozr.**

21.00 **Nagi instykt: przetrwania**

23.10 **Kobieta na krańcu świata**

0.55 **Malandzństwo w dzungli**

3.00 **Wyprawa w nieznanne**

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: bliższe 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 **Tajemnicze dzikiej Azji**

19.00 **Zwierzęta w amoku: Podwojony kłopot - serial dok.**

20.00 **Niszczycielskie żywioły**

21.00 **Niezwykły dr Pol**

2.00 **Dorastanie w świecie zwierząt: Male lilaony - dok.**

POLSAT WIASAT HISTORY

10.15 **Kto napisał Biblię? - dok.**

11.30 **II wojna światowa: cena imperium: Blitzkrieg - dok.**

12.35 **Podziemna armia - dok.**

13.45 **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 **Musolini**

23.20 **Tajemnicze 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 Ewy Pau - magazyn kulinarny**

16.40 **Gotuj tam! z Jamiem**

17.35 **Jamie Oliver: gotuj sezonowo - magazyn kulin.**

18.30 **Azjatycka kuchnia Ewy Pau - magazyn kulinarny**

18.55 **M jak mięso 4: Belgia - dok.**

19.25 **M jak mięso 6: Mięsa miękkie - serial dokumentalny**

20.15 **Mistrzowie przekasek w akcji - Nowa Zelandia**

21.15 **Anthony Bourdain - miejsca nieznanne 9 - dok.**

23.55 **Kolacja z Gavinem...**

CANAL+ DOMO

12.55 **Gardeners' World 16**

14.05 **Cudotwórca 7 - mag.**

15.00 **Kupcie sobie zamek! 2**

15.55 **Porządki must 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 **Cudotwórca 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.**

11.00 **Świat według Klepskich (393-396) - serial kom., Polska**

13.30 **Bitwa o palety**

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

16.05 **Slain Warrior Polska**

18.00 **Świat według Klepskich (479, 480, 521, 522) - kom.**

20.00 **Ziomiarze - serial dokum.**

20.10 **Kocham cię, Beth Cooper**

FILM - komedia, Kanada/USA 2009

23.05 **Holmes i Watson - komedia**

FILM kryminalna, USA/Kanada 2018

0.55 **Świat według Klepskich (474-479) - serial kom., Polska**

TVP KOBIECI

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 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: Dokąd dzisiaj? 4 - dok.**

18.45 **Zaginione światy - dok.**

19.45 **First Person Shooter. Idź, strzelaj, kombinuj - dok.**

20.50 **Wszechświat zwany głęb - 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 Baileym: Dalekie Poldnie - 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 **Królowie maffii: Anna Russo**

22.45 **Barbara Włodarczyk zaprasza - magazyn**

22.50 **Pułapki medków społecznościowych - dok.**

TVP SPORT

6.40 Piłka nożna: MS 2026: Hiszpania – Republika Zielonego Przylądka

9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski

10.30 Piłka nożna: MS 2026: Belgia – Egipt

12.40 Droga do mundialu 2026 – magazyn piłkarski

13.15 Piłka nożna: MS 2026 – mecz grupy H: Arabia Saudyjska – Urugwaj

15.35 Oko w oko – mag.

16.10 Piłka nożna: MS 2026: Iran – Nowa Zelandia

18.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski

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.

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska

9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski, Polska 2026

10.00 Formula 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)

TVP ABC

10.00 Figo Migu na planecie Czochoas

10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat

10.45 Reksio

11.05 Małe i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strzałak Sam

12.25 Domisie

13.00 Zagadki zwierzo-gromadki

13.20 Pszczołka Maja

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Lassie i przyjaciele

14.45 Kid Lucky

15.15 Al-chemik

MINIMINI+

10.00 Baby Born

10.25 Ciekawski George 7

10.51 Basia 2

11.17 Koci domek Gabi

11.45 Mush-Mush i Grzybaski

12.10 Strzałak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyni 2

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyni 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 Język Happy

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.

20.00 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)

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: MS, Argentyna

23.00 Szmierka: ME – Antony 2026 – 1. dzień

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.

15.35 Bella i Sebastian

16.05 Krecio

16.35 Rev i Roll

17.05 Dino Ranczo

17.30 Piotrusz Królik 2

18.00 Kucharz Shane

18.25 Leo da Vinci 2

19.00 Tytciaki

19.20 44 Koty

19.45 Bazgroliinka

15.55 Mały Charlie

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 8

17.00 Strzałak Sam 16

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Lesna rodzina: Pamiętnik Frei

18.50 Bacznie oczka

20.30 Czarno na białym

21.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.25 Biznes – pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

1.20 Kropka nad i – pr. publ.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

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 Cupiala (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 Szmierka: 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 Marsupilami

8.40 Harmidom 5

9.00 Harmidom 6

9.30 Harmidom

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczni Henryk 5

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 5

12.45 Harmidom 3

13.05 SpongeBob Kanciastoparty 12

14.30 Harmidom 2

15.30 Smerfy 2

16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3

16.30 SpongeBob Kanciastoparty 16

17.00 Marsupilami

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 muszkietierki

10.26 Angelo rzadzi

10.52 Siostry 2

11.22 Polly Pocket 6

12.16 Charlotte i trzy muszkietierki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!

13.39 Polly Pocket 6

14.22 Dinuś i Lusja

14.50 Siostry 2

TVP Info_

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 Trójkałk Polityczny

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

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 (live)

22.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy (live)

0.15 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. rundy (live)

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 Formula 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. Kolecki – 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 Przygodny Misiu 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 Zwierzęta zagadki

15.05 Rogata ekipa

16.00 Świnka Peppa 5

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaceli: Myszkki Miki

10.00 Blue

11.00 Superkoty 3

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia

12.30 Blue 2

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple

16.00 Blue 2

17.00 Klub Myszkki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia

18.00 Spidey i superkumple

18.30 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Punkt widzenia Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debata Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORT 5

12.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Celfast Wilki Krosno – Polonia Bydgoszcz

15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: Orzeł – Stal Rzeszów

18.00 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm

19.00 Magazyn Metalikas 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 Złotymiarze

18.05 Poszukiwacze historii

20.00 Nieznane obrazy Trzecieli Rzeszy – film dokumentalny, Francja 2021

21.10 Tajna historia XX wieku

22.05 Poszukiwacze historii

22.35 Kolowrotek

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 Szafranski

19.45 Moto Factory

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: Falszywe 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 niedokończzone

19.30 Każdy maluch to potrafi

19.45 Modlitwa z telewizyjnym 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 Wróble – film dok., Pol. 2020

Orhan ze „Złotego chłopaka” często mijał się między lojalnością wobec rodziny a własnymi ambicjami.



Z modelką Çağla 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, Pinar, 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 wcielił 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.

Nowa tożsamość

Życie Emrego nie było wyłącznie pasmem sukcesów. Jeden z najtrudniejszych dla niego okresów nadszedł ponad dekadę temu – rozwiódł się z żoną, była miss i modelką Çağla Şikel,



Hity znad Bosforu

Długo podejrzewano, że z Gözde Kansu, która grała w „Złotym...” jego żonę, łączy go coś więcej niż przyjaźń.

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 wyrzucić 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 niezmiennie – 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 Pinar 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 – wyjawiał niedawno. Pozostaje tylko życzyć im kolejnych lat razem i owocnej współpracy.

BOGUMIŁA DEKA



Bea i Patience mogą liczyć na wsparcie detektywa Huntera (Nathan Welsh).

Bea odkrywa, że Patience ma niezwykle 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 Metcalfe (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 „Ścisłe 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”	▼	probstwo	▼	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 aktywnym	▶			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 płas	▶			kordonek		region w północnej Grecji		delfin lub nietoperz
rozrachunek, odpłata	▶							powtórka na życzenie	▼	... ksiąg zakazanych	▶							
▶						okrażenie czegoś	▶						4	grubasek w chlewie	▶			
... III, cesarz Niemiec		obok Łotwy	▶								3	krzew ozdobny	▶			2		
szybka karetka	▶		5			dychawica	▶											

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVN **DVB T2**

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1671) – serial paradokulturalny, 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 paradokulturalny, Polska Karolina, właścicielka księgarni, zмага 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 skrzeliny. 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 przyrzec 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 Michalowski 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): Śladyami ojca; Szeffowa – serial sensacyjny, Niemcy 2015 (patrz obok)
- 10.00 Maria z przedmieścia** (21, 22) – telenowela, Meksyk 1995
- 12.00 Nie igrzaj 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. Cierniący 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 drodze 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 paradokulturalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (729-731) – serial paradokulturalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1321, 1410, 1411) – serial paradokulturalny, 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. Doeszła tam do włamania, a możliwość zniknął bez śladu. Kilka godzin wcześniej pokłócił się z żoną. Na domiar złego w pobliżu dochodzi do śmierelnego wypadku. **60 min**
- 15.00 Szpital** (751) – serial paradokulturalny, 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 skarp. **120 min**
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (1) – serial paradokulturalny, Polska 2018 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1512) – serial paradokulturalny, Polska 2023
27-letni Leon jest złotą rączką. Sypia z klientkami. Kiedy pewnego dnia romansuje z Hanią, przylapuje ich jej mąż. Kochankowie 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 klóścącymi się o opiekę nad dzieckiem. W jednym z mieszkań dochodzi do zacczadzenia. **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 sensacyjny, USA/Peru 1994, reż. Luis Llosa, wyk. Sylvester Stallone, Sharon Stone, James Woods, Rod Steiger (patrz obok)
- 23.10 Diuna. Część druga** – 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 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 sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009, reż. Jeff King, wyk. Steven Seagal, Dmitrij Czepowceki, Igor Zizikin, Robert Wisden (patrz obok)
- 0.05 Bestia** – film sensacyjny, Kanada/Hongkong/Wielka Brytania 2003, reż. Ching Siu-Tung
- 2.00 Dzielnicca strachu 9** (390): Zwierzęce instynkty – serial kryminalny, Polska 2025
- 2.55 Zobacz to!**



