

NETFLIX

Disney+

HBO max

prime video

CANAL+

1.05.-7.05.2026

Popularny magazyn telewizyjny

Nr indeksu 37836A

Teletyżnik

Nr 18
27 kwietnia 2026
cena 4,49 zł
w tym 8% VAT

aż **100** stron
Program 98 stacji TV

**WOKÓŁ
EKRAŃU:**

**KIEDY KUCHNIA
GRA ROLĘ
PIERWSZOPLANOWĄ...**

BLISKO LUDZI:

• Rowerem zgodnie
z przepisami – uważaj
na mandaty

**TRANSMISJA UROCZYSTOŚCI
ŚWIĘTO KONSTYTUCJI
3 MAJA**

ISSN 1230-7912
9 771230 791600

Numer
w sprzedaży
do 3.05.2026

PREMIERA W NETFLIX

**LOVE IS BLIND
POLSKA**

WYWIAD

**BEZ PUDRU, CZYLI
KABARET PLUS...**

**EWA
BŁACHNIO**

NOWY SERIAL W TVP 2

**FRANCUSKA
RULETKA**

SZPITAL ŚW. ANNY

JOLANTA FRASZYŃSKA

**JEJ BOHATERKA ZYTA ORŁOWICZ
MÓWI WPROST I BUDZI EMOCJE.
ALE CO DZIEJE SIĘ
POZA KAMERA?**

**FINAŁ EDYCJI
FARMA**

KUCHNIA OBIAD BEZ WYSIŁKU – WYSTARCZY WĘDLINA

WYWIAD

REKLAMA

Wierz w siebie

ERSTE

czytaj więcej na 5 str.

ALUPROF
SUN SHADING SOLUTIONS

AMBASADOR

Szymon Marciniak

Mistrzowska promocja

Pergola tarasowa

z oświetleniem LED
GRATIS*



* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł.
Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550.

ÖZGE YAĞIZ I YUSUF ÇİM

Polska ich zachwycała

Tureckie seriale mają w Polsce wielu fanów. I trudno się dziwić – opowieści o miłości z pięknymi kobietami i przystojnymi mężczyznami to coś, co pozwala odpocząć od szarej rzeczywistości. Niedawno Polskę odwiedzili Özge Yağiz i Yusuf Çim. Ją możemy podziwiać w serialu „Przysięga”, on zaś podbił wiele serc

rolą w „Zapachu truskawek”. Aktorzy przybyli do Polski, by spotkać się z fanami i zachęcać do podróży do Turcji. Oboje nie ukrywali, że zachwycili się naszym krajem. Yusuf, jak to facet, rozplątywał się nad naszymi potrawami – zwłaszcza pierogami i szarlotką. Özge zaś ujęła naszą gościnność. No cóż, zapraszamy częściej. **ILE**



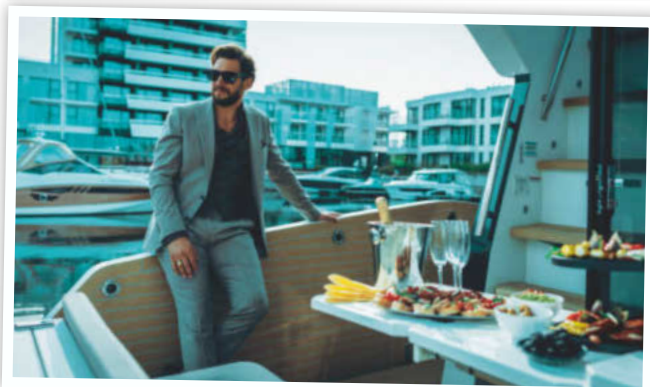
MATKA FOK

Z Bałtykiem w tle



Bałtyckie foki doczekają się wreszcie filmu, którego będą istotnymi bohaterkami. Ruszyły zdjęcia do polsko-fińskiej produkcji „Matka fok”. Jest to opowieść o 42-letniej zoolog-

ce, która w fokarium towarzyszy narodzinom młodych fok i pomaga im wrócić do morza. To budzi w niej pragnienie macierzyństwa. Podejmuje więc próby leczenia metodą in vitro. Film jest pełen refleksji nad kondycją przyrody, nad kondycją człowieka. Dużo miejsca poświęca się procesowi odbudowy populacji fok szarych w południowym Bałtyku, a także działaniom na rzecz ochrony fińskiej foki saimańskiej. Główne role grają Karolina Gorczyca (zdz.) i Mateusz Damięcki. **ILE**



okładka: TVN/Marlena Bielińska MOVE PICTURE, Polsat/Krystian Szczesny, Polsat/Kala Kielbasinska, TVP, TV Puls, Netflix, East News

eprasa.pl 9e0ff060c

o tym się mówi



Agnieszka Chylińska chce spędzić ten ważny dzień z publicznością, która jest dla niej jak druga rodzina.

AGNIESZKA CHYLIŃSKA

Sto lat, Agnieszko!

Ta artystka wie, jak zrobić prywatkę, jakiej nie przeżył nikt. Agnieszka Chylińska wkrótce będzie świętować 50. urodziny. – Ktoś mi kiedyś powiedział, że prawdziwe życie zaczyna się po pięćdziesiątce. Coś w tym jest. Nigdy wcześniej nie czułam się tak dobrze – mówi wokalistka. A że okazja wyjątkowa, to i świętowanie

będzie w wielkim stylu. – Wy i ja. Impreza mojego życia i goście, których z ogromnym poczuciem szczęścia i zachwytu zaprosiłam, by świętowali ze mną – zaprasza fanów na wyjątkowy koncert. Dla porządku podajemy: odbędzie się on 23 maja w łódzkiej Atlas Arenie o godz. 19.45. Będzie go można oglądać na żywo w TVN. **ILE**

MORFEUSZ

Witamy w gangu

Zakończyły się prace na planie serialu „Morfeusz”. – To serial akcji, który – mamy nadzieję – do ostatniej sceny będzie trzymał widzów w napięciu – mówi Kai Finke ze SkyShowtime. „Morfeusz” to historia Piotra Leyera, młodego prawnika i przykładanego ojca, który po brutalnym zabójstwie brata zostaje wciągnięty do

rodzinnego gangu, od którego całe życie próbował się odciąć. Szybko jednak geny dają o sobie znać i, ku zaskoczeniu wszystkich, Piotr doskonale odnajduje się w półświatku. Główne role grają Andrzej Grabowski, Kamil Szeptycki (zdz.), Mateusz Kmiecik i Sylwia Gola. Premiera 2 czerwca na SkyShowtime. **ILE**

phot. AKPA (3), SkyShowtime/Bartosz Mrozowski



Amory Kmicica i Oleńka
– na zdj. Piotr Witkowski
i Katarzyna Borkowska



Nie wszyscy aktorzy występują w strojach z epoki.

POTOP

Kmicic w rytmie disco

Wydawałoby się, że to niemożliwe, a jednak... Przed nami teatralna wersja „Potopu” Henryka Sienkiewicza (PO, 4.05, godz. 20.30, TVP 1) – przeniesiona na ekran z Teatru Wybrzeże. Jest to też wersja, w której aktorzy grają, tańczą i śpiewają do muzyki – od disco po techno. Kmicic nie jest tu pomnikiem z brązu, tylko

kimś bliskim – człowiekiem, który próbuje zrozumieć, w jakim świecie żyje i co powinien zrobić. I to on prowadzi widza przez różne epoki i światy, pokazując, że historia nie jest zamknięta w przeszłości, ale wciąż żyje w nas i w naszych wyborach. Główne role grają Piotr Witkowski (Kmicic) i Katarzyna Borkowska (Oleńka). **ILE**



GLINIARZE. ŚLĄSK

Za policją na południe

Widzom chyba nigdy nie zdną się seriale pokazujące pracę policji. „Gliniarze” (Polsat) wkrótce będą świętować swoje 10-lecie. Akcja serialu rozgrywa się w Warszawie, ale przecież nie tylko w stolicy są przestępcy i nie tylko w stolicy trzeba dbać o bezpieczeństwo. Trwają zdjęcia do nowej produkcji o policjan-

tach, ale tym razem jednak z południa Polski. Akcja ma toczyć się na Śląsku, stąd jej tytuł „Gliniarze. Śląsk”. Jedne z głównych ról zagrają Agnieszka Wagner (zdj.) i Zbigniew Strzyż. Aktorka wcieli się w surową, ale skuteczną prokuratorkę; aktor zagra komendanta i oficera Śląskiego Biura Policji. Premiera serialu jesienią. **ILE**

ADAM WORONOWICZ

Zagrają o... popiersie

No to już wszystko jasne. Jak informowaliśmy, jesienią TVN pokaże polską wersję programu „Taskmaster”, w którym znani ludzie wykonują różne dziwne zadania – przydziela je im Taskmaster. On też je ocenia według własnego widzimisię. Miło nam przedstawić Taskmastera. Został nim Adam Woronowicz. Pomagać mu będzie Asystent – w tej roli Cezary Sikora (obaj na zdj.). Zapraszanie do udziału w programie będzie elementem show. – Ktoś wykonuje koncert. Albo akurat trwa stand-up czy spektakl w teatrze. I nagle, w jego trak-



cie, ktoś wchodzi (...) i wręcza kopertę – zdradza Woronowicz. Nagrodą dla zwycięzcy będzie... złote popiersie Taskmastera. **ILE**

PROUD

Z festiwalu na ekran

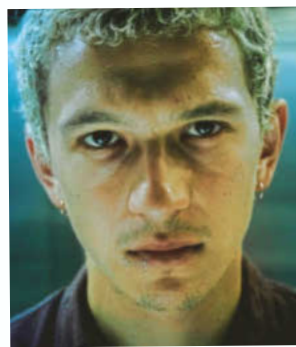
O polskim serialu „Proud” zrobiło się ostatnio głośno na świecie. Nie bez powodu! Zdobył główną nagrodę na prestiżowym Series Mania Festiwal. A wkrótce będzie dostępny dla szerokiej publiczności – premiera zapowiedziana jest na czerwiec w HBO Max. Głównym bohaterem tej historii jest młody gej (gra go Ignacy Liss – zdj.), który żyje beztrudnie do czasu, gdy rodzinna tragedia zmusza go do zaopiekowania się małym dzieckiem. Czy podoła temu wyzwaniu? W serialu występuje plejada znakomitych aktorów, m.in. Maja Ostaszewska, Joanna Kulig, Piotr Pacek i Dorota Kolak. **ILE**



ANDRZEJ SEWERYN

Odwiedził „Ranczo”

Jeszcze w tym roku będzie premiera jedenastego i jedynocześnie finałowego sezonu „Rancza”. Aktorzy powoli uchylają rąbka tajemnicy i zdradzają, co nas czeka w nowych odcinkach. Niedawno Artur Barciś udzielił wywiadu. – To jest mądre, to jest wszystko potwornie zabawne, potwornie śmieszne, śmiejemy się z samych siebie – powiedział o scenariuszu. I przy okazji podał informację, która jest bardzo zaskakująca. – Przedwczoraj spotkałem Andrzeja Seweryna, który się tak cieszy, że będzie miał jeden dzień zdjęciowy – powiedział aktor w wywiadzie. Póki co nie wiadomo, w kogo wcieli się Andrzej Seweryn. **ILE**



ERSTE 

Erste Bank Polska

WIERZ W SIEBIE



Nowa nazwa, ta sama wygoda i jeszcze więcej wsparcia

Santander Bank Polska zmienił nazwę na Erste Bank Polska. Zmieniło się logo, kolorystyka, ale zmiana marki nie wpływa na codzienne korzystanie z usług bankowych. Zmiana marki nie wymaga od klientów żadnych dodatkowych działań. Wszystkie rachunki, karty i usługi działają tak jak dotychczas, a zawarte umowy pozostają w mocy. Nie zmieniają się numery rachunków, PIN-ów czy hasła do logowania. Zmiana marki i nazwy banku jest konsekwencją dołączenia do Erste, wiodącej grupy bankowej w Europie Środkowej. Zmiana nazwy i marki największego prywatnego banku w Polsce to dla klientów nowe otwarcie, oparte na bardzo solidnych fundamentach – doświadczeniu lokalnego banku, który wspiera codziennie 6 mln

klientów, i ponad 200-letniej tradycji wiodącej grupy bankowej w Europie Środkowej.

Erste – po pierwsze TY

Główny element logo stanowi nazwa marki Erste – białe litery na niebieskim tle oraz charakterystyczny znak Grupy Erste wykorzystywany na wszystkich rynkach, na których działają należące do niej banki. Nowe logo w niebieskich barwach pojawiło się w oddziałach, na stronie internetowej, w sieci bankomatów oraz w serwisach bankowości internetowej i mobilnej. Nazwa Erste – oznaczająca „pierwszy” – odzwierciedla filozofię nowej marki – stawiać klienta w centrum uwagi i wspierać go w podejmowaniu najważniejszych decyzji i realizacji celów.

Wierz w siebie

Od ponad 200 lat Erste

kieruje się przekonaniem, że w każdym drzemie potencjał rozwoju, niezależnie od wieku, statusu czy punktu, w którym dziś się znajduje. W centrum tej zmiany jest proste, ale mocne przesłanie: „Wierz w siebie”, które będzie widoczne w reklamach banku pod nową nazwą.

Oferta dla każdego

Na powitanie bank przygotował dla klientów nowości. Dla osób, które kochają podróże – pakiet Waluty bez granic do konta Smart. Osobom, które chcą zadbać o finanse – konta oszczędnościowe, których oprocentowanie będzie rosnąć wraz z aktywnością finansową klienta. Dodatkowo bank pracuje nad nowymi funkcjami w aplikacji mobilnej, które jeszcze bardziej ułatwią m.in. zarządzanie budżetem

domowym i dbanie o zdrowie finansowe.

Nowa marka banku to także nowe nazwy niektórych serwisów bankowych i aplikacji. Bankowość internetowa i aplikacja mobilna dla klientów indywidualnych i SME działają teraz pod nazwą Erste online. Osoby korzystające z tej aplikacji nie muszą pobierać jej ponownie – przy włączonych automatycznych aktualizacjach aplikacja zaktualizuje się samodzielnie. Niezmienne pozostają nazwy bankowości internetowych dla klientów firmowych i korporacyjnych – **iBiznes24**, **Mini Firma/Moja Firma plus**. Nie zmienia się również nazwa aplikacji mobilnej – **iBiznes24 mobile**.

Wierz w siebie. My w Ciebie wierzymy. Erste Bank Polska



JOLANTA FRACZYŃSKA

Ktoś więcej niż przyjaciółka

Od roku i trzech sezonów oglądamy aktorkę w roli profesor Zyty Orłowicz, onkolożki w serialowym „Szpitalu św. Anny”. Pytamy naszą rozmówczynię, czy jej bohaterka ma swój pierwowzór w prawdziwym życiu, co od siebie dała tej postaci oraz ile kosztuje aktora granie trudnych emocji.

➤ SZPITAL ŚW. ANNY

PT 1.05 godz. 16.50 TVN

Rola Zyty Orłowicz w serialu „Szpital św. Anny” jest świetnie napisana, dlatego z radością ją Pani przyjęła. Czy istnieje jakiś pierwowzór tej postaci?

Scenarzystki serialu od początku miały jasno zarysowaną postać Zyty. Z tego, co wiem, pewnego rodzaju inspiracją była dla nich pewna onkolożka z Krakowa, znana z wyrazistej osobowości, ale przede wszystkim z tego, że jest lekarką z sercem, po prostu człowiekiem, a to nie zawsze idzie w parze. I to ona była wzorem do zbudowania tej postaci.

W każdym odcinku dowiadujemy się czegoś nowego o Pani bohaterce. Ile dała Pani życie od siebie?

Scenariusz był bardzo dobrą trampoliną do szukania nowych przestrzeni i dalszego budowania tej postaci. Z radością dodałam jej więc różne ornamenty charakterologiczne i osobowościowe, które, przynajmniej, są tożsame ze mną. Na pewno są to moje poczucie humoru, pewien rodzaj energii oraz wyrazistość, którą uwielbiam zarówno w kreacjach teatralnych, jak i filmowych. W serialach zwykle się grać takie „żyćko”, postaci bez bigla i nieco grubszej kreski. Na dłuższą metę dla mnie, jako aktorki, jest to nudne. Natomiast Zyta jest zupełnie inna – intensywna, a na dodatek mogłam ją modyfikować według własnego pomysłu.

Czy jednym z takich dodanych przez Panią „smaczków” jest

W KILKU SŁOWACH

Ur. 14 grudnia 1968 roku w Mysłowicach. Jest absolwentką wrocławskiej filii PWST w Krakowie. Rozpoznawalność przyniosły jej role Aldony w komedii „Kiler-ów 2-óch” (1999), hakerki „Ćmy” w „Ekstradycji” (1999), a także Moniki Zyburt w „Na dobre i na złe”. W filmie „Skazany na bluesa” (2005) zagrała „Golę”, żonę Ryszarda Riedla. Wystąpiła też m.in. w serialach „Licencja na wychowanie”, „Leśniczówka” i „Teściowie”, a obecnie gra w „Szpitalu św. Anny”.

charakterystyczny sposób mówienia?

Ona mówi „po zytowemu” – jej zdania nie do końca mają polski szyk. Do tego dochodzą imitowany przez mnie krakowsko-śląski akcent i różne „słowotwory”, których używa. To dodaje tej postaci wyrazistości i takiej pikantności. Chodziło mi też o odarcie tego szpitalnego świata z koturna i takiej akademickości, która może stawiać pacjenta w roli petenta. Bardzo mi zależało, żeby pokazać lekarza nie jako kogoś niedostępnego, ale bliskiego. Wiadomo, że lekarz jest zawodowcem, więc wie dużo więcej od pacjenta, ale sama nie lubię mieć kontaktu z ludźmi, czy to w jakimś urzędzie, czy w innej instytucji, którzy traktują mnie z wysoka. Bardzo źle znoszę wszystkie takie hierarchie. Dotyczy to też lekarzy. W słynnej scenie w filmie „Pora umierać” Danuta Szaflarska na polecenie lekarki „Niech się rozbierze i położy!” odpowiedziała „A niech się pocałuje w d...ę!” Bardzo ważne jest to, żebyśmy nawzajem się widzieli. Przecież lekarz przede wszystkim jest człowiekiem, takim samym jak my wszyscy.

Tę bezpośredniość Zyty pokazuje też jej stosunek do rezydenta Sergiusza Bończyka, jej asystenta. Ich relacja jest ciepła, żeby nie powiedzieć matczyno-synowska.

Na początku emisji naszego serialu pojawiły się nawet wpisy internautów, że w realu profesorka tak nie fraternizuje się

z personelem (śmiech). Relacja z Sergiuszem budowana jest w dużym stopniu na różnicy temperamentów i pewnego rodzaju bezpośredniości. Zyta mówi prosto w oczy i nazywa rzeczy po imieniu, z kolei Bończyk, cudownie grany przez Michała Pietrusia, to młody człowiek, niezwykle utalentowany, z ogromną wiedzą, wrażliwością i empatią, a jednocześnie z własnymi trudnościami w budowaniu relacji. Zyta rzeczywiście traktuje go po „matczynie-mu”, ale też jest dla niego mentorką, w dobrym tego słowa znaczeniu. Oswaja go ze szpitalnym światem.

W ich relacji nie ma wyższości. Bardziej dominuje w nim poczucie humoru.

Jest też wróg Zyty – bezwzględny dyrektor szpitala, dr Jacek Strecker, którego gra Piotr Cyrwus. Jak budowana jest ta relacja?

W trzecim sezonie pojawił się pomysł na negatywną postać, nowego dyrektora, który nie będzie miły i zrobi dużą rewolucję w szpitalu. Oczywiście wiedziałam, że ten wątek będzie dotyczył mojej bohaterki. Brałam udział w zdjęciach próbnych z Piotrem – jest w tej roli niesamowicie przekonujący, przez co wziął na siebie absolutnie wszystkie działa widzów wymierzone w jego postać, a przy okazji w niego samego. Szczerze powiem, że nigdy dotąd nie spotkałam się z taką niechęcią widzów do jakiejś postaci. Ze zdziwieniem obserwowałam,

jak ludzie zapominają, że tworzymy iluzję, sztuczny świat i jedynie bardzo przekonująco udajemy, jakoby był prawdziwy. Okazuje się, że ludzie wierzą, że to jest prawda i później uderzają falą antypatii w Bogu ducha winnego aktora, który świetnie gra swoją postać! Trudne jest zadanie kreowania złej postaci, której zachowania nie można obronić, chociaż w realnym świecie tacy ludzie istnieją. Jest ich tyle samo, co dobrych. Przecież od dawna sztuka sięga po antybohatera. Dobro bez zła nie istnieje.

Rzadko mówi się o tym, ile kosztuje aktora granie negatywnych postaci czy trudnych emocji.

Szczególnie trudno jest grać negatywną postać w dobie powszechnego hejtu pełnego mal-kontentwa i narzekania. Dzięki internetowi, siedząc w domu, robimy oddech i już możemy kogoś opluć. To jest bardzo znamienne dla dzisiejszych czasów. Każdy zawód coś nam daje – jakiś rodzaj gratyfikacji i zasobów, ale może też coś zabrać. My, aktorzy, jesteśmy operatorami własnych ciał i własnej psychiki. Kiedy więc przez kilka miesięcy stykamy się tylko ze złymi emocjami, wpływa to na nas też osobiście. Gdy moja bohaterka mierzy się z trudnymi przypadkami onkologicznymi i ma do przekazania nienajlepsze informacje, też nie splywa to po mnie. Ja się w to angażuję i mnie



Wraz z ekipą „Szpitala św. Anny” ze zwycięską Telekamerą Tele Tygodnia w kategorii „serial”.

to dotyka. Dlatego aktorstwo jest naprawdę trudnym zawodem. Z jednej strony jesteśmy my, nasza wrażliwość i psychika, a po drugiej stronie jest publiczność z jej łatwością oceny.

Daje Pani życie swoje ciało, głos i energię. A czy ona jest Pani przyjaciółką?

Jest bardziej mentorką, czyli kimś więcej niż przyjaciółką. Bardzo dużo czerpię z tej postaci. Zyta pokazuje mi, że warto być „przy sobie” i jaka z tego płynie siła. Uczę mnie stawiania w prawdzie, która nie zawsze jest wygodna, bywa, że jest nietrafiona, ale jest moja. Pokazuje, że nie warto pomijać tej mojej prawdy za cenę na przykład przynależności do jakiejś grupy czy po to, żeby wszyscy mnie lubili. Jestem jej za to bardzo wdzięczna.

Powoli kończy się trzeci sezon „Szpitala św. Anny”. Czego życzy Pani swojej bohaterce na czwarty sezon?

Równie emocjonującego piątego (śmiech)! Życzę jej, żeby scenarzystki i producentki miały do tej postaci serce, żeby pisały dla niej niebanalne wątki, a sobie – żebym mogła je pięknie rozwijać. I żeby serial trwał dalej.

**RÓZMAWIAŁA
MARZENA JURACZKO**



SZPITAL ŚW. ANNY (OD 2025)

Dr Zyta Orłowicz, znakomita onkolożka, jest nie tylko szefową, ale też mentorką dla dr. Bończyka (Michał Pietruś).



NA DOBRE I NA ZŁE (2000-2010)

Przez dziesięć lat grała w serialu doktor Moniką Zybort. Na zdj. z Beatą Ścibakówną i Emilią Komarnicką.



TEŚCIOWIE (2023-2025)

W liczącym cztery sezony serialu mogliśmy oglądać aktorkę w roli Doroty, żony Romana (Cezary Kosiński).

PRZEPIS NA ZBRODNIĘ

„Bar u Edka” cieszy się znakomitą renomą. Każdy mieszkaniec Górczaka wie, że tutaj serwuje się najlepsze dania rodem z PRL-u! Jednym z flagowych dań Edwarda Małodobrego (Andrzej Deskur) jest wyśmienity gulasz przygotowywany według starej receptury, którego smak zachwycił nawet jego sceptycznie nastawioną żonę Aldonę (Teresa Dzielska). Choć okolica nie jest zbyt ciekawa – wśród bywalców baru są gangsterzy i kibice lokalnej drużyny piłkarskiej, a na dodatek dochodzi do zdarzeń o kryminalnym charakterze – Edward i jego ekipa się nie poddają. Jeszcze będzie o nich głośno!

➔ **PO-CZ 4.05-7.05 godz. 20.00**
PULS 2

6 MAJA – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BEZ DIETY

Podano do stołu!

Gdy wiosna zagląda w okna, to znak, że zbliża się majówka! Dla wielu z nas to doskonała okazja, by zapomnieć o diecie i zjeść coś naprawdę pysznego w dobrym towarzystwie.



PRZEPIS NA ŻYCIE

Kiedy Ance (Magdalena Kumorek) po zdradzie męża zawałił się świat, musiała zacząć wszystko od nowa. Pracując w restauracji Jerzego Knappe (Borys Szybc), odkryła w sobie pasję i talent do gotowania! W niemal każdym odcinku bohaterowie przygotowują kulinarne cuda. Popularność serialu zainspirowała ekipę do wydania książki „Zapraszam do stołu. Kuchnia Jerzego Knappe”. – Widzom podoba się to, co pichcimy. Wygląda to ładnie i smacznie. Chcieliśmy pokazać, że łatwo jest to przyrządzić samemu w domu – mówił Borys Szybc.

➔ **WT-CZ 5.05-7.05 godz. 13.35** **METRO**



PRZYJACIELE

Zanim znani kucharze zdominowali show-biznes, Monica Geller (Courteney Cox) była bez wątpienia największą kulinarną gwiazdą w telewizji. Potrafiła przyrządzić za jednym zamachem 12 porcji lasagne, odtworzyć „ze smaku” stuletni przepis na ciasteczka czy przygotować tonę cukierków dla sąsiadów. – Na doła najlepszy jest słodki domowy dżem! – mawiała. Fani do dziś odtwarzają jej kultowe dania i wstawiają ich zdjęcia w mediach społecznościowych.

➔ **PO-CZ 4.05-7.05 godz. 16.30** **COMEDY CENTRAL**



LULU

Główna bohaterka wie, jak ostudzić sobie życie. Po zdradzie męża postanowiła spełnić swoje marzenie i założyć własny biznes cukierniczy! Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że piękne, kolorowe i pyszne torty Lulu w serialu były prawdziwe! Na planie czuwał zawsze food stylist Robert Harna, który przygotowywał słodkości i dbał, aby nie tylko pięknie prezentowały się w trakcie zdjęć, ale też wszystkim smakowały. Grająca Lulu Anna Dereżowska przyznała, że w trakcie zdjęć wiele nauczyła się o zdobieniu ciast i... przybyły jej dodatkowe kilogramy.

➔ POLSAT BOX GO



EMILY W PARYŻU

Nikt tak nie zna się na dobrej kuchni jak Francuzi. Kultowy serial prezentuje nam wiele francuskich dań i tradycje kulinarne z różnych regionów kraju. Podczas pobytu w Paryżu Emily (Lily Collins) miała okazję skosztować m.in. steku po tatarsku, aromatycznego sera Maroilles czy zupy porowej, która ponoć działa cuda podczas diety odchudzającej... Niespodzianką jest, że restaurację Gabriela (Lucas Bravo), serwującą tradycyjne francuskie pyszności, gra prawdziwa włoska restauracja o nazwie Terra Nera!

➔ NETFLIX



FOODIE LOVE

Przez żołądek do serca – to nie tylko przysłowie! Egzotyczny koktajl może obudzić pragnienie, a nieoczekiwany smak – przywołać duchy przeszłości. Dobrze o tym wiedzą Ella (Laia Costa) i Éli (Guillermo Pfening), którzy poznali się przez aplikację randkową dla miłośników dobrego jedzenia. Razem odbywają niezwykłą kulinarną podróż, która może zakończyć się miłością. Co ciekawe, w realnym świecie też jest wiele aplikacji randkowych dla tzw. „foodloversów” – lubiących poznawać nowe restauracje, dla wegetarian czy miłośników szybkich przekąsek.

➔ ARTE.TV, SKYSHOWTIME

Zuccarin™ utrzymuje w normie mój poziom cukru we krwi!



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

Sytuacja się pogarszała

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

Szybkie działanie

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

Liście morwy – przełom!

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



Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI

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

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

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

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

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

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

Kod BLOZ 8101001
ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



REKLAMA

MIŁOŚĆ I PASJA

Są razem od ponad 46 lat. Połączyło ich uczucie i żeglarsstwo. Lubią ze sobą spędzać czas.

Od 1. odcinka

JAN SERCE (1981)

Opowieść o wrażliwym kawalerze, który szuka kobiety, z którą mógłby założyć rodzinę, przyniosła aktorowi olbrzymią popularność.

BOŻENA MICHALSKA I KAZIMIERZ KACZOR

Rejs przez życie

Poznali się na Mazurach. Od razu poczuli, że wiele ich łączy. Gdy wakacje się skończyły, byli przekonani, że już nigdy się nie spotkają. Jakież było jego zdziwienie, gdy kilka tygodni później zobaczył tę piękną dziewczynę na planie serialu „Jan Serce”!

On grał tytułowego bohatera, ona była drugim reżyserem.

➔ **JAN SERCE PO 4.05**
godz. 17.10 TVP KULTURA

Po latach Kazimierz Kaczor przyznał, że przyszła żona spodobała mu się od pierwszego wejrzenia. Pamięta, jak pewnego razu zauważył piękną dziewczynę przyglądającą się zacumowanemu łódkom. Postanowił sprawdzić, co wie na ich temat. Okazało się, że nie tylko potrafiła określić ich typ, ale – podobnie jak on – z pasją żeglowała. Pomyślał sobie wtedy, że jeśli wytrzymają razem na

kilku metrach kwadratowych łódki, to wszystko przetrzymają...