22.05 SENSACYJNY

Żądza śmierci
Mafioso Ruslan (Steven Seagal, zdj.) chce zrezygnować z przestępczego fachu. Dowiaduje się jednak, że jego była żona została zamordowana, a córka leży ranna w szpitalu. Postanawia się zemścić. **120 min**

- 20.00 Obce niebo** – dramat obyczajowy, Polska/Szwecja 2015, reż. Dariusz Gajewski, wyk. Agnieszka Grochowska, Bartłomiej Topa, Barbara Kubiak, Ewa Fröling, Jan Englert (patrz obok)
- 22.20 Wdowy** – dramat 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/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 paradokulturalny, 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 gangstero- wi, przygotowują napad. **155 min**

20

TVP 3	TVP 3	TVP POLONIA	TV 4	PULS 2	TVP ROZRYWKA	TTV HD
12.30 Górną półką 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	15.00 Słowo daje! – 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 Telexpress 17.50 Telexpress Extra – inf. 18.15 Adampol – polska wiesń 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	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	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 1 – 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.	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 wiesniaczki. 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 znajdują 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 przetrwać budowę pensjonatu. **105 min**

- 22.35 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
- 23.15 Dziennik regionów
- 23.40 Tamte lata, tamte dni
- 0.10 Słowo daje! – magazyn
- 0.20 62. KFPP w Opolu – Małe tektnoty – koncert pamięci Wojciecha Trzcńskiego
- 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 ciemno – 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 przyjaciółmi obejrzeć fajerwerki. Bing uważa, że jest odwadny i że nie straszy 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.
- FILM 23.00 Suburra – film krym., 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 miłość – 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 Kolo 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 uniknąć zonka. Program prowadzi Zygmont 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 robotka (7) – dok.
- 3.10 Detektywi. Na leczenie 2 (20, 21) – serial fabularno-dokum.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.10 Seans dla każdego 17.15 Moda na język polski 18.00 Grajmy swoje 18.10 Panorama Iomzynska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczo-wość świata 21.00 Przegląd suwal-ski 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
BYDGÓSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozu-owa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDANSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czyżewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Teddę jo 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.01 Cud na Muchow-cu 17.45 Serial 18.15 Protokół roz-bieżności 18.30 Aktualności 18.55 Pogoda, Sport 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.06 Anatomia Spektak-łu 17.38 Zakopiańska scena 17.55 Ci cholerni Polacy. Lotnictwo polskie 1939-1945 18.09 Magazyn medycy-ny 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.14 Spichlerz smaków 21.03 Wyr-zykować 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 lu-belska

ŁÓDŹ 17.06 Obalamy mity medycy-ne 17.15 Łódź Świątociuła 17.30 Strefa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódz-kie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem filmowej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwe-stryjemy 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 Repor-taż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezbiednie 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.30 Zakamarki prze-życiści 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 Lurdzia 8 17.52 Słowo daje! 18.00 Lurdzia i maszyny 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Z wiesz-ka historii 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSAWA 17.21 Głosy po-wstańca. Monika Przytuła 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiec-ki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kulti-ralnie mówiąc 21.30 Kurier Warsz-awy 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 Pa-mięć 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 lamie 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

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 świątłach 2 (5) – krym.
- 23.55 Shakespeare i Hathaway: prywatni detektywi 5 (6) – krym.
- 0.55 Śmierć pod palmami 13 (7) – serial kryminalny

TVP KULTURA

- 11.20 Jurek
- 12.55 Legendy Paryża – opowieść o sztuce XIX wieku (3) – serial dok., Fr.
- 13.55 Kariera Nikodema Dyzym (3) – serial obycz.
- 15.05 Szyfrowe 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

ROMANCE TV

- 9.25 Górski lekarz (120)
- 10.25 Inga Lindström: Hanna
- FILM i dobre życie – film obyczajowy, Niemcy 2023
- 12.20 Bachmannowie. Jak POLICE zawsze za późno? – komedia, Niemcy 2024
- 14.15 Rosamunde Pilcher: Róża z Kerrymore – film obyczajowy, Niemcy 2001
- 16.05 Statek marzeń – Miami
- FILM – film obycz., Niemcy 2024
- 22.00 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

afena ANTENA HD

- 13.00 Kłątwa Wyspy Dębów 5 (19, 20) – reality show, USA
- 14.50 Cieńzarówka przez śniegi 4 (5, 6) – serial dok.
- 16.50 77 TV 2 (12, 13) – rozr., Pol.
- 18.50 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszyki (2)
- 20.00 Morderstwa we Francji
- FILM – thriller, Francja 2020, reż. René Manzor
- 22.00 Astrid i Raphaëlle: Kryminalne Genuszyki (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 szal – rozr.
- 2.30 Koszalińska Arena Komików 2025 (2)

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

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 (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 Septagora (74, 75) – krym.
- 5.30 SuperLudzie Extra – mag.
- 5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA

- 9.50 Prawo Agaty 2 (10)
- 10.55 Szpilki św. Anny (76)
- 11.55 Miłość czy porzeczka (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 Szpilki św. Anny (55)
- 20.00 Ci, którzy zyczą 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 – bosy 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. rozrywki.
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** (1, 2-ost.) – przyg., Pol./Czechosłowacja 1988
13.00 **Rozmowy nocą** – komedia romant., 2008
15.05 **Kingsajz** – komedia, 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 kurczaki** – film obyczajowy, Polska 2002
7.10 **O psie, który jeździł koleją 2** – film familijny, Polska 2025
8.40 **Królowa chmur** – film obyczajowy, Polska 2003
10.00 **Milli Vanilli** – film dokum.
11.45 **Pan Tadeusz** – film kostiumowy, Pol./Fr. 1999
14.15 **To nie jest zagadka kryminalna** (3) – krym.
15.15 **Ocean, nasz dom** – dok.
16.50 **Morderstwo w ambasadzie** – film krym., Wlk. Bryt. 2025
18.15 **Łapu capu** – pr. rozr., Pol.
18.20 **Kiedy nadchodzi jesień** – dramat obycz., Fr. 2024

THRILLER

20.00 **Sublokator** – USA 1992, reż. Barbet Schroeder
Allison (Bridget Fonda, zdj.) poszukuje współlokatora do swojego mieszkania. Wybiera sympatyczną Hedrę (Jennifer Jason Leigh, zdj.). Okazuje się, że dziewczyna może być niebezpieczna. 145 min

22.25 **Ludzie honoru** – dramat sensacyjny, USA 1992, wyk. Tom Cruise, Jack Nicholson
1.05 **Psy** – dramat
3.40 **Pieczony gołąbki** – 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 znajdują zdemolowane wnętrza 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) – krym., Pol.
1.00 **Zdrady II** (60) – paradok.
2.50 **Wydarzenia**
4.00 **Atleci** – mag. sportowy

OBYDZAJOWY

21.30 **Ranczo 7** (90, 91) – Polska 2013
Halina ukrywa się w aptekarzu, gdzie według męża jest bezpieczna. Jedrus zdobywa potwierdzenie, że celem ataku organów ścigania 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) – 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 przetrzutu narkotyków. Na jego trop wpadła też Gundis. Ze swojej bandą przesuwa magazyn Nadzieję. Jurji i Sachar cudem unikają śmierci. 140 min

22.20 **Misja Afganistan** (7) – serial wojenny, 2012
23.30 **Weśle** – dramat obycz., Polska/Łotwa 2021
2.10 **7 uczuć** – komediodramat, 2018, wyk. Michał Koterski, Marcin Dorociński
4.55 **Leben** – film krótkometrażowy, 2023
5.40 **High Life** – film krótkometrażowy, 2024

SENSACYJNY

21.05 **Zabójca brzoń 3** (8, 9) – USA 2018
Przed restauracją, w której pracuje zeznający przeciwko Tony'emu Corsettiemu Elliott, eksploduje samochód pułapka. Mężczyźnie udaje się uciec 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 **Zabójca brzoń 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** – USA/Niemcy/Wielka Brytania 2008
Osadzony w więzieniu kierowca rajdowy Jensen Ames (Jason Statham, zdj.) zostaje zmuszony do startu w zawodach, w których stawka jest jego życie. 110 min

21.50 **Rocznica** – thriller, USA
23.40 **30 dni mroku** – horror, USA/Nowa Zelandia 2007
1.30 **3000 metrów nad ziemią** – thriller, USA 2024, wyk. Mark Wahlberg

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: Instytut macierzyński 2** – dram. krym., Francja 2021
2.00 **Grace 2** (3) – serial krym.
4.00 **Balthazar 4** (1, 2) – krym.

POLSAT FLM

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
20.10 **Plan ucieczki 2** – film FILM kryminalny, Chiny/USA 2018
23.00 **Świat w płomieniach** – 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 „Zmierzczeni”** – film fantasy, USA 2010, wyk. Robert Pattinson, Kristen Stewart
16.45 **Co będzie dalej?** – komediodramat, USA 2023
18.30 **Batman Arztekw** – dramat
FILM **Starcie imperiów** – film anim., USA/Meksyk 2025
20.00 **Akademia pana Kleksa 2** – film familijny, Polska 2024
22.00 **Przymierze** – dramat wojenny, Wielka Brytania/Hiszpania/USA 2023
0.00 **Mroczny fajter** – 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 **Pravo 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)
14.45 **Pełna chata 7** (1-4) – kom.
17.45 **Rodzinnie rewolucje** – komedia, USA 2014
20.00 **Rio Bravo** – western, USA
FILM 1959, wyk. John Wayne
22.55 **Akademia policyjna 6: Operacja „Chaos”** – komedia, USA 1989
0.30 **Komorcka** – film sensacyjny, USA/Niem. 2004

ALE KINO+

6.30 **Polska z góry 3** (13) – dok.
7.00 **Wolna krowa**
7.45 **Diugi weekend** – 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 Waldeza** – western, FILM Francja/Hiszpa./Włochy 1973
16.10 **Jak zostać belfrem?** – 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 **Odszkać siebie** – dramat obyczajowy, Polska 2024
5.15 **Furioza** (1) – serial sens.