Dwa porty

Aktor długo szukał swojego portu, zarówno zawodowego, jak i sercowego. Urodził się w Krakowie w 1941 roku. Był jedynakiem. Jego mama marzyła, żeby został skrzypkiem. Uczył się więc gry na tym instrumencie w szkole muzycznej pod okiem wybitnego profesora Tadeusza Gonety, jednak wirtuozem nie został. Pracował jako

magazynier i dyspozytor, a także maszynista w Teatrze Lalek. Chociaż ciągnęło go na scenę, nie miał odwagi marzyć o aktorstwie. – I nadszedł pewien czarodziejski moment, w którym to pomyślałem sobie: to jest właśnie to, co chcę w swoim życiu robić! – wspominał. Dwukrotnie zdawał na studia aktorskie. Za drugim razem dostał się na Wydział Lalkarski, ale potem ukończył też Wydział Aktorski. Początki nie były łatwe, aż w 1976 roku wystąpił w „Polskich

drogach”. Jako Leon Kuraś zjednał sobie serca Polaków.

Miłość w tajemnicy

Przez te wszystkie lata walki o swoje miejsce w zawodzie szukał też miłości. Był kochliwy i łatwowierny. Po trzech nieudanych związkach, w tym dwóch rozwodach (z drugiego małżeństwa ma córkę Agnieszkę, która została aktorką), uznał, że być może szczęście w miłości nie jest mu pisane. Miał blisko 40 lat

RODZINNA SIELANKA

Zdjęcie zrobiono w 1996 roku w domowym zaciszu pary.



WŚRÓD PRZYJACIÓŁ

Dom Artystów Weteranów Scen Polskich w Skolimowie jest im szczególnie bliski. Tam brali ślub kościelny, a teraz wspierają jego mieszkańców.

i złamane serce. Wolny czas spędzał z kolegami, grając w pokera w legendarnym dziś klubie SPATiF w Warszawie. Latem 1979 roku, jak co roku, pojechał na Mazury pożeglować. I tam spotkał o dziesięć lat młodszą Bożenę.

Przez ponad rok kręcenia serialu „Jan Serce” nie zdradzali nikomu, że są w sobie zakochani. Dopiero na przyjęciu z okazji zakończenia zdjęć pojawili się razem, trzymając się za ręce... Do dziś ma sentyment do tego serialu ze względu na swoją osobistą historię związaną z tą produkcją.

W 1981 roku wzięli ślub cywilny. Minęło wiele lat, zanim zostali rodzicami. W 1995 roku urodziła się ich córka Katarzyna, a dwa lata później powieździeli sobie sakramentalne „tak”. Ślubu udzielał im ksiądz Kazimierz Orzechowski (1929–2019), z którym aktor zaprzyjaźnił się na planie serialu „Złotopolscy”.

Pięć składników

U boku ukochanej „Zenci” Kazimierz Kaczor odzyskał radość życia. Oboje kochali żeglowa-

nie, więc kiedy tylko mieli okazję, żeby wypłynąć w rejs na jeziora, morza czy oceany, z radością to robili. Często organizowali wspólnie wyprawy z Tonym Halikiem i Elżbietą Dzikowską. Aktor pływał także na żaglowcu „Pogoria”, gdzie pełnił funkcje oficerskie.

Dziś, kiedy jest na emeryturze, więcej czasu spędzają razem. On gra w gry komputerowe, a żona uwielbia stawiać pasjansa. Pani Bożena chwali męża za to, że jest bardzo lojalny. Zawsze może liczyć na jego wsparcie. Nie ucieka też od obowiązków domowych, wręcz przeciwnie. Kiedy był młodszy, jak sam przyznaje, częściej zaglądał do kuchni. Zdarzało mu się przygotowywać posiłki dla całej rodziny. Teraz stery w kuchni całkowicie oddał żonie, która dba o ich zdrowe menu.

Jaki jest sekret ich szczęśliwego związku? Według aktora decyduje pięć składników, które sprawdziły się w jego małżeństwie: miłość, przyjaźń, szczerść, pomoc i wspólne pasje. Jeśli to jest, to cała reszta też się ułoży.

MARZENA JURACZKO

REKLAMA

W końcu jest lepiej, jest lżej

Wspomagają się nim tysiące osób



Średnia ocena z portalu sprzedażowego

4,9/5



Pani Antonina nie rezygnuje z codziennych spacerów i gimnastyki. Ma w sobie upór i pogodę ducha, która rozjaśnia nawet te dni, gdy przychodzi ból. Najlepszym wsparciem okazuje się maść, po którą sięga od lat. „Spośród kilkudziesięciu moich zamówień tylko ta mi pomaga” – mówi z przekonaniem. Gdy coś „zaczyna pikać”, raz kolano, raz ręka – pani Antonina nie panikuje. Wycisza się, smaruje delikatnie bolące miejsce i czeka. Ulga przychodzi zawsze. „Jest lepiej. Jest lżej. Mogę znowu iść” – opowiada z ciepłem. Krem, który naprawdę działa, ruch i trochę dobrych myśli – to jej codzienna recepta.

Na podstawie autentycznej rozmowy telefonicznej

Krem, który naprawdę działa!

Wspomaga 5 razy dłużej !!!

jest bardzo wydajny i ma kojący ziołowy zapach



POLECANY KREM DOSTĘPNY OD 5 LAT W APTEKACH

Naprawdę przynosi ulgę

Używam go od kilku miesięcy i z pewnością kupię następny ponieważ naprawdę przynosi ulgę bo wiek już poważny i dokuczają mi zwyrodnienia stawów. Krem świetnie się wchłania, nie brudzi i ma przyjemny zapach. Trzeba tylko stosować go zgodnie z opisem i wtedy wszystko będzie dobrze. Szczegze polecam.



Zakup od K...O

Składniki znane nauce!

Liść laurowy to roślina o potwierdzonym działaniu terapeutycznym*. Jego olejek ze świeżych liści hamuje enzymy odpowiedzialne za stany zapalne, wspiera krążenie i łagodzi dyskomfort stawowy.



Dostępny w **Aptekach** i Zielarniach.

Możesz go także zamówić telefonicznie

+48 123 510 354 z dostawą do domu lub

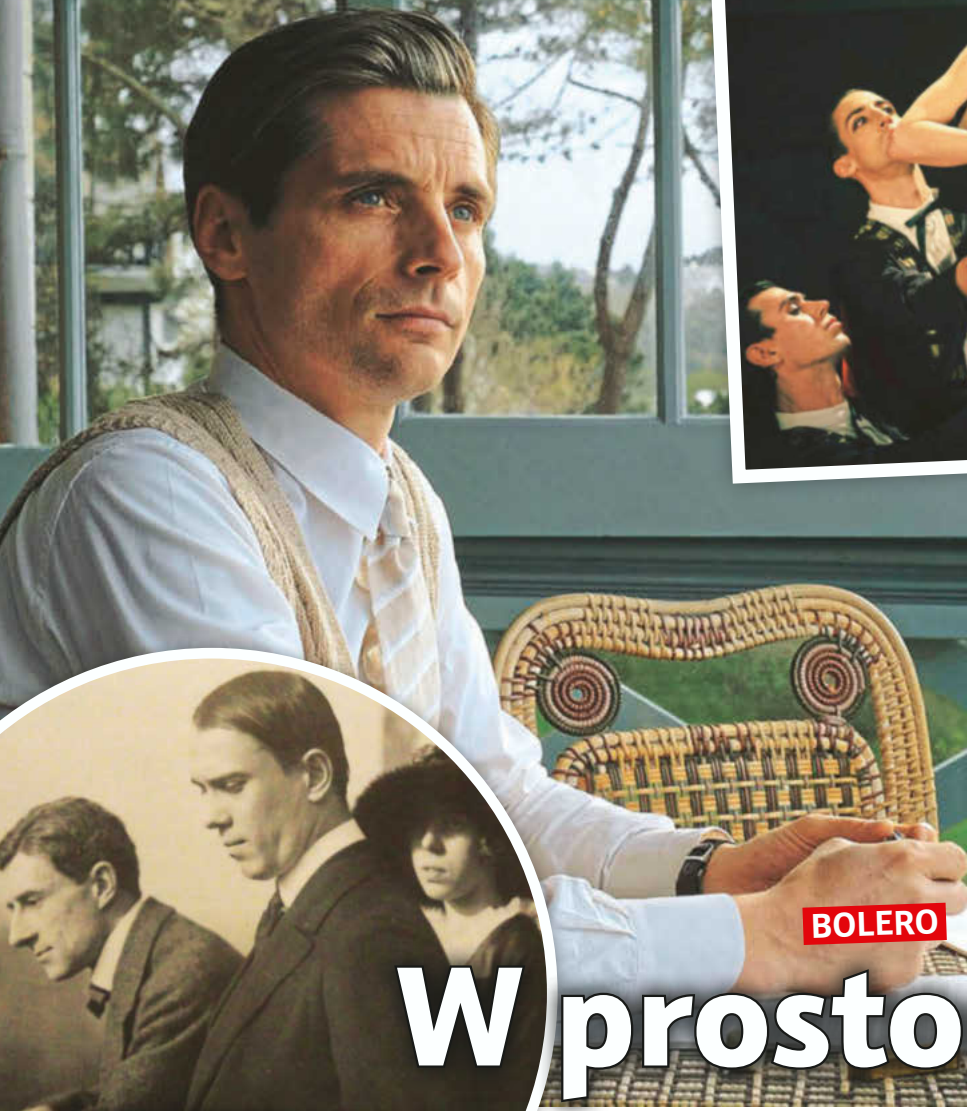
przez stronę **WWW.ASEPTA.PRO**

*http://www.postepyfitoterapii.pl/wp-content/uploads/2020/02/pl_2019_288-276.pdf
Aseptia s.c. tel: 33 817 34 24, ul. Tadeusza 1, 43-382, Bielsko-Biała

Historie, które dodają nadziei

Masz swoją historię powrotu do zdrowia? Zadzwoń do nas i opowiedz ją nam - dowiedz się jak Twoje doświadczenie może dodać nadziei innym. Za podzielenie się swoją opowieścią czeka miłe podziękowanie!





WYBITNA ARTYSTKA
Choć Ida Rubinstein (Jeanne Balibar) nie była wybitną baletnicą, wyróżniała się niezwykłą charyzmą.

GENIALNY POMYSŁ
Komponując utwór na zamówienie Idy Rubinstein, Ravel (Raphaël Personnaz) wpadł na pomysł odwołania się do muzyki hiszpańskiej.



BLISCY ZNAJOMI
Do grona przyjaciół Maurice'a należeli wielki tancerz Wacław Niżyński i jego siostra Bronisława, autorka choreografii do „Bolera”.

BOLERO

W prostocie siła

Ten utwór miał być trochę żartem, trochę prowokacją. Komponując go, Maurice Ravel nie przypuszczał, że właśnie dzięki niemu zostanie zapamiętany na zawsze. Nie przewidział też, że „Bolero” – zanim w 2016 roku stanie się własnością publiczną – przyniesie jego spadkobiercom około 50 milionów euro.

➔ **BOLERO SO 2.05**
godz. 20.00 TVP KULTURA

Choć Maurice Ravel nie uchodził za cudowne dziecko, wyróżniał się wrażliwością i zdolnościami muzycznymi. Bez powodzenia aż pięciokrotnie starał się o nagrodę dla młodych kompozytorów, Prix de Rome, a mimo to dziś właśnie jego uważa

się za jednego z największych twórców Francji. A skomponowane w 1928 roku „Bolero”, które według statystyk rozbrzmiewa gdzieś na świecie co piętnaście minut, uczyniło go nieśmiertelnym.

Muzyka i moda

Jego ojciec, Pierre-Joseph Ravel, był Francuzem,

a matka – Marie, z domu Delouart – Baskijką. To ona, śpiewając synowi ludowe pieśni, ukształtowała jego wrażliwość muzyczną. Nie znaczy to, że ojciec, inżynier-wynalazca, nie przyczynił się do jego artystycznego rozwoju. – Przez całe dzieciństwo byłem wrażliwy na muzykę – wspominał później

Maurice Ravel. – Mój ojciec, znacznie lepiej wykształcony w tej sztuce niż większość amatorów, wiedział, jak rozwijać mój gust i pobudzać mój entuzjazm od najmłodszych lat. Gdy za namową rodziców trafił do paryskiego konserwatorium, szybko się okazało, że nie zostanie wybitnym pianistą. Ale



BLISKA SERCU Ravel nigdy się nie ożenił, ale całe życie potajemnie kochał się w swojej przyjaciółce Misi Sert, z domu Godebskiej (Doria Tillier).

ten fakt nie podciął mu skrzydeł – od dawna czuł, że najbardziej pociąga go tworzenie własnej muzyki. Co ciekawe, już wtedy cechował go dystans: z równą obojętnością przyjmował pochwały, co krytykę. Jedyną oceną jego muzyki, z którą naprawdę się liczył, była... jego własna, zresztą bardzo surowa.

Drugą pasją Ravela, obok muzyki, była moda. Być może chcąc nieco zrekompenzować swój niewielki wzrost (mierzył 160 cm), przykładał ogromną wagę do swojego wyglądu. Zawsze ubierał się bardzo stylowo, dbając, by wszystko do siebie pasowało. Czasami nastęrczało to spore trudności – podobno kiedyś jego walizki nie pomieściły się w przedziale!

Natarczywy motyw

W 1928 roku rosyjska tancerka i szefowa zespołu baletowego, Ida Rubinstein, zwróciła się do Ravela z prośbą o orkiestrową transkrypcję sześciu utworów fortepianowych Isaaca Albéniza. W wyniku zamieszania związanego z prawami autorskimi, Ravel zamiast stworzyć adaptację, zdecydował się skomponować nowy baletowy utwór. Szukając inspiracji, sięgnął do swoich korzeni, a kon-

kretnie po boléro – hiszpański taniec ludowy z XVIII wieku. Kilka tygodni później, podczas wakacji w Saint-Jean-de-Luz, spotkał się z przyjacielem, również kompozytorem, Gustave'em Samazeuilhem. W trakcie rozmowy podszedł do fortepianu i jednym palcem zagrał melodię. – Czy nie uważasz, że ten temat ma natarczywy charakter? – zapytał. – Spróbuję powtórzyć go kilkanaście razy stopniowo powiększając orkiestrę.

Premiera „Bolera”, która miała miejsce 22 listopada 1928 roku, delikatnie rzecz ujmując, nie była sukcesem. Kompozycję skrytykowano za monotonię, wykonaniu towarzyszyły gwizdy, a nietypowa konstrukcja zaskoczyła publiczność. Gdy jednak emocje opadły, utwór zaczął zyskiwać coraz większą popularność. Co ciekawe, sam Ravel miał mieszane uczucia wobec swojego dzieła. Już przed prawykonaniem ostrzegwał, że 17-minutowy utwór składa się z „jednego, bardzo długiego crescendo”. Gdy po premierze „Bolera” jedna ze słuchaczek zasugerowała, że kompozytor oszalał, Ravel stwierdził, że przynajmniej jedna osoba zrozumiała utwór...

HANNA MIŁKOWSKA

REKLAMA

Irytujący szum w uszach?

Teraz w końcu doceniam ciszę...



Jan jest na emeryturze. Obecnie wraz z żoną jest pochłonięty odnawianiem mieszkania, w wolnym czasie chodzi na ryby i gra w siatkówkę.

„Problemy z uszami zaczęły się jakiś czas temu. Często miałem wrażenie, że jestem w centrum głośnego miasta, podczas gdy znajdowałem się na wiejskiej łące. Zaniedbałem ochronę moich uszu.” – powiedział Jan.



Milorżab

TONE™ POTĘGA SŁUCHU

Po rozpoczęciu przyjmowania tabletek **Tone**, Jan zauważył różnicę. Lepiej słyszał ponieważ **Tone** zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który przyczynia się do poprawy słuchu. Czasem, kiedy jest zmęczony lub zdenerwowany, słyszy tylko lekki szum w uszach.

DOCENIĆ CISZĘ

„Teraz w końcu mogę docenić ciszę.” – powiedział Jan.

„Czuję ten szczególny spokój, jak nad morzem o wschodzie słońca. Również reklamy przestały być dla mnie irytujące i za głośne, jak wcześniej.”

– stwierdził Jan, chwając **Tone!**



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2024 wg ŚWIATA FARMACJI

w kategorii „Preparaty wspierające słuch”
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

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

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



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.



Paweł coraz gorzej radzi sobie z emocjami...



...pomaga mu Agnes, która wyznaje mu sekret.

Hania pragnie szczęścia mamy. Bierze sprawy w swoje ręce.



Agresywny ojczym nie daje spokoju Frankowi. Chłopak jest przerażony.

M jak miłość

Dręczony przez przemocowego rodzica nastolatek staje przed dylematem. Bracia Zduńscy odbywają szczerą rozmowę.

TVP 2, 20.55 PO ODC. 1930

Stan psychiczny Zduńskiego nadal jest poważny. Bliscy z całych sił wspierają Pawła, który wciąż przebywa w Grabinie. Szczególnie troszczy się o niego Agnes, która nadal pomaga też w opiece nad Antosiem. Niebawem decyduje się wyznaczyć Zduńskiemu, że nie może mieć własnych

dzieci. Natalię i Mikołaja Lipińskiego zaczyna łączyć przyjaźń. Mężczyzna nie tylko zaprasza kobietę na kawę, ale proponuje jej również, by poprowadziła zajęcia dla uczniów o bezpieczeństwie na drodze. Hania ponownie próbuje zmobilizować Adama, by ten oświadczył się jej mamie Natalce. Przemocowy ojczym

Franka zmusza go do kolejnego spotkania, co negatywnie odbija się na dalszym życiu i samopoczuciu nastolatka. **60 min**

WT ODC. 1931

Bartek próbuje wymóc na Franku, by wyznał, z kim spotkał się w nocy nad rzeką. Sfrustrowany chłopak podejmuje ryzykowną



CHCESZ WIEDZIEĆ JESZCZE WIĘCEJ?

CZYTAJ ŚWIATSERIALI

decyzję. Ucieka z domu i po raz kolejny okrada Lisieckich. Poszukiwania nastolatka trwają wiele godzin, a Natalia ogłasza Child Alert. Wieczorem w Siedlisku pojawia się uzbrojony w nóż ojczym Franka. Piotrek i Kinga składają wizytę w Grabinie. Bracia Zduńscy mają okazję do szczerzej rozmowy. Piotrek przeprosza Pawła za to, że lekceważył objawy jego depresji. Artur i Joanna spędzają razem niemal każdą wolną chwilę. Mężczyzna proponuje Dobrzańskiej, by wspólnie udali się na konferencję do Krakowa. Judyta ostrzega koleżkę, że zażyła relacja z Joanną może bardzo skomplikować mu życie. **60 min**

Klan

Skoczek za sprawą Pawła odkrywa nową pasję. Chce spróbować sił w golfie.

TVP 1, 17.55 PO ODC. 4707

Ola musi uciekać z wizyty kuratorskiej, gdy pijany właściciel domu szczuje ją psami. Zauważa też przeciętą oponę w aucie. Zbyszek blokuje pojazd Leszka. Dochodzi do kłótni. **25 min**

WT ODC. 4708

Miłka nie chce jechać do Brukseli na ślub ojca z kobietą, za którą nie przepada. Roksi prosi Norberta o ostatni pocałunek na pożegnanie. **25 min**

SR ODC. 4709

W biurze Jerzy opowiada o ataku na konto Lutki, która straciła



Lubicz powraca do ulubionej gry.

oszczędności. Leopold, zaniepokojony wieściami o romansie Kornela spotyka się z córką. Ula twierdzi, że plotki są nieprawdziwe. **25 min**

CZ ODC. 4710

Paweł proponuje kolegom rozpoczęcie sezonu golfowego. Gdy w domu informuje o tym żonę, nie wie, że słyszy go Skoczek, który oświadcza, że chciałby do panów dołączyć. **25 min**

Na Wspólnej

Adoptowany syn Elizy odkrywa jej romans z trenerem.

TVN, 20.15 PO ODC. 4205

W mieszkaniu Damiana zjawia się policja. Zostaje on aresztowany pod zarzutem pedofilii.



Junior jest w szoku po tym, co zobaczył.

Tadeusz atakuje Żbika. Oskarża go o to, że nastawia ich siostrę Marysię przeciwko Kalinie. **35 min**

WT ODC. 4206

Plan Kasi i Anety, by zdemaskować Łukasza, kończy się fiaskiem. Igor ustawia Julkę do pionu po suto zakrapianej nocy. Wkrótce dziewczynę odwiedza Leon. **35 min**

SR ODC. 4207

Junior jest wstrząśnięty widokiem Elizy całującej się z jego trenerem. Przy śniadaniu rzuca na ten temat aluzje. **35 min**

CZ ODC. 4208

W dniu premiery przedstawienia Junior jest przykry dla Elizy. Gdy na widowni pojawia się Bartek, chłopak rzuca się na niego. **35 min**

od piątku **1.05** do czwartku **7.05**



Grzelakowie starają się pogodzić Aleksa z Romeo.

Barwy szczęścia

Młodzi rywale nie potrafią się porozumieć. Janka przeżywa chorobę ojca.

TVP 2, 20.05 PT ODC. 3371

Po wyjeździe z Mariuszem Kasia przeżywa wstrząs, gdy widzi, jak skandalicznie zachowuje się Ksawery. Pyrkowie walczą z powodzią po awarii. **40 min**

PO ODC. 3372

Dominika chce, by Renata w końcu podjęła decyzję w sprawie zakupu Feel Good. Mariusz i Kasia pomagają w Brzezinach Jance, której ojciec miał zawał. **35 min**



Praktykantka może liczyć na Mariusza.

WT ODC. 3373

Ewa chce zaprosić Romea do siebie na święta, by uchronić go przed wigilią z Alekssem. **35 min**

SR ODC. 3374

Kasia oferuje Mariuszowi pomoc finansową w rekultywacji gruntów po pożarze. **35 min**

CZ ODC. 3375

Aleks okazuje Romeowi niechęć. Aldona i Borys zlecają im wspólne ubieranie choinki. **35 min**

Na dobre i na złe

Consalida popełnia poważny błąd, który może kosztować ludzkie życie.

TVP 2, 20.55 SR ODC. 992

Blanka, Homolka i nowa onkolog, dr Trawińska, diagnozują młodą kobietę, która skarży się na silny ból brzucha. Okazuje się, że cierpi ona na nowotwór jajnika. W opinii doktor Milewskiej lekarka, u której do tej pory leczyla się chora, mogła popełnić błąd. Gdy dziewczyna wspomina o tym

mężowi pacjentki, sprawy przybierają tragiczny obrót. Agata bierze urlop, aby zająć się przygotowaniem pokoju dla Mani. Planuje również spotkanie z kuratorką małej. Liczy także na to, że dowie się od niej czegoś więcej o autystycznym bracie dziewczynki przebywającym w specjalistycznym ośrodku. **60 min**



Trawińska stara się pomóc chorej na nowotwór.

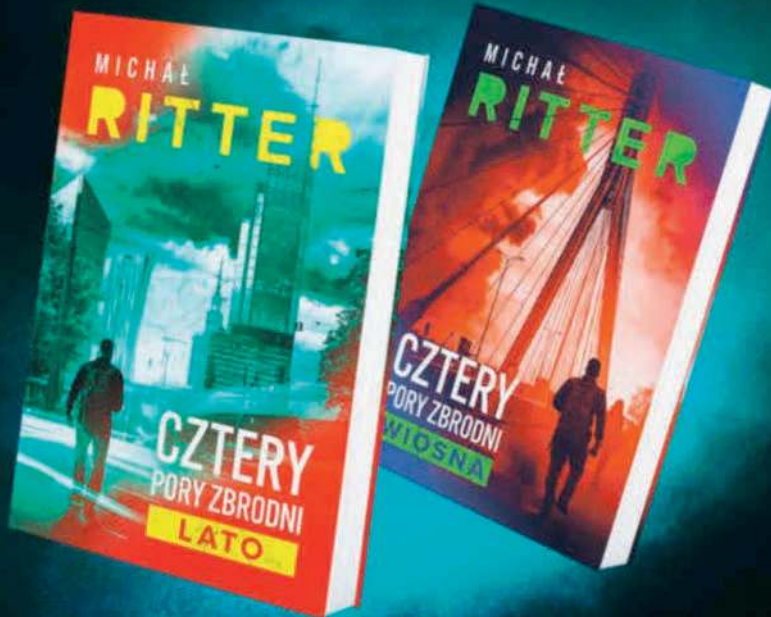


Mąż pacjentki Blanki szykuje zemstę.

REKLAMA

Media Rodzina **KRYMINALNIE**

NIE MA NIC DO STRACENIA... I NIKOGO, KTO BY GO POWSTRZYMAŁ



POLSKI JACK REACHER ZNOWU W AKCJI!



Komisarz Alex 25

TVP 1, 20.25 **SO** **ODC. 315** Jan Godecki, 30-letni trener osobisty oraz instruktor fitness, ginie w swojej siłowni. W trakcie sekcji Leon odkrywa, że sprawca zbrodni działał nietypowo. Ekipa próbuje ustalić jego tożsamość, ale śledztwo utrudnia duża liczba podejrzanych oraz brak jasnych dowodów. W rozwiązaniu zagadki pomaga niezawodny Alex.

ODC. 316 Podczas joggingu mężczyzna natrafia na plamę krwi i zęby. Mogą one należeć do zaginionego młodego przedsiębiorcy Rocha Wolskiego. Żona i znajomi nie mają pojęcia, co się z nim stało. Policjanci przy wsparciu Alexa znajdują jego ciało. Teraz rozpoczyna się pościg za mordercą. **110 min**



Wojna zastępcza

TVP 1, 20.25 **ND** **ODC. 10** Amerykański wywiad jasno ostrzeżę przedstawicieli polskich władz, że nierozwiązana kwestia ukrytych rosyjskich głowic nuklearnych będzie miała poważne konsekwencje. Może nawet uniemożliwić krajowi przystąpienie do NATO. Artur i Sadowski dokonują ważnego odkrycia dotyczącego niedawnej afery politycznej.

Ustalają, że miała ona pełnić funkcję zastony dymnej i była przykrywką dla operacji zagranicznych służb. W celu zneutralizowania zagrożenia Budyń przenika w szeregi grupy przemycznicy. Smirnoff, który szantażem zdobył kody dostępu, uzbraja bombę w centrum Warszawy. **60 min**



Pierwsza miłość

Polsat, 18.00 **PO** **ODC. 4208** Biały w trybie pilnym wyjeżdża z jednostką do Kosowa. Angelika chce się z nim pożegnać. Mikołaj zamierza zeznawać przeciwko Kalinie. **WT** **ODC. 4209** Personel kliniki nie dopuszcza Bolesława do Elizy. Angelika zostaje porwana. Filip pojawia się na praktykach pijany. Konfrontuje się z Radkiem. **SR** **ODC. 4210** Pseudokibice żądają od Bolesława dwóch milionów złotych. Eliza prosi Świdra o wsparcie, lecz on składa jej w odpowiedzi niedwuznaczną propozycję.

CZ **ODC. 4211** Florian grozi pozwem przeciwko klinice. Radek może zaprzepaścić karierę. Zbyt późno dostrzega wiadomości od Borysa z błaganiem o pomoc. **50 min**



Lombard. Życie pod zastaw 18

TV Puls, 19.00 **PO** **ODC. 995** Janek, grając na perkusji, naraża się sąsiadom. Gdy ginie, w śledztwo angażuje się Filomena. Hońka sprzedaje pierwsze wydanie „Małego Księcia”. **WT** **ODC. 996** Karol uważa, że jest zaniedbywany przez żonę. Romansuje z Marianną. Zaczyna być szantażowany. Mariola, Bogdan i Monika martwią się o Andżelikę. **SR** **ODC. 997** Ela wbrew woli matki zamierza odnowić relacje z ojcem, który właśnie wyszedł z więzienia. Patrycja prosi Barskiego o zrobienie podejrzanego przelewów. **CZ** **ODC. 998** Elwira utrzymuje się z alimentów. Okłamuje byłego męża, że cierpi na padaczkę. On zaczyna coś podejrzewać. **60 min**

Zaraz wracam 2



TVP 1, 18.20 **PT-CZ** **ODC.122-126** Krystyna ogłasza stan alarmowy z powodu zagrożenia powodziowego.

Udaje jej się przeforsować uchwałę umożliwiającą wydobywanie kruszywa. Udalski okrada matkę. Ewa, Anna i Sonia kończą prace nad reportażem dotyczącym Bilskiego. **35 min**

Powrót



TVP 1, 20.30 **PT** **ODC.2** Jan rozpoczyna drugie życie. Najpierw postanawia zmienić wszystko to, czym się dotąd zajmował. Znajduje sobie nową pracę. Szybko się przekonuje, że – w przeciwieństwie do poprzedniego zajęcia – ma ona zbawienny wpływ na jego zdrowie. **60 min**

Rodzinka.pl



TVP 2, 20.00 **SO** **ODC.310** Tomek jest świadkiem awantury pomiędzy Kubą i Sonią. Postanawia opowiedzieć się po stronie brata. Kacper staje się powiernikiem tajemnicy Majki. Jan regularnie wpada z odwiedzinami do Boskich. Ma dla zięcia propozycję nie do odrzucenia. **30 min**

Policjantki i Policjanci



TV 4, 19.00 **PT-CZ** **ODC.1415-1419** Funkcjonariusze jadą do Henryka, którego mógł pobić syn, poszukiwany listem gończym. Nina zostaje porwana podczas przymiarki sukni ślubnej. Mikołaj i Miłosz robią wszystko, by ją odnaleźć. Kolejna sprawa dotyczy okradzionej seniorki. **60 min**

Szpital św. Anny



TVN, 16.50 **PT-CZ** **ODC.119-123** Alicja i Kaśka próbują pomóc 12-latkowi, któremu nagle pogorszył się wzrok.