CANAL+ FILM

12.10 **Saga „Zmierzczeni”: Ściągnąć w nowiu** – film fantasy, Australia/USA 2009
14.15 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
14.20 **Nadzieja** – dramat sensacyjny, Pol./Niem. 2006
16.00 **Ultimatum Bourne'a** – sens., USA/Niemcy 2007
17.50 **Wolny człowiek Buzz** – mag.
18.15 **Robin i obrońcy królestwa** – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
19.55 **Łapu capu** – rozr., Pol. 2026
20.00 **Uciekinier** – film s.f., Wielka Brytania/USA 2025
22.10 **Namierzony** – dramat sensacyjny, USA/Wł. 2025
23.55 **Innego końca nie będzie** – 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: Dziedzictwo** – dramat fantasy, USA/Kanada 2020
0.00 **Daybreakers – Świt** – 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 **Pingwin z Madagaskaru 2** (26) – serial animowany
11.00 **Igrzyski losu** – komedia FILM romantyczna, USA 2001
13.00 **Czarodziejki 2** (3, 4)
15.00 **Przypadkowa dziewczyna** – kom. romant., USA/Wielka Brytania 1998
17.20 **Ad Astra** – film s.f., USA/FILM Chiny/Brazylia 2019
20.00 **Dwaj zgrzybli tetrycy** – komedia, USA 1993
22.20 **Krzyk 2** – horror, USA 1997, wyk. Neve Campbell, Courtney 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** (3, 8)
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 13** (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., Japonia/USA/Wlk. Bryt. 2006
22.25 **Czule słowa** – dramat obyczajowy, USA 1983
0.55 **Strefa zrzutu** – film sensacyjny, USA 1994
3.05 **Wielka premiera** – komediodram, USA 2016

CANAL+ SERIALE

9.50 **Cztery pory lgi** (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 zachowań** (1, 2) – wojenny, Wlk. Bryt.
0.05 **Nie zostawij mnie** (5, 6)
2.50 **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 **Wykrzyżak historii** (3)
15.00 **Co poszło nie tak** 2 (2)
16.00 **Supersamoloty bojowe** (5) – serial dokumentalny
17.00 **Zholowani: ciężarówka w opalach 8** (7) – dok.
18.00 **Porzucone konstrukcje 4** (12) – dok., Wlk. Bryt.
18.55 **Wykrzyżak historii** (2)
19.50 **Zholowani: ciężarówka w opalach 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

TLC

11.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami (12, 13)

13.00 Dr Pryszczyla 3

15.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie, pościelowe rozmowy 7 - reality show, USA

16.00 Historie wielkiej wagi: Angela - serial dokum.

18.00 Pokonał otępyłość (1) - serial dokum., Wlk. Bryt.

19.00 Wiza na miłość: Romans na Karabach 2 - reality show

20.00 Kilogramy do szczęścia 2

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

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4) - reality show, Polska 2016

5.50 Damy i wnieścizki. 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

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: Wyciąg 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 cywilizację (8)

19.00 Złomowisko PL (4)

20.00 Złomowisko PL 2 (1, 2)

TVP HISTORIA

9.20 Opiekunowie (nie) pamięci - film dok., Pol.

10.10 Od stępów Kubania po Niepodległość - dok.

11.15 Wszystkie kolory świata (43)

12.15 Brytyjskie oddziaływanie do wojny (1) - film dok.

13.05 Złoty pociąg - film dok.

14.00 Królowie (38) - hist., Pol.

14.35 Czwadziestolatek (2) - serial obycz., Pol. 1974

15.20 Niezwykłe historie Białoczerwonych

15.40 Sensacje XX wieku

17.40 Czas honoru (77) - serial wojenny, Polska 2013

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 Człowiek: Evolucja maszyny wojennej (1, 2)

16.00 Dorwać tuńczyka (7, 8) - serial dokum., USA 2012

21.00 Skórce na ratunek 8: Potorne swedzenie

22.00 Premiera: Transplantacja: drugie życie

23.00 Moje koszarne stopy 2: Piekielny zapach

0.00 Dr Pryszczyla - kulisy

1.00 Kilogramy do szczęścia 2

2.00 Skórce na ratunek 8

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.

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.

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 Militarista na warsztat 5 (6)

3.00 Królowie asfaltu 11 (1)

18.35 Encyklopedia II wojny światowej

19.30 Królowie (77) - hist., Pol.

20.05 Ekstradycja 3 (6) - sens.

21.10 Wygodnie duże w wielkim mieście. Legenda „Nocnego kowboja” - film dokum.

23.10 Sensacje XX wieku - program historyczny

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 Stalinger - ani kroku w tył! (1) - film dok., Fr.

0.00 Starożytni kosmici (7)

METRO

8.30 Szpital (756, 757) - paradok.

10.10 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 (1611) - telen., Turcja 2020

15.45 The Floor - teleturniej, Pol.

17.00 Fani czterech kółek 17

18.00 Prawo Agaty 6 (2) - obycz.

19.00 Kartekta 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 Strzałnik 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 - bosso 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 Dzieciście 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 mieliznie; Skarb i tragedia - serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Odludna wyspa

13.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy...

14.00 Tajemnice wojennych wraków

15.00 Strzegąc granic

16.00 Złapać przemytnika

17.00 Zaginienie 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 Inżynierowie 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 pustkowi: 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 pustkowi: powroty - serial dokum.

21.55 W okowach mrozu 2 - dok.

22.55 Cywilizacje: rozkwit i upadek - serial dokum.

WP

9.50 Harry i Meghan: Królewskie hipokrycy?

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 Strajacy z sąsiedztwa 2

20.00 Polici z sąsiedztwa 6

21.55 Pogoda

22.00 Mistrzowie Kabaretu 4

23.00 Mistrzowie Kabaretu 3

0.00 Mistrzowie Kabaretu 6

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 Bunchy 6 (127-131) - serial komediowy

17.30 Świat według Bunchy 7 (132) - serial komediowy, USA

18.00 Całkiem nowe lata miodowe (16) - serial kom.

18.30 Miodowe lata (102-104)

21.00 Zdradcy (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

11.30 Zrobić na remoncie 8

11.51 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 Złoty 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 Ciężarówka przez Stany

14.55 Amerykańska przystopka z Guyem - serial dokum.

15.55 Brazylijskie uczy uliczne z Andyem 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: Obec imperium

13.00 Wyzwanie natury

14.00 Bertie Gregory: bliższe 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 Zwierzęta w amoku 3: Łobuzi i chuligani - serial dok.

20.00 Niszczycielskie żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko - dok.

POLSAT WIASAT 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 Zaginienie umów 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 Ewy Pau - magazyn kulinarny

16.40 Gotuj taniej z Jamlem

17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo - magazyn kulin.

18.30 Azjatycka kuchnia Ewy 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 nieznanne 9 - dok.

23.55 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 16

13.55 Letnie inspirowanie - dok.

14.05 Cudotwórcy 7 - mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Mebliokreacje 5 - mag.

16.20 TkaninOWE kreacje - mag.

16.50 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wieś 25 - dok.

18.55 Wielki projekt: Australia 10 - serial dokum.

20.00 Daleko od miasta 14 - dok.

21.00 Cudotwórcy 7 - mag.

22.00 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 8 - mag.

23.30 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 KOBIEC

14.30 Omnibus - szybicy i madrzy - dogrywka

15.00 Piękno, zgłoś się!

15.30 Ojciec Mateusz 32 (411, 412) - serial kryminalny

17.25 Podróż 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 Krąbrozby 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 Zaginienie światy - dok.

19.45 Ameryka. Prawo do broni 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 Baileym - dok.

17.50 Sanatorium miłości 2

18.45 Arktyczna przystopka Laponi: Sójka siberijska - dok.

18.55 Książę William. Życie w fotografiach - film dok.

19.45 Arktyczna przystopka Laponi: Noce bez zmiroku i lato

20.00 Wspaniałe Włochy - dok.

20.40 Najwspanialsze ikony natury: Życie - serial dokum.

21.45 Królowie mafii: Giulia G

22.45 Barbara Włodarczyk zaprasza - magazyn

22.55 Siła kłamstwa - film dok.

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

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.

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.

TVP ABC

10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat

10.45 Reksio

11.05 Małe i duże przygody Miffy

11.35 Stacyjkowo i Grzybaszki

12.25 Domisie

13.00 Cześć, czy może 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

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 Strzałak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyn 2

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyn 2

13.30 Koci domek Gabi

13.55 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia 2

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, psieki, gazu!

15.10 Baranek Shaun

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

7.30 Rozmowa Piaseckiego – program publicystyczny

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo – magazyn informacyjny

16.00 Fakty po południu

18.00 Piłka nożna: 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)

21.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap

22.00 Kolarstwo: Tour de Suisse – 1. etap

23.00 Szmierka: ME – Antony 2026 – 2. dzień

1.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Słowenii – 1. etap

1.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 1. etap

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

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 snaniem, czyli cała Polska czyta dzieciom

15.36 Jeżyk Happy

15.55 Maly Charlie

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George

17.00 Strzałak Sam 16

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

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 Szkoło 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

19.00 Wisła Cupiala (3)

19.00 Franz (5)

20.00 Bez gardy. Magazyn KSW

21.30 Premier League Stories (45)

22.15 Magazyn PGE Ekstraliga 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 Szmierka: ME – Antony 2026 – 1. dzień

19.15 Szmierka: 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: finalowy: 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 – Tania Pagliariccio 16.02.2024

NICKELDEON

8.40 Harmidom 6

9.30 Harmidom

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczny Henryk 5 i przyjaciele 3

10.55 Niebezpieczny Henryk

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 5

12.45 Harmidom 3

13.05 SpongeBob

14.00 SpongeBob

14.30 Harmidom 2

15.30 Smerfy 2

16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3

16.30 SpongeBob

17.00 Marsupilami

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 Lusja

14.50 Siostry 2

TVP Info_ 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 – mecz 1. i 2. rundy gry pojedynczej (live)

13.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy (live)

15.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy (live)

17.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy (live)

19.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy

22.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy

0.15 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 1. i 2. rundy

2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lechia Gdańsk – Korona Kielce

EUROSPORT 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 Formula 1: Grand Prix Barcelonny-Katalonii

22.40 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (5, 6)

0.00 Serie A

1.05 Ligue 1 (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 Kolecki – 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 Przygodny 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

9.00 Klub Myszki Miki Plus

9.30 Klub przyjaźni 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 Metalakas 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

EUROSPORT 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 Ligue 1 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 – serial dokumentalny

22.35 Łowca pedofiliów

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, obserwowac

18.00 Raport Turbo

18.15 Zawodowi handlarze

19.00 Naprawy nie do naprawy

19.45 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia

20.15 Jeździć, obserwowac

21.00 Wojny samochodowe

22.00 Raport Turbo

22.15 Duda kontra Szafranski

23.00 Moto kombat

23.45 Z drugiej ręki

0.25 Usterka 16

TVP S 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, rez. Marco Serafini

21.50 Kino TVS: Rosamunde

FILM Pilcher: Synowe – film obyczajowy, Niemcy 2019, rez. Heidi Kranz

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRWAM TV TRWAM

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończzone

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 Myśliciel Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Przetrawiliśmy

22.30 Sumienie Hioba – rzecz o ks. Bolesławie Stefańskim – film dok., Pol.



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”.

OGNIŚCI 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 wyciekami 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 McQueen. Ten drugi, gdy na planie wybuchł mały pożar, pomagał gasić go strażakom. Jeden z nich rozpoznając McQueen, 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

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**



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 „Dziłą bandą” i brutalnymi westerami, 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 wniesia bunt na szosie i niespodziewanie staje się bohaterem, została zainspirowana przebojem country „Convoy” C.W. McCalla z 1975 roku. **MAM**

MAM



Janek zrobi wszystko, żeby Marysia nie dowiedziała się prawdy...

FOT. TVN, Ale Kino+

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 Zabrze. 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 Czerdziestolatek (14):** Sprawa Malkiewiczza, 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 Akacjaowa 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 jednym 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 Castelnauudary we Francji dochodzi do zbrodni. W Kanał Południowym zostają znalezione ciała 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**



2.50 SPORT

Piłka nożna
Współgospodarze turnieju w drugim grupowym starciu mierzą 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. Ale 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 Abła, żeby przyjął propozycję Jimeny, dzięki czemu kobieta nie domyśli się, że zdradził przyjacielowi 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 Bařana była niespodzianką. Trzon kadry RPA stanowią Mamelodi Sundowns i Orlando Pirates. **160 min**



21.20 ROZRYWKA

Kocham Cię, Polsko! (2)
W drużynie Filipa Gurlacza do rywalizacji stanął 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**



23.50 SPORT

Piłka nożna
Jeden z gospodarzy turnieju, Kanada, w drugim meczu fazy grupowej MŚ zmierzy się z Katar. 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 miłość; 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 prostytucji 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 wprowadził 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 był 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. Video 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 żółtawej żony. W intrygu zostają również wciągnięte dzieci Katherine i kuzyn lekarza. **145 min**



22.25 KOMEDIA

Nowożeńcy
Sarah (Brittany Murphy, zdj.) i Tom (Ashton Kutcher, zdj.) postanawiają się pobrać. Podczas podróży posłubnej odkrywają, że trudno im się porozumieć w wielu codziennych sprawach. **135 min**

TVN TVN DV3 T2

TV PULS TV PULS DV3 T2

TVN 7 TVN 7 DV3 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
- 13.40 Ukryta prawda** (1653, 1654, 1709) – serial paradokumentalny, Polska
- 16.50 Szpital św. Anny** (49) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 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 Różyczka (patrz obok)
- 0.05 Wiecзор 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



20.50 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (2)
Joanna i jej partner, Włoch Luciano, otworzyli Bistrot 12 Siedliszce 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 odmieni życie rodziny. **125 min**



0.05 KOMEDIA

Wiecзор gier
Max (Jason Bateman, wyk. Rachel McAdams), Annie (Rachel McAdams) oraz ich przyjaciele biorą udział w zabawie polegającej na rozwiązywaniu kryminalnej zagadki. Nie wiedzą, co jest prawdą, a co mistyfikacją. **135 min**

- 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): Szeftowa; Kod widmo – serial sensacyjny, Niemcy 2015
- 10.00 Teledowela** (23, 24) – telenuwela, Meksyk 1995 (patrz obok)
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (98) – serial obyczajowy, Meksyk 2008
- 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
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (955, 956) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.00 Thriller**
- 22.15 Biograficzny**
- 1.00 Wolni strzelcy** – dramat kryminalny, USA 2012, reż. Jessy Terrero
- 2.55 Dzielnica strachu 9** (391): Lekarz z powołania – serial kryminalny, Polska 2025
- 3.55 Zobacz to!**
- 20.00 Wilcze echa** – thriller, Francja 2019, reż. Antonin Baudry, wyk. François Civil, Omar Sy, Mathieu Kassovitz, Reda Kateb (patrz obok)
- 22.15 Biograficzny** Jack Strong – film biograficzny, Polska 2013, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Marcin Dorociński, Patrick Wilson, Maja Ostaszewska, Piotr Nowakowski (patrz obok)
- 1.00 Wolni strzelcy** – dramat kryminalny, USA 2012, reż. Jessy Terrero
- 2.55 Dzielnica strachu 9** (391): Lekarz z powołania – serial kryminalny, Polska 2025
- 3.55 Zobacz to!**



10.00 TELEDOWELA

Maria z przedmieścia (23, 24)
Lupe poznaje Victorii, że to Soraya (Itati 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
Żałoga okrętu podwodnego pod dowództwem kapitana Grandchampa (Reda Kateb, zdj.) ma wykonać misję w wybrzeżach 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**



22.15 BIOGRAFICZNY

Jack Strong
Rok 1968. Major Kuliński (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**

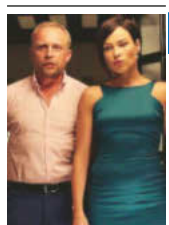
- 5.20 Ten moment** (39) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (732-734) – serial paradokumentalny, Polska 2019
- 8.45 Ukryta prawda** (1322, 1412, 1413) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (1051-1053) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2013
- 14.00 Detektywi** (106) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 15.00 Szpital** (752) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (488, 489): To dziecko Heńka; Zwyczajny, niezwykczajny – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2009-2010 (patrz obok)
- 18.00 SOS Ekipy w akcji** (2) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 19.00 Ukryta prawda** (1513) – serial paradokumentalny, Polska 2023
- 20.00 Mayday** – komedia, Polska 2020, reż. Sam Akin, wyk. Piotr Adamczyk, Adam Woronowicz, Anna Dereszowska, Weronika Książkiewicz (patrz obok)
- 22.25 Księgowy** – thriller, USA 2016, reż. Gavin O'Connor
- 1.00 Przychodzi facet do lekarza** – komedia, Francja/Belgia 2014, reż. Dany Boon
- 3.20 Zgłoś remont 11** (2) – program rozrywk., Pol. 2026
- 4.15 Dorota wasz urządzi!** (5) – program rozrywkowy, Polska 2017
- 14.00 FAB-DOKUM. Detektywi** (106)
Pracownica ośrodka wychowawczego dla chłopców otrzymuje przesyłkę z bombą. Wkrótce po tym incydencie jej mąż zniknął. Istnieje podejrzenie, że niebezpieczną paczkę wysłał 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. Zdenewowana panna młoda miała uderzyć ją gitarą. Oskarżona twierdzi, że dokonał tego ktoś z zespołu, ponieważ seniorka zabroniła muzykom picia alkoholu. **120 min**



14.00 FAB-DOKUM.



16.00 FAB-DOKUM.



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**

TVP3	TVP3	TVP POLONIA	TV4	PULS2	TVP ROZRYWKI	TVP ROZRYWKI	TTV HD
12.00 Telekurier – mag., Polska 12.30 Okrasa łamie przepisy 13.00 Agrobiznes – mag. 13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ. 14.20 Poznaj region – cykl fel. 14.30 Program informacyjny 14.30 15.00 Koronka do Miłosierdzia Bozego – 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	13.50 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (12) – talk-show 14.40 Turystyczna jazda 15.00 Słowo daje! – magazyn 15.10 Tamte lata, tamte dni 15.40 Słownik polsko <polski (676)="" polska<br="" talk-show,="" –=""></polski> 16.10 Rozrywka retro: Na festiwalowe scenie – Anna Jantar 16.30 Barwy szczęścia (3327) – serial obycz., Pol. 2026 17.00 Gra słów. Krzyżówka 17.30 Telexpress 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.	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 skarbow. Kto da więcej? (550) – reality show, Polska 2025	9.20 Bing 4 – serial anim. 9.35 Basia 2 – serial anim. 9.45 Basia – serial animowany 10.00 Język i Przyjaciele 10.25 Spidey z 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 Gumisie 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	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 Kolo 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 Kolo fortuny – telet., Pol.	6.20 DeFacto 13 (3) 6.50 Diabelnie boskie 3 (10) 7.20 Ukryta prawda (1204) 8.20 Kartoteka 10 (27, 28) 8.30 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 wiesniaczki. 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)
Gulgün nie chce przyjąć Ferita w domu, ponieważ jest na niego zła za jego kłamstwa. Seyran i Gulgün 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

TVP3 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
Wojt uwdzi Wioletkę, która ma słabość do przedstawicieli władzy. Podczas schadzki nakrywa ich wujtowa. 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 Jastrzęb (7)
23.15 Dziennik regionów
23.40 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 3 (4) – film dokum.
0.35 Polacy świata
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 Babilon 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 wiedzianym 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 wóz kebaba. **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 Pora (5)
23.50 Do śmiechu! (70) – rozr.
0.40 Niepewne sytuacje 3 (2) – pr. rozr., Polska 2026
1.05 Kolo 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 Asadzone. Blok F (11, 12) – serial paradok.
3.45 Damy i wiesniaczki. Ukraina 8 (4) – fab.-dok.