Łukasz operuje postrzelonego mężczyznę. Trwa walka o ocalenie oddziału onkologicznego. Marta chce wrócić do pracy w szpitalu. **65 min**

Alternatywy 4



TVP 1, 8.55 **ND** **ODC.4** Próby śpiewaczki Kubiak-Kolińskiej dają się we znaki mieszkańcom bloku. Cichocki nieustannie nachodzi prezesa, który w końcu obiecuje mu mieszkanie. Niestety, pechowca ubiega dygnitarz partyjny, Jan Winnicki. **65 min**

La Promesa – pałac tajemnic



TVP 2, 15.05 **PO-CZ** **ODC.382-385** Romulo i Maria przedstawiają Lorenzowi postulat pracowników. Manuel i Jana próbują ustalić, co ukrywa Abel. Upokorzona przez Cruz Petra ujawnia hrabiemu Ayala sekret markizy. **55 min**

FBI: International 4



AXN, 21.05 **PO** **ODC.3** 17-letnia Leah Cardwell zostaje wprowadzona podczas imprezy na plaży w Lizbonie. Fly Team wspiera portugalską policję w trakcie poszukiwań. Gdy niestety dziewczyna się odnajduje, śledczy podejrzewają mistyfikację. **60 min**

Akacyjowa 38



TVP 1, 18.55 **PT-CZ** **ODC.859-863** Po ślubie Silvia kradnie generałowi klucz do szuflady z dokumentami. Robotnicy przejmują kontrolę nad Madrytem. Ursula wykorzystuje zamieszki, by pozbyć się Diega. Wkrótce padają strzały... **35 min**

To nie jest zagadka kryminalna



CANAL+ PREMIUM, 21.00 **PT** **ODC.1** **NOWOŚĆ** Anglia, 1936 rok. W posiadłości West Dean odbywa się wystawa surrealistów. Przybywają tam młodzi artyści, m.in. René Magritte i Salvador Dali. Dochodzi do morderstwa. **55 min**

Przepis na zbrodnię



PULS 2, 20.00 **PO-CZ** **ODC.32-35** Rodzina nie zgłasza śmierci Antoniego, by nadal pobierać jego emeryturę. Sąsiedzi nabierają podejrzeń. Irka namawia Edka, by zwolnił z pracy Sandrę, która stała się pośmiwiskiem dzielnicy. **60 min**

Czarownice Mayfair 2



CANAL+ PREMIUM, 21.00 **PO** **ODC.7, 8** **OSTATNI** Lasher trafia do szkockiej gałęzi rodu Mayfairów. Sipi, choć nie potrafi do końca zaufać Talamasce, zaczyna z nią współpracować. Rowan natomiast jest gotowa na wszystko, by ocalić syna. **90 min**



Uroczysko

TV 4, 20.00 PO ODC. 245 Kacper ma za sobą trzy małżeństwa. Ginie jego 11-letni syn, a sprawa wygląda na wypadek. Policjanci zaczynają jednak podważać tę hipotezę. **WT ODC. 246** Przy ciele Dżesiki znaleziono list pożegnalny, ale Filip nie daje się zwieść. Wraca do wątku policyjnego w życie Maksa. Niebawem ktoś zabija kolejną żonę Kacpra. **SR ODC. 247** Umiera bezdomny Lewus. Wiele wskazuje na przedawkowanie. Funkcjonariusze ustalają tożsamość ofiary – to były kolejarz Leszek Wieczorkowski. **CZ ODC. 248** Śledztwo w sprawie kradzieży w pociągach i zabójstwa przyspiesza. Policja przesłuchuje mężczyznę, który przywłaszczył sobie telefon współnika. **30 min**



Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny

TV 4, 20.30 PO ODC. 1024 Podczas bankietu dla pracowników banku ginie dyrektor Marek Marecki. Został ugodzony ceremonialnym mieczem. Jest dwóch podejrzanych. **WT ODC. 1025** Ciało 12-letniej Amelki znaleziono w rzece. Zbrodni mógł dopuścić się pięć lat od niej starszy Brajan. Garda potajemnie bada sprawę śmierci Bosackiego. **SR ODC. 1026** Prokurator Jagiełło zostaje odurzony. W tym czasie ktoś ukradł mu teczkę z dowodami przeciwko gangsterowi Fruzie. Mafioso wychodzi na wolność. **CZ ODC. 1027** Umiera Tomasz, którego żona miała postrzelić podczas kłótni. Policjanci zaczynają wątpić w taki przebieg wydarzeń. **60 min**



Na sygnale

TVP 2, 21.55 PO ODC. 894-896 Sonia poznaje sympatycznego rolnika Igora. Uciekająca przed policją księgowa doznaje urazu, który powoduje odmę płucną. Ratownicy podejmują interwencję. Dochodzi do wypadku z udziałem karetki. Wśród rannych jest noworodek. **WT ODC. 897** Ekipa Anny musi zająć się znanym aktorem, który niedawno oskarżył Różę o pobicie. Ona w trakcie interwencji spotyka Leona, który okazuje się o nią chorobliwie zazdrosny. **SR ODC. 898, 899** Zespół Góry jedzie do mężczyzny pogryzionego przez grasującą w jego domu kunę. Róża i Romek pomagają studentom – jeden z nich zasłabł, drugi ma problemy z sercem. **60 min**



Ojciec Mateusz 35

TVP 1, 21.20 CZ ODC. 448 Amanda planuje otwarcie w Sandomierzu placówki łączącej funkcje domu dziecka i ośrodka dla seniorów. Mateusz, który popiera ten pomysł, postanawia zdobyć potrzebne fundusze. Nawiązuje kontakt z bogatą filantropką Malwiną Kapłon. Jedzie do jej rezydencji. W trakcie spotkania ktoś podrzuca pod drzwi kobiety noworodka. Malwina od razu oferuje pomoc w opiece, jednak sytuacja się komplikuje, gdy na komendzie pojawia się para z zagranicy. Przybysze twierdzą, że są rodzicami maleństwa. Policja stara się rozwiązać zagmatwaną sprawę, a w śledztwo jak zwykle włącza się niezawodny proboszcz. **60 min**

Pan Mama

TVP 2, 18.20 ND ODC. 53 Dzieci buntują się i nie chcą dłużej wykonywać obowiązków domowych. Szukają sposobu, by zdobyć środki na opłacenie profesjonalnej sprzątaczkii. Miras i Bruno rozkręcają nowy biznes – przekształcają pokój nastolatka w komórkę lokatorską. **35 min**

Zabójca broń 2

AXN, 21.05 SR ODC. 18, 19 Przed 16 laty płatny zabójca darował życie Murtaughowi. Teraz policjant widzi na miejscu zbrodni jego podpis. Ten twierdzi, że ktoś go wrabia. Podczas ślubu Getza Roger i Martin zmuszą zając się sprawą zaginięcia. **115 min**

FBI: Most Wanted 4

AXN, 22.05 PO ODC. 6 Ginie przedsiębiorca działający w branży technologicznej. Trop wiedzie do Jake'a Cooleya, zmagającego się z traumą po samobójstwie matki, i Bekki McCann, żony właściciela prywatnej szkoły. **55 min**

Sprawiedliwi. Trójmiasto

TV 4, 21.30 PO-CZ ODC. 141-144 Wiktor i Maja badają okoliczności śmierci hodowcy gołębi. W pracowni wykładowcy ASP studentka znajduje worek z ludzkimi szczątkami. Zostaje zaatakowana. Patrycja i Maksym szukają porwanej Ilony. Kiszczak odkrywa, że cała sprawa to mistyfikacja. **70 min**

Agenci NCIS

AXN, 21.05 CZ ODC. 12 Torres dołącza do działającego pod przykrywką agenta Dale'a Sawyera. Choć uparcie rywalizują, razem próbują rozbić gang złodziei ciężarówek. McGee odkrywa oszustwo pięciokrotnego mistrza teleturnieju. **60 min**

Rekrut 8

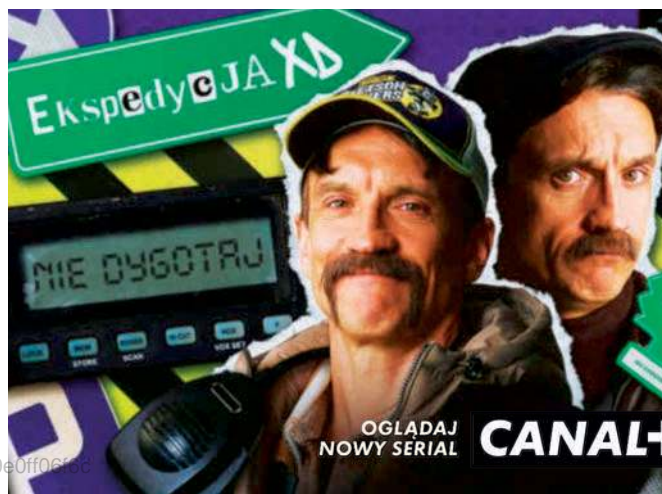
AXN, 21.05 WT ODC. 2 Tim dostaje awans, a Lucy wraca na dzienną zmianę. Los Angeles ma odwiedzić prezydent. Harper i Lopez wspierają Secret Service. Organizują obławę na podejrzanego. **60 min**

Dzielnica strachu 10

PULS 2, 22.00 PO-CZ ODC. 469-472 Para młodych ludzi ucieka przed policją. Finał jest dramatyczny. Ratownicy walczą o życie Feliksa, a Ada i Viking włączają śledztwo. Agresywny klient klubu go-go staje się podejrzanym o zabójstwo Mileny. Gdy jej mąż odkrywa prawdę, chce dać im naukę. Marcel otrzymuje rozkaz wyeliminowania Hrabiego. Policja zajmuje się sprawą ataku na dziennikarkę. Rafał poznaje wyniki badań onkologicznych. **60 min**

Syn 2

TVP 2, 22.10 CZ ODC. 19, 20 Rok 1852. Komanche natykają się na żołnierzy, którzy składają im zaskakującą ofertę. Eli musi podjąć decyzję, która zaważy na jego dalszych losach. Nadszedł czas, by rozpoczął nowy rozdział w swoim życiu. Rok 1916. Działania Pete'a mogą doprowadzić do poważnego rozłamu. Trwają przygotowania do ostatecznej rozgrywki z koncernem Standard Oil. Nestor rodu wie, że jego konfrontacja z młodszym synem jest nieunikniona. **140 min**





PREMIERA 30.04

Człowiek w ogniu

➔ SERIAL THRILLER

Jeden z najlepszych ludzi CIA, John Creasy (Yahya Abdul-Mateen II), zмага się z ciężkim zespołem stresu pourazowego. Prześladują go mroczne wspomnienia wyrządzonych krzywd. Creasy próbuje odkupić swoje winy, pracując jako ochroniarz. Kiedy przyjmuje dodatkowe zle-

cenie od małżeństwa, które boi się o swoją córkę, powoli zaczyna odzyskiwać wiarę w lepsze jutro. Ale kiedy dziewczynka zostaje porwana, Creasy znów musi stanąć do walki. Produkcja oparta na serii powieści A.J. Quinnella jest serialową wersją filmu z 2004 roku z Denzelem Washingtonem.



PEAKY BLINDERS: NIEŚMIERTELNY

TOMMY SHELBY MA JESZCZE KILKA NIEDOKOŃCZONYCH SPRAW

CHCESZ
WIEDZIEĆ
WIĘCEJ?
CZYTAJ
NETFILM

NETFLIX



PREMIERA 7.05

Kasztanowy ludzik 2

➔ SERIAL KRYMINALNY

Kiedy bliscy 41-letniej mieszkanki Kopenhagi zgłaszają jej zaginięcie, wychodzi na jaw, że kobieta od miesiąca była prześladowana. Anonimowy stalker śledził każdy krok swojej ofiary, wysyłając jej zdjęcia, nagrania oraz prowadząc z nią niebez-

pieczną grę w kotka i myszkę. Finał poszukiwań jest tragiczny – zaginiona zostaje znaleziona martwa. Śledztwo obejmują detektyw Mark Hess (Mikkel Boe Følsgaard) i Nia Thulin (Danica Čurčić), którzy ustalają, że sprawa ma związek ze śmiercią licealistki sprzed dwóch lat.

JUŻ DOSTĘPNY

Listy sycylijskie

➔ KRYMINALNY

Sycylia, początek XXI wieku. Lokalny polityk i nauczyciel, Catello Palumbo (Toni Servillo), wychodzi z więzienia po odsiedzeniu wyroku za współpracę z mafią. Wkrótce włoska policja prosi go o pomoc w schwytaniu jednego z najgroźniejszych bossów

sycylijskiej mafii, będącego zarazem jego chrześniakiem. Palumbo nawiązuje kontakt z ukrywającym się Matteo (Elio Germano) i składa mu pewną propozycję. Film oparty jest na prawdziwej historii szefa sycylijskiej cosa nostra – Matteo Messiny Denaro, który pozostał nieuchwytny przez 30 lat.



NETFLIX

CANAL+

JESZCZE WIĘCEJ
VOD
DO WYBORU



PREMIERA 29.04

Wdowia Zatoka

➔ **SERIAL GROZY / CZARNA KOMEDIA**

Burmistrz pewnego miasteczka w Nowej Anglii, Tom Loftis (Matthew Rhys), ma coraz bardziej dość jego mieszkańców. Wszyscy są bowiem przekonani, że miejsce, w którym przyszło im żyć, jest przeklęte. Loftis postanawia nie tylko walczyć

z przesadami, ale też ściągnąć do miasteczka turystów, dzięki którym będzie mógł podreperować budżet miasteczka. Jednak kiedy pewnego dnia we Wdowiej Zatoce zaczynają wyc syreny, a ostrzeżenia się spełniają, Loftis zastanawia się, czy przypadkiem nie popełnił największego błędu w swoim życiu.



PREMIERA 27.04

Pójdiesz do piekła

➔ **SERIAL DRAMATYCZNY**

Naukowe analizy, opracowania inżynierów, prognozy hydrologów i najcieńszych umysłów Japonii – wszystko to jest niczym w porównaniu z przepowiedniami Kazuko Hosoki (Erika Toda). Okrzyknięta największą japońską wróżbitką kobieta

uznawana jest za absolutny autorytet w przewidywaniu posunięć politycznych, sytuacji meteorologicznej czy trendów ekonomicznych. To sprawia, że Hosoki cieszy się ogromną sławą, a jej majątek stale się powiększa. Nie wszyscy jednak wierzą w dobre intencje królowej japońskiej wróżby.



NETFLIX



PREMIERA 6.05

Love is Blind Polska

➔ **REALITY SHOW**

Czy prawdziwa miłość rzeczywiście jest ślepa? Na to pytanie odpowiedzą po raz pierwszy Polacy, bo popularny program randkowy doczekał się właśnie polskiej edycji. W tym miłosnym eksperymencie, który poprowadzą Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona, uczestnicy

wybierają partnerów i zaręczają się na podstawie wielogodzinnych rozmów, nie widząc siebie nawzajem. Dzięki temu mają szansę zakochać się bez względu na wygląd. Prawdziwy test dla ich relacji następuje dopiero po czasie spędzonym razem w prawdziwym świecie – gdy stają przed ołtarzem.

JUŻ DOSTĘPNY

Urodzony rabuś

➔ **KOMEDIA KRYMINALNA**

Rok 1998. Weteran wojskowy Jeffrey Manchester (Channing Tatum) nie do końca radzi sobie jako ojciec. Kiedy problemy finansowe zaczynają go przerastać, postanawia wykorzystać swoje umiejętności ze szkoleń i... zaczyna włamywać się przez dachy do restauracji

McDonald's. Ale dobra passa się kończy i Jeffrey trafia za kratki. Ucieczka z aresztu okazuje się dla wyszkolonego żołnierza przysłówiową bułką z masłem. Ale sytuacja się komplikuje, kiedy ukrywając się przed policją w sklepie z zabawkami, Jeffrey poznaje pewną samotną matkę (Kirsten Dunst).



prime video

NETFLIX

MOTORYZACJA I TECHNIKA

Kreatywność architektów nie zna granic. Zobaczmy, jak ich pomysły przekształciły się w imponujące budowle, takie jak biurowiec w kształcie rzeźby.

Nasz hit

Jak oni to zbudowali?

National Geographic, 22.00 Filmowcy podróżują po całym świecie, by pokazać widzom najbardziej fascynujące wytwory nowoczesnej inżynierii. W niektóre rozwiązania techniczne trudno uwierzyć.

Autorzy serii spotykają się z architektami i twórcami budynków z różnych zakątków świata. Próbuje dowiedzieć się, jak wyglądały prace nad tworzeniem arcydzieł współczesnej inżynierii, które są niepowtarzalne i wprawiają w osłupienie. Niesamowite budowle wymagały przemyślanego projektu oraz sporych nakładów pracy. Architekci urzeczywistniają często szalone oraz bezkompromisowe pomysły i sprawiają, że niemożliwe nie istnieje. Ich

dzieła wydają się przeczyć logice, a niekiedy prawom grawitacji.

Park położony na rzece

W pierwszej odsłonie serialu zajrzymy za kulisy budowy parku osadzonego na palach nad rzeką Hudson na Manhattanie, znanego jako Little Island. Jest on zlokalizowany na sztucznej wyspie, która opiera się na 132 betonowych filarach w kształcie tulipanów. Architekci z Heaherwick Studio przy współpracy z pracownią MNLA zapewnili

w obrębie parku przestrzeń na takie funkcje jak amfiteatr dla 700 widzów czy scena do występów dla 200 osób. W następnych odcinkach serii wpadniemy z wizytą do Bilbao, by przyjrzeć się muzeum Guggenheima. Zobaczymy też, jak powstał kampus uniwersytecki wyrastający z bagien Florydy. Później dowiemy się, w jaki sposób inżynierowie unieśli na palach budynek nowej uczelni artystycznej w Toronto i zbudowali rewolucyjny wieżowiec w Miami.

Zawodowi handlarze

PT TVN Turbo, 22.55



Wśród głównych wydarzeń nowego sezonu jest wyjazd Jacka do Szwajcarii. W okolicach Zurychu obserwujemy polskich handlarzy aut. Robert i Wąski też kontynuują transakcje.

20 TELETYDZIEŃ

Niezwykłe pociągi

SO Fokus TV, 9.00



Seven Stars to pierwszy luksusowy pociąg sypialny w Japonii. W ciągu 4 dni pokonuje on liczącą 3000 kilometrów pętlę wokół wyspy Kiusiu, słynącej z wulkanów, plaż i gorących źródeł.

W trasie z Normanem...

ND CANAL+ 360, 21.00



Norman Reedus pała miłością do motocykli. Amerykański aktor wyrusza w podróż po USA, by odkrywać fascynujący świat jednoślądów. Spotyka się z kolekcjonerami i mechanikami.

PRZYRODA I PODRÓŻE

Amerykańskie Południe

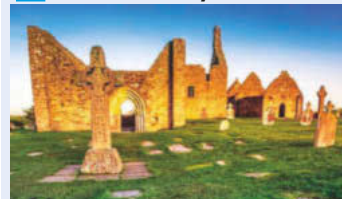
PT BBC Earth, 19.45



Podróżnik Griff Rhys Jones tym razem odwiedza niezwykle miasto Charleston w Karolinie Południowej. Analizuje jego rolę w historii wojny secesyjnej oraz zgłębia dzieje niewolnictwa.

Ukryte serce Irlandii

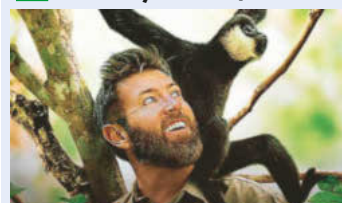
SO TVP Dokument, 13.50



Ekipa eksploruje wykopaliska Rathcroghan, mija klasztor Clonmacnoise i dociera w góry Slieve Bloom. Po drodze uczestnicy wyprawy poznają zabytki oraz historię i kulturę regionu.

Vantara – azyl dla zwierząt

ND Discovery Channel, 15.00



Forrest Galante przybywa do ośrodka Vantara, zajmującego się ratowaniem i rehabilitacją dzikich zwierząt. Spotyka się z zespołem ekspertów, by z bliska przyjrzeć się ich pracy.

Włochy – ostatnie dzikie...

CZ TVP 1, 12.55



Masyw Gran Sasso znajduje się w centrum Apeninów. Oprócz tego, że zachwyca swoim pięknem, stanowi schronienie dla wielu gatunków zwierząt, które dotarły tu wraz z lodowcami.

HISTORIA I BIOGRAFIE

Obywatel Bruce...

PT Planete+, 22.00



Spojrzenie na życie artysty, którego utwory oddają ducha amerykańskiego narodu. Wychowany w skromnej rodzinie Bruce Springsteen sławę zyskał dzięki hitowi „Born in the U.S.A.”.

Ramzes II. 66 lat...

PO Planete+, 18.45



Imię Ramzesa II przetrwało dzięki inskrypcjom sławiącym jego dokonania. Wryto je na ścianach świątyń. Nie jest jednak możliwe, by wszystkie budowle wzniesiono za jego czasów.

Tajemnice zaginionych...

WT National Geographic, 17.00



Albert Lin jedzie do Izraela, by odnaleźć zaginione miasto Kananejczyków. Badacz przyjrzy się wrakowi, który ma cztery tysiące lat. Na niestabilnym klifie przeżyje chwile grozy.

Poszukiwacze historii

CZ Fokus TV, 21.00



Miłośnicy historii udają się do lasów w pobliżu Blizny na Podkarpaciu, gdzie w czasie wojny Niemcy testowali rakiety V2. Kilka metrów pod ziemią może znajdować się wrak pocisku.

CZŁOWIEK I SPOŁECZEŃSTWO

Ten inny Bond

ND Planete+, 22.00



Spotkania z mężczyznami, którzy nazywają się tak samo jak agent 007. Ornitolog James Bond, od którego wszystko się zaczęło, opowiada, jak legendarna postać zmieniła jego życie.

Zapaleńcy. Historia...

WT CANAL+ PREMIUM, 23.10



Fascynującą podróż przez historię polskiej animacji – od przedwojennych eksperymentów po cyfrową rewolucję. Autorzy pokazują, jak ta sztuka odzwierciedlała zmieniającą się rzeczywistość.

Pułapki mediów...

SR TVP Dokument, 22.20



Opowieść o wpływie mediów społecznościowych na życie ludzi, zwłaszcza młodzieży. Ustawodawcy oraz rodzice z USA i Europy stają do walki z cyfrowymi gigantami.

Michael Mosley: zagadki...

CZ BBC Earth, 22.55



Brytyjski dziennikarz zgłębia tajemnice ludzkiego organizmu. Analizuje możliwości wydruku organów w 3D i terapie genowe obiecujące odwrócenie ślepoty. Przybliży fascynujące fakty.

DOM I KUCHNIA

Najbrzydszy dom Ameryki

PT HGTV, 8.30



Amerykańska komiczka Retta w towarzystwie projektantki wnętrz Alison Victorii odwiedza gospodarzy wyjątkowych domów, które niechlubnie wyróżniają się na tle otoczenia.

Wielkie projekty: Szwecja

SO CANAL+ DOMO, 21.00



Mark Isitt spotka się z parą, która chce zbudować dom nad jeziorem Siljan. Architekt zaprojektował dla nich minimalistyczny budynek wkomponowany w pagórkowatą działkę.

Okrasa łamie przepisy

ND TVP Kobieta, 12.00



Kucharz zjawia się w dworcu w Kuflewie, dawniej należącym do Bronisława Dąbrowskiego. Prezentuje trzy chłodniki, m.in. czerwony z botwinki oraz biały z pieczonymi żeberkami.

Kuchenne rewolucje

PO TVN Style, 14.30



W Czechowicach-Dziedzicach działa lokal Irlandia. Właściciel podaje gościom... kuchnię włoską. To nie przyciąga klientów. Nad chaosem próbuje zapanować Magda Gessler.

MOCNE OPOWIEŚCI

Taniec z rosyjskim...

PT TVP Dokument, 21.05



Inwazja Rosji na Ukrainę wzbudziła w Europie lęk przed wojną. Katarzyna Pisarska bada, dlaczego Zachód źle ocenił intencje Putina i ignorował ostrzeżenia, skupiając się na rosyjskiej ropie.

Jak to wyjaśnić 2

SO Fokus TV, 19.00



Widzowie dowiedzą się m.in., czy błękitne światła na niebie mogą świadczyć o końcu świata. Eksperci zbadają też sprawę obcych, którzy rzekomo spędzają wakacje nad Jeziorem Górnym.

Pomocy! W moim domu...

ND Travel Channel, 23.25



W Peterborough ponura istota wyciąga Kevina z łóżka, zostawiając na jego ciele bolesne zadrapania. Zespół brytyjskich ekspertów rozpoczyna śledztwo w tej tajemniczej sprawie.

Co poszło nie tak

CZ National Geographic, 21.00



14 sierpnia 2018 roku zawałił się wiadukt Ponte Morandi w Genui. Śmierć poniosły 43 osoby. Eksperci próbują wyjaśnić, co było przyczyną tej katastrofy i czy można jej było zapobiec.

FAMILIJNY

KOMEDIA

KOMEDIA ROMANTYCZNA

DRAMAT



Mała Stopa

PT TVN 7, 15.05

Pełna humoru historia rozgrywa- jąca się w świecie, w którym to człowiek jest tajemniczym stworzeniem. Na jego ślad natyka się yeti Migo. Informuje o tym innych, ale mu nie wierzą.

125 min USA 2018 reż. K. Kirkpatrick, J. Reisig, dub. S. Pawłowski, S. Stankiewicz

PREMIERA W TV

Jedna noc

PT TVN 7, 20.00

Ruby sądzi, że chłopak zamierza się jej oświadczyć. On jednak nie- oczekiwanie kończy ich znajomość. Przyjaciółki zabierają dziewczynę na miasto. Szalony wiecзор obfituje w zaskakujące wydarzenia.

120 min Australia 2023 reż. C. Durlik, wyk. E. Taylor, G. Pullar, S. Shaik, B. Richardson

Moja wielka grecka wycieczka

PT TVP Kobieta, 19.30

Przewodniczka ma dość swojej pracy. Ostatni kurs wszystko zmienia. Komedia twórcy „Miss agent”. Jednym z jej producentów jest Tom Hanks.

105 min USA/Hiszpania 2009 reż. D. Petrie, wyk. N. Vardalos, R. Dreyfuss, A. Georgoulis

La Chimera

PT TVP Kultura, 20.05

Lata 80. Brytyjski archeolog Arthur wychodzi z więzienia. Poszukuje we Włoszech zaginionej ukochanej, Beniaminy. Szansą na odzyskanie spokoju staje się dla niego znajomość ze służącą Italią.

140 min Włochy/Fr. 2023 reż. A. Rohrwacher, wyk. J. O'Connor, C. Duarte, V. Nemolato



Legenda siewiego królestwa: Strażnicy Ga'Hoole

SO TVN Fabuła, 15.45

Sowa szuka osławionych wojowni- ków, którzy mogą powstrzymać złoczyńców. Scenariusz powstał w oparciu o pierwszą część literackiej trylogii Kathryn Lasky.

120 min USA/Australia 2010 reż. Z. Snyder, dub. K. Dominiak, K. Kuszewski

Imprezowi rodzice

SO TVN, 22.20

Alec Baldwin i Salma Hayek wcie- lają się w małżeństwo, które pró- buje ukryć tragiczny stan swoich finansów. By podtrzymać amery- kański sen, gotowi są na wszyst- ko. Wpadają na szalony pomysł.

115 min USA 2019 reż. F. Wolf, wyk. A. Baldwin, S. Hayek, J. Manganiello

Planeta singli 3

SO PULS 2, 20.50

Finał uczuciowych perypetii nie- poprawnej romantycznej i lubiane- go celebryty. Para ma wziąć ślub. Przygotowania okażą się testem ich miłości, a spotkanie rodzin będzie pełne niespodzianek.

125 min Pol. 2019 reż. S. Akina, M. Chacirski, wyk. A. Więdołcha, M. Stuhr, T. Karolak

Kos

SO TVP 1, 22.15

Pełna popkulturowych nawiązań opowieść o Tadeuszu Kościuszcze. Reżyser przedstawia ważny roz- dział historii, inspirując się m.in. westernami i dziełami Quentina Tarantino. Sześć Orłów.

135 min Niem./Szwecja/Pol. 2023 reż. P. Maślona, wyk. J. Braciak, B. Bielenia



NA FAKTACH

Mój przyjaciel pingwin

ND PULS 2, 20.00

Wzruszająca historia niezwyklej przyjaźni. Zgorzkniały rybak Joao znajduje oblanego ropą pingwi- na. Zabiera go do domu. Za spr- awą nielota mężczyzna przechodzi wewnętrzną przemianę.

120 min Brazylia/USA/Hiszpania 2024 reż. D. Schurmann, wyk. J. Reno, A. Barraza

Bad Boys for Life

ND Polsat 2, 20.25

Znakomity duet – Martin Lawrence i Will Smith – ponownie wciela się w detektywów. Jeden z nich porzu- ca myśl o emeryturze. Razem z kompanem musi powstrzymać szefową kartelu narkotykowego.

145 min USA/Meksyk 2020 reż. B. Fallah, A. El Arbi, wyk. W. Smith, M. Lawrence, V. Hudgens

Bez urazy

ND Super Polsat, 21.00

Laureatka Oscara Jennifer Lawrence („Poradnik pozytywnego myślenia”) wciela się w prze- wodniczkę po życiu dla intrower- tyka. Produkcja okraszona bezpruderyjnym humorem.

130 min USA 2023 reż. G. Stupnitsky, wyk. J. Lawrence, A. B. Feldman, L. Benanti

PREMIERA W TV

Obwiniony

ND TVP 2, 22.15

Historia mężczyzny, który zostaje błędnie zidentyfikowany jako ter- rorysta. Musi oczyścić się z zarzu- tów. Za kamerą stanął zdobywca nagrody Emmy za reżyserię gło- śnego serialu „Dojrzewanie”.

95 min Wielka Brytania 2023 reż. P. Barantini, wyk. L. Ajufo, N. Ganatra, C. Kular

SENSACJA I THRILLER



Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa

PT Polsat, 23.10

Młody mężczyzna zdobywa pozycję w przestępczym świecie. Cena jest wysoka. Barwny portret polskiej mafii zainspirowany życiorysami osób powiązanych z półświatkiem.

180 min Polska 2019 reż. M. Kawulski, wyk. M. Kowalczyk, T. Włosok, N. Szroeder, N. Siwiec

AKCJA I PRZYGODA



Dungeons & Dragons: Złodziejski honor

PT TVN, 20.00

Awanturnik Edgin i wojownicza Holga uciekają z więzienia. Chcą pokonać dawnego wspólnika, lorda Neverwintera. Losy bohaterów znanych z klasycznej gry RPG.

160 min USA/Kanada/Wlk. Bryt. 2023 reż. J. Goldstein, J. F. Daley, wyk. C. Pine, H. Grant

HORROR I SF



Wojna o planetę małp

PT Super Polsat, 21.00

Nominowana do Oscara za efekty specjalne ostatnia część trylogii. Cezar i podporządkowane mu małpy ponoszą straty w walce z ludźmi. Dowódca naczelnych chce pomóc pobratymców.

175 min USA/Kanada/Nowa Zelandia 2017 reż. M. Reeves, wyk. A. Serkis, W. Harrelson

KLASYKA



Brunet wieczorową porą

PT STOPKLATKA, 20.00

Stanisław Bareja z charakterystycznym dla siebie humorem oddaje klimat PRL. Przedstawia absurdalne perypetie mężczyzny, którego wróżba Cyganki zmieniła w domniemanego zabójcę.

120 min Polska 1976 reż. S. Bareja, wyk. K. Kowalewski, W. Gołas, W. Pokora, B. Dykiel



Człowiek w ogniu

SO TV Puls, 22.50

Córka zamożnego małżeństwa zostaje uprowadzona. Ochroniarz zmienia życie jej oprawców w piekło. Szybki montaż, wartka akcja i doskonałe aktorstwo w adaptacji powieści A.J. Quinnella.

185 min USA/Wlk. Bryt. 2004 reż. T. Scott, wyk. D. Washington, C. Walken, D. Fanning



W 80 dni dookoła świata

SO AXN, 20.00

Adaptacja powieści Juliusza Verne'a. XIX wiek. Wynalazca Phileas Fogg podejmuje wyzwanie rzucone przez londyńskich naukowców. Zamierza okrążyć Ziemię w niecałe trzy miesiące.

160 min USA/Niemcy/Irlandia 2004 reż. F. Coraci, wyk. J. Chan, S. Coogan, C. De France



Super 8

SO TVN 7, 22.25

Nastolatki są świadkami katastrofy kolejowej. Wkrótce w okolicy dochodzi do zaginięć mieszkańców i zwierząt. Klimatyczny dreszczowiec twórcy telewizyjnego fenomenu – serialu „Zagubieni”.

140 min USA 2011 reż. J.J. Abrams, wyk. J. Courtney, K. Chandler, J. McKinnon Miller



Twierdza

SO TV Puls, 20.00

Utrzymane w zawrotnym tempie, efektywnie sfilmowane kino z plejadą gwiazd. Zdesperowany generał opanowuje Alcatraz. Grozi atakiem na San Francisco. Do akcji wkraczają agent FBI i były więzień.

170 min USA 1996 reż. M. Bay, wyk. N. Cage, S. Connery, E. Harris, J. Spencer, M. Biehn



Księgowy

ND TVN Fabuła, 20.00

Geniusz matematyczny wykonuje zlecenia dla przestępców. Przez swoją przenikliwość ściąga na siebie niebezpieczeństwo. W 2025 roku powstała kontynuacja filmu z obsadą znaną z pierwszej części.

160 min USA 2016 reż. G. O'Connor, wyk. B. Affleck, A. Kendrick, J. Simmons, J. Bernthal



Godzilla

ND TVN 7, 20.00

Monstrum wymyka się spod kontroli naukowców. Pokonać je może tylko inna bestia – Godzilla. Kolejna odsłona perypetii słynnego jaszczura, który po raz pierwszy pojawił się na ekranie w 1954 roku.

150 min USA/Japonia 2014 reż. G. Edwards, wyk. A. Taylor-Johnson, K. Watanabe, E. Olsen



World War Z

ND Paramount Network, 22.30

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

140 min USA/Malta 2013 reż. M. Forster, wyk. B. Pitt, M. Enos, D. Kertesz, J. B. Dale



Titanic

ND FX, 19.45

Rose podczas rejsu transatlantyki poznaje uboższego artystę Jacka. Rodzi się między nimi uczucie. Jedno z najbardziej kasowych dzieł w historii kina, uhonorowane jedenastoma Oscarami.

235 min USA/Meksyk/Australia 1997 reż. J. Cameron, wyk. L. DiCaprio, K. Winslet

PONIEDZIAŁEK

FAMILIJNY



Historia Kopciuszka

PO TVN Fabuła, 16.55

Hilary Duff, znana z popularnego serialu „Lizzie McGuire”, w roli nastolatki, której los odmienia się jak za dotknięciem magicznej różdżki. Współczesna wariacja na temat słynnej baśni.

125 min USA/Kanada 2004 reż. M. Rosman, wyk. H. Duff, J. Coolidge, C. M. Murray, D. Byrd

KOMEDIA



Poznaj mojego tatę

PO TVN Fabuła, 20.00

Sanitariusz Greg pragnie poślubić ukochaną. Najpierw jednak musi zapewnić sobie przychyłność jej ojca. Senior skrywa pewien sekret. Kinowy hit z Robertem De Niro i Benem Stillerem doczekał się dobrej kontynuacji.

140 min USA 2000 reż. J. Roach, wyk. R. De Niro, B. Stiller, T. Polo, B. Danner, N. DeHuff

KOMEDIA ROMANTYCZNA



Wakacyjna terapia

PO TVP Kobieta, 22.30

Dwie siostry robią wszystko, aby pocieszyć porzuconą przez męża matkę. Ich intryga ma zaskakujące konsekwencje. Dużo ciepłego humoru i dobre aktorstwo w malowniczych plenerach rajskiej wyspy.

90 min Francja 2018 reż. E. Lang, wyk. Miou-Miou, C. Cottin, C. Chamoux, J. Heldenbergh

DRAMAT



Manchester by the Sea

PO Polsat Film, 21.00

Samotnik Lee Chandler po śmierci brata wraca do rodzinnego miasteczka, żeby zaopiekować się jego synem. Musi się zmierzyć z dramatem sprzed lat. Scenariusz i kreację aktorską Casey Afflecka nagrodzono Oscarem.

175 min USA 2016 reż. K. Lonergan, wyk. C. Affleck, M. Williams, K. Chandler, L. Hedges

WTOREK



Interkosmos

WT Warner TV, 20.00

Wyrzucony z wojska Tuck godzi się na udział w eksperymencie. Ma zostać pomniejszony i wstrzyknięty do organizmu królika, ale trafia do ciała Jacka. Ten usiłuje pozbyć się intruza. Oscar za efekty specjalne.

145 min USA 1987 reż. J. Dante, wyk. D. Quaid, M. Ryan, M. Short, J. Hora, M. Taylor



Ted 2

WT Polsat Film, 21.00

Bezwzględne prawo staje się przeszkodą w spełnieniu marzeń miśka o adopcji dziecka. Wygadany pluszak szykuje się do sądowej batalii. Kontynuacja hitu z 2012 roku. Głosu tytułowemu bohaterowi użyczył reżyser.

135 min USA 2015 reż. S. MacFarlane, wyk. M. Wahlberg, A. Seyfried, J. Barth, P. Stewart



O północy w Paryżu

WT TVP Kultura, 21.35

Gil, który ma ambicje pisarskie, odbywa magiczną podróż w czasie. Poznaje m.in. Hemingwaya i Picassa. Ulega fascynacji muzą malarza. Inteligentne i oryginalne kino Woody'ego Allena wyróżnione Oscarem za scenariusz.

105 min Hiszp./USA 2011 reż. W. Allen, wyk. O. Wilson, R. McAdams, M. Sheen, M. Cotillard



NA FAKTACH

Air

WT Polsat, 21.35

Obraz w reżyserii Bena Afflecka, który wystąpił również przed kamerą. Dyrektor marketingu mało znanej firmy chce poprawić jej sytuację na rynku. Nawiązuje współpracę z koszykarzem Michealem Jordanem.

145 min USA 2023 reż. B. Affleck, wyk. M. Damon, J. Bateman, B. Affleck, C. Messina

ŚRODA



Uwolnić orkę

ŚR TVN Fabuła, 16.40

Nastoletni Jesse za karę musi wyczyścić ściany oceanarium. Zaprzyjaźnia się z orką, którą uczy sztuczek. Kiedy dowiaduje się, że właściciel chce zabić zwierzę, postanawia temu zapobiec. Wzruszający familijny hit lat 90.

140 min USA/Fr./Meksyk 1993 reż. S. Wincer, wyk. J. J. Richter, L. Petty, J. Atkinson, Keiko



Logan Lucky

ŚR Polsat, 22.50

Channing Tatum i Adam Driver wcielają się w potomków pechowego klanu. By odmień los, bracia wraz z kompanami planują skok podczas wyścigów NASCAR. To dla nich początek prawdziwych kłopotów.

150 min USA/Chiny 2017 reż. S. Soderbergh, wyk. F. Mackenzie, C. Tatum, D. Craig, J. O'Heir



Bajecznie bogaci Azjaci

ŚR TVN Fabuła, 22.10

Amerykanka Rachel Chu odwiedza rodzinę ukochanego w Singapurze. Jego pochodzenie i zamożni krewni stają się wyzwaniem dla związku. Orientalna historia miłosna oparta na motywach książki Kevina Kwana.

145 min USA 2018 reż. J. M. Chu, wyk. S. Mizuno, G. Chan, Awkwafina, L. Lu, C. Wu



Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy

ŚR TVP Kultura, 20.00

Dzieło twórcy „Zaklętych rewirów”. Lata 50. Po powrocie do kraju Fabian zakłada jazzband. Poznaje Modestę, z którą cieszy się życiem na przekór szarej rzeczywistości. Kobieta znika.

125 min Polska 2015 reż. J. Majewski, wyk. M. Stuhr, S. Bohosiewicz, N. Rybicka, A. Dymna

CZWARTEK



Daleko jeszcze?

CZ Polsat Film, 14.55

Nick, aby zaimponować Suzanne, zgadza się zawieźć jej dzieci do Vancouver. Czeka go pełna zabawnych przygód podróż. Raper Ice Cube na pierwszym planie.

115 min USA 2005 reż. B. Levant, wyk. Ice Cube, N. Long, A. Allen, P. Bolden, J. Mohr



Niebezpieczni dżentelmeni

CZ TVN, 22.40

Rok 1914. Cztery znajomi, m.in. Witkacy i Joseph Conrad, znajdują zwłoki mężczyzny. Mają mało czasu, by rozwiązać zagadkę jego śmierci. Okres Młodej Polski w krzywym zwierciadle.

130 min Polska 2022 reż. M. Kawalski, wyk. T. Kot, M. Dorociński, A. Seweryn, Ł. Wójcik



Nowożeńcy

CZ Polsat Film, 19.00

Brittany Murphy i Ashton Kutcher w nietypowej love story – punktem wyjścia jest ślub dwojga zakonanych, czyli moment, w którym romantyczne opowieści zwykle się kończą.

120 min USA/Niemcy 2003 reż. S. Levy, wyk. A. Kutcher, B. Murphy, C. Kane, D. Moscow



Eskorta

CZ Ale kino+, 20.10

Zaradna właścicielka farmy i jej przypadkowy towarzysz podejmują się niebezpiecznej misji. Kobiety western w reżyserii Tommy'ego Lee Jonesa, który stanął po obu stronach kamery.

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

SENSACJA I THRILLER



Bez litości 3. Ostatni rozdział

PO Polsat, 21.35

Finał trylogii o losach mściciela, którego gra Denzel Washington. Mężczyzna jedzie do Włoch, by odciąć się od przeszłości. Znow wkracza do akcji, gdy orientuje się, że jego nowym przyjaciółom zagraża mafia.

145 min USA/Włochy 2023 reż. A. Fuqua, wyk. D. Washington, D. Fanning, E. Mastrandrea

AKCJA I PRZYGODA



G.I. Joe: Czas Kobry

PO TVN, 22.40

Kapitan Hauser transportuje nową broń. Ludzie nieuchwytnego Destro kradną ładunek. Ocalały oficer wstępuje do oddziału, by walczyć z przestępcą. Losy żołnierzy, których pierwowzorami była seria zabawek.

140 min USA/Czechy 2009 reż. S. Sommers, wyk. C. Tatum, D. Quaid, C. Eccleston, S. Miller

HORROR I SF



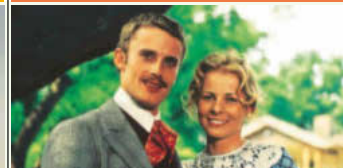
Marsjanin

PO Polsat Film, 15.55

Nominowana do Oscara w siedmiu kategoriach galaktyczna robinsonada. Podczas misji astronauta Watney zostaje uznany za martwego i pozostawiony na Czerwonej Planecie. Nie tracąc hartu ducha, podejmuje walkę o życie.

180 min USA/Wlk. Bryt./Jordania 2015 reż. R. Scott, wyk. M. Damon, J. Chastain, K. Wiig

KLASYKA



Ziemia obiecana

PO Kino Polska, 22.45

Epicki obraz konfliktów kapitalistycznej łodzi końca XIX wieku, ukazany przez pryzmat błyskotliwej kariery zaprzyjaźnionych przemysłowców, Polaka, Żyda i Niemca. Wiele nagród festiwalowych i nominacja do Oscara.

210 min Polska 1974 reż. A. Wajda, wyk. D. Olbrychski, W. Pszoniak, A. Seweryn



Ostateczna rozgrywka

WT TV Puls, 21.50

Terrorystki opanowują stadion. Były komandos stawia im czoło. Zawodnik MMA Dave Bautista w roli, która daje mu szansę demonstracji imponujących umiejętności. Na ekranie również weteran kina Pierce Brosnan.

120 min Wlk. Bryt. 2018 reż. S. Mann, wyk. D. Bautista, P. Brosnan, R. Stevenson, M. Ford



Nienawistna ósemka

WT Kino TV, 22.40

Zajazd w górach staje się miejscem nietypowego spotkania. Goście skrywają mroczne tajemnice. Jedną z inspiracji dla Quentina Tarantino był horror „Coś”, oparty na motywach izolacji na mroźnym pustkowiu.

200 min USA 2015 reż. Q. Tarantino, wyk. S. L. Jackson, K. Russell, J. J. Leigh, W. Goggins



Obecność 3: Na rozkaz diabła

WT TVN 7, 23.20

Arne zadzgał nożem właściciela motelu. Chłopak twierdzi, że opętał go demon. Kolejna odsłona mrożącej krew w żyłach serii o wydarzeniach z życia badaczy zjawisk paranormalnych, Eda i Lorraine Warrenów.

135 min USA/Wlk. Bryt. 2021 reż. M. Chaves, wyk. P. Wilson, V. Farmiga, R. O'Connor



G.I. Jane

WT Kino TV, 20.00

Brawurowa rola Demi Moore w filmie twórcy „Gladiatora”. Ambitna Jordan O'Neil udowadnia siłę i determinację podczas obozu szkoleniowego elitarnego oddziału wojskowego. Doświadcza upokorzeń i lekceważenia.

160 min USA/Wlk. Bryt. 1997 reż. R. Scott, wyk. D. Moore, V. Mortensen, A. Bancroft



xXx

SR Polsat Film, 21.00

Wielbiciel sportów ekstremalnych Xander Cage realizuje zlecenie amerykańskiego rządu. Ma rozbić siatkę terrorystyczną. Kolejne, po „Szybkich i wściekłych”, wspólne przedsięwzięcie Vina Diesela i reżysera Roba Cohena.

155 min USA 2002 reż. R. Cohen, wyk. V. Diesel, A. Argento, M. Csokas, S. L. Jackson



Witajcie w dżungli

SR TV 4, 22.40

Beck ma odnaleźć w brazylijskiej dżungli syna mafiosa. Chłopak poszukuje cennego posażka. Nie wróci bez niego do domu. Rywalem tropicielei skarbu jest tyran Hatcher. Efektowne kino przygodowe z hollywoodzką obsadą.

130 min USA 2003 reż. P. Berg, wyk. D. Johnson, S. W. Scott, R. Dawson, C. Walken



Mgła

SR Kino TV, 22.40

Trzymająca w napięciu adaptacja noweli mistrza horroru, Stephena Kinga. Nad miasteczko nadciąga gęsta mgła. Wraz z nią zjawiają się potwory. Zbiorową panią próbuje powstrzymać David Drayton.

145 min USA 2007 reż. F. Darabont, wyk. T. Jane, M. G. Harden, L. Holden, J. DeMunn



Nieznajomi z pociągu

SR Warner TV, 22.00

Dwaj pasażerowie pociągu z Waszyngtonu do Nowego Jorku w ramach dzentelmeńskiej umowy decydują się na dokonanie dwóch morderstw. Zaletami dreszczowca jest doskonała gra aktorów.

135 min USA 1951 reż. A. Hitchcock, wyk. F. Granger, R. Walker, R. Roman, L. G. Carroll



Oczy węża

CZ Kino TV, 22.00

Podczas gali bokserskiej ginie sekretarz obrony USA. Śledztwo prowadzi policjant oraz oficer ochrony polityka. Gwiazdorsko obsadzony film twórcy „Człowieka z blizną”.

120 min USA 1998 reż. B. De Palma, wyk. N. Cage, G. Sinise, C. Gugino, J. Heard, S. Shaw



Inwazja: Bitwa o Los Angeles

CZ Super Polsat, 21.00

Nakręcona z rozmachem wizja ataku na Ziemię. Ostatnim bastionem ludzi jest Miasto Aniołów. Do walki z wrogiem stają sierżant Nantz i jego ludzie. To od nich zależy przyszłość.

140 min USA 2011 reż. J. Liebesman, wyk. A. Eckhart, R. Rodriguez, W. Rothhaar, Ne-Yo



Mad Max

CZ Warner TV, 22.00

Na pustyniach Australii rządzą gangi motocyklowe. Policjant, któremu zabito bliskich, planuje zemstę na oprawcach. Ikoniczna rola Mela Gibsona będącego wówczas u progu sławy.

110 min Australia 1979 reż. G. Miller, wyk. M. Gibson, J. Samuel, H. Keays-Byrne, S. Bisley



Ucieczka z Alcatraz

CZ STOPKLATKA, 22.10

Recydywista Frank trafia do najlepiej strzeżonego więzienia w Ameryce. Do brawurowej ucieczki przygotowuje się dwa lata. Scenariusz na podstawie powieści J. Campbella Bruce'a.

150 min USA 1979 reż. D. Siegel, wyk. C. Eastwood, P. McGoohan, R. Blossom

NA FAKTACH



Jonatan Braut Brunos jest kuzynem Erlinga Haalanda, snajpera Manchesteru City.



Lukáš Sadílek (z lewej) i Michael Ameyaw wpisali się na listę strzelców w marcowym spotkaniu Górnik z Rakowem (3:1).

Erik Janža broni barw klubu z Zabrza od 2019 roku.

PIŁKA NOŻNA • STS PUCHAR POLSKI

Finałowa rozgrywka

➔ **GÓRNIK ZABRZE - RAKÓW CZĘSTOCHOWA**
SO 2.05 godz. 15.50 TVP 1

Zespół ze Śląska wystąpi w decydującym meczu Pucharu Polski już po raz czternasty, ale pierwszy od ćwierć wieku. Zawalczy o siódme trofeum. Z kolei Raków zagra o trzeci puchar w swoim piątym finale.

Droga do stolicy

Medaliki uzyskały prawo występu na PGE Narodowym, pokonując: Cracovię 3:0, Śląsk Wrocław 2:1, Avię Świdnik 2:1 i GKS Katowice (4:4, k. 4:2).

W środku majówki dojdzie do batalii o drugie najcenniejsze trofeum w krajowym futbolu. Zwycięzca zagra w eliminacjach Ligi Europy.

Zabrzanie wyeliminowali Legię II Warszawa (3:0), Arkę Gdynia (2:1), Lechię Gdańsk (3:1), Lecha Poznań (1:0) i Zawiszę Bydgoszcz (1:0). Do finałowej potyczki z Rakowem podejda, mając nad nim psychologiczną przewagę. W bieżącym sezonie Ekstraklasy ograli go 1:0 i 3:1.

Nadchodzi nowa era

Zdobywając krajowy puchar, Górnik nie tylko nawiąże do sukcesów z drugiej połowy XX wieku, ale

też podkreśli rozpoczęcie nowego rozdziału w swojej historii. Na finiszu jest bowiem proces prywatyzacji klubu. Wszystko wskazuje na to, że kontrolę nad klubem przejmie LP Holding GmbH, firma należąca do Lukasa Podolskiego, wciąż piłkarza Górnik.

Być albo nie być

Nadchodzący finał Pucharu Polski będzie bardzo ważny także dla Łukasza Tomczyka, i to nie tylko dlatego, że w dotychczasowej

karierze nie prowadził on drużyny w tak ważnym meczu. Były trener Polonii Bytom w grudniu 2025 roku zastąpił u steru Rakowa Marka Papszuna, ojca największych sukcesów w historii Medalików. Na razie 37-latek precyzyjnie wywiązuje się ze swojej roli, a władze klubu z Częstochowy nie ukrywają, że są rozczarowani grą zespołu pod jego wodzą. Prawdopodobnie 2 maja Tomczyk zawalczy więc o swoją posadę. **TJ**

PIŁKA NOŻNA • LIGA MISTRZÓW UEFA

Kto zagra w Budapeszcie?

➔ **ARSENAL - ATLÉTICO WT 5.05, BAYERN - PSG ŚR 6.05**
godz. 20.55 CANAL+ EXTRA 1

Czas poznać finalistów Champions League. Jeśli PSG wyeliminuje pogromcę Realu Madryt, stanie przed szansą obrony wywalzonego w ubiegłym roku trofeum. Pokonanie Bayernu na jego terenie to jednak arcytrudne zadanie. W ostatnich pięciu latach w Lidze Mistrzów ta sztuka udała się tylko dwóm drużynom:

Interwii i... PSG. W bieżącej edycji rozgrywek smak triumfu nad Monachijczykami poznał Arsenal (3:1 w fazie ligowej). Kanonierów, którzy na finiszu sezonu złapali zadyszkę, czeka konfrontacja z Atlético. Obie drużyny niedawno doświadczyły porażki w finale: Londryńczycy – Pucharu Ligi Angielskiej, a Madrytczycy – Pucharu Hiszpanii. Kto 30 maja w stolicy Węgier dostanie drugą szansę na zdobycie trofeum? **TJ**

Declan Rice i jego koledzy z Arsenalu drugi rok z rzędu dotarli do półfinału LM.



Konrad Laimer i Khvicha Kvaratskhelia (z prawej) walczą o piłkę w listopadowym meczu PSG – Bayern (1:2).

SPRZĄTAJ SZYBKO I BEZ WYSIŁKU!

IDEALNY
NA PREZENT



„Kurzojad wyczyści na błysk każdy kąt!”

BEZPRZEWODOWY MINIODKURZACZ

„KURZOJAD”

POTĘŻNA SIŁA SSANIA

do szybkiego sprzątnia
w domu i samochodzie

- **TECHNOLOGIA ULTRA-CLEAN** usuwa kurz i brud z trudno dostępnych miejsc
- **AKUMULATOR USB** – ładowany jak telefon
- **MOC 120W** – nawet do 30 MINUT PRACY
- **FILTR** oczyszcza powietrze
- **LEKKI I ŁATWY W OBSŁUDZE**
- **BEZPRZEWODOWY** – użyjesz go wszędzie

Innowacyjny miniodkurzacz „Kurzojad” to wszechstronny, kompaktowy sprzęt o potężnej mocy ssania, który pokochały gospodynie na całym świecie!

Został specjalnie zaprojektowany, aby ułatwić codzienne porządki bez wysiłku, kabli i dźwigania towarzyszących sprzątek. W przeciwieństwie do zwykłych odkurzaczy, „Kurzojad” jest **zawsze gotowy do sprzątnia!** Superwydajny akumulator umożliwia sprawną i wygodną pracę nawet 30 minut na jednym ładowaniu. Błyskawicznie **usuwa kurz i brud** z mebli, żaluzji, kaloryferów, klawiatury, szuflad, wnętrza samochodu oraz innych trudno dostępnych miejsc.

Dzięki kompaktowym rozmiarom i ultralekkiej konstrukcji miniodkurzacz jest łatwy w manewrowaniu, a sprzątnięcie może być lekkie i przyjemne. Technologia **ultra-clean** sprawia, że „Kurzojad” **zasysa okruszki, kurz, brud, sierść, piach i śmieci** z każdej powierzchni **skuteczniej** niż zwykły odkurzac. Dzięki potężnej sile ssania możesz usunąć nawet najmniejsze paproszki z każdego zakamarka! W zestawie **2 precyzyjne nakładki: płaska** do superdokładnego czyszczenia trudno dostępnych kątów i szczelin oraz **szcotkowa** do delikatnych powierzchni jak tapicerka i zastony. Bezprzewodowy zbiornik zapewnia wygodę użytkowania.

Przywitaj nieskazitelnie czystą przestrzeń z miniodkurzaczem „Kurzojadem”!



ZAMÓW!
za 99 zł!

ZMIENŃ PORZĄDKI
W CZYSTĄ
PRZYJEMNOŚĆ!

1 ŁADOWANIE
do 30 MINUT
PRACY



WYCZYŚCI
KAŻDY KĄT!

DZIECIĘCY BAŁAGAN

ZADZWOŃ I SPRZĄTAJ Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Zadzwoń teraz, aby otrzymać miniodkurzacz „Kurzojad” **za 99 zł!**
Ten sprytny i poręczny miniodkurzacz pomoże Ci niemal bez wysiłku zadbać o czystość w domu każdego dnia!

Zadzwoń teraz na numer:

42 300 35 48

(Pon-pt. 8:00-20:00, sob. i niedz. 9:00-20:00;

standardowy koszt połączenia telefonicznego dla danego operatora)

Oferta obowiązuje do wyczerpania zapasów.