TVP3 **TVP3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 16.55 Nie taki internet straszny 17.10 Słownik polsko**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
GDANSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czystewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czystewskiego 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 Wykrywcza kłamstw 21.30 Kronika
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowizja 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

TTV HD **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 światłem – Maroka – 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)

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.

TVP KULTURA **TVP KULTURA**

12.05 Zezem – serial kom., Polska
12.35 Reżyserzy 2 – serial dok.
13.30 Kariera Nikodema
Wizny (4) – serial obycz.
14.35 Dwa kieszycie – dramat 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 zniczenia
FILM – dramat obyczajowy, Polska/Francja 1978
22.10 Ronnie Wood – portret artysty – dok., Wlk. Bryt.
23.35 Biała odwaga – dramat FILM wojenny, Polska 2024

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: Śmiertelny wróg – film obyczajowy, Niemcy 2024
21.55 Toni – akuszer. Klasa dla siebie – komedia romantyczna, Niemcy 2023
23.50 Górski lekarz (122)
0.45 Inga Lindström: Śmiertelny wróg – film obyczajowy, Niemcy 2024
2.40 Gniazdowanie
FILM – komedia, Niemcy 2021
4.35 Grzechy i grzeszki (5)

afena ANTENA HD

13.00 Kłątwa Wyspy Dębów 6 (1) – reality show, USA 2018
14.55 Cieżarówka przez śnieg 1 (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 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 szal – rozr.
3.50 Zakrecone stworzonka z internetu 2 (15)

COMEDY CENTRAL **COMEDY CENTRAL**

11.25 Przyjaciele 4 (1) – serial komediowy, USA 1997-1998
11.55 Teoria wielkiego podrywy 3 (10-15) – kom.
14.30 Dwóch i pół 3 (3-6) – kom.
16.30 Przyjaciele 4 (2-7) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywy 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

TV6

6.00 Wzięnie (202, 203) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (677, 678) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (223, 224)
10.55 48h. Zaginięci (100-102)
13.55 Policjantki i Policjanci (1184) – serial obycz., Polska
14.55 Kryminalko (13, 14) – krym.
15.55 Kobra – oddział specjalny (225, 226)
18.00 Strażnik Teksasu 4 (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 Okazuje

TVN FABUŁA

9.50 Prawo Agaty 2 (11)
10.55 Szpilki sw. 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 Seriale Top 5 – pr. kult.
17.15 Alvin i wiewiórki 3
FILM – film familijny, USA 2011
19.00 Szpital sw. 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

6.00 Kabaretowe hity (1)
6.50 Złoty interes (1) - rozr.
7.45 Wojciech Ciejrowski - bosy 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

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

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, USA
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 Glińiarze (981) - serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (57) - serial krym.
21.00 Glińiarze (776) - paradok.

KRYMINALNY



22.00 Komisarz Mama (2) Księgowy Daniel zostaje zamordowany. Policjanci podejrzewają chorego psychicznie Krystiana. Motywem mogły być placki nanużające do zamknięcia ośrodka, w którym mieściła. Maria wpada jednak na inny trop. 60 min

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 Bieszczadzi (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

KRYMINALNY



20.30 Ojciec Mateusz 2 (21) - Polska 2009
Malgosia spada ze skutera. Z pomocą spieszy jej Jacek, który zostaje potrącony przez samochód i ginie. Kierowca auta ucieka. Kilka miesięcy później w sprawie włącza się ksiądz Mateusz. 60 min

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 PiłBull (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 - 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

DRAMAT KRYMINALNY



20.00 Lokatorka - 2021, reż. Michał Ołtowski
Nowy właściciel kamienicy brutalnie zmusza lokatorów do wyprowadki. Janina, która nie ulega presji, pewnego dnia znika. Sprawa bada komisarz Anna Szerucka (Irena Melcer zdj.). 150 min

22.30 Kamerdyner - dramat historyczny, 2018
1.35 Wygrany - krym., USA 2011
FILM obyczajowy, Polska/USA/Szwajcaria 2011
4.20 Obłoki śmierci. Bolimów 1915 - dokument fabularny, 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 (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

SENSACYJNY



21.05 Agenci NCIS (18) Porucznik marynarki wojennej zostaje oskarżona o osiwiowanie zabójstwa męża. Kobieta nie pamięta jednak chwili ataku. Zespół przejmuje sprawę i odkrywa, że za zbrodnią kryje się spisek. 60 min

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 ląka kwietna
9.35 Miss kokrego
FILM podkoszulka - komedia
10.30 Jutro będzie nasze
FILM - komediodram., Wł. 2023
12.25 Łapu capu - pr. rozr., Pol.
12.30 LARP. Miłość, trolle
FILM i inne questy - 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

THRILLER



20.00 Jeszcze jeden strzał PREMIERA - Włk. Bryt./USA 2024
Komandos Jake Harris (Scott Adkins, zdj.) wraz z jednostką eskortuje Aminę Mansura podejrzewaną o terroryzm. Kompani więźnia zamierzają go odbić. 100 min

21.40 Bridget Jones: Szalejąc
FILM za facetem - komedia romantyczna, Wielka Brytania/Fr./USA 2025
23.40 Potępiony - thriller, USA 2007, wyk. Steve Austin, Winnie Jones
1.30 David Bowie: Ostatni akt - dok., Włk. Bryt. 2025

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., Włk. 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
15.15 Klis: I robisz, co chcesz FILM - komedia, USA 2006
18.15 Kolory ognia - dramat FILM historyczny, Fr./Belgia 2022
21.00 Szczescia chodzą pamiarami - 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 Światelko w tunelu FILM - komediodramat, USA 2024
11.50 Saga „Zmierzczeni”: FILM Przed świtem. Część 1 - film fantasy, USA 2011, wyk. Kristen Stewart
13.50 Le Mans '66 - dramat FILM biograficzny, USA/Fr. 2019
20.20 Pewny kandydat. Jak FILM nie zostać prezydentem - dramat biograficzny, Kanada/USA 2018
18.15 Król rozrywkę 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 kadra narodowa (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 - kom. romant., USA 2005
22.00 Duch - horror, USA 1982, FILM wyk. JoBeth Williams, Craig T. Nelson
0.15 Cela - thriller, Niemcy/USA 2010, 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., Włk. Bryt.
14.00 Konwój - film sensacyjny, USA 1978
16.25 Między światłami - dram. FILM psycholog., USA 2010
18.15 Vera 3 (1) - krym., Włk. Bryt.
20.10 20 000 gatunków
FILM pszczoł - dramat obyczajowy, Hiszpania 2023
22.45 Wind River. Na przekleństwo tej 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 „Zmierzczeni”: FILM 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 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 „Zmierzczeni”: FILM Siężyć w nowiu - 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 Steford FILM - komedia s.f., USA 2004
13.00 Czarodziejki 2 (5, 6)
15.00 Krokodyle Dundee - kom. FILM przyz., Australia 1986
17.05 Polowanie na „Czerwonny Październik” - film sensacyjny, USA 1990
20.00 xXx: Reaktywacja - film sens., Chiny/Kan./USA 2017, wyk. Vin Diesel
22.20 Ciche miejsce - horror FILM USA 2018, wyk. Emily Blunt
0.00 Uprowadzona - film sensacyjny, Francja 2008
2.00 Kryzyż - horror, USA 1996, 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., Włk. 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 linia wroga - film sensacyjny, USA 2001
22.10 Mechanik: Prawo zemsty - 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) - przyz.
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 Wykrzywcze historii (4)
15.00 Co poszło nie tak 2 (3)
16.00 Supersamoloty bojowe (6) - serial dokumentalny
17.00 Zholowani: ciężarówkowi w opalach 8 (8) - dok.
18.00 Porzucone konstrukcje 4 (13) - dok., Włk. Bryt.
18.55 Wykrzywcze historii (3)
19.50 Zholowani: ciężarówkowi w opalach 8 (9) - dok.
20.50 Kolejaj przez świat 3 (2)
21.55 Hot Roads - Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (1) - serial dokum.
22.55 Supersamoloty bojowe (4) - serial dokumentalny



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 otęłość (2) – serial dokum., Wlk. Bryt.

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

20.00 Rodzina 10+ 8 (9) – rozr.

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

TVN STYLE

5.15 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5)

5.50 Damy i wiesniaczki. PL 8 (3) – serial fab.-dok.

6.45 Złóż 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

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Gorączka złota: zapomniane kopalnie

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów 6

10.00 Klan z Alaski

11.00 Przetwrać nad Jonkiem

12.00 Fani czterech kółek 16

13.00 Nagi instytnk 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 instytnk przetrwania 11

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

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 Poszukiwacz historii (12, 1)

14.00 Człowiek: ewolucja maszyny 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 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

20.00 Walka o życie (3) – dok.

21.00 Ambulans (5, 6) – dok.

23.00 Gry mażeńskie (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

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.

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)

19.40 Królowie (78) – hist., Pol.

20.15 Ekstradycja 3 (7) – sens.

21.15 Zbrodnie sprzed lat (2)

22.10 Murowanica i jej zwycięstwo gospodarz – film dokumentalny, Pol.

23.15 Sensacje XX wieku

1.20 Encyklopedia II wojny światowej: Nieznana wojna – serial dokum.

21.00 Poszukiwacz historii (3-6): Kościuszkowcy; Kultura pomorska; Chelmża; 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 Kolowrotek (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 Ceirowski – bosso przez świat – 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 do kuchni – pr. rozr.

14.10 Akcja: Restauracja!

15.10 Ogniem i patelnią 3

16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.

17.15 Magda gotuje internet

18.50 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 do kuchni – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?

8.00 Jak działa wszechświat?

11.00 Niemiec budowlanka

12.00 Inżynieria ekstremalna: Podniebny park Singapuru

13.00 Szyfrzy i spiski 2

15.00 Jak działa wszechświat?

18.00 Jak to jest zrobione?

21.00 Jak to jest zrobione? 25: Schody spiralne, chleb typu pita; Solarne lampy uliczne, lalki; Szklane posagi, zwojnice; Obrazy żył, gliniane cele do strzelania – serial dokum.

23.00 Zwyczajne 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 Rzeczy...

14.00 Tajemnice wojennych wraków

15.00 Strzegąc granic

16.00 Złapać przemytnika

17.00 Zatonione grobowce Nilu

17.55 Ocalała: 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 pustkowiach: 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 pustkowiach: powroty 3 – serial dokum.

21.55 W okowach mrozu 2 – dok.

22.55 Zdrowa zmiana 2 – dok.

0.10 Superchirurgzy: 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 Maklowicz 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 Stacyzna z sąsiedztwa 2

21.55 Pogoda

22.00 1, 2, 3... Kabarett! – rozr., Pol.

23.00 Mistrzowie Kabaretu 10

0.00 Przejbowe 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 Wzięcie – serial dokum.

11.00 Pojrot 10 (1) – serial krym.

15.00 Świat według Bunch 6 (130, 131) – serial komedijowy

16.00 Świat według Bunch 7 (132-135) – serial komedijowy

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

3.55 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

11.30 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 camping – serial dokumentalny

19.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy

21.35 Miasta, w których straszny – serial dokumentalny

23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny

1.25 Pojedynki Eda Stafforda – serial dokumentalny

3.30 Rodzina na camping – 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 Zwierczaki w amoku

20.00 Niezwykłe żywioły

21.00 Niezwykły dr Pol

2.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Małe niedźwiadki

POLSAT WIASAT HISTORY

12.10 Podziemna armia – dok.

13.15 Zaginione mumie Inków

14.25 Swita 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 Ewy Pau – magazyn kulinarny

16.40 Gotuj taniej z Jamieem

17.35 Jamie Oliver: gotuj sezonowo – magazyn kulin.

18.30 Azjatycka kuchnia Ewy Pau – magazyn kulinarny

18.55 M jak mięso 4: USA – dok.

19.25 M jak mięso 6: Podróby

20.15 M jak mięso 10 – mag. kulin.

21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane 9 – dok.

23.55 Kolacja z Gavinem...

CANAL+ DOMO

11.55 Generalna odbudowa 2

12.50 Gardeners' World 16

14.05 Cudotwórcy 7 – mag.

15.00 Kupcie sobie zamek! 2

15.55 Daleko od miasta 14 – dok.

16.50 Gardeners' World 16

18.00 Ucieczka na wies 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 Klepskich (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 Klepskich (483, 484, 525, 526) – kom.

20.00 Zlomiarze – serial dokum.

20.10 Boski zigoło

FILM – komedia, USA 1999

22.50 2012 – film katastroficzny, FILM USA/Kanada 2009

TVP KOBIEȚA

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 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem

18.30 Zona 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 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 Wspaniale Włochy – dok.