PIŁKA NOŻNA

PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
17.25	Mecz: Korona Kielce – Piast
PT	Betclik 1. Liga TVP Sport
20.25	Mecz: Górnik Łęcząca – Śląsk
PT	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.25	Mecz: Legia – Widzew Łódź
PT	Liga włoska Eleven Sports 2; Eleven Sports 4
20.40	Mecz: Pisa SC – US Lecce
PT	Liga hiszpańska Eleven Sports 3
20.55	Mecz: Girona – RCD Mallorca
PT	Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55	Mecz: Leeds United FC – Burnley FC
SO	2. liga niemiecka Eleven Sports 1
12.55	Mecz: DSC Arminia Bielefeld – VfL Bochum
SO	2. liga niemiecka Eleven Sports 3
12.55	Mecz: Dynamo Drezno – FC Kaiserslautern
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
13.25	Mecz: Aston Villa FC – Tottenham Hotspur FC
SO	Liga włoska Eleven Sports 4
14.55	Mecz: Udinese – Torino FC
SO	Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.20	Mecz: FC Bayern Monachium – 1. FC Heidenheim
SO	STS Puchar Polski TVP 1; TVP Polonia
15.50	Mecz finałowy: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa



SO	Liga angielska CANAL+ Extra 5
15.55	Mecz: AFC Bournemouth – Crystal Palace FC
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55	Mecz: Brentford FC – West Ham United FC
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 3
15.55	Mecz: Newcastle United FC – Brighton & Hove Albion

SO	Liga hiszpańska Eleven Sports 3
16.10	Mecz: Valencia CF – Atletico Madryt
SO	Liga francuska Eleven Sports 4
16.55	Mecz: Paris Saint-Germain – FC Lorient
SO	Liga włoska Eleven Sports 2
17.55	Mecz: Como – SSC Napoli
SO	Liga niemiecka Eleven Sports 3
18.20	Mecz: Bayer 04 Leverkusen – RB Lipsk
SO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
18.25	Mecz: Arsenal – Fulham FC
SO	Betclik 1. Liga TVP 3
19.25	Mecz: Miedź Legnica – FKS Stal Mielec
SO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
20.10	Mecz: Motor Lublin – Lech Poznań
SO	Liga włoska Eleven Sports 3
20.40	Mecz: Atalanta BC – Genoa
SO	Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55	Mecz: Osasuna – Barcelona
SO	Liga portugalska Eleven Sports 2
21.25	Mecz: FC Porto – FC Alverca
ND	Betclik 2. Liga TVP Sport
11.55	Mecz: Sandecja Nowy Sącz – Podhale Nowy Targ
ND	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ 360; CANAL+ Sport 3
12.10	Mecz: GKS Katowice – Bruk-Bet Termalica Nieciecza
ND	Liga włoska Eleven Sports 1
12.25	Mecz: Bologna FC – Cagliari
ND	2. liga niemiecka Eleven Sports 2
13.25	Mecz: 1. FC Magdeburg – Hertha BSC
ND	2. liga niemiecka Eleven Sports 4
13.25	Mecz: SV 07 Elversberg – SC Paderborn 07
ND	Liga hiszpańska CANAL+ Sport
13.55	Mecz: Celta Vigo – Elche CF
ND	Betclik 1. Liga TVP Polonia
14.25	Mecz: Ruch – Odra Opole
ND	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3
14.40	Mecz: KGHM Ząbłębie Lubin – Cracovia
ND	Liga włoska Eleven Sports 1
14.55	Mecz: US Sassuolo Calcio – AC Milan
ND	Liga niemiecka Eleven Sports 2
15.25	Mecz: FC St. Pauli – 1. FSV Mainz 05
ND	Liga angielska CANAL+ Extra 1
16.25	Mecz: Manchester United FC – Liverpool FC

ND	Liga niemiecka Eleven Sports 3
17.20	Mecz: Borussia Mönchengladbach – Borussia Dortmund
ND	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ PREMIUM; CANAL+ Sport 3
17.25	Mecz: Pogoń – Wisła Płock
ND	Liga włoska Eleven Sports 2
17.55	Mecz: Juventus FC – Hellas Werona
ND	Betclik 2. Liga TVP 3
19.25	Mecz: Chojniczanka Chojnice – Olimpia Grudziądz
ND	Betclik 1. Liga TVP Sport
20.10	Mecz: Stal Rzeszów – Wisła Kraków
ND	Liga włoska Eleven Sports 2
20.40	Mecz: Inter – Parma 1913
ND	Liga francuska Eleven Sports 4
20.40	Mecz: Olympique Lyon – Stade Rennais FC
ND	Liga hiszpańska Eleven Sports 3
20.55	Mecz: RCD Espanyol – Real Madryt CF
PO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
15.55	Mecz: Chelsea FC – Nottingham Forest FC
PO	Betclik 1. Liga TVP Sport
17.55	Mecz: Polonia Bytom – Polonia Warszawa
PO	Liga włoska Eleven Sports 1
18.25	Mecz: US Cremonese – SS Lazio
PO	PKO BP Ekstraklasa CANAL+ Sport 3; CANAL+ Sport 5
18.55	Mecz: Radomiak – Lechia
PO	Liga włoska Eleven Sports 1
20.40	Mecz: AS Roma – ACF Fiorentina
PO	Liga angielska CANAL+ Extra 1
20.55	Mecz: Everton FC – Manchester City FC
PO	Liga hiszpańska CANAL+ Sport
20.55	Mecz: Sevilla – Real Sociedad
PO	Liga portugalska Eleven Sports 2
21.10	Mecz: Sporting – Vitoria SC
WT	LM UEFA TVP 1
20.55	Rewanżowy mecz półfinałowy
WT	LM UEFA CANAL+ Extra 1
20.55	Rewanżowy mecz półfinałowy: Arsenal FC – Atletico Madryt
SR	LM UEFA CANAL+ Extra 1
20.55	Rewanżowy mecz półfinałowy: Bayern Monachium – Paris Saint-Germain
CZ	Betclik 1. Liga TVP Sport
17.55	Mecz: ŁKS Łódź – Pogoń Grodzisk Mazowiecki

FORMUŁA 1

PT	GP Miami Eleven Sports 1
22.25	Kwalifikacje do sprintu
SO	GP Miami Eleven Sports 1
17.55	Sprint
SO	GP Miami Eleven Sports 1
21.55	Sesja kwalifikacyjna
ND	GP Miami Eleven Sports 1
21.55	Wyścig

FUTSAL

SR	FOGO Futsal Ekstraklasa TVP Sport
17.55	Mecz fazy play-off

HOKEJ

PT	NHL TVP Sport
1.05	Mecz fazy play-off
SO	MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 2
12.25	Mecz: Japonia – Francja
SO	MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
19.25	Mecz: Polska – Ukraina



SO	NHL TVP Sport
2.05	Mecz fazy play-off
ND	MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
19.25	Mecz: Francja – Polska
WT	MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
12.25	Mecz: Litwa – Japonia
WT	MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
15.55	Mecz: Francja – Ukraina
WT	MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
19.25	Mecz: Kazachstan – Polska
CZ	MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
12.25	Mecz: Francja – Litwa
CZ	MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 Polsat Sport 1
15.55	Mecz: Ukraina – Kazachstan

CZ  **MŚ Dywizji 1A**
– Sosnowiec 2026
Polsat Sport 1
19.25 Mecz: Japonia – Polska

KOLARSTWO

PT  **Wyścig dookoła Turcji**
Eurosport 2

13.30 6. etap

PT  **Tour de Romandie**
Eurosport 2

15.45 3. etap

SO  **Wyścig dookoła Turcji**
Eurosport 2

10.30 7. etap

SO  **Tour de Romandie**
Eurosport 2

14.00 4. etap

ND  **Wyścig dookoła Turcji**
Eurosport 2

10.30 8. etap

ND  **Tour de Romandie**
Eurosport 2

14.30 5. etap

KOSZYKÓWKA MEŻCZYŹN

PT  **ORLEN Basket Liga**
Polsat Sport 2

20.10 Mecz: MKS Dąbrowa
Górnica – Legia Warszawa

SO  **ORLEN Basket Liga**
Polsat Sport 3

17.25 Mecz: Energa Trefl Sopot
– Tasomix Rosiek Stal
Ostrów Wielkopolski

ND  **ORLEN Basket Liga**
Polsat Sport 1

12.25 Mecz: ORLEN Zastal Zielona
Góra – WKS Śląsk Wrocław

ND **NBA** **TVP Sport**

23.00 Mecz fazy play-off

SR **NBA** **TVP Sport**

4.00 Mecz fazy play-off

CZ **Final Four Ligi Mistrzów**
TVP Sport

20.55 Mecz półfinałowy: Unicaja
Malaga – AEK BC

LEKKOATLETYKA

SO  **MŚ sztafet**
– Gaborone 2026 **TVP Sport**

14.00 1. dzień

ND **Maraton w Pradze**
TVP Sport

7.55 30. edycja

ND  **MŚ sztafet**
– Gaborone 2026 **TVP Sport**

14.00 2. dzień

PIŁKA NOŻNA KOBIEC

SO **ORLEN Ekstraliga** **TVP Sport**

11.55 Mecz: Pogoń Szczecin
– Czarni Sosnowiec

WT  **ME U-17 – Wyspy
Owcze** **TVP Sport**

15.55 Mecz: Francja – Polska

PIŁKA RĘCZNA KOBIEC

SO  **ORLEN Superliga
Kobiet** **Polsat Sport 3**

15.00 Mecz: Krasoń MKS Piotrcovia
– PGE MKS EI-Volt Lublin

PIŁKA RĘCZNA MEŻCZYŹN


ND  **ORLEN Superliga**
Polsat Sport 3

12.30 Mecz półfinałowy

PO  **ORLEN Superliga**
Polsat Sport 1

20.30 Mecz półfinałowy


SIATKÓWKA MEŻCZYŹN

SO  **PLS 1. liga** **Polsat Sport 3**


12.30 2. mecz o 3. miejsce

SO  **PlusLiga** **Polsat Sport 1**


14.30 3. mecz finałowy: Aluron
CMC Warta Zawiercie
– Bogdanka LUK Lublin

ND  **PLS 1. liga** **Polsat Sport 2**

12.30 2. mecz finałowy
fazy play-off

ND  **PlusLiga** **Polsat Sport 1**


14.30 3. mecz o 3. miejsce:
Projekt Warszawa
– Resovia Rzeszów

WT  **PLS 1. liga** **Polsat Sport 2**

17.15 3. mecz o 3. miejsce

WT  **PLS 1. liga** **Polsat Sport 2**

19.45 3. mecz finałowy

SR  **PlusLiga** **Polsat Sport 1**

17.15 4. mecz o 3. miejsce : Reso-
via Rzeszów – PGE Projekt
Warszawa

SR  **PlusLiga** **Polsat Sport 1**

19.45 4. mecz finałowy fazy
play-off: Bogdanka
LUK Lublin – Aluron CMC
Warta Zawiercie

SNOOKER

PT **MŚ w Sheffield** **Eurosport 1**

19.30 Mecz półfinałowy

SO **MŚ w Sheffield** **Eurosport 1**

19.30 Mecz półfinałowy

ND **MŚ w Sheffield** **Eurosport 1**

19.30 Mecz finałowy

PO **MŚ w Sheffield** **Eurosport 1**

19.30 Mecz finałowy

SPORTY WALKI

SO **UFC Fight Night** **Polsat Sport 1**

1.00 Walka: Jack Della Maddale-
na – Carlos Prates

TENIS

PT **Turniej ATP w Madrycie**
Polsat Sport 1

16.00 Mecz półfinałowy gry
pojedynczej

SO **Turniej WTA w Madrycie**
CANAL+ Sport 2

17.00 Mecz finałowy gry
pojedynczej

ND **Turniej ATP w Madrycie**
Polsat Sport 3

17.00 Mecz finałowy

WT **Turniej WTA w Rzymie**
CANAL+ Sport 2

11.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

SR **Turniej ATP w Rzymie**
Polsat Sport 1

11.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

SR **Turniej WTA w Rzymie**
CANAL+ Sport 2

11.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

SR **Turniej ATP w Rzymie**
Polsat Sport 2

17.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

SR **Turniej ATP w Rzymie**
Polsat Sport 3

19.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

SR **Turniej ATP w Rzymie**
Polsat Sport 2

21.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

CZ **Turniej ATP w Rzymie**
Polsat Sport 2

11.00 Mecz 1. rundy gry
pojedynczej

REKLAMA

TOLEK®

Rehabilitacyjne rowery trójkołowe



Rowery mogą być z napędem elektrycznym

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

ROWERY POLECANE SĄ:

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

Więcej informacji: www.rowertolek.pl

e-mail: biuro@rowertolek.pl

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

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

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

To zdjęcie Gary'ego Coopera z filmu „W samo południe” znalazło się na plakatach zachęcających do głosowania w 1989 r.

W SAMO POŁUDNIE

Na Zachód za szeryfem

W PRL-u 1 maja w całej Polsce odbywały się pochody i rozsądnie było brać w nich udział. W 1989 r. powiedzieliśmy, że mamy dość świętowania z PZPR. A od 2004 r. 1 maja świętujemy inne ważne dla Polski wydarzenie.

☉ W SAMO POŁUDNIE

PT 1.05 godz. 16.50

TVP HISTORIA

Zapewne nieprzypadkowo TVP Historia zdecydowała się właśnie 1 maja pokazać dzieło Freda Zinnemanna. Akcja westernu w „Samo południe” rozgrywa się w 1870 r. w Hadleyville, miasteczku na Dzikim Zachodzie. Czyli nie dość, że dawno temu, to jeszcze daleko od nas. A jednak to właśnie ten film, a przede wszystkim jego bohater, stał się jednym z symboli przemian, które sprawiły, że dziś żyje nam się zupełnie inaczej niż kilkadziesiąt lat temu i że dziś możemy świętować to, co sami świętować chcemy, a nie to, co ktoś nam każe. Ale od początku!

Czas próby

Bohaterem filmu jest szeryf Will Kane (Gary Cooper), człowiek prawy i odważny. Przed laty pogonił zbirów, którzy nękali

Hadleyville i dzięki temu sprawił, że ludziom w tym miasteczku zaczęło się żyć lepiej i bezpieczniej. Teraz Kane kończy służbę. Wziął ślub z piękną Amy (Grace Kelly), zamierza oddać gwiazdę szeryfa, wyjechać i zająć się swoimi sprawami. I gdy ściska w dłoni bilety na pociąg, a walizki ma spakowane, dostaje wiadomość, że do miasteczka zmierza banda groźnego Franka Millera, którego kiedyś szeryf wpakował do więzienia. Trzeba dać bandytom odpór. Nikt jednak nie chce lub nie może pomóc stróżowi prawa. Mieszkańcy zamykają się w swoich domach i Kane zostaje sam na placu boju...

Ta sytuacja trochę przypominała lata 80. w Polsce. Ludzie wiedzieli, że jest źle, mało kto już wierzył, że Polska Zjednoczona Partia Robotnicza prowadzi naród ku świetlanej przeszłości, ale panował strach i poczucie niemocy. Niewielu decy-

dowało się na odważne działania przeciwko władzy. Gdy przyszedł rok 1989 r., a w czasie obrad Okrągłego Stołu zapadła decyzja o pierwszych częściowo wolnych wyborach do Parlamentu, strona „solidarnościowa” szukała sposobów na mobilizację elektoratu. I wtedy młody plastyk Tomasz Sarnecki wpadł na pomysł, żeby szeryf z filmu „W samo południe”, człowiek walczący o wolność i sprawiedliwość, poprowadził Polaków do urn.

Mamy nowe święto

Co było dalej, wszyscy wiemy. Wybory 4 czerwca 1989 r. stały się początkiem zmian ustrojowych w Polsce. Nie było łatwo. Zaczął się czas reform, które boleśnie odczuła część społeczeństwa, trzeba było zmienić prawo, uchwalić nową Konstytucję. Powoli jednak Polska wstawała z kolan, otrzepywała się z resztek komunizmu i szła ku

1 maja 2004 r. cała Polska się cieszyła – wreszcie staliśmy się częścią Zachodu.



Dziś 1 maja obchodzimy dwa ważne święta: Święto Pracy i rocznicę wstąpienia Polski do Unii Europejskiej.

Zachodowi, który przez lata jawił się jak raj na ziemi. I wreszcie stało się. Najpierw przyjęto nas do NATO. W 2003 r. Parlament Europejski jednoznacznie zatwierdził traktat akcesyjny, w czerwcu tego roku Polacy w referendum unijnym powiedzieli „tak” dla naszego członkostwa w Unii Europejskiej, a 1 maja 2004 r. staliśmy się oficjalnie członkiem UE.

Mieszkańcy Hadleyville nie wsparli swojego szeryfa. Polacy długo się ociągali, ale gdy przyszedł czas decydującej próby, poszli za głosem tego, który obiecywał wolność. Pewnie wciąż nie jest idealnie, ale już nie musimy w piosenkach prosić o Polskę „bez lokatorów stukających w ściany, gdy ktoś chce trochę głośniej zaśpiewać o sprawach, które wszyscy znamy”. A o tym kilka pokoleń naszych rodaków mogło tylko marzyć.

IWONA LEONCZUK



Cierpliwość męża (Artur Żmijewski) ma granice...

Anna (Małgorzata Kożuchowska) odkrywa, co jest w życiu ważne.

ZOŁZA

Cena sukcesu

➔ **ZOŁZA PT 1.05 godz. 21.30 TVP 1**

Tę przewrotną historię wymyśliło życie. – „Zołza” pokazuje kondycję współczesnych kobiet sukcesu. Takich, które musiały zapłacić wysoką cenę, żeby go odnieść – mówi scenarzystka filmu Ilona Łepkowska. Królowa polskich seriali nie ukrywa, że postać Anny Sobańskiej została w dużej mierze zainspirowana jej osobą. Zagrała

ją Małgorzata Kożuchowska. – Anna jest twórczynią jednego z najpopularniejszych seriali, scenarzystką i producentką kierującą dużym zespołem ludzi. Musi być profesjonalna, kreatywna i odpowiedzialna. Jednocześnie jest żoną i matką, powinna więc być także panią domu. Pogodzenie tych ról nie jest proste – przyznaje aktorka. Jednak Sobańską czeka życiowa rewolucja... **MAM**

MUST BE THE MUSIC

Chwila prawdy

➔ **MUST BE THE MUSIC PT 1.05 godz. 21.00 POLSAT**

Po tygodniach emocjonujących castingów nadchodzi moment prawdy! Już 1 maja widzowie zobaczą pierwszy półfinał programu „Must Be The Music”. Przez scenę przewinęły się tłumy utalentowanych wokalistów, zespołów i instrumentalistów, ale tylko najlepsi – wyłonieni przez jury oraz dzięki tzw. „dzikim kartom” – staną

do walki o finał. Szesnastka półfinałistów zaprezentuje się na żywo przed jurorami: Natalią Szroeder, Sebastianem Karpielem-Butecką, Dawidem Kwiatkowskim i Miuoshem. Za kulisami uczestników będą wspierać Patricia Kazadi, Maciej Rock i Adam Zdrójkowski. Stawką jest awans do wielkiego finału i szansa na zdobycie 250 tysięcy złotych oraz występ na Polsat Hit Festiwal. **MAM**

Półfinały



W odcinkach castingowych przed jurorami wystąpiły setki osób. Na kogo postawią teraz?

must be the MUSIC

REKLAMA

Miałem ciężkie nogi

Georg, emerytowany rolnik, zawsze dbał o sprawność fizyczną. Mimo to pojawiły się u niego przykre dolegliwości nóg, które go ograniczały. Na szczęście znalazł wsparcie w postaci Active Legs™.



Georg ma 75 lat i mieszka w Danii, gdzie ma gospodarstwo rolne. Jest pogodny i zawsze był aktywny fizycznie. Tańczył i jeździł konno, gdy tylko pojawiła się okazja. Jednak od kilku lat zaczął odczuwać dolegliwości nóg.

Dyskomfort w nogach

Georg jest na emeryturze, ale nadal zajmuje się swoim lasem. Wymaga to dużej aktywności fizycznej. „Moje nogi były ciężkie i zmęczone a to mnie ograniczało”.



Na szczęście Georg znalazł wsparcie w tabletkach **Active Legs** z witaminą C, liśćmi winorośli i korą sosny. Teraz może dalej prowadzić aktywne życie.

Woda przynosiła ulgę

Georg próbował sam znaleźć sposób na problemy z nogami. „Aby załagodzić dolegliwości, polewałem nogi zimną wodą i to pomagało, ale tylko chwilowo” – mówi.

Kiedy więc przeczytał o **Active Legs**, postanowił go wypróbować. „Brzmiało to interesująco. Liście winorośli mogą wspierać

funkcjonowanie żył, witamina C ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych, a o sośnie śródziemnomorskiej również wcześniej słyszałem” – wyjaśnia Georg.

pozytywne doświadczenie

Po jakimś czasie Georg poczuł poprawę. „Nie mogłem uwierzyć! Nastąpiła duża poprawa.” Georg stosuje **Active Legs** od kilku miesięcy i jest bardzo zadowolony. „Naprawdę polecam ten produkt każdemu z podobnymi problemami” – podsumowuje z zadowoleniem.

Korzyści z Active Legs™

Produkowany w Szwecji suplement diety **Active Legs** wspiera funkcjonowanie żył i naczyń krwionośnych. Jego składniki bioaktywne pomagają zmniejszyć uczucie zmęczonych nóg. Ekstrakt z liści winorośli redukuje uczucie ciężkich nóg i wspiera pracę żył, **kora sosny morskiej** poprawia krążenie, a witamina C wspomaga produkcję kolagenu, który jest ważny dla funkcjonowania naczyń krwionośnych.



Zapytaj o Active Legs™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 30 tabletek.

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

Kod BLOZ 3348161 ułatwi zamówienie produktu.



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

New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

Ulgę dla zmęczonych i ciężkich nóg!



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

- 5.05 Wykrywacz kłamstw** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 5.25 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.45 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 5.55 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacja 38 (848)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Agape blisko Ciebie** – magazyn religijny, Polska 2023-2025
- 8.00 Zaraz wracam 2 (121)** – serial obyczajowy, Polska 2025
- 8.30 Ranczo 2 (18): Europejski kandydat** – serial obyczajowy, Polska 2007
- 9.25 Komisarz Alex 3 (27): Zabójcza namiętność** – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.20 Ojciec Mateusz 10 (131): Dostkonalą** – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.10 Ogniem i mieczem (1, 2)** – serial historyczny, Polska 1999, wyk. Michał Żebrowski, Izabella Scorupco
- 13.00 Rolnik szuka żony 13** – telenowela dokumentalna, Polska 2026
- 14.00 Złoty chłopak (281)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (906)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Telexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 18.20 Zaraz wracam 2 (122)** – serial obyczajowy, Polska 2025
- 18.55 Akacja 38 (859)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.30 KOMEDIOWY

Powrót (2)
Jan (Bartłomiej Topa, zdj.) postanawia zmienić wszystko to, czym się dotąd zajmował i otaczał. Przede wszystkim znajduje sobie nową pracę. Szybko się przekonuje, że – w przeciwieństwie do poprzedniego zajęcia – ma ona zbowienny wpływ na jego zdrowie. **60 min**



21.30 KOMEDIA

Zołza
Scenarzystka Anna Sobańska (Małgorzata Kożuchowska, zdj.) odniosła wielki sukces. Relacje kobiece z mężem (Artur Żmijewski) i dziećmi są jednak dalekie od ideału, a pracownicy jej nie cierpią. Pewnego dnia odwiedza ją para starszków, którzy są bohaterami serialu. Chcą, aby zmieniła swoje życie. **105 min**



23.15 DRAM. SENS.

To ja, złodziej
16-letni Jajo (Jan Urbański, zdj.) pragnie dołączyć do gangu złodziei. Aby wpuścić się w łaski bossa, kradnie luksusowe auto i ukrywa je w stodole babci. Krzyżuje tym plany dwóch bandytów. **110 min**

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

- 5.00 Na dobre i na złe (863): Dziewczyny** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.55 Koko** – komedia, Francja 1963, reż. Jean Girault Léonard (Louis de Funes) przygotowuje się do przeprowadzenia operacji giełdowej, która przyniesie mu wielki zysk. Jego żona nierozważnie kupuje ziemie w Ameryce, rujnując interesy męża. **95 min**
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.15 Kung Fu Yoga** – komedia przygodowa, USA/Chiny/Indie 2017, reż. Stanley Tong, wyk. Jackie Chan, Yixing Zhang, Mu Qimiya, Disha Patani (patrz obok)
- 13.05 Panna młoda (84)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (9): Finał** – widowisko, Polska 2026
O tym, kto weźmie udział w konkursie Debiuty podczas 63. Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, zdecydują widzowie biorący udział w głosowaniu SMS-owym. Prowadzą Artur Orzech. **95 min**
- 16.50 Rodzinka.pl (292): Staszek** – serial komediowy, Polska 2025
- 17.20 Panna młoda (85)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
Hancer poznaje prawdę na temat ciąży Beyzy, co stawia ją w bardzo trudnej sytuacji. Derywa tymczasem nabiera przekonania, że Cemil chce ją zostawić. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3370)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2 (2)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.15 KOM. PRZYG.

Kung Fu Yoga
Archeolog Jack (Jackie Chan, zdj.) i indyjska naukowiec (Disha Patani) chcą odnaleźć w Tybecie zaginiony skarb Magadha. Docierają do kosztowności pod powierzchnią zamarniętego jeziora. Grupa najemników odbiera im zdobycz i pozostawia na śmierć w górach. **110 min**



20.45 ROZRYWKKA

Kocham Cię, Polsko! (8)
W drużynie Michała Koterskiego wystąpią Julia Kamińska, Mateusz Janicki i Katarzyna Zak. W zespole Filipa Gurlacza do rywalizacji staną Kasia Zielińska oraz Staszek Karpiel-Bulecka i Majka Jeżowska (oboje na zdj.). Gościem będzie Cleo. Prowadzi Marzena Rogalska. **95 min**



23.45 DRAM. SENS.

Uciekający pociąg – dramat sensacyjny, USA/Izrael 1985, reż. Andriej Konczalowski, wyk. Jon Voight, Eric Roberts, Kyle T. Heffner, John P. Ryan (patrz obok)
- 1.35 Szansa na miłość** – film obyczajowy, USA 2023, reż. Brittany Goodwin
- 3.05 Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.50 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025

POLSAT **POLSAT** **DVB T2**

- 4.50 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.00 halo tv polsat** – magazyn, Polska 2026
Porady, reportaże i wywiady na dobry początek dnia. W studio goszczą między innymi znani aktorzy. Niedawno Anita Sokółowska opowiedziała o najnowszym filmie ze swoim udziałem, zatytułowanym „Mile kobiety”. **220 min**
- 11.40 Zakochany Madagaskar** – film animowany, USA 2013, reż. David Soren
Zbliżają się walentynki, ulubione święto Iwa Aleksa. Z okazji dnia zakochanych Melman planuje niespodziankę dla Glorii, a Marty próbuje zaimponować nowym znajomym. W dodatku wszyscy czekają na atrakcje, które ma zapewnić król Julian. **35 min**
- 12.15 Giganci ze stali** – film s.f., USA/Indie 2011, reż. Shawn Levy, wyk. Hugh Jackman, Dakota Goyo, Evangeline Lilly, Anthony Mackie (patrz obok)
Połączenie kina rodzinnego z wątkami SF. Film wyreżyserował twórca hitów „Noc w muzeum”. Imponujące efekty specjalne wyróżniają nominacją do Oscara. **160 min**
- 14.55 Ogniem i mieczem** – film historyczny, Polska 1999, reż. Jerzy Hoffman
Wiek XVII. Rycerz Jan Skrzetuski (Michał Żebrowski) zakochuje się od pierwszego wejrzenia w Helenie (Izabella Scorupco), którą przyrzeczono Bohunowi (Aleksander Domogarov). Zdobywa jej uczucie, czym naraża się na zemstę rywala. W tym czasie sprzymierzeni z Tatarami Kozacy organizują powstanie. **235 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Farma (205)** – reality show, Polska 2025
Jeden z uczestników przekona się, ile prawdy tkwi w słowach „kto pod kimś dołki kopie, ten sam w nie wpada”. Od jednej osoby zależy los pozostałych. By zostać w programie, trzeba wygrać pojedynkę lub mieć mocny sojusz. **65 min**
- 21.00 Must be the music (134)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.10 Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa** – film kryminalny, Polska 2019, reż. Maciej Kawulski, wyk. Marcin Kowalczyk, Tomasz Włosok, Jan Frycz, Adam Woronowicz, Józef Pawłowski (patrz obok)
- 2.10 Terrorysta** – film kryminalny, Wielka Brytania 2012, reż. Hadi Hajaig



12.15 FILM SF

Giganci ze stali
Bokser Kenton (Hugh Jackman, zdj.) zakończył karierę, gdy ring opanowały roboty. W życiu byłego pięściarza pojawia się chłopiec, który twierdzi, że jest jego synem. Przekonuje, aby wyremontował zawodnika ze stali i wystawił go do walki. To szansa powrotu na szczyt. **160 min**



21.00 ROZRYWKKA

Must be the music (134)
Natalia Szroeder (zdj.) i pozostali jurorzy wyłonili podczas castingów artystów, którzy zaprezentują się w pierwszym półfinale. Na tym etapie pojawi się też dwójka zdobywców dzikich kart. Rywalizują zarówno instrumentalści, jak i wokaliści. Najlepsi zakwalifikują się do ostatniego odcinka. **130 min**



23.10 KRYMINAL

Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa
Zafascynowany magią mężczyzna (Marcin Kowalczyk, zdj.) chce zdobyć wpływy w półświatku. Awansuje w przestępczej hierarchii. Jego przyjaciel pogrąża się w nalu. **180 min**

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1624) – serial paradokumentalny, Polska 2024

6.50 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2025 Bożena otworzyła w Cieszynie restaurację EkoTradycja, w której dania były oparte na produktach ekologicznych. Pomysł nie zyskał aprobaty. Lokal odzywa tylko w weekendy dzięki imprezom okolicznościowym. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.30 Kuchenne rewolucje (12, 5) – program rozrywkowy, Polska Alina prowadzi restaurację Szafiran. W menu są najrozszybsze potrawy, ale żadna nie zawiera tej przyprawy. Właścicielka ma problemy między innymi z pracownikami. Nie wyobraża sobie zamknięcia biznesu. **130 min**

13.40 Ukryta prawda (1585, 1586, 1676) – serial paradokumentalny, Polska Nurek służący w straży pożarnej powraca w rodzinne strony, aby dołączyć do poszukiwawcy dwunastoletniego Dawida. Sytuacja komplikuje się, kiedy odzywa jego dawne uczucie do matki zaginionego chłopca. **190 min**

16.50 Szpital św. Anny (119) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)

17.55 Detektywi (313) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Do śledczych zgłasza się kobieta, której szwagier nagle zniknął, zostawiając pod opieką brata swoją kilkulatnią córkę. Przerazona dziewczynka nie chce nic mówić. Z kolei Drawicz jest świadkiem brutalnego pobicia męża klientki, z którym miał się spotkać. **65 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.50 Uwaga! – magazyn reporterów

20.00 Dungeons & Dragons: Złodziejski honor – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023, reż. Jonathan Goldstein, wyk. Chris Pine, Michelle Rodriguez, Regé-Jean Page, Justice Smith (patrz obok)

22.40 Mortal Kombat – film sensacyjny, USA 2021, reż. Simon McQuoid, wyk. Lewis Tan, Jessica McNamee, Josh Lawson, Joe Taslim (patrz obok)

0.45 Kuba Wojewódzki (9) – talk-show, Polska 2026

2.00 Szpital św. Anny (80) – serial obyczajowy, Pol. 2026

2.45 Uwaga! – mag. reporterów

3.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (13, 14) – krym.

4.35 Jak to jest zrobione? (4) – serial dok., Kan. 2013-2014

5.00 Nauka jazdy 5 (10) – pr. rozr.



16.50 OBYCZAJOWY

Szpital św. Anny (119) Alicja (Anna Czaratoryska-Niemczycka, zdj.) i Kaśka badają 12-latkę z nagłym pogorszeniem wzroku. Podejrzewają podłoże neurologiczne. Wiadomość o spotkaniu Wojtka z Hanką burzy spokój Kai. Postanawia ona umówić się na randkę. **65 min**



20.00 PRZYGDOWY

Dungeons & Dragons: Złodziejski honor Po nieudanym skoku złodziejzek Edgin Darvis (Chris Pine, zdj.) razem z wojowniczką Holgą (Michelle Rodriguez, zdj.) trafia do więzienia. Udaje mu się uciec. Dowiaduje się, że był współnik Forge przejął opiekę nad jego córką. On oraz Holga mierzą się z dawnym kompanem. **160 min**



22.40 SENSACYJNY

Mortal Kombat Zawodnik MMA Cole staje się celem cesarza zaświatów. Znajduje kryjówkę w świątyni, gdzie trenuje m.in. z Liu Kangiem (Ludi Lin, zdj.). Razem przygotowują się do walki z wrogiem nie z tego świata. **125 min**

5.50 7 krasnoludków – Las to za mało! – komedia, Niemcy 2006, reż. Sven Unterwaldt Jr.

7.50 Jak rozmawiać z psem – komedia, Chiny/USA/Wielka Brytania 2020, reż. Gil Junger

9.40 Jak zostać kotem – komedia, Francja/Chiny/Kanada 2016, reż. Barry Sonnenfeld
Milioner Brand (Kevin Spacey) jest pochłonięty pracą. Spieszy się na urodziny córki, której kupił kota. Dochodzi do wypadku. Dusza Branda zostaje uwięziona w zwierzęciu. **105 min**

11.25 BFG: Bardzo fajny Gigant – film familijny, USA/Indie 2016, reż. Steven Spielberg
Osierocona Sophie (Ruby Barnhill) spotyka sympatycznego giganta. Chroni on ją przed naprawdę niebezpiecznymi olbrzymami. **135 min**

13.40 Mój przyjaciel wielbiad – film przygodowy, Francja 2023, reż. Eric Barbier
12-letni włóczęga Zodi (Yasir Drief) przyciemnia młodego wielbiada i daje mu na imię Tehu. Weterynarz odkrywa, że zwierze ma niezwykły talent do biegania. Jego drwzbudza jednak zainteresowanie chłwego kłusownika. **130 min**

15.50 Mildred i mityczna pantera – film przygodowy, Nowa Zelandia 2024, reż. Ant Timpson
Mildred (Nell Fisher) marzy o zdobyciu dowodu na istnienie pantery z Canterbury. Gdy jej mama ulega wypadkowi, w życie dziewczynki wkrocza nieobecny dotąd ojciec. Razem ruszają w pełną przygodę szaloną podróż. **130 min**

18.00 Mój przyjaciel pingwin – film familijny, Brazylia/USA/Hiszpania 2024, reż. David Schurmann
Unikający ludzi zrenowizyjny boban Joao (Jean Reno) znajduje obłąkanego ropą i dryfującego po oceanie pingwina. Zabiera go do domu. Zwierzę zmienia samotnego mężczyznę na lepszego. **120 min**

20.00 Kickboxer – film sens., USA 1989, reż. Mark DiSalle, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dennis Chan, Michel Qissi, Dennis Alexio (patrz obok)
Początkowo w roli Kurta Słone'a planowano obsadzić Chucka Norrisa. **120 min**

22.00 Murarz. Na granicy spisku – film sensacyjny, USA/Bulgaria 2023, reż. Renny Harlin, wyk. Aaron Eckhart, Nina Dobrev, Clifton Collins Jr., Tim Blake Nelson (patrz obok)

0.05 Pitbull – dramat sensacyjny, Polska 2021, reż. Patryk Vega, wyk. Andrzej Grabowski, Jan Hrynkiewicz, Przemysław Bluszczyk, Sebastian Dela (patrz obok)

2.20 Lombard. Życie pod zastaw 18 (990) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.15 Zobaczyć to!



20.00 SENSACYJNY

Kickboxer Amerykański czempion Eric (Dennis Alexio) ma stoczyć walkę w Tajlandii. Podczas pojedynku zostaje nieprzepisowo znokautowany przez Tonga. Okazuje się, że do końca życia będzie przykuty do wózka inwalidzkiego. Brat Erica Kurt (Jean-Claude Van Damme, zdj.) planuje zemstę. **120 min**



22.00 SENSACYJNY

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



0.05 DRAM. SENS.

Pitbull Po śmierci sopera, który ginie w wybuchu bomby na stacji, komendant powierza śledztwo Gabelsowi (Andrzej Grabowski, zdj.). Trop prowadzi do konstruktora ładunków związanego z grupą Pershinga. **135 min**

5.25 Ten moment (5): Samotna decyzja – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016

5.55 Szkoła (616-618) – serial paradokumentalny, Polska 2018

8.45 Ukryta prawda (1287, 1200, 1201) – serial paradokumentalny, Polska

11.40 Detektywi (72, 73) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Śledczy poszukują sześciolatka. Chłopiec bawił się na boisku. W chwili zaginięcia był pod opieką przyrodniej siostry. Wychodzi na jaw, że na miejscu przebywał również szkolny chuligan. **115 min**

13.35 Miś Yogi – film familijny, USA/Nowa Zelandia 2010, reż. Eric Brevig
Dwa niedźwiedzie beztroško spędzają czas w Jellystone. Pewnego dnia okazuje się, że z powodu problemów finansowych władze rozważają zamknięcie rezerwatu. Misie postanawiają ocalić swój dom. Pomagają im strażnik Smith (Tom Cavanagh) i reporterka (Anna Faris). **90 min**

15.05 Mała Stopa – film animowany, USA 2018, reż. Karey Kirkpatrick
Młody yeti Migo przynosi do wioski niezwykłą wiadomość. Informuje, że natknął się na ślady tajemniczego stworzenia – człowieka. Dotąd nikt w całej społeczności nie miał do czynienia z ludźmi. Kiedy opowiada, co mu się przytrafiło, wywołuje spore zainteresowanie. **125 min**

17.10 Złoto dla zuchwałych – komedia wojenna, USA/Jugosławia 1970, reż. Brian G. Hutton, wyk. Clint Eastwood, Telly Savalas, Don Rickles, Carroll O'Connor (patrz obok)
Satyra obnażająca absurd i bezsens każdej wojny. Film powstał w tym samym roku co „Paragraf 22” i „M.A.S.H.”. Produkcja zdobyła uznanie krytyków i publiczności. **min**

20.00 Jedna noc – komedia, Australia 2023, reż. Callan Durlik, wyk. Eliza Taylor, George Pullar, Sana'a Shaik, Blake Richardson (patrz obok)

22.00 Królowa przetrwania 3 (9) – reality show, Polska 2026

23.15 Mroczny rycerz powstaje – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2012, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Tom Hardy, Anne Hathaway, Liam Neeson (patrz obok)

2.25 Hotel Paradise 12 (36) – reality show, Polska 2026

3.15 Fachowy 2 (15) – serial paradokumentalny, Polska 2018

3.50 SOS Ekipy w akcji (40) – serial paradokumentalny, Polska 2018

4.40 Dorota was urządzi! (4) – pr. rozrywk., Polska 2015



17.10 KOM. WOJENNA

Złoto dla zuchwałych Francja, trwa druga wojna światowa. Amerykański żołnierz Kelly (Clint Eastwood, zdj.) planuje przejąć złoto znajdujące się w banku w okupowanej przez Niemców strefie. Towarzyszą mu wierni kompani, w tym Crapgame (Don Rickles, zdj.). **170 min**



20.00 KOMEDIA

Jedna noc Londyn. Ruby (Eliza Taylor) jest przekonana, że chłopak zamierza się jej oświadczyć. On jednak nieoczekiwanie kończy ich znajomość. Kobieta nie może pogodzić się z rozstaniem. Emma (Sana'a Shaik, zdj.) i inne przyjaciółki postanawiają zabrać ją na miasto. Wieczór obfituje w zaskakujące zdarzenia. **120 min**



23.15 SENSACYJNY

Mroczny rycerz powstaje Bezwzględny terrorysta Bane (Tom Hardy) realizuje swój zbrodniczy plan. Ukrywający się Batman (Christian Bale, zdj.) powraca, by stawić czoło złu i ocalić Gotham. **190 min**

TVP 3 TVP 3 DVB-T
13.00 Bocian biały - film dok.
13.30 Niebezpieczne związki
14.20 Niezwykłe miejsca
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego - pr. religijny
15.20 Trening czyni BOA. 50 lat służby - reportaż, Pol.

TVP POLONIA
12.55 M jak miłość (1918, 1919) - obycz., Pol.
14.30 „Panna, madonna, legenda tych lat (...)”
15.30 Wszystko przed nami (84) - serial obycz., Polska
16.00 Polska w Unii Europejskiej. 20 lat później - cykl felietonów
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra - inf.
18.15 Górną półką smaku (17)
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu - cykl dokum., Polska 2021-2024
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia - pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 DVB-T2
6.00 Strażnik Teksasu (13, 14) - serial sensacyjny
7.55 Gwiazdy Kabaretu (5) - pr. rozrywk., Pol. 2018
8.10 Wyspa piratów - przyg., FILM USA/Francia/Włochy 1995
10.50 Asterix w Brytanii FILM - film animowany, Francia/Dania 1986
12.35 Goście, goście FILM - komedia, Francia 1993
14.45 Faceci w czerni 2 FILM - komedia s.f., USA 2002, wyk. Tommy Lee Jones
16.40 U-571 - dramat wojenny, FILM USA/Francia 2000
19.00 Policjantki i Policjanci (1415) - obycz., Pol. 2026
20.00 A na deser... (10) - magazyn kulinarny

PULS 2 DVB-T2
5.45 Ale numer! 22 (12) - pr. rozrywk., Kan. 2021
6.20 Różowa Pantera FILM - komedia sensacyjna, USA/Czechy 2006
7.55 Czarny młyn - film przygodowy, Polska 2020
9.55 Lassie - film familijny, FILM Francia/USA/Irlandia 2005
11.55 Heidi - film familijny, FILM Wielka Brytania 2005
14.00 Narzeczona dla księcia - film fantasy, USA 1987, wyk. Peter Falk, Fred Savage
16.00 Piękna Bestia - film fantasy, Francia/Niemcy 2014, wyk. Vincent Cassel
18.30 Asterix i Kleopatra FILM - film anim., Fr./Bel. 1968

TVP ROZRYWKI
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.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada - teleturniej
13.15 Noce i dnie (2) - obycz.
14.20 Pan Mama (17) - kom.
14.55 Program rozrywkowy
15.25 Życie to kabaret. Historia literatury według Kabaretu Moralnego Niepokoju (1, 2) - pr. rozr.
17.25 Va banque - teleturniej
18.00 Kolo fortuny - telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny

TTV HD DVB-T2
10.35 Kanapowczyńie 3 (9)
11.35 Zakup w ciemno 4 (31)
12.35 Zakup w ciemno 2 (36)
13.35 Zakup w ciemno 7 (34)
14.35 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (1, 2)
16.45 Express - pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Życie na kredytcie 8 (17, 18) - reality show, Pol.
18.05 Damy i wieśniaczki. PL 11 (8) - fab. dok., Pol.
19.05 Zakup w ciemno extra (35) - reality show, Polska
19.45 Express, Pogoda - inf.
20.05 Idź na całość 2 (21) - pr. rozrywk., Pol. 2026
21.05 Zakup w ciemno extra (31) - reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda - inf.

OBYCZAJOWY
22.30 Złoty chłopak (142) Zerrri i Pelin odwiedzają kuzynkę Piri, by przygotować jej ojca na informację o ciąży tej pierwszej. Tymczasem Gulgun organizuje spotkanie Seyran z Sultan. 60min

OBYCZAJOWY
20.25 Na dobre i na złe (986) Mania prosi Agatę, aby zabrała ją do domu. Dyrektorka ośrodka studni nadzieje. Samotna kobieta ma niewielkie szanse na adopcję. W tej sytuacji Rafał oświadcza się Woźniczkiej. 50 min

PRZYGDOWY
20.05 Witajcie w dzungli - USA 2003 Beck (Dwayne Johnson, zdj.), człowiek do zadań specjalnych, ma odnaleźć w Brazylii syna bandyty. Travis (Seann William Scott, zdj.) szuka tam cennego poszaka i nie chce bez niego wracać. 135 min

KOMEDIA ROMANTYCZNA
20.00 Ślub doskonały - Polska FILM 2023, rez. Nick Moran Po wieczorne kawalerskim panimio (Adam Woronowicz, zdj.) budzi się w hotelu u boku nieznamym. Gdy do pokoju przybywa jego wybranka, mężczyzna wika się w spirale kłamstw. 120 min

KULINARNY
19.45 Makłowicz w podróży Kucharz postanawia udać się na spływ Dunajem, odwiedza browar w Legenfeld i muzeum chmielu. W menu odcinka znalazł się Leberkäse z ziemniakami i białą kapustą w zalewie otcowej. 35 min

FAB.-DOKUM.
22.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (9) - Polska 2026 Miłośniczki miejskich wygód zamienia się miejscami z kobietami z prowincji. Ocenia one styl życia bogactw, do których trafiły w gości. Elegancki spróbują odnaleźć się w nowych warunkach. 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 (797) - serial obycz., Turcja 2020
2.30 Niebezpieczne związki
2.30 Program informacyjny 19.30

21.15 Na sygnale (633, 634)
22.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (9)
23.50 Panorama
0.15 Matki, żony i kochanki (8) - serial obycz., Polska
1.10 Polskie opowieści (2)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia - pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda
2.15 Ranczo 2 (17) - obycz.

22.20 Gwiazdy Kabaretu (176) - pr. rozr., Pol. 2026
23.25 Parszywa dwunastka FILM - film wojenny, Wielka Brytania/USA 1967
2.35 Interwencja - mag.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (8) - dok.
3.25 Lubie disco! (264) - muz.
4.25 Top 10 - lista przebojów - pr. muz.

22.00 Przepis na zbrodnię (28-31) - serial kryminalny, Polska 2026
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (104, 105) - serial obyczajowy, Polska 2018
4.00 Niesamowite! (16, 17) - serial dokum., Pol. 2014
5.00 Kręcimy z gwiazdami 3 (1) - pr. rozr., Polska 2013

20.20 Postaw na milion
22.15 Życie to kabaret. Historia świata według Kabaretu Moralnego Niepokoju (1, 2) - pr. rozr.
0.00 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (32) - rozr., Pol.
1.00 Kolo fortuny - telet., Pol.
2.05 Życie to kabaret. Lubie to - kabaret Hrabí (1, 2)
3.55 Do śmiechu! (77) - rozr.
4.45 Program rozrywkowy

23.00 99 - Gra o wszystko. VIP 6 (8) - pr. rozr., Polska
0.00 Gogglebox. Przed telewizorem 21 (2)
1.00 Diabłeni boskie 3 (9, 10) - reality show, Pol.
1.55 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (19, 20)
3.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (26)
4.10 Szkoła (790) - paradok.

TVP 3 TVP 3 PROGRAMY LOKALNE
BIAŁYSTOK 17.00 Strefa otwarta 17.25 Czytanie puszczy 17.55 Kreatywni po godzinach 18.05 Przystanek Kultura 18.20 Z Koronkiewiczem przez Podlasie 18.30 Obiektyw 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Białostocka szkoła reportażu 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.20 Piłna sprawa 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Klub Kultura 18.15 Słowo daje! 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 To jest temat na reportaż 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 17.30 Do brzegu 17.50 Polacy na morze 18.15 Czyste skiego 42 18.30 Panorama 19.00 Zawodowcy 21.00 Bezgranicznie: Karaś&Frej 21.15 Czyżewskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.06 Z historią w tle 17.30 Chodzmy do teatru 17.50 Świeta wojna 18.15 Zdarzyło się 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Papyn pyto 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.00 Etno Małopolska 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Turystyczna jazda 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.05 Maria 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

ŁÓDŹ 17.10 Babskim okiem 17.30 Pracownia reportażu 17.45 Wykrywacz kłamstw 18.05 Za szybą 18.15 Konkretnie 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Ostatni mistrzowie 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAN 17.53 Ojczyznę moją wszelkimi sposobami ratować 18.07 1 maja z archiwum poznajskiej telewizji 18.30 Teleskop 18.50 Kocham cię najwięcej - sonety Shakespeare'a śpiewa Stanisław Soyka 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.10 Msza święta dla chorych 18.01 Popołudnie z TVP 3 Rzeszów 18.30 Aktualności 19.00 Rusz się, człowieku 19.13 Podkarpackie tablice i inskrypcje 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Koszalin - rytm miasta regionu 17.45 Vito odkrywa Polskę 18.10 Zwierozłubni 18.30 Kronika 18.51 Chodźcie z nami 21.01 Tacy byliśmy 21.30 Kronika 21.51 Listy do PRL-u
WARSZAWA 17.30 Bohaterki 18.00 Lokalsi 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Gwiazdorska kuchnia Ani 21.00 Misja: Ratunek. Służby w akcji 21.30 Kurier Warszawski i Mazowska
WROCLAW 17.22 Smuga dźwięków, czyli wrocławska kapsuła czasu 18.08 Magazyn ku kulturze 18.22 Studio 18.30 Fakty 19.04 W swoim czasie 19.19 Wielka majówka 21.02 Magazyn ku kulturze 21.17 Majówka

TVP HD
8.55 Ojciec Mateusz 10 (128, 129) - krym., Pol. 2013
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (523, 524)
12.25 Ojciec Mateusz 31 (403)
13.20 Komisarz Alex 7 (83)
14.15 Ranczo 4 (51, 52) - obycz.
16.05 Domowe patenty - magazyn poradnikowy
16.10 Wypisz, wymaluj... FILM miłość - komedia romantyczna, USA 2013
18.20 Ojciec Mateusz 19 (251)
19.20 Ranczo 7 (82) - obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (211, 212)
21.25 Ojciec Mateusz 34 (444)
22.20 Władza - thriller, USA FILM 2013, rez. Allen Hughes
0.20 Ekstradycja 3 (9, 10-ost.)
2.40 PitBull (1) - serial sensacyjny, Polska 2005

TVP KULTURA
11.40 Gangsterzy i filantropi FILM - film sensacyjny, Pol. 1963
13.15 Enzo Ferrari. Czerwoną i Czarną - film dokum.
14.20 Paryżanka - dram. obycz., FILM Francia/Włochy 1957
16.00 S.1. KFPP Opcja 2014 (1, 2)
18.05 Tygodnik Kulturalny
18.55 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka - dok.
19.25 Video Killed the Radio Star - serial dok., Wlk. Bryt.
20.00 Wiczołz kinomana
20.05 La Chimera - dram. obycz., FILM Włochy/Francia 2023
22.25 Czwartkowy klub filmowy - magazyn filmowy
22.35 Popioły (2-ost.) - dramat FILM historyczny, Polska 1965
0.45 Przygodowy Sherlocka Holmesa (9) - serial krym.

afena ANTENA HD DVB-T2
7.35 Niezwykły dr Pol (1-4) - serial dok., USA 2011
11.45 Raport 77 (2)
13.50 Morderstwa we Francji FILM - Toulouse - film kryminalny, Francia 2021
15.50 Morderstwa we Francji FILM - Na przylądku - film kryminalny, Francia 2020
17.55 Morderstwa we Francji FILM - Angoulême - film kryminalny, Francia 2021
19.58 Czas na pogodę - pr. inf.
20.00 Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker - dramat obycz., USA 2013
21.40 Zabójca z autostrady I-5 FILM - thriller, Kanada 2011
23.20 Morderstwa we Francji FILM - Le Mans - krym., Fr. 2023
1.35 Kabaretowy Szał - rozr.

TV 6 DVB-T2
8.45 Stuart Malutki 2 - film przygodowy, USA 2002
10.25 Na fall - film animowany, FILM USA 2007, rez. Ash Brannon
12.05 Kod niesmiertelności FILM - thriller s.f., USA/Fr. 2011
14.00 Policjantki i Policjanci (1150) - serial obycz., Polska
15.00 Kobra - oddział specjalny (157, 158)
17.05 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (95) - sens.
18.00 Strażnik Teksasu (15, 16)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (139, 140) - krym.
21.55 Kości (51, 52) - serial krym.
23.50 Wściekłość - horror, FILM Kanada 2019
2.05 Krejczy patrol (31-35)
4.40 Kochane pieniądze (10)
5.45 Teleszuky TV Okazje

BBC FIRST
9.35 Ojciec Brown 9 (5) - krym.
10.40 Śmierć pod palmami 7 (7) - krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (5) - serial krym.
12.55 Koroner 2 (9, 10) - krym.
14.55 Ojciec Brown 3 (9) - krym.
15.55 Lewis 7 (3) - serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (1)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (3, 4)
19.55 Śmierć pod palmami 7 (8) - krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Ojciec Brown 13 (3)
22.00 Śmierć pod palmami 15 (7) - serial kryminalny
23.10 Koroner 2 (9, 10-ost.)
1.10 Śmierć pod palmami 7 (8-ost.) - krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV
13.20 Inga Lindström: Poszukując Ciebie - melodramat, Niemcy 2019
15.15 Statek marzeń - Coco FILM Island - obycz., Niem. 2022
17.05 Rosamunde Pilcher: Rocznicza ślubu - film obyczajowy, Niemcy 2022
19.00 Górski lekarz (88) - obycz.
20.00 Statek marzeń - Phuket FILM - film obycz., Niemcy 2024
21.55 Czekoladowy klub FILM - obycz., Wlk. Bryt. 2025
23.55 Górski lekarz (88) - obycz.
0.55 Statek marzeń - Phuket FILM - film obycz., Niemcy 2024
2.50 Rosamunde Pilcher: Zagale miłości - film obycz., Niem./Austria 2005

COMEDY CENTRAL
7.00 Dwóch i pół 8 (12-15)
8.55 Przyjaciele 5 (4-9) - kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywu 6 (14-19) - kom.
14.30 Dwóch i pół 8 (16) - serial komediowy
15.00 Dwóch i pół 9 (1-3) - kom.
16.30 Przyjaciele 5 (10-15)
19.30 Teoria wielkiego podrywu 6 (20-24) - kom.
21.35 Teoria wielkiego podrywu 7 (1) - serial komediowy, USA 2013-2014
22.00 The Office PL 2 (9, 10)
23.05 Comedy Club 3 (9, 10)
0.05 Miasteczko South Park 17 (8, 9)
1.05 Pracochłocy 3 (1, 2)

COMEDY CENTRAL
8.45 Detektywi (432, 433)
9.50 Przepis na życie 5 (5)
10.45 Artystki (5) - pr. rozr., Pol.
11.35 Uwolnić orkę - film FILM familijny, USA/Francia/Meksyk 1993
13.50 Nad życie - dramat FILM biograficzny, Polska 2012
15.50 Igrając z ogniem FILM - komedia, USA 2019
17.50 Starcie tytanów FILM - film fantasy, USA 2010
20.00 Blue Beantle - film s.f., FILM USA/Meksyk 2023
22.35 Człowiek demolka - film FILM sensacyjny, USA 1993
0.55 Coś jest nie tak FILM z dziećmiakami - horror, USA 2023

TVN FABUŁA
8.45 Detektywi (432, 433)
9.50 Przepis na życie 5 (5)
10.45 Artystki (5) - pr. rozr., Pol.
11.35 Uwolnić orkę - film FILM familijny, USA/Francia/Meksyk 1993
13.50 Nad życie - dramat FILM biograficzny, Polska 2012
15.50 Igrając z ogniem FILM - komedia, USA 2019
17.50 Starcie tytanów FILM - film fantasy, USA 2010
20.00 Blue Beantle - film s.f., FILM USA/Meksyk 2023
22.35 Człowiek demolka - film FILM sensacyjny, USA 1993
0.55 Coś jest nie tak FILM z dziećmiakami - horror, USA 2023

STOPKLATKA

6.00 Nowa Scena Śmiechu 2 (3) – rozr., Pol.
– film dok., Francja 2010

6.45 Tajemnice piramid – film dok., Francja 2010

8.50 Mikolajek – komedia, **FILM** Francja/Belgia 2009

10.50 Rodzina Addamsów **FILM** – czarna komedia, USA 1991

13.10 Tajemnica pieczęci smoka – film przyg., Rosja/Chiny/USA 2019

15.30 Tutaj będziemy szczęśliwi – komediogram., Francja/Wielka Brytania 2016

17.50 Spacer w chmurach **FILM** – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (242)
7.30 Na ratunek 112 (829, 830) – paradok., Pol.

8.30 Sekrety rodziny (237-239) – paradok., Pol.

11.30 Przyjaciółki (303) – serial obyczajowy, Polska 2025

12.30 Dlaczego ja? (1432, 1433) – paradok.

14.30 Świat według Kiepskich (282-286) – serial kom., Polska 2008

17.00 48h. Zaginięcia (259, 260) – serial kryminalny, Polska

19.00 Gliniarze (1120) – serial paradokumentalny, Pol.

20.00 Ślad (23) – serial krym.

21.00 Gliniarze (1052) – serial paradokumentalny, Pol.

TVP SERIALE

5.00 U Pana Boga za piecem **FILM** – komedia, Polska 1998, wyk. Ira Laczyna, Jan Wierczkowski

6.40 U Pana Boga za miedzą **FILM** – komedia, Polska 2009, wyk. Krzysztof Dzierma, Andrzej Zaborski

8.45 Alternatywy 4 (1-9) – serial kom., Polska 1983

19.30 Ojciec Mateusz 26 (339) – serial kryminalny, Polska

20.25 Ojciec Mateusz 33 (433) – serial kryminalny, Polska 2025

Porwano dziecko Mileny. Proszczę Mateusz, policja i miszkańcy Sandomierza ruszają na poszukiwania niemowlęcia. **60 min**

KINO POLSKA

6.00 Rzemiosła świata według Orskiej – program krajoznawczy

6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.

7.15 Miś Kudłatek (5, 6) – serial animowany, 1971

7.40 Przygody Myszkki (5, 6) – serial animowany

8.00 Bolek i Lolek na wakacjach (1, 2)

8.35 Akademia Pana Kleksa (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSRR 1983

11.55 Czarne Stopy – film przygodowy, 1986

14.05 Ziemia obiecana **FILM** – dramat obycz., 1974

18.00 Nie ma róży bez ognia **FILM** – komedia obycz., 1974

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada

7.30 Dr House 2 (17, 18) – serial obyczajowy, USA 2006

9.20 Castle 6 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2013

11.20 Detektyw Monk 3 (6, 7) – serial kryminalny, USA

13.10 Dr House 2 (19, 20) – serial obycz., USA 2006

15.10 Agenci NCIS 13 (19, 20) – serial kryminalny, USA 2015

17.05 Castle 6 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2013

19.05 FBI 5 (6, 7) – serial kryminalny, USA 2022

CANAL+ PREMIUM

7.30 Kayara niepokonana **FILM** – anim., Peru/Hiszpa. 2025

8.50 Długi weekend – film **FILM** obyczajowy, Polska 2004

10.05 Hollywood Buzz – mag.

10.35 Yintah – film dok., Kan.

12.40 Premierowa jazda

12.55 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy

14.25 The Office PL 3 (10, 11) – serial kom., Polska 2023

15.25 Charlie Chaplin: duch włóczęgi – film dokum.

17.00 Notting Hill – komedia **FILM** romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999

19.00 Łapu capu

19.05 Tożsamość Bourne'a **FILM** – thriller, USA/Niemcy/Czechy 2002

KOMEDIA OBYCAJOWA

20.00 Wreszcie piątek: Brunet **FILM** **wieczorowa pora** – Polska 1976

W mieszkaniu Michała (Krzysztof Kowalewski, zdj.) pojawia się niejaki Dziadek, który wkrótce ginie w dziwnych okolicznościach. Gospodzar usiłuje rozwiązać zagadkę śmierci nieznanego. **120 min**

22.00 Suma wszystkich strachów – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2002

0.35 Dzień świra **FILM** – komediogramat, Polska 2002, wyk. Marek Kondrat

2.40 Klub włóczyki – film **FILM** familijny, Polska 2015

4.50 Tajemnice szpiegów wojny (1) **FILM** – dok.

KOMEDIODRAMAT

22.00 Pewnego razu w Hollywood – USA/Wlk. Bryt./Chiny 2019

Aktor Rick (Leonardo DiCaprio, zdj.) próbuje ratować upadającą karierę. Wrzaz dublerem (Brad Pitt, zdj.) występuje w kilku filmach krejących we Włoszech. Gdy wracają do kraju, los stawia na ich drodze sektę Mansona. **195 min**

1.15 Accident Man: Wakacje zabójcy **FILM** – film sensacyjny, Wielka Brytania 2022

3.20 Interwencja – mag.

4.40 Wydarzenia

3.15 Strzelnica Renaty Mauer (12) – program sportowy

OBYCAJOWY

21.25 Ranczo 5 (57, 58) – Polska 2011

Kozioł musi szybko sprzedać partię oleju goździkowego. Strachy mieszkańców wsi pląga meszek. Lucy zamierza ogłosić stan klinski zwiolowuje, jednak wcześniej konsultuje się z Wesołem. **115 min**

23.20 Ojciec Mateusz 26 (340) – serial kryminalny, Polska

0.10 Planeta single – komedia **FILM** romantyczna, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhr

2.20 Officer (10) – serial sensacyjny, Polska 2005

3.15 Czarna śmierć (7) – serial obycz., Pol. 2025

4.05 Rodzinka.pl (306-309) – serial kom., Polska 2026

OBYCAJOWY

20.00 Wielka majówka – 1981

Rysiek (Zbigniew Zamachowski, zdj.), uciekinier z poprawczaka, wmuwuje się do eleganckiej willi, z której kradnie znaczną sumę pieniędzy. Wrzaz z nowymi znajomymi zamierza się zabawić. **115 min**

21.55 Horror Story – czarna **FILM** komedia, 2023, wyk. Jakub Żajac, Michalina Olszańska

23.55 Wesele **FILM** – dram. obycz., Polska/Łotwa 2011, wyk. Michalina Łabacz

2.05 Ajlawaj **FILM** – komedia, 1999, wyk. Cezary Pazura, Jan Jurewicz

4.05 Wracając do Marka – film dokumentalny, 2002

SENSACYJNY

21.05 Zabójca – USA 2007, **FILM** rez. Philip G. Atwell

Platny morderca Rogue (Jet Li, zdj.) wymyka się z zasadzki. Następnego dnia pozabawia życia agenta i jego rodzinę. Jack chce pomóc koleżę po fachu. Planuje kolejne etapy wendety. **130 min**

23.15 Snajper: Kolejne starcie – thriller, RPA/USA/Niemcy 2011, wyk. Richard Sammel, Annabel Wright

0.55 FBI 5 (6, 7) – serial krym.

2.50 Castle 6 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2013

4.40 Agenci NCIS 13 (19) – serial kryminalny, USA

5.25 Blok promocyjny AXN

KRYMINALNY

21.00 To nie jest zagadka kryminalna (1)

Anglia, 1936 rok. René Magritte, Salvador Dali i inni artyści spotykają się na prywatnej wystawie w majątku West Dean. Dochodzi tu do morderstwa. **55 min**

21.55 Wcielenie – horror, **FILM** Wielka Brytania 2024

23.30 Kill Bill 2 **FILM** – film **FILM** Sensacyjny, USA 2004

1.45 Utrata równowagi **FILM** – dramat psychologiczny, Polska 2024

3.20 Tylko dzień i noc – film dokumentalny, Polska

13 ULICA

6.00 Astrid i Raphaëlle 2 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria

8.15 Kapitan Marleau 4 (2) – serial kryminalny, Fr. 2020

10.10 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (7, 8) – sens.