13.45 Kanadyjskie parki narodowe: Iwakiv – dok.

14.50 Kalendarz przyrody

15.45 Czy grozi nam tsunami?

16.50 Dziką Australią Zachodnią z Billeem 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

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP ABC	MINIMINI+	TVN 24
<p>3.35 Piłka nożna: MS 2026: Uzbekistan – Kolumbia (live)</p> <p>6.40 Piłka nożna: MS 2026: Portugalia – DR Konga</p> <p>9.00 Mundialowy poranek – magazyn piłkarski</p> <p>10.30 Piłka nożna: MS 2026: Anglia – Chorwacja</p> <p>12.40 Mundial 2026 – Legendy miejskie</p> <p>13.15 Piłka nożna: MS 2026: Uzbekistan – Kolumbia</p> <p>15.30 Dzień na mundialu – magazyn piłkarski</p> <p>17.00 Piłka nożna: MS 2026: Czechy – RPA (live)</p>	<p>9.30 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 1. etap</p> <p>10.05 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 2. etap (live)</p> <p>12.30 Cycling Show – magazyn sportowy</p> <p>13.00 Kolarstwo: Wyciąg dookola Słowenii – 1. etap</p> <p>13.30 Kolarstwo: Wyciąg dookola Słowenii – 2. etap (live)</p> <p>15.45 Kolarstwo: Tour de Suisse – 2. etap (live)</p> <p>18.00 Kolarstwo kobiet: Tour de Suisse – 2. etap</p> <p>18.30 Kolarstwo: Wyciąg dookola Słowenii – 2. etap</p>	<p>6.00 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Bułgaria – Polska</p> <p>9.00 Polsat Mundial Cast – magazyn piłkarski</p> <p>10.00 Siatkówka kobiet: LN – mecz: Bułgaria – Polska</p> <p>11.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – studio (live)</p> <p>11.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska (live)</p> <p>14.45 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Belgia – Brazylia (live)</p> <p>18.15 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Turcja – Francja (live)</p>	<p>7.40 Tyciaki</p> <p>8.10 44 Koty</p> <p>8.30 Henrietta</p> <p>9.00 Tru i Tęczowe Królestwo</p> <p>9.30 Domisie</p> <p>10.00 Zwierzaki Czytaki</p> <p>10.20 Bolek i Lolek wyruszają w świat</p> <p>10.45 Reksio</p> <p>11.05 Male i duże przygody Miffy</p> <p>11.35 Stacyjkowo</p> <p>11.55 Strzałak Sam</p> <p>12.25 Domisie</p> <p>13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem</p>	<p>11.17 Koci domek Gabi</p> <p>11.45 Mush-Mush i Grzybaski</p> <p>12.10 Strzałak Sam 16</p> <p>12.25 Blaze i megamaszyny 2</p> <p>12.50 Moje urodziny</p> <p>13.00 Blaze i megamaszyny 2</p> <p>13.30 Koci domek Gabi</p> <p>13.55 Moje urodziny</p> <p>14.03 Kicia Kocia 2</p> <p>14.22 Cloudy & Stormy</p> <p>14.45 Gazu, piaski, gazu!</p> <p>15.10 Baranek Shaun</p> <p>15.36 Jeżyk Happy</p> <p>15.55 Mały Charlie</p> <p>16.05 Mega Ekspres</p> <p>16.30 Ciekawski George</p>	<p>6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>7.30 Rozmowa Piaseckiego</p> <p>8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody</p> <p>15.00 15 na żywo</p> <p>16.00 Fakty po południu</p> <p>18.00 Tak jest – pr. publicyst.</p> <p>19.15 Serwis informacyjny</p>
<p>20.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Szwajcaria – Bośnia i Hercegowina (live)</p> <p>23.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Kanada – Katar (live)</p> <p>2.50 Piłka nożna: Mistrzostwa świata 2026: Meksyk – Korea Płd. (live)</p>	<p>19.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały (live)</p> <p>21.30 Kolarstwo: Tour de Suisse – 2. etap</p> <p>23.00 Siermiłka: ME – Antony 2026 – 3. dzień</p> <p>1.00 Kolarstwo: Wyciąg dookola Słowenii – 2. etap</p>	<p>21.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Ukraina – Polska</p> <p>23.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów – mecz: Bułgaria – Polska</p> <p>1.00 Boks: Babilon Boxing Show w Chojnicach: Paweł Stepien – Szerzod Chusanow 20.09.2024</p>	<p>13.20 Pszczółka Maja</p> <p>13.50 Lupin wśród bajek</p> <p>14.05 Lassie i przyjaciele</p> <p>14.45 Kid Lucky</p> <p>15.15 Al-Chemik</p> <p>15.35 Bella i Sebastian</p> <p>16.05 Kreccio</p> <p>16.35 Rev i Roll</p> <p>17.05 Dino Ranczo</p> <p>17.30 Piotruś Królik</p>	<p>17.00 Strzałak Sam 16</p> <p>17.25 Staś i fajna Babcia</p> <p>17.50 Moje urodziny</p> <p>17.56 Smerfy</p> <p>18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei</p> <p>18.50 Baczne oczka</p> <p>19.05 Kicia Kocia 2</p> <p>19.25 Mały Charlie</p> <p>19.36 Jeżyk Happy</p>	<p>19.30 Fakty po Faktach</p> <p>20.00 Kropka nad i – pr. publ.</p> <p>20.30 Czarno na białym</p> <p>21.00 Polska i świat</p> <p>22.00 Szkoła kontaktowe</p> <p>23.00 Dzień po dniu</p> <p>0.25 Biznes – pr. publicyst.</p> <p>0.45 Fakty po Faktach</p> <p>1.20 Kropka nad i – pr. publ.</p> <p>1.50 Tak jest – pr. publicyst.</p>
<p>9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Alaves</p> <p>11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Mallorca – Osasuna</p> <p>13.30 Prawo derbów (3, 4)</p> <p>15.10 Premier League Stories (45)</p> <p>15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – CD Alaves</p> <p>18.00 Wisia Cupiala (4)</p> <p>19.00 Franz (6)</p> <p>19.45 Premier League Stories (45)</p> <p>20.20 Boks: Gala w El Paso – waga lekka: S. Han – H. Holm</p> <p>22.30 Speedway+</p> <p>23.00 Bez gardy. Magazyn KSW 0.45 Premier League Review</p>	<p>13.00 FIM World Endurance Championship: Wyciąg 8-godzinny w Spa-Francorchamps</p> <p>16.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Pradze – bouldering kobiet – finały</p> <p>17.15 Siermiłka: ME – Antony 2026 – 2. dzień</p> <p>19.15 Siermiłka: ME – Antony 2026 – 3. dzień (live)</p> <p>21.30 Snooker: Turniej World Open: R. O'Sullivan – T. Ur-Nooh</p> <p>23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Innsbrucku – bouldering kobiet – finały</p> <p>1.00 Snooker: Turniej World Open – final: Ronnie O'Sullivan – Thepchaiya Ur-Nooh</p>	<p>6.00 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy</p> <p>8.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy</p> <p>11.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)</p> <p>13.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)</p> <p>15.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)</p> <p>17.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – mecz 2. rundy (live)</p> <p>20.00 Siatkówka kobiet: Liga Narodów</p> <p>22.30 Siatkówka kobiet: LN</p> <p>1.00 Sporty walki: FEN 52 w Ostrowie Wielkopolskim: Marcin Łazarz – Bartosz Szewczyk 17.02.2024</p>	<p>8.10 Marsupilami</p> <p>8.40 Harmidom 6</p> <p>9.30 Harmidom</p> <p>9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2</p> <p>10.25 Niebezpieczny Henryk</p> <p>11.20 That Girl Lay Lay 2</p> <p>11.50 Harmidom 5</p> <p>12.45 Harmidom 3</p> <p>13.05 SpongeBob</p> <p>14.30 Harmidom 2</p> <p>15.30 Smerfy 2</p> <p>16.00 Patryk Rozgwiazda Show 3</p> <p>16.30 SpongeBob</p> <p>Kanciarstopoty 16</p> <p>17.00 Marsupilami</p> <p>17.30 Harmidom 5</p> <p>18.25 Harmidom 4</p>	<p>8.20 Kumple z dżungli – na ratunek!</p> <p>8.47 Gadający Tom i przyjaciele 3</p> <p>9.25 Dodo</p> <p>9.55 Charlotte i trzy muszkietierki</p> <p>10.26 Angelo rządzi</p> <p>10.52 Siostry 2</p> <p>11.22 Polly Pocket 6</p> <p>12.16 Charlotte i trzy muszkietierki</p> <p>12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3</p> <p>13.13 Kumple z dżungli – na ratunek!</p> <p>13.39 Polly Pocket 6</p> <p>14.22 Dinuś i Lusja</p> <p>14.50 Siostry 2</p>	<p>15.45 Panorama</p> <p>16.00 Dzień w godzinę</p> <p>17.00 Teleexpress</p> <p>17.15 Teleexpress Extra</p> <p>17.35 Panorama</p> <p>17.42 Wykrzywacz kłamstw</p> <p>18.00 Panorama</p> <p>18.30 Kontrapunkt</p> <p>19.00 Kontrapunkt – Ring wolny</p> <p>19.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>20.18 Niebezpieczne związki</p> <p>21.00 Kwiatki polskie</p> <p>21.45 Panorama</p> <p>22.10 Oko na świat</p> <p>22.30 Program informacyjny 19.30</p> <p>22.45 112. Magazyn kryminalny</p> <p>23.00 Panorama dnia</p>
<p>11.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy gry pojedynczej (live)</p> <p>13.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)</p> <p>15.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)</p> <p>17.30 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy (live)</p> <p>19.45 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy</p> <p>22.00 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy</p> <p>0.15 Tenis: Turniej WTA w Berlinie – mecz 2. rundy</p> <p>2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Lech Poznań</p>	<p>12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – AC Milan</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: FC Bayern Monachium – SC Freiburg</p> <p>16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter Mediolan – Lazio</p> <p>18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Real Oviedo</p> <p>20.00 Made in Italy (10, 7)</p> <p>20.40 Formula 1: Grand Prix Barcelony-Katalonii</p> <p>22.40 Bundesliga Special (1, 20)</p> <p>0.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (1, 2)</p> <p>1.20 Bundesliga Special (22)</p>	<p>12.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu (live)</p> <p>14.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)</p> <p>16.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)</p> <p>18.00 Tenis: Turniej ATP Challenger w Poznaniu – ćwierćfinał gry pojedynczej (live)</p> <p>20.00 Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej</p> <p>22.30 Tenis: Turniej ATP w Halle – ćwierćfinał gry pojedynczej</p> <p>1.00 Sporty walki: Gala Babilon MMA 54 w Grudziądzu</p>	<p>8.20 Pan Krokodyl</p> <p>8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2</p> <p>9.40 Tim Rex in Space</p> <p>10.10 Przygody Misia Paddingtona 2</p> <p>11.05 Male Królestwo Bena i Holly</p> <p>11.30 Dora 3</p> <p>11.55 Rubble i jego ekipa 2</p> <p>12.25 Psi Patrol 3</p> <p>12.54 Świnka Peppa</p> <p>13.30 Świnka Peppa 2</p> <p>13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2</p> <p>14.35 Zwierzęce zagadki</p> <p>15.05 Rogata ekipa</p> <p>16.00 Świnka Peppa 5</p>	<p>8.00 Spidey i superkumple 2</p> <p>8.30 Klub Myszki Miki Plus</p> <p>9.00 Bajkowa przygoda</p> <p>FILM Goofy'ego – anim., USA 2016</p> <p>10.00 Blue 2</p> <p>11.00 Superkoty 3</p> <p>11.30 Psia Brygada</p> <p>12.00 Jej Wysokość Zosia</p> <p>12.30 Blue 2</p> <p>13.30 Klub Myszki Miki Plus</p> <p>14.00 Superkoty 2</p> <p>15.00 Iron Man i super ekipa</p> <p>15.30 Spidey i superkumple 2</p> <p>16.00 Blue 2</p> <p>17.00 Klub Myszki Miki Plus</p> <p>17.30 Jej Wysokość Zosia</p> <p>18.00 Spidey i superkumple</p> <p>18.30 Iron Man i super ekipa</p>	<p>8.00 Nowy dzień</p> <p>10.00 W rytmie dnia</p> <p>12.50 Wydarzenia 12:50</p> <p>13.30 W rytmie dnia</p> <p>15.30 Sport</p> <p>15.50 Wydarzenia 15:50</p> <p>16.10 Więcej „Wydarzeń”</p> <p>16.30 Punkt widzenia Jankowskiego</p> <p>18.00 Punkt widzenia Szubartowicza</p> <p>19.15 Gość „Wydarzeń”</p> <p>19.50 Debata Gozdyry</p> <p>21.50 Wydarzenia wieczorne</p> <p>22.30 Dzień na świecie</p> <p>23.30 Obraz dnia</p> <p>0.00 Punkt widzenia Jankowskiego</p>
<p>11.00 Premier League Stories</p> <p>11.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: H. Skrzydłowska Orzeł Łódź – Stal Rzeszów</p> <p>14.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Lech</p> <p>16.30 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga</p> <p>17.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Polonia Pila – Orzeł (live)</p> <p>20.00 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: ZKS Stal Rzeszów – PSZ Poznań (live)</p> <p>22.30 Speedway+</p> <p>23.10 Premier League Stories (45)</p>	<p>12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Union – Bayern</p> <p>14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Hellas Werona – Inter</p> <p>16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka – mecz: Bayern – Bayer</p> <p>18.00 Bundesliga Special (21)</p> <p>19.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Inter – ACF Fiorentina</p> <p>21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Barcelona – Atletico</p> <p>23.00 Bundesliga Original Series: Droga na mundial (3, 4)</p> <p>0.00 Piłka nożna: Liga francuska: Olympique Lyon – PSG</p>	<p>6.00 Dorwać tuńczyka</p> <p>9.05 Wyojny magazynowe</p> <p>10.05 Wojny kontenerowe</p> <p>11.00 Hardkorowy lombard</p> <p>11.40 Polacy za granicą</p> <p>16.00 Zlomiarze – serial dokumentalny</p> <p>18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny</p> <p>20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczaud – serial dokumentalny</p> <p>22.00 Górale</p> <p>22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi</p> <p>4.00 Starożytni kosmici</p>	<p>10.15 Złomowisko PL</p> <p>12.15 Naprawy nie do naprawy</p> <p>13.00 Zawodowi handlarze</p> <p>14.30 Wyojny samochodowe</p> <p>16.30 Jeździć, obserwować</p> <p>18.00 Raport Turbo</p> <p>18.15 Duda kontra Szafranski</p> <p>19.05 Mobilni mechanicy</p> <p>19.45 Zawodowi handlarze</p> <p>21.15 Z drugiej ręki</p> <p>22.00 Raport Turbo</p> <p>22.15 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia</p> <p>22.45 Wyojny samochodowe</p> <p>23.40 Ciężarówka przez RPA</p> <p>0.40 Naprawy nie do naprawy</p>	<p>15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p> <p>16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel</p> <p>17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p> <p>18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny</p> <p>19.50 Kino TVS: Rosamunde</p> <p>FILM Pilcher: Sroka i kapitan – dramat obcyż., Niemcy 2022</p> <p>21.50 Kino TVS: Rosamunde</p> <p>FILM Pilcher: Rocznicza ślubu – film obyczajowy, Niem. 2022</p> <p>23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział</p>	<p>17.30 Odpowiedzialni za Kościół</p> <p>18.05 Informacje dnia</p> <p>18.15 Rozmowy niedokończone</p> <p>19.30 Każdy małuch to potrafi</p> <p>19.45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci</p> <p>20.00 Informacje dnia</p> <p>20.20 Różaniec</p> <p>20.50 Głos Polski</p> <p>21.00 Apel Jasnogórski</p> <p>21.20 Informacje dnia</p> <p>21.40 Polski punkt widzenia</p> <p>22.00 Głos serca</p> <p>22.45 Jej misja trwa</p> <p>23.00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny</p>

Prosty plan wyszczuplania zadziała, gdy będziesz systematyczna i konsekwentna. Mnie centymetrów w talii i kilogramów na wadze mruwane!

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.

Efekty wysmuklenia zobaczysz już po 6-8 tygodniach stosowania kuracji. Z kosmetyków wybieraj te z napisem fit, slim i z dodatkami 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 wykonać 2 razy w tygodniu.

● Każdy peeling ma moc, jednak silniej działają te z solą. Wybieraj także kosmetyki z serii na cellulit i z dodatkami 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 zacerwieniła.

● Jak masaż działa także naprzemienny natrysk. Nastaw mocny strumień wody z prysznicą, skieruj go na ciało i posuwaj się od dołu ku górze. Zaczynij 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 tłuszczu, 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.



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 grejfruta, cytryny, rozmarynu, cynamonu, imbiru, Działają drenażowo i antycellulitowo.

NA PÓŁCE

Miłe złuszczenie

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)

Kojący eliksir

Balsam kojący Calm Care Barwa Algae



Moments pomagają 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 kolor, subtelnie wygładza cerę i ją ładnie rozświetla. Zawiera filtry mineralne. Jest lekki jak druga skóra.



● ok. 119 zł (30 ml)

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 działa-

niem 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.

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

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.