12.00 Motyw (7, 8) – krym., Kan.

13.50 Astrid i Raphaëlle 2 (7, 8)

16.20 Kapitan Marleau 5 (1) – serial kryminalny, Fr. 2020

18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (9, 10) – sens.

20.10 Motyw (9, 10) – krym., Kan.

22.00 Zabójca w zamknięciu **FILM** – thriller, Kanada 2022

0.00 Kontrabanda – dramat **FILM** sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Francja 2012

2.15 Kapitan Marleau 5 (1) – serial kryminalny, Fr. 2020

4.15 Astrid i Raphaëlle 2 (7)

POLSAT FILM

7.00 Ozzy – film animowany, **FILM** Hiszpania/Kanada 2016

8.50 Garfield – anim., USA/**FILM** Wlk. Bryt./Hongkong 2024

10.55 Kevin sam w domu **FILM** – po raz czwarty – komedia, USA 2002

12.40 Pingwiny z Madagaskaru **FILM** – film anim., USA 2014

14.35 Dobra wróżka – film **FILM** familijny, USA/Kanada 2010

16.40 łowca i Królowa Łodu **FILM** – film fantasy, USA 2016

18.55 Faceli w czerni **FILM** – komedia s.f., USA 1997

21.00 Gierek – film biograficzny, **FILM** Polska 2021

0.05 Wojna królów – dramat **FILM** historyczny, Czechy 2022

2.40 Ślad (82, 83) – serial krym.

4.45 Na ratunek 112 (795, 796)

HBO

10.40 Geneza planety małp **FILM** – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2011

12.25 Na planie 23 (18) – mag.

12.50 Marsjanin – film s.f., USA/**FILM** Wlk. Bryt./Jordania 2015

15.10 Boska Sarah Bernhardt **FILM** – film biograf., Fr./Bel. 2024

16.45 Teściowie 3 – komedia, **FILM** Polska 2025

18.15 Mountainhead – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2025

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

21.40 Oszukać przeznaczenie **FILM** nie: Więzy krwi – horror, USA/Kanada 2025

23.30 Unto Dawn – horror, USA/**FILM** Węgry 2025, wyk. Elza Rubin

1.15 Blizę – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2004

WARNER TV

10.55 Invictus: Niepokonany **FILM** – dramat biograf., USA 2009

13.35 Stosunki międzymiastowe – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010

15.40 Dziewczyna **FILM** na pożegnanie – komedia romantyczna, USA 1977

17.55 Miłość jak narkotyki **FILM** – kom. romant., USA 1997

20.00 Rewolwer i melonik **FILM** – film sensacyjny, USA 1998

21.40 Co się wydarzyło w Madison County – melodramat, USA 1995

0.20 Kobra – film sensacyjny, **FILM** USA/Izrael 1986

2.00 Dziewczyna, która uciekła: Historia Kary Robinson – dramat kryminalny, USA 2023

Ale kino+

9.20 The Hero – film krótkometr.

10.00 Granchester 9 (5, 6)

12.05 Vera 8 (2) – krym., Wlk. Bryt.

14.00 Śmierć na Nilu – film **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1978

16.35 Decydująca godzina **FILM** – thriller, USA 2021

18.15 Vera 8 (3) – krym., Wlk. Bryt.

20.10 Anatomia zmysłu **FILM** – komedia krym., USA 2013

22.15 Godzina prawdy – thriller, **FILM** USA 2020, wyk. Anne Heche

0.40 Superposition **FILM** – thriller, Dania 2023

2.35 Kryptonim Polska (3-ost.)

3.15 Polana pośród brzeziny **FILM** – dramat obyczajowy, Fr./Pol./Niem. 2003

4.45 Teoria grup – krótkometr.

5.05 Kruk. Czorny Woron nie śpi (5) – serial krym., Polska

CANAL+ FILM

10.30 Kung Fu Panda 3 – film **FILM** anim., Chiny/USA 2016

12.05 Robin i obrońcy **FILM** królestwa – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024

13.45 Hollywood Buzz – mag.

14.15 Morderstwo **FILM** w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025

15.40 47 roninów – film **FILM** kostiumowy, USA 2013

17.40 Holiday – komedia **FILM** romantyczna, USA 2006

19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2025

20.00 Królestwo – dramat sens., **FILM** USA/Niemcy/ŻEA 2007

21.50 Na zaginionych ziemiach – film fantasy, Niem./USA/Szwajcaria 2025

23.30 Alarum – film **FILM** sensacyjny, USA 2025

SCI FI

6.00 Arcadia 2 (4) – serial s.f.

6.55 Bibliotekarze: Nowy rozdział (7-9) – serial s.f.

9.50 Medium 5 (15, 16) – krym.

11.40 Czardziejki 5 (15, 16)

13.30 Grimm 2 (11, 12) – fantasy

15.20 Medium 5 (17, 18) – krym.

17.10 Czardziejki 5 (17, 18)

19.00 Pana Magorium **FILM** cudowne emporium – kom. fantasy, USA 2007

21.00 Karate Kid – film **FILM** przygodowy, USA 1984

23.35 Rollerball – film s.f., USA/**FILM** Niemcy/Japonia 2002

1.35 Adam – thriller, **FILM** USA/Kanada 2004

3.35 Czardziejki 5 (17, 18)

5.10 Arcadia 2 (4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Pingwiny z Madagaskaru 2 (36) – serial animowany

10.00 Narzeczona dla geniusza – komedia romantyczna, USA 1994

12.20 Wolny dzień Ferrisa Buellera – kom., USA 1986

14.35 Pan i pani Smith **FILM** – komedia sens., USA 2005

17.10 Terminal – komedia **FILM** romantyczna, USA 2004

20.00 Ostrza jazda **FILM** – komedia, USA 2000

22.00 Wywiad z wampirem **FILM** – horror, USA 1994

0.25 Zakładnik – film **FILM** sensacyjny, USA 2004

2.55 Mexican – komedia, USA **FILM** 2001, wyk. Brad Pitt

FX

5.10 Dr House (18, 19) – obycz.

7.00 Kości (11, 12) – serial krym.

8.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17, 18) – krym., USA

10.40 Spider-Man 2 – film **FILM** przygodowy, USA 2004

13.15 Spider-Man 3 – film **FILM** przygodowy, USA 2007

16.05 Faceli w czerni 2 **FILM** – komedia s.f., USA 2002

17.45 Szklana pułapka – film **FILM** sensacyjny, USA 1988

20.20 Świat w płomieniach **FILM** – film sensacyjny, USA 2013

22.55 W pogoni za zemstą **FILM** – film sensacyjny, USA 2010

1.00 Pociąg z forsą – film **FILM** sensacyjny, USA 1995

3.15 Zabójcze umysły 13 (7, 8)

KINO TV

9.40 Pierwsza liga **FILM** – komedia, USA 1989

11.55 Francuski pocałunek **FILM** – komedia romantyczna, Wielka Brytania 1995

14.00 Sci(a)gany – komedia **FILM** sens., Niemcy/USA 1998

15.45 Kung Fu Panda 2 – film **FILM** animowany, USA/Kan. 2011

17.45 Cztery wesela i pogrzeb **FILM** – komedia romantyczna, Wielka Brytania 1994

20.00 Robin Hood: Początek **FILM** – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018

22.35 Snopwłóczęga: Arka przyszości – thriller s.f., Korea Południowa/Czechy/USA 2013, wyk. Chris Evans

CANAL+ SERIALE

9.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2025

9.55 Disco: soundtrack rewolucji (1-3) – film dok.

12.40 Łapu capu – rozr., Pol. 2025

12.50 Planeta Singli. Osiem historii (5, 7) – serial kom.

14.45 Premierowa jazda – mag.

15.05 Łapu capu Extra – pr. rozr.

15.35 Hrabstwo Kerry: Dżika Irlandia (1, 2) – serial dok.

17.30 Planeta Singli. Osiem historii (1) – serial kom.

18.25 The Office PL 5 (10-12)

20.00 Czarownice Mayfair (3, 4) – serial fantasy, USA

21.35 Łapu capu – rozr., Pol. 2025

22.00 Wartownicy (3, 4)

23.40 Scarlet Hill (3, 4) – krym.

1.45 Zmijowisko (1, 2) – krym.

CANAL+ 360

13.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi świata 3 (6) – serial dokum.

14.05 Nepal – z zachodu na wschód – film dokum.

15.00 Wykrwawic historie 4 (4)

16.00 Grip – w świecie supersamochodów (7)

17.00 Supersamoloty bojowe 11 (4) – serial dok.

18.00 Sędziwoje 2 (8) – dok., Pol.

18.45 Born Racers. Młodzie i szczyb (3) – serial dokum.

19.50 Supersamoloty bojowe 11 (5) – serial dok.

20.50 Porzucona Ameryka 4 (4)

21.55 Montana – na dzikiej północy (4) – serial dok.

23.00 Small World (1) – sens.

TLC

8.00 Kupić sobie plażę (12)
9.00 Rodzice na szóstkę
10.00 Wiza na miłość: pościelowe rozmowy 6
11.00 Rodzina 10+ 8 (2) – rozr.
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
13.00 Bawić się jak amizje 7
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (1)
18.00 Kilogramy zbędnej skóry 3: Sal i Rebecca
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5
20.00 Miłość za granicą

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (7, 8) – serial paradokumentalny, Pol.
8.00 Komisarz Mama (7)
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (10) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piękna Kuchnia (21, 22) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (117, 118)
14.30 Kolacja w ciemno (19)
15.30 Drugie życie sukni ślubnej (11) – rozr., Pol.
16.00 Hell's Kitchen – Piękna Kuchnia (70)
18.00 Nasz nowy dom (272, 273) – reality show

TVN STYLE

5.55 Damy i wieśniaczki. Litwa (15, 16) – pr. rozr.
7.50 Zgłoś remont 11 (6)
8.45 Gwiazdy Lumpesów (10-ost.) – magazyn
9.45 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (5)
10.25 Bez kompleksów (7)
11.25 Ugotowani (5, 6)
13.20 Kuchenne rewolucje (10, 9) – pr. rozr., Pol. 2022
15.10 Babski biznes (4) – rozr.
16.05 Jestem z Polski (11)
17.00 Jestem z Polski 16 (29)
18.00 Jestem z Polski (3)
18.55 Kuchenne rewolucje (10, 11) – pr. rozr., Polska

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Fani czterech kółek: Volkswagen corrado VR6
7.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 4: Marzenia o rurociągu
9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów
10.00 Klan z Alaski
11.00 Złoto drwali
12.00 Fani czterech kółek
13.00 Nagi instynkt przetrwania 9
15.00 Złomowisko PL (3)
16.00 Złoto drwali: Sygnał ostrzegawczy
17.00 Porty: Hiszpania (15, 16)

TVP HISTORIA

10.45 Tajemnica pana Michała – reportaż
11.05 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (3) – serial dok., Wlk. Bryt.
12.00 Rezydencje królewskie (2) – dok.
12.55 Z ruin Warszawy – dok.
13.50 Polskie 100 lat
14.25 Przygody pana Michała (1-4) – przyg.
16.50 W samo południe
18.15 Dzień pierwszy – 1 maja 2004 – dok.
19.15 Jacek Cygan. Życie jest sztuką – film dok., Pol.

FOKUS TV

9.00 Starożytni kosmicz (10)
10.00 Gwiazdy lombardu (36-39) – reality show, USA
12.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (9) – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (9, 10)
14.00 Polowanie na Hitlera (1, 2) – serial dokum., USA
Premiera: Dorwać tuńczyka (2, 3) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (13, 14) – serial dokum.
20.00 Starożytni kosmicz. Ostateczny dowód (5)
21.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (5) – dok.

21.00 Premiera: Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
23.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu. Między sporami – reality show
0.00 Twarz od nowa
1.00 Dr Pryszczyla 4
2.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

20.00 Randka w ciemno (5)
21.00 Kolacja w ciemno (96)
22.00 Gry małżeńskie (209, 113) – reality show
0.00 Love Island. Wyspa miłości (312, 313)
2.00 Gry małżeńskie (114, 115) – reality show
4.00 Zdrady (20, 21) – serial paradokumentalny, Pol.

20.55 Bitwa o gości (7)
21.50 Jestem z Polski 16 (31, 32) – serial dokum.
23.45 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (8) – rozr., Pol.
0.40 Skąd pochodzę? (7)
1.50 Pojedynek na podróże (3) – pr. rozr., Polska 2023
2.40 Jak siostry (5) – dok., Pol.
3.05 Apetyt na miłość (1)

18.00 Truckerki (8)
19.00 Złomowisko PL 5 (10, 11)
21.00 Specjalistki (5)
22.00 Bimbrownicy 14: Dymiące lufy
23.00 Nagi instynkt przetrwania 12
1.00 Zoom na architekturę 6: Tajemnica Nimrudu

20.30 1917 – dramat wojenny, USA/Wlk. Bryt./Indie 2019
22.30 Historia w postaciach zapisana: Ludwik XV i tajemnica krwawej bestii – cykl dokumentalny
0.25 Sensacje XX wieku – program historyczny
2.25 Encyklopedia II wojny światowej – serial dok.

22.00 Wymiar Sprawiedliwości według Hitlera (1/2)
23.00 Wymiar Sprawiedliwości według Hitlera (2-ost.)
0.00 Miłość i seks w Ameryce – film dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (18-21) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (6, 7) – mag.

METRO

8.30 Szpital (689, 690) – paradok.
10.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (632)
11.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (1)
12.00 Kryminalni 4 (9-11) – krym.
15.05 The Floor. VIP Challenge
16.15 Ciężarówka przez Afrykę
17.05 Prawo Agaty 3 (8) – obycz.
18.00 Kartoteka 9 (9, 10)
20.00 Małe rzeczy – thriller, USA
2021, wyk. Denzel Washington
22.35 The Traitors. Zdraycy – rozr.
0.05 Zolnierze przyszłości – film
s.f., USA/Wielka Brytania, 1998
2.05 Szpital (685) – paradok., Pol.
2.50 Pani gadziet – mag.
3.15 Szkoła (792, 786) – paradok.
4.45 Nowa Maja w ogrodzie 2

zoom TV

8.45 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
10.15 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
13.45 Sensacje XX wieku – hist.
15.50 Janosik – film przygodowy, POLSKA 1974
18.40 Stara baśń – film
FILM kostiumowy, Polska 2003
20.55 Książę i ja – komedia
FILM romant., USA/Czechy 2004
23.05 Magia nagości. Finlandia 4 – pr. rozrywk., Finlandia 2024
23.45 Magia nagości. Norwegia 3 – pr. rozrywk.
0.30 Magia nagości. Polska – Najsmaczniejsze kaski
1.35 Kabaretowa przeboje 2
3.55 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

11.00 10 zadań specjalnych Michela Morana 5 – pr. rozr.
12.05 Amatorzy kontra zawodowcy – telet. kulin.
13.10 Posiekani – teleturniej kulin.
14.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.20 Magda gotuje internet
17.55 Londyńska rewolucja Magdy Gessler – reportaż
18.55 Najlepszy cukierek Ameryki – reality show
19.55 Pojedynek na grille
20.55 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
22.00 Dziedzicze potrawy – dok.
23.00 Akcja: Restauracja!
0.00 Człowiek kontra jedzenie
1.30 Pyszne miejscówki – mag.
3.15 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
8.00 Człowiek kontra asteroida – dok., Wlk. Bryt.
9.00 Jak działa wszechświat? 11.00 Mega maszyny Alaski
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat? 18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
20.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
21.00 Tajemnice starożytnych mumii
23.00 Kosmiczna mapa skarbów
1.00 Jak działa wszechświat? 4.00 Szyfry i spiski 2
5.00 Jak działa wszechświat?

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Otcłania: Powstanie i upadek nazizmu
14.00 Złapać przemytnika
15.00 Morski patrol: Hiszpania
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Tajemnice zaginionych miast: Wojownicy z chmur
18.00 II wojna światowa: Ukryta prawda
19.00 Igrzyska Hitlera – film dok.
20.00 Ikony lotnictwa: DC-3
21.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem
22.00 Nazistowski stworzenia
23.00 1946: Proces tokijski – dok.
0.00 Złoto Hitlera
1.00 II wojna światowa: Historia przed trybunałem

BBC EARTH

11.10 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
12.15 Planeta Ziemia 2 – dok.
13.20 Układ Słoneczny – dok.
14.30 W okowach mrozu 12
15.30 Życie na pustkowiu 11
16.30 Wyspy. Laboratoria natury
17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
18.30 Planeta Ziemia 3 – dok.
19.45 Amerykańskie Południe
20.40 Potęga ssaków: kulisy
20.55 Życie na pustkowiu 11
21.55 W okowach mrozu 12
22.55 Zabójca pogoda 6 – dok.
0.00 Brulniona planeta – dok.
0.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
2.00 W okowach mrozu 9 – dok.

WP

7.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.
8.00 Mistrzowie Kabaretu 14
9.00 Komisarz Cassandra: Zbrodnie w Alpach (2)
11.00 Maklowicz w podróży
12.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
15.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 5
20.00 Policjanci w akcji (8)
21.00 Policjanci z sąsiedztwa 5 Kabaretowa noc pod gwiazdami – pr. rozr., Polska
0.00 Mistrzowie Kabaretu
1.05 Mistrzowie Kabaretu 12
2.05 Mistrzowie Kabaretu 8
3.05 Mistrzowie Kabaretu 17
4.05 Inspektor Vera (4) – krym.

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (22) – kom.
10.30 Wzięzione 3 – serial dokum.
12.00 Poliroł (10, 1) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (562, 563) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (229-234) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (17) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (120-122)
21.00 Zdrady (83) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (78, 79, 85) – krym., Pol.
1.00 Lucha pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

8.30 Najbrzydszy dom Ameryki 6 – reality show
12.00 Uratuj swój ogród 8 – mag.
13.00 Nowa Maja w ogrodzie 4
14.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
15.10 Mieszkanie na miarę
17.05 Polowanie na ogród 2
18.15 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.10 Zróbmy sobie dom
21.15 Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty – rozr.
22.10 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
0.20 Sprzątki 2 (7-9) – obycz.
2.30 Nowa Maja w ogrodzie 6
3.25 Nowa Maja w ogrodzie 4

TRAVEL CHANNEL

8.05 Walka o bagaż – serial dok.
10.10 Tu jest pięknie – pr. rozr.
11.15 Nieoczywiste miejsca
12.15 Szokujące potrawy – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Niezwykłe Stany Prokopa
17.00 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.
19.00 Survival we dwoje – dok.
21.05 Nagi instynkt przetrwania: Elita – dok.
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Szokujące potrawy – dok.
2.45 Tajemnice wraków Bałtyku – serial dokum.
4.20 Człowiek kontra jedzenie
4.45 Sukces nie zna granic
5.30 Smakuj świat z Pascalem

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

11.00 Przedziwna planeta Ziemia: Dom – serial dokum.
12.00 Królestwo drapieżników: Rebelia: Rządy zdrajców
13.00 Królestwo krokodyli: Grumet i Mara – film dok.
14.00 Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja – film dokum., USA
15.00 Najgroźniejsze między światła – film dokumentalny
16.00 Olsniwiająca Ameryka
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Szympaniętko
18.00 Dziekie mięsa Europa
19.00 Walki zwierząt: Siła i spryt
20.00 Niszczycielskie żywioły:
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Dzika Mongolia...

POLSAT WIASAT HISTORY

12.10 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.
13.15 II wojna światowa: cena imperium
15.30 Zaginione miasta Biblii (1, 2) – film dokum., Wlk. Bryt.
17.35 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
18.50 Punkty zwrotne II wojny światowej: Blitzkrieg – dok.
19.55 II wojna światowa: cena imperium: Tysiąc słońc
21.00 Historia sprawiedliwości
22.00 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
23.20 Królowie-zabójcy
0.20 II wojna światowa: Bombowce

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
15.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
17.35 Hongkong od kuchni...
18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
19.55 Zgrillowani 3 – mag. kulin.
19.25 M jak mięso – serial dokum.
20.15 Eva Longoria w poszukiwaniu meksykańskich smaków
21.15 Anthony Bourdain – miejsca niezbrane 10
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO

11.55 Mały metraż w wielkim stylu 2 – serial dokumentalny
12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Porządki musi być – dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: Australia 10 – serial dokum.
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Wielkie projekty: Australia 11 – serial dokum.
0.10 Pogromcy bałaganu 3

SUPER POLSAT

11.30 Twoja Twarz Brzmi Znajomo – pr. rozr., Pol. 2022
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piękna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska – reality show, Polska 2021
18.00 Świat według Kiepskich (467, 468) – serial komediowy
19.00 Rolniczki – serial dokum.
20.00 Kolacja w ciemno – pr. rozr.
21.00 Wjeto o planetę malp
FILM – film s.f., USA/Kanada/
Nowa Zelandia 2017
23.55 Inwazja: Bitwa o Los Angeles – film s.f., USA 2011

TVP Kobieta

15.00 Blisko – rozmowy z Aleksandrą Piotrowską
15.30 Ojciec Mateusz 25 (317, 318) – serial kryminalny
17.30 Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem: Dalekie Południe – serial dokum.
18.30 Tak to leciało! – telet. muz.
19.30 Maja wielka grecka
FILM wycieczka – komedia romant., USA/Hiszpania 2009
21.15 La Promesa – pałac tajemnic (221) – serial obycz.
22.15 Dziewczyna warta grzechu – komedia, Niemcy/USA 2014, wyk. Imogen Poots

PLANETE+

12.35 Stawy nad Brenne. Czujnym okiem kamery Hannu – zaklinacz rysy i wielbiące przedciwiała. Rewolucja w medycynie?
15.50 Niezwykłe podróże Koziełki 14 – serial dokum.
16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 11
18.45 Pomyśl, zanim zjesz! (1)
19.45 CERN. Podróż w głąb atomu – film dokumentalny
20.50 Niezwykłe podróże Koziełki 12 – serial dokum.
22.00 Obywatel Bruce Springsteen – film dokum.

DOKUMENT

14.00 Karpaty – królestwo niedźwiedzia – film dokum.
15.05 Był sobie susel – film dok.
15.55 Góry. Granice ludzkich możliwości – film dokum.
16.50 Podróżnicy – odkrywcy
17.50 John Wayne – więcej niż mit – film dok., Wlk. Bryt./Fr.
18.55 W sercu gór – film dok., Fr.
20.00 Dzień pierwszy: 1 maja 2004 – film dokum., Pol. 2005
21.05 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (1) – dok.
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.15 Matki wojny – dok., Ukraina

TVP SPORT

5.35 Sportowy wieczór
5.55 Retro TVP Sport – mag.
8.05 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie ćwierćfinałów
9.55 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów
11.25 Ring TVP Sport – mag.
12.25 Piłka nożna: LM UEFA: Atletico Madryt – Arsenal
14.35 Żużel: Indywidualne MP – challenge w Świętochłowicach (live)
18.00 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off

EUROSPORT 1

6.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji – 5. etap
7.30 Kolarstwo: Tour de Romandie – 2. etap
8.30 Triathlon: T100 World Tour – Singapur – podsumowanie półfinałów
9.00 Snooker: MS w Sheffield – półfinał
11.00 Snooker: MS w Sheffield – półfinał (live)
14.00 Snooker: MS w Sheffield – półfinał
15.15 Snooker: MS w Sheffield – półfinał (live)
18.30 Snooker: MS w Sheffield – półfinał

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
9.00 Kosa na Kosę – mag.
10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
13.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
16.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz półfinałowy gry pojedynczej (live)
18.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

TVP ABC

7.40 Dolina Muminków
8.05 44 Koty
8.20 Jak borsuk z lisem 2
9.00 Piotruś Królik 2
9.30 Domisie
10.00 Ugoty nam bajkę
10.45 Reksio
11.05 Małe i duże przygody Miffy 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.00 Zaczarowany świat...
13.20 Puszczółka Maja
13.50 Lipin wśród bajek
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

MINIMINI+

10.51 Basia
11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grybaszki
12.10 Strażak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyni
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyni
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Język Happy
15.55 Mia i Kodus
16.05 Mega Ekspres

TVN 24

6.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
16.00 Fakty po południu
18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
18.15 Mi-14 – reportaż
19.05 Serwis informacyjny

20.00 Piłka nożna: Betclit 1. Liga: Górnik Łęczna – Śląsk Wrocław (live)
23.00 Sportowy wieczór
23.30 Boks: Gala w Meksyku – podsumowanie
1.05 Hokej: NHL – mecz fazy play-off (live)
4.05 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

19.30 Snooker: MS w Sheffield – półfinał (live)
23.00 Snooker: MS w Sheffield – półfinał
0.00 Kolarstwo: Tour de Romandie – 2. etap
1.30 Snooker: MS w Sheffield – półfinał
2.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji – 6. etap

20.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz półfinałowy (live) Alexander Zverev dwukrotnie zwyciężył w stolicy Hiszpanii. Trofeum podniósł w 2018 i 2021 roku.
23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off
1.00 Boks

14.30 Świnka Peppa 8
14.40 Top Gigio
15.15 Al-Chemik
15.35 Księga Książ 5
16.10 Kosmo-kumple
16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings: Strażnicy Świata
17.30 Piotruś Królik

16.30 Ciekawski George 7
17.00 Strażak Sam 14
17.25 Staś i fajna Babcia
17.55 Blaze i megamaszyni
19.52 Basia
20.05 Wierszyki domowe
20.35 Dolina Muminków 4
21.31 Trojaczki
22.07 Hello Kitty: Super styl
22.46 Nina i Olga

19.25 Fakty po Faktach
20.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
20.30 Dokument w TVN 24
21.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.00 Fakty po Faktach
0.40 Superwizjer – mag.

CANAL+ SPORT

9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Real Oviedo – Elche
11.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia
13.30 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
15.45 Premier League Review
16.55 Speedway+
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Włókniarz (live)
20.15 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
22.30 Magazyn Ligii Mistrzów UEFA
23.00 Premier League Preview
23.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 152
2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

EUROSPORT 2

11.50 Race bikes
12.20 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji – 5. i 6. etap
15.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Yonngyong – short track mężczyzn
15.45 Kolarstwo: Tour de Romandie – 3. etap (live)
18.00 Kolarstwo górskie: PS w Yonngyong – short track kobiet i mężczyzn
19.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji – 6. etap
20.00 Kolarstwo: Tour de Romandie – 3. etap
21.00 Golf: Cadillac Championship – 2. runda (live)
1.00 Lekkoatletyka: Maraton w Londynie

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
8.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz ćwierćfinałowy gry pojedynczej
11.00 Piłka nożna z archiwum
13.00 Piłka nożna z archiwum
15.00 Piłka nożna z archiwum
17.30 Piłka nożna z archiwum
20.10 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: MKS Dąbrowa Górnicza – Legia (live) Batalia druzyń, które w ostatnich tygodniach osiągały niezłe wyniki w OBL. Obie pokonały m.in. Trefla Sopot.
22.30 Piłka nożna z archiwum
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Marsupilami
8.40 Harmidom 3
9.30 Wylde Pak
– zakrecona paka
9.55 Grzmotocmni: Tajniacy 2
10.25 Niebezpieczni Henryk 2
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 2
12.45 Harmidom 3
13.05 SpongeBob Kanciastoparty 15
14.30 Harmidom 7
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob Kanciastoparty 16
16.25 SpongeBob Kanciastoparty 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show
17.00 Marsupilami

TELETOON+

7.50 W Papierowym Porcie 2
8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3
8.45 Talking Tom and Friends 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.25 Angelo rządzi
10.50 Siostry 2
11.20 Polly Pocket 6
12.15 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.40 Polly Pocket 6
14.20 Dinuś i Lusja
14.50 Siostry
15.15 Polly Pocket 6
15.30 Harmidom

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

8.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
10.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
12.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
15.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
17.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
19.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
21.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
0.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
2.15 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia

ELEVEN SPORTS 1

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: BVB – Freiburg
16.00 Formuła 2: GP Miami – sesja treningowa (live)
17.00 GP Confidential
17.35 Inside Serie A (35) – magazyn piłkarski
18.10 Formuła 1: Grand Prix Miami – sesja treningowa (live)
20.00 F2: Chasing the Dream
20.25 Formuła 2: Grand Prix Miami – sesja kwalifikacyjna (live)
21.15 Formuła 1: GP Miami – sesja treningowa
22.25 Formuła 1: Grand Prix Miami – kwalifikacje do sprintu (live)
0.00 Formuła 2: Grand Prix Miami – sesja kwalifikacyjna

POLSAT SPORT 3

8.30 Piłka nożna z archiwum
11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
13.30 Piłka nożna z archiwum
16.00 Piłka nożna z archiwum
18.00 Piłka nożna z archiwum
20.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
22.45 SzeF Superligi Wysłuchamy wywiadów z zawodnikami grającymi w klubach ORLEN Superligi. Kibice zobaczą także, jak piłkarze wywiążą się z zadań sprawdzających ich umiejętności sportowe.
23.00 Handball Arena
0.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
2.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
11.20 Dora 3
11.45 Rubble i jego ekipa 4
11.55 Rubble i jego ekipa
12.15 Rubble i jego ekipa 2
12.45 Psi Patrol
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.10 Blaze i Megamaszyni 7
16.40 Psi Patrol 2
17.00 Rubble i jego ekipa 4
17.30 Pan Krokodyl

DISNEY JUNIOR

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

POLSAT NEWS

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

CANAL+ SPORT 5

9.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Unia Leszno – Stal Gorzów
11.45 Premier League: The Big Interview (38)
12.20 Speedway+
13.00 Ekstraklasa po godzinach
14.10 Turbokozak
15.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – FC Barcelona
17.30 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Włókniarz (live)
20.30 Sporty walki: ONE Friday Fights 152
23.45 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody indywidualne

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Mainz – Bayern
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Torino FC – Inter Mediolan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: VfB Stuttgart – Werder Brema
18.00 Bundesliga Clubs
18.15 Bundesliga Clubs
18.30 Bundesliga Special (19)
19.00 Ligue 1 Show (31)
19.35 Bundesliga Weekly (36)
20.05 Ligue 1 Preview (32)
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Pisa – Lecce (live)
22.55 Inside Serie A (35)
23.30 Podróż do świata Calcio

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłeoci ciągi
7.00 Truckersi prze Australię
8.00 Dorwać tuńczyka
9.05 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą
16.00 Złomiarze
18.05 Poszukiwacze historii – serial dokumentalny
20.05 Chłopaki do wzięcia – serial dokumentalny
22.00 Zawód glina – serial dokumentalny
23.05 Łowca pedofilów
4.00 Starożytni kosmici

TVN TURBO

10.00 Wojny samochodowe
12.45 Uwaga! Oszust: Siema z ogłoszenia
14.10 Zawodowi handlarze
15.35 Ciężarówka prze Chile
16.30 Z drugiej ręki
17.55 Jeździć, obserwowac
19.20 Prawko na świecie.
Jazda bez zasad
20.05 Moto Kombat
20.50 Mobilni mechanicy
21.30 Duda kontra Szafranski
22.15 Z drugiej ręki
22.55 Zawodowi handlarze
23.40 Moto Fachuery
0.20 Naprawy nie do naprawy

TVS TVS

7.05 Klachy i Lachy
8.10 Przy muzyce po Śląsku
11.10 Klachy i Lachy
11.35 Muzyczne podróże
12.35 Kino TVS: Rosamunde
FILM: Pilcher: Tajemnica białej gołębiczy – melodramat, Niemcy/Austria 2012
14.30 Wielka Gala Hansiego
16.25 Koncert w TVS
18.00 Koncert żywcem
19.10 Koncert w TVS
21.05 Koncert w TVS
22.55 Śląska karuzela
0.25 Program kulinarny
2.00 Pasma ciekawostek

TRWAM TV TRWAM

16.55 Brat Bronisław z Dębowa
17.30 Łączy nas historia
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte młodych
19.00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19.30 Brat Franciszek
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 Maria – kobieta ośmiu błogosławienstw – dok.