REUMA BLOK®
AKUT
FORTE



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 wydzielają 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 SIĘ 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, ciecierzycza. 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 lnia-nego (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 PÓŁCĘ

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

Reumablock Akut Forte jest wyrobem medycznym przeznaczonym do masażu bolących i zeszywniałych stawów.

Łagodzą objawy choroby reumatycznej.

• ok. 21 zł (125 ml)

Świeży oddech, białe zęby

Ziółta 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.)



Głóg poprawia wydolność mięśnia sercowego, co zapobiega m.in. zastojom krwi w kończynach dolnych.



GDY KRAŻENIE 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 udroźnia. Jest to szczególnie ważne u osób cierpiących z powodu żylaków, krwawych wybroczyn podskórnych (często towarzyszących zaawansowanej otyłości), zastojowi krwi w żyłach spowodowanego niewydolnością krążenia, hemoroidów oraz pękających naczynek krwionośnych.

Miłorząb

Udroźnia, 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 dobrym wsparciem 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

blisko ludzi

W oszacowaniu wartości majątku może pomóc rzeczoznawca majątkowy. Znajdziesz go na stronie: gov.pl/rozwoj-technologiea/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 najbliższemu członkowi 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 skutkuje, 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 podziału 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

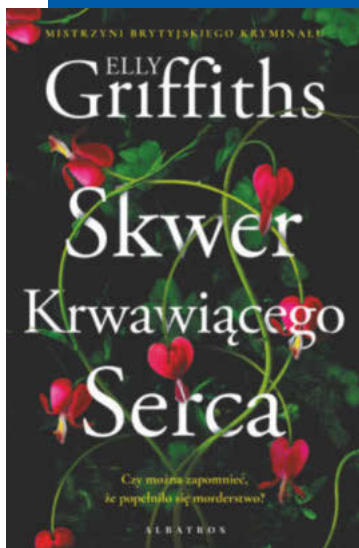
zjeździe absolwentów. Kiedy jeden z nich zostaje znaleziony martwy w szkolnej łazience, rozpoczyna się śledztwo. Kieruje nim nowa szefowa Cassie, detektyw Harbinder Kaur. Odnosi ona nieodparte wrażenie, że sprawca przestępstwa ma już w zabijaniu pewną wprawę.

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.



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.



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.



FOT. Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

REKLAMA

KolagenCito

– wspieraj odbudowę organizmu!

Masz problemy łokci, bioder, kolan, tydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opodają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Masz szarą 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.



**DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH**

PRZYDATNE W DOMU



Naturalna przekąska
Migdały są źródłem białka, 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.

Rosółek 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

zbierając 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 skórki 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 sera 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. Odtóż kilka listków. Cebulę obierz, posiekaj. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę. Warzywa

przesmaż na maśle. Oprósź mąką i krótko zasmaż. Wlej wino i bulion. Gotuj na małym płomieniu 15 minut.

2. Odtóżone 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 porcję 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 zupełnie jeszcze 3 minuty.

3. Botwinke 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. Odłóż końce szparagów. Botwinke oczyść i całą pokrój. Pieczarki potnij. W garnku rozgrzej 2 łyżki

oleju. Wrzuć chorizo, smaź 3 minuty. Dodaj posiekaną cebulę z czosnkiem i pieczarki. Smaż 5 minut. Wlej wino i bulion, zagotuj.

2. Wrzuć obrane marchewki i botwinke (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,

oprószyć 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 boczki, 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



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 opisanego. 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 księżycy 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 zwirowe i kamieniste, i one przyciągają tłumy.

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 „Stawim 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 Kleopatę zagrała Elizabeth Taylor, choć zażądała rekordowej wówczas gaży, czyli miliona dolarów!



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. Singlelki 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** Czeka 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. Zatrzaszcz 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. Wypijaj 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. Szczerokość oczyści atmosferę. **PRACA** Skoncentruj się na strategicznych celach. Ktoś może testować Twoją cierpliwość. Zachowaj poufność informacji. **ZDROWIE** Wyliminuj 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 niesza-blonowo. **ZDROWIE** Wieczorem odłóż telefon i skoncentruj się na sobie. Cisza przyniesie ulgę.



Ryba 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.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61



Redaktor naczelna: Marta Lubartowska **Redaktor zarządzająca:** Magdalena Adamcio **Hub Rozrywka i TV: Red. zarządzająca:** Anita Nawrocka **Planner:** Adam Piosik **Koordynator:** Dorota Skalska **Redaktorzy:** Andrzej Czapski, Bogumiła Deka, Ewa Gassen-Piekarska, Marzena Juraczko, Joanna Kotakowska, Iwona Leonczuk, Paulina Miłowska, Hanna Miłowska, Justyna Misioro, Joanna Paszteleńska, Mirosław Piwowarek, Katarzyna Sobkiewicz-Rusiecka **Hub Poradniki: Red. zarządzająca:** Monika Bobowska **Hub Graficzny: Dyrektor:** Robert Latek **Lider:** Mirosław Orzechowski **Koordynator:** Marcin Makarewicz **Graficy:** Edyta Ciuchta, Dominika Kraśnicka-Walinowicz, Sławomir 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, Mi-rela 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 Chojnowski, Marek Lasota **Director, Publishing Management/Dyrektor Pionu Wydawniczego:** Marek Lasota **Dyrektor produkcji:** Piotr Orekko **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnicka **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. Tędyż jest organizatorem badań i badań Cytelitych. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe oraz za zmiany w programie telewizyjnym wprowadzone przez stację po oddaniu pisma do druku. Wydawca ostrzega PT. Sprzedawców, że sprzedają aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową

60 sztuk	nadzieja, ufność	warzywo o jadalnej cebulce	▼	unosi się nad wrzątkiem	▼	"... Hur", serial	▼	Russell ...; „Dobry rok”	▼	... Bobek, aktor	▼	czarno-księżnik	▼	... hialuronowy	▼	portugalska pieśń ludowa
▶	▼	▼		język krowy		tył kutra	▶					zwiewna tkanina	▶		7	
stolica prowincji Ontario	▶			▼				można robić z niej widły	▶					warunki pogodowe		do przechowywania znaczków
kontuzja na treningu	▶		2		... Falk, reżyser filmowy	... Kahlo, meksykańska malarka	▶	Vivien ...; filmowa Scarlett O'Hara	▼		komedia z Pazurą	z trampoliny do wody	▶			
np. „Lśnienie”		zwierzęca część ciała	sugestia		szerszeń albo pchła			5						wada, usterka		kulista narośl
solidny kostur	▶	▼					prozaik	▶						... Krefft, aktorka		
▶				wzywały do boju	▶					papierek chemika	▶				1	
grała ją Aleksandra Śląska	zbędna resztką	▶					Pasożyt koni	▶				4	gatunek piwa	▶		
▶		6		wystaje z niego komin	▶					jezdny, konny	▶					3

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

Wpisz rozwiązanie

ukochany	▼	mieszkaniec Podhala	▼	24 godziny	▼	w nim auto	▼	żołnierz lekkiej kawalerii	kamizelka kajakarza	▼	gra w karty	▼	drewno lub węgiel	▼
kończy spór	▶	▼				iluzja, miraż	▶				3	Agnieszka ...; poetka		auto Borewicza
większy od fasoli	▶			flara	▶			6	po paleogene	tłoczy wodę	▶			
▶		2				prawy dopływ Dunaju	▶			uparte zwierzę	▶			
perora	zwód, wolta		święty ptak Egiptu	z niej opony i dętki		biblijny Seir		rodzaj futra	▶				pomost w porcie	w parze z Warsem
▶	▼		▼		pogłos	▶				atakuję żądlem	„Odyseja”	▶		
Joanna ...; „Zimna wojna”		ser klagany	▶				odwiedziny	▶	1					4
▶			5		odcinek czasu	▶					dostarcza tlen do serca	▶		
makata		... Hayek, aktorka	▶					Urbańska	▶				7	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

doradztwo techniczne	biały kołnierzyk księdza	na nim rybak	turecka potrawa z ryżu	„kończyna” stołu	podwórkowy muzykant	treść, wymowa czegoś	kran	duży balkon z balustradą	
stop z huty	stop z huty		Sophia ... „Matka i córka” część powiatu			tkanina garniturowa	oszustwo	miniona moda	
Lady ... wokalistka				11		cierpie ze strachu			
zjawia	... zwany pożądanym”, dramat	1				złoty cietrzewi	ojciec Erosa		
gatunek liryczny			przedmiot rozmowy	lwaśiów, pisarka	w gazie ziemnym			podstawowy składnik materii	gruba kość
kosmetyk do ciała	z pasami startowymi						bazar		
miesiąc z walentynkami	James ... „Olbrzym”			... Fertner, aktor	rynna na węgiel	nie może galopować	dźwięk o określonej wysokości	4	
3			tamponik	5			kluje na łące	zrelacjonowanie wydarzenia	
plemię		szata pod ornatem	na wyższe stanowisko			głośne bicie serca			
początek biegu			był nim Seneka	dur brzuszny szczyt sławy			7	belka na maszcie	zaleta
			Słoneczny z Ziemią	jednolita mieszanina metali		ciąg strzałów		9	
thriller Jodie Foster	Richard ... „Tylko dla orłów”				10	szubrawiec	dowód jakości		
			metalowy wódr				prospekt	dom w ruinie	
wydziołkuje czeresnie	handlowy kontrakt	ryba o różowym mięsie	kosmetyk do zębów	głośny skandal	tercet	zarzuca sieci	szczęście		
„Szkłana ...”, film akcji					uzbrojenie			rodzaj haftu	np. Mururoa
siwy na skroni	przemijający trend			handicap			2	kontuar	
		6	do kierowania jachtem			zasoby pieniężne			
mały Adam	miara napięcia			kończyna z dłonią			unijna waluta		
			herb Smol-skich			zagroda dla krów			8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

JBL



pl.jbl.com



GRIP

**CHWYĆ NAJLEPSZE
BRZMIENIE!**

ZŁÓŻ WNIOSEK O ZWROT PROWIZJI!

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 Finance**

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 klientom 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 FINANCE?



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 FINANCE 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

Sprawdzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych

Magdalena Marzec z AJ Finance

☎ 577 799 920