KOMISARZ ALEX • KAROL DZIUBA

Nowa
postać

Całkiem zwykły facet

W serialu „Komisarz Alex” wciela się w policjanta, który trochę go przypomina. – Ma w sobie sporo empatii i ciepła, choć potrafi też być twardy – mówi aktor.



Czy nowy policjant i komisarz Monika Niewiadomska (Olga Bołądź) znajdą wspólny język?

➔ **KOMISARZ ALEX SO 2.05**
godz. 20.25 TVP 1

Artur Dębiec chciał być nauczycielem języka polskiego. Dlaczego został komisarzem policji?

Jego życie potoczyło się inaczej, niż planował. Od zawsze pasjonowały go książki, zwłaszcza kryminały. W pewnym sensie właśnie to wyznaczyło kierunek. Trafił do Wydziału Poszukiwań Osób Zaginionych, gdzie mógł zajmować się tym, co go pociągało: analizą akt, rozwiązywaniem zagadek, pracą głównie przy biurku, choć czasem także w terenie. Nie był typem policjanta, który marzy o pościgach z bronią w rękę i łapaniu groźnych przestępców. Jak sam mówi – woli zagłębiać się w dokumenty, a wieczorem sięgnąć po książkę. Jednak los sprawił, że przy okazji wspólnej sprawy dwóch wydziałów ostatecznie trafił do Wydziału Kryminalnego.

Podobno świetnie strzela? Paradoksalnie jego „supermocą” jest właśnie to, że jest znakomitym strzelcem – jeśli już sięga po broń, trafia bez pudła. Koledzy szybko się o tym przekonują. To zresztą jeden z powodów, dla których pasuje do ekipy.

Dostrzega Pan podobieństwa między nim a sobą?

Kiedy czytałem opis tej postaci, pomyślałem, że mamy ze sobą sporo wspólnego pod względem charakteru. Artur nie jest stereotypowym policjantem w stylu „fura, skóra i komórka”.

Oczywiście, to też ma swój urok, ale on został napisany zupełnie inaczej. Jest trochę na przekór temu schematowi, co czyni go postacią dla mnie bardzo ciekawą.

Czyli to nie jest mroczny glina, ekscentryk czy złośliwiec?

Na pewno żaden z niego złośliwiec. Ma w sobie sporo empatii i ciepła, choć potrafi być też twardy. To dowód, że jest dobrze przystosowany do zawodu policjanta i radzi sobie w stresie. Kiedy trzeba, podejmuje trudne decyzje, ale poza tym jest całkiem normalnym facetem.

Nie mogę nie zapytać o czworonożnego bohatera serialu.

Aleksa grają dwa psy. Jeden odpowiada za spokojniejszą, „aktorską” scenę, drugi specjalizuje się w bardziej wymagających, kaskaderskich ujęciach. Dla mnie to czysta przyjemność, bo jestem ogromnym miłośnikiem psów. W domu mamy dwa, a właściwie trzy – jeden mieszka u teściów, ale widujemy się z nim niemal codziennie. Przed wejściem na plan przeszedłem osobne szkolenie, żeby nauczyć się właściwej komunikacji

z psem – tak by nie wysyłać mu sprzecznych sygnałów, zwłaszcza że wokół dużo się dzieje. Chodzi o to, żeby zwierzę czuło się komfortowo i wiedziało, czego się od niego oczekuje. A poza tym to codzienna dogoterapia. Trudno o przyjemniejszy element pracy.

Jak znajduje Pan czas na reset?

Najważniejsze jest mądre zarządzanie energią. Patrzę w kalendarz i staram się wszystko tak poukładać, żeby znaleźć przestrzeń na najważniejsze rzeczy. Nie narzekam, bo aktor nie powinien narzekać na nadmiar pracy, ale trzeba działać rozsądnie. Dlatego uczę się tekstów „po drodze” – w przerwach na planie, podczas obiadu, grając na gitarze w słuchawkach.

Zamiast tracić czas na scrollowanie, można robić coś konkretnego. Często łączę różne aktywności – nawet teraz rozmawiam z panem, jadąc do pracy. Później mam casting, potem odbieram dziecko, a gdy będzie na zajęciach z angielskiego, wykorzystam tę godzinę na naukę tekstu na jutro. Dzięki temu wieczorem mogę być naprawdę obecny dla rodziny. No i staram się wysypiać – sen to podstawa dobrego funkcjonowania.

**ROZMAWIAŁ
MACIEJ MISIORNY**

– Każdy odcinek przynosi nową historię – pełną intrygi i zwrotów akcji. Równolegle rozwija się główny wątek sezonu, czyli duże śledztwo, które znajduje swój finał w ostatnim odcinku – opowiada Karol Dziuba.



W dzisiejszym odcinku czworonożny gliniarz przy wsparciu Artura udaremnia próbę oszustwa.



„Zaraz odwiozą mnie do Tworek”, czyli Krzysztof Kowalewski daje aktorski popis.

MIŚ

Wchodzi dziedzic Pruski – polski dziedzic! Czyli Stanisław Tym.

Dzień dobry, cześć i czołem!

➔ **MIŚ SO 2.05 godz. 20.00 KINO POLSKA**

Stanisław Tym, współscenarzysta i odtwórca głównej roli, podkreślał, że „Miś” to przede wszystkim film o kłamstwie, które stało się fundamentem codzienności. Film przejawia absurd tamtych czasów, obnaża beznadziejność i działania na pozór, wyśmiewa biurokrację w każdej dziedzinie życia,

a cytaty z niego weszły na stałe do codziennego języka kilku pokoleń. Historia osnuta wokół walki byłych małżonków o konto w londyńskim banku przypomina nam, jak w sumie upokarzające były realia życia tych, których dziś nazywają boomerami, ale – dzięki geniuszowi Stanisława Barei i samego Tyma – przypomina śmiesznie. Więc śmiejmy się. **KS**

PASIKOWSKI & LINDA – W CZERWONYM KRĘGU

O dwóch takich...

➔ **PASIKOWSKI & LINDA... SO 2.05 godz. 21.30 TVP DOKUMENT**

To opowieść o dwóch słynnych postaciach polskiego filmu: reżyserze Władysławie Pasikowskim oraz jego ulubionym aktorze, Bogusławie Lindzie. Ich współpraca rozpoczęła się w 1991 roku filmem „Kroll”, a dalej poszło jeszcze lepiej: „Psy”, „Psy 2. Ostatnia krew”, „Reich” oraz nakręcony

28 lat (!) po pierwszej części „Psy 3. W imię zasad” odniosły spektakularne sukcesy. Ubiegłoroczny „Zamach na papieża” określają jako swój ostatni wspólny projekt. Sylwetki Pasikowskiego i Lindy przybliżają współpracownicy, w tym operator Paweł Edelman, Grażyna Torbicka oraz aktorki, m.in. Roma Gąsiorowska, Zbigniew Zamachowski i Artur Żmijewski. **KS**



Duet Pasikowski-Linda nieraz porównywano do Scorsese i De Niro.

Kultowe kino!

Kosela+ MEDIC



SKÓRZANE OBUWIE dla stóp z problemami

Haluks Paliec Motkowaty/Opuchlizna

PYTAJ W SKLEPACH MEDYCZNYCH W SWOJEJ MIEJSCOWOŚCI!



Wzór 9154 roz. 36-42 Tęgość H / H 1/2



Wzór 9479 roz. 36-41 Tęgość H / H 1/2



Wzór 9467 roz. 36-42 Tęgość H / H 1/2



Wzór 9232 ozm. 36-41 Tęgość H



Wzór 9462 roz. 36-41 Tęgość H / H 1/2



Wzór 9904 roz. 36-41 Tęgość H / H 1/2



Wzór 9430 roz. 36-43, tęgość K / M

Wzór 9907 roz. 36-43, tęgość K / M

PRODUKT POLSKI

Nasze sklepy partnerskie

- BIAŁA PODLASKA-CEZAL-17-862-12-38
- BIALYSTOK-MEDACTIVE-662 245 120
- BRZESKO-RAMED-502412727
- BYTOM-MEDAVID-535 12 613
- BYSTRA-PATRONUS-533951563
- BIALYSTOK-SKOLIORT-660991882
- BYDGOSZCZ-FLANDRIA-57006255
- CHORZÓW-REMED-32 241 75
- DĄBROWA GÓRNICZA-VALMED-515-172-224
- GLIWICE-SPECIAL-322389706
- GDYNIA-ORTOVITA-733773643
- GDYNIA ZDROWY PANTOFLEK-885770665
- JANIKOWO-KAMED-606207818
- KIELCE-ALFA-MED-413434780
- KŁOBUCKI GAB. PODOLOGICZNY -516921532
- KĘTRZYN-DORMEDIC-661 276 215-
- KRYNICA ZDRÓJ-ALIVE-18 542 49 06
- KATOWICE-SPECIAL-693290136
- KŁODZKO-ORTIS-746475391
- KRAKÓW-PANAS-665502522
- KRAKÓW-ARTROMED-606347288
- KOSZALIN MOCCASINI-535354982
- LUBLIN-ORTO-WRZOS-815320160
- MIŃSK MAZOWIECKI -ORTO-508519775
- MIEDZYBÓRZ-PASIFLORA-601928178
- MYŚLIWICE BEFADO-601586671
- NOWY DWÓR MAZ.-DIAMED-22 775-32-24
- OSWIECIM-SANITEKS-338423065
- OLSZTYN JURA-MEDPOINT-790881201
- POZNAŃ-MAX-CORP-697595045
- POZNAŃ NASZE BUTY-781223622
- PIEKARY ŚLĄSKIE -MIRMED-326686488
- RADOMSKO-AS SERWIS-44 685 47 34
- RZESZÓW-SUPPORT-517 244 350
- RZESZÓW-RENA-728254413
- STRZELCE OPOLSKIE-MEDIREHAB-665-315-362
- SKAŁA SH-MED664037387
- SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE- REMED-32 220-76-76
- SYCOW-MEKMED-797418932
- SOKOŁÓW PODLASKI-ORTHOS-25 781 25 90
- SZCZYTNÓ-SAMO ZDROWIE-511669809
- RZESZÓW-SUPPORT-517 244 350
- RZESZÓW-RENA-728254413
- TORUN-FLANDRIA-564756055
- WARKA-JANTAR-516074854
- WARSZAWA-SANOVIA -690 113 310
- WARSZAWA-NOVICAR-533514819
- WARSZAWA-NEURON-22 619 50 02
- WARSZAWA-ASMEDI-538 222 999
- WARSZAWA-PRO-ORTO--226584427
- WŁOCŁAWEK-HIPOKRATES-513-227-017
- WROCLAW-AGAMEDIC-790-696-030
- ZDUŃSKA WOLA-LEMAR-570221010
- ZDZIESZOWICE-RA-MED-77 474 98 98

Masz więcej pytań napisz lub zadzwoń



788 430 007



sklep@kosela-medic.pl
od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15

TVP 1

- 6.20 Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.40 Rok w ogrodzie** (1163)
- 8.05 Rok w ogrodzie extra** (436)
- 8.20 Pełnosprawni** (650) – magazyn dla niepełnosprawnych
- 8.50 Ranczo 2** (19): Rozwód z miłości – serial obyczajowy, Polska 2007
- 9.55 Komisarz Alex 3** (28): Bilet do śmierci – serial kryminalny, Polska 2013
- 10.55 Ojciec Mateusz 10** (132): Radar – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.50 Ogniem i mieczem** (3, 4-ost.) – serial historyczny, Polska 1999
Pan Onufry upija się na weselu do nieprzytomności. Zostaje uwięziony przez Bohuna. Z odsieczą przychodzi mu Wołodyjowski. **145 min**
- 14.15 Domowe patenty 2** (2) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 14.25 Okrasa łamie przepisy:** – magazyn kulinarny, Polska 2026
Kucharz przygotowuje propozycje pachnące estragonem. Przyrządzi m.in. sałatkę z pieczonych ziemniaków z sosem, komizsonami i kielbasą. Potem szaszłyk z łososia z boczkami i suszoną sliwką. **30 min**
- 14.55 Sanatorium miłości 8** (8) – reality show, Polska 2026
- 15.50 Piłka nożna:**
⌚ **STS Puchar Polski** – 1. połowa meczu finałowego: Górnik – Raków (live) (patrz obok)
- 16.50 Teleexpress**
- 17.00 Piłka nożna:** STS Puchar Polski – 2. połowa meczu finałowego: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa (live)
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



15.50 SPORT

STS Puchar Polski
Górnik Zabrze w przeszłości sześć razy sięgał po PP, ostatnio 54 lata temu. Finał tegorocznych rozgrywek jest dla niego pierwszym od 2001 roku. Ekipa spod Jasnej Góry poprzednio zameldowała się w nim w kampanii 2022/2023, a dwie wcześniejsze edycje wygrała. **60 min**



20.25 KRYMINALNY

Komisarz Alex 25 (315, 316)
Trenor osobisty Jan Godecki zostaje odnaleziony martwy w swojej sialowni. Wyjaśnienie zagadki utrudnia duża liczba podejrzanych. Kolejne śledztwo dotyczy makabrycznego znaleziska dokonanego przez biegacza. Policjanci odkrywają, że ślady mogą być związane z zaginionym przedsięwzięciem. **110 min**

TVP 2

- 5.25 Barwy szczęścia** (3367, 3368) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.35 M jak miłość** (1928) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.30 Górna półka smaku** (1) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 W poszukiwaniu dobrego filmu** – magazyn filmowy, Polska 2024-2026
- 12.45 Kolekcja:** Ewa Kuryluk – cykl felietonów, Polska 2025
- 13.05 Panna młoda** (85) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.00 Familjada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.15 Szansa na sukces. Opole 2026 2** (8): Poparzeni Kawą Trzy – widowisko, Polska 2026
Na jurorskiej kanapie zasiadają członkowie zespołu Poparzeni Kawą Trzy. Wokaliści wykonują największe przeboje formacji, jak „Kawałek do tańca”, „Okrutna, zła i podła” i „Byłaś dla mnie wszystkim”. **65 min**
- 16.20 Na dobre i na złe** (991): Moja Nemezys – serial obyczajowy, Polska 2026
Na SOR trafia wokalistka, która po wyczerpującym dniu zemdlą. Wskutek upadku rozbiła sobie głowę. Oliwia diagnozuje u niej chorobę autoimmunologiczną. Poznaje też sekret artystki. **60 min**
- 17.20 Panna młoda** (86) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Melih daje Sinem pierwszą lekcję jazdy samochodem. Wszyscy intensywnie poszukują zaginionej Beyzy. Niespodziewanie okazuje się, że Hancer potajemnie spotyka się z nią za plecami Cihana. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Słowo na niedzielę**
- 19.00 Informacja kulturalna**
- 19.25 Rodzinka.pl** (309): Babie Doły – serial komediowy, Polska 2026



20.00 KOMEDIOWY

Rodzinka.pl (310)
Tomek (Maciej Musiał, zdj.) jest Świadcziem awantury pomiędzy Kubą i Sonią. Postanawia opowiedzieć się po stronie brata. Kacper staje się powiernikiem tajemnicy Majki. Jan regularnie wpada do odwiedzinami do Boskich. Ma dla zięcia pewną propozycję. **30 min**



20.30 WIDOWISKO

The Voice Kids 9 (15)
Jako ostatni do „Bitew” przystępują młodzi wokaliści z drużyny Tribbasa (zdj.), między innymi Magnus Karcewski, Nikola Sowińska i Maja Stawecka. Trener podzieli uczestników na tria. Z każdego z nich do kolejnego etapu przejdzie tylko jedna osoba. W Sing Offach szóstka zawalczy o udział w finale. **140 min**

20.05 Sport, Pogoda

- 20.25 Komisarz Alex 25** (315, 316) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.15 FILM**
Hit na sobotę: **Kos** – dramat historyczny, Niemcy/Szwecja/Polska 2023, reż. Paweł Maślona, wyk. Jacek Braciak, Bartosz Bielenia, Jason Mitchell, Robert Więckiewicz (patrz obok)
Pełna popkulturowych nawiązań opowieść o Kościuszcze. Twórca inspirował się m.in. westernami i dziełami Quentin Tarantino. **125 min**
- 0.20 Gdzie jesteś, Amando?** – dramat kryminalny, USA 2007, reż. Ben Affleck
- 2.15 Zolza** – komedia, Polska 2022, reż. Tomasz Konecki
- 3.55 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny, Polska **4.40**



22.15 DRAMAT HIST.

Kos
Rok 1794. General Kościuszko (Jacek Braciak, zdj.) planuje powstanie przeciw Rosjanom. W tym czasie Ignac (Bartosz Bielenia), niesłubny syn szlachcica, ucieka z cennym dokumentem. Ściga go brat. **135 min**

20.00 Rodzinka.pl (310): Supermoce

- serial kom., Polska 2026 (patrz obok)
- 20.30 The Voice Kids 9** (15): Bitwa; Bitwa Sing Off – widowisko, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Gabi Drzewiecka zaprasza** (9) – talk-show
- 23.45 FILM**
Kino relaks: **Co się zdarzyło w Las Vegas** – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Tom Vaughan, wyk. Cameron Diaz, Ashton Kutcher, Rob Corddry, Lake Bell (patrz obok)
- 1.25 FILM**
Uciekający pociąg – dramat sensacyjny, USA/izrael 1985, reż. Andriej Konczalowski, wyk. Jon Voight, Eric Roberts, Kyle T. Heffner, John P. Ryan
- 3.15 Akcja young 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 4.05 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



23.45 KOMEDIA

Co się zdarzyło w Las Vegas
Joy (Cameron Diaz, zdj.) i Jack (Ashton Kutcher, zdj.) po szalonej nocy odkrywają, że wzięli ślub. Chcą się rozwieść. Gdy mężczyzna wygrywa 3 miliony dolarów, żona upomina się o swoje. **100 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
Małgorzata Ohme w cyklu „Zakończaj się w sobie” opowie o tym, jak budować wewnętrzną siłę. Nie zabraknie praktycznych porad i gości. **220 min**
- 11.40 Ewa gotuje** (570) – magazyn kulinarny, Polska 2026
Prowadząca zaprasza na grilla. Zacznie od sałatki z mango, awokado i borówek. Kolejna propozycja to gofrolacki, czyli placki ziemniaczane smażone na odrobinie tłuszczu. Na danie główne mistrzyni kuchni proponuje greckie szaszłyki. **35 min**
- 12.15 FILM**
Karate Kid 2 – film przygodowy, USA 1986, reż. John G. Avildsen
Mistrz karate Miyagi (Noriyuki „Pat” Morita) odwiedza na Okinawie umierającego ojca. Towarzyszy mu uczeń, Daniel LaRusso (Ralph Macchio), który zakochuje się w Kumiko. Jego mentor także odnajduje dawną wybrankę. **155 min**
- 14.50 FILM**
Shrek – film animowany, USA 2001, reż. Andrew Adamson
Dom ceniącego sobie spokój ogra zapewniają bajkowe postaci, które uciekły przed lordem Farquaadem. By się ich pozbyć, samotnik musi spełnić żądanie władcy – ma uwolnić księżniczkę Fionę. Pomaga mu osioł. **110 min**
- 16.40 FILM**
Serce nie sługa – komedia romantyczna, Polska 2018, reż. Filip Zylber, wyk. Roma Gąsiorowska, Paweł Domagała, Magdalena Rózczyńska, Mateusz Damięcki (patrz obok)
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Prezydenci i premierzy** – program publicystyczny, Polska
- 19.30 Sport, Pogoda**



16.40 KOMEDIA

Serce nie sługa
Beztróż Filip (Paweł Domagała, zdj.) postanawia zmienić swoje życie. Przygotowuje przyjaciółce Darii (Roma Gąsiorowska, zdj.) obietnicę sprzed lat. Poprząści się sobie wówczas, że jeśli do trzydziestki nie założą rodzin, wezmą ślub. Kobieta ma wątpliwości, lecz zgadza się wyjść za mąż. **130 min**



19.55 ROZRYWKA

Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf
Olga Łasak (zdj.) oraz inni znakomici satyrycy ponownie przyjrzą się lekturowi szkolnym, które odczytują na nowo. Przypomnieli już widzom m.in. „Potop” i „Lalkę”. Nie zabraknie serwisu informacyjnego. W „Sektorze prezydenckim” kamery będą gościć w najwzniejszym gabinecie w Polsce. **125 min**

19.55 Kabaret na żywo. Chyba Czesuaf

- (172) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.00 FILM**
Psy 3. W imię zasad – film sensacyjny, Polska 2020, reż. Władysław Pasikowski, wyk. Bogusław Linda, Cezary Pazura, Jan Frycz (patrz obok)
Kontynuacja kultowego filmu sensacyjnego, który okazał się ewenementem w polskiej kinematografii, ukazując przemiany w kraju po 1989 roku. W nowej odsłonie do dawnej obsady dołączył m.in. Marcin Dorociński. **170 min**
- 0.50 FILM**
Nie zadzieraj z fryzjerem – komedia, USA 2008, reż. Dennis Dugan
- 3.10 Świat według Kiepskich** (561, 562) – serial komediowy, Polska 2019-2020



22.00 SENSACYJNY

Psy 3. W imię zasad
Franz (Bogusław Linda, zdj.) po 25 latach opuszcza zakład karny. Spotyka dawnego znajomego, Waldka (Cezary Pazura). Byli policjanci partnerzy wpadają na trop kryminalnej intrygi. **170 min**

TVN DV3 T2

TVN DV3 T2

TV PULS DV3 T2

TVN 7 DV3 T2

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 **Ukryta prawda** (1625) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 **Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.35 **Na Wspólnej** (4201-4204) – serial obyczajowy, Polska 2026



13.35 KOMEDIA

Dennis rozrabiaka Sześciolatek Dennis (Mason Gamble, zdj.), choć sprawia wrażenie grzecznego, jest urwisem. Pod nieobecność matki opiekuje się nim sąsiad – zrzedliwy pan Wilson (Walter Matthau, zdj.). Chłopiec dostrzega złodzieja, który włamuje się do domu mężczyzny. Postanawia go powstrzymać. **125 min**

13.35 Dennis rozrabiaka – komedia, USA 1993, reż. Nick Castle, wyk. Walter Matthau, Mason Gamble, Joan Plowright, Christopher Lloyd (patrz obok) Pierwowzorem głównego bohatera jest postać z komiksu Hanka Ketchmana, opublikowanego po raz pierwszy w 1951 roku i cieszącego się w Stanach Zjednoczonych popularnością. **125 min**

15.40 Rodzina od zaraz – komedia, USA 2018, reż. Sean Anders Pete (Mark Wahlberg) i jego żona Ellie (Rose Byrne) przegarniają trójkę dzieci. Starają się zbudować z nimi dobre relacje, co nie jest łatwe. W dodatku ich piętnastoletnia podopieczna przechodzi okres buntu. **140 min**



19.45 ROZRYWKWA

18.00 Kuchenne rewolucje (8) – program rozrywk., Pol. 2026 Trzech przyjaciół i kucharzy spełniło marzenie o własnej restauracji, otwierając Bistro Brejk w Poznaniu. Szybko przelozali się, że talent kulinarny to za mało, by przyciągnąć gości. Problemy finansowe zaczynają ich przerastać. **60 min**

19.00 Fakty
19.25 Mam talent – prosto ze sceny (4) – program rozrywkowy, Polska 2026
19.30 Sport, Pogoda

19.45 Mam talent! (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

22.20 Imprezowi rodzice – komedia, USA 2019, reż. Fred Wolf, wyk. Alec Baldwin, Salma Hayek, Jim Gaffigan, Joe Manganiello (patrz obok)

0.15 Amnezja – thriller, USA/ Niemcy 2004, reż. Philip Kaufman

2.15 Szpital św. Anny (81) – serial obyczajowy, Polska 2026

3.00 Uwaga! – magazyn reporterów

3.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (15, 16) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

4.45 Jak to jest zrobione? (26) – serial dokumentalny, Kanada 2013

5.10 Nauka jazdy 5 (11) – pr. rozrywk., Polska 2022

6.00 Kobra – oddział specjalny (8-10) – serial sensacyjny, Niemcy 2014 Zuchwały diler narkotykowy ucieka przed Semirem i jego partnerem. Wygląda on jak Spike, dawny współpracownik Alexa, przez którego komisarz spędził dwa lata w więzieniu. Brand uświadamia sobie, że mógł zostać wrobiony. Semir chce pomóc koledze. Razem rozpoczynają niebezpieczne dochodzenie. **180 min**



15.00 OBYCZAJOWY

9.00 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026 Anna Bogusiewicz podsumowuje kluczowe wydarzenia minionego tygodnia z kraju i ze świata. Wyjaśnia, jak wpływają one na codzienne życie Polaków. Ważnym elementem są także rozmowy z inspirującymi gośćmi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami oraz spojrzeniem na aktualne kwestie. **60 min**

10.00 Lombard. Życie pod zastaw 13 (699-703) – serial obyczajowy, Polska 2023 Pracownik sanepidu, Adam, ma problemy z alkoholem. Mimo to zawsze sumiennie podchodzi do swoich obowiązków. Pewnego dnia przychodzi do niego restaurator, rozgoryczony tym, że zamknięto jego lokal. Mama Romana trafia do szpitala z powodu zatrucia. Zjadła nieświeżą rybę. Alicja zamierza przekazać Barskiemu ważną wiadomość. **300 min**



20.00 THRILLER

15.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (990-994) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok) Zakład na Cichej jak zawsze tętni życiem. Złutek planuje wyjazd w Bieszczady. W ramach przygotowań kupuje kilka przedmiotów. Wkrótce w lombardzie zjawia się także przestraszona Grażynka i twierdzi, że mężczyzna rozpląnął się w powietrzu. Nano spędza noc w Natalii. Rano przychodzi Daria... **300 min**

20.00 Mocne sobotnie kino: Twierdza – thriller, USA 1996, reż. Michael Bay, wyk. Sean Connery, Nicolas Cage, Ed Harris, John Spencer, David Morse (patrz obok)

22.50 Człowiek w ogniu – dramat sensacyjny, USA/ Wielka Brytania 2004, reż. Tony Scott, wyk. Denzel Washington, Christopher Walken, Dakota Fanning, Marc Anthony (patrz obok)

1.55 Raport Pełikana – film sensacyjny, USA 1993, reż. Alan J. Pakula Studentce Darby Shaw (Julia Roberts), która wpadła na trop afery obciążającej polityków, grozi niebezpieczeństwem. Chce ona ujawnić zdołbyte informacje. Wtajemnicza w sprawę dziennikarza. **185 min**

20.00 Twierdza General Hummel (Ed Harris) opanoł Alcatraz. Żąda 100 mln dolarów. Bierze zakładników i grozi, że skieruje w stronę San Francisco rakietę ze śmiernociętnym gazem. Ekspert od broni chemicznej (Nicolas Cage, zdj.), dawny agent Mason (Sean Connery, zdj.) i komandosi podejmują walkę z terrorystami. **170 min**



22.50 DRAM. SENS.

22.20 Imprezowi rodzice Frank (Alec Baldwin, zdj.) i Nancy (Salma Hayek, zdj.) uchodzą za bogatą parę z przedmieść. Tak naprawdę są jednk bez grosza. Żeby zdobyć gotówkę, chcą wynająć dom sąsiada. **115 min**

22.50 Człowiek w ogniu Pita (Dakota Fanning), dziesięcioletnia córka meksykańskiego przemysłowca, zostaje uprowadzona. Jej ochroniarz John Creasy (Denzel Washington, zdj.) planuje krwawy odwet. **185 min**

5.10 Szkoła (619) – serial paradokumentalny, Polska 2018

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (6) – program rozrywkowy, USA 2018



17.55 DRAM. OBYCZ.

7.00 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (33, 34) – serial animowany, USA 2022

7.30 Batman – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 1989, reż. Tim Burton Gotham City rządzi przemoc. Pokonać bandytów może jedynie miliarder Bruce Wayne (Michael Keaton) w przebraniu Człowiek Nietoperza. Jego największym wrogiem jest Joker (Jack Nicholson), który knuje złowrogi plan wymierzony przeciwko mieszkańcom miasta. **150 min**

10.00 Ukryta prawda (1200, 1192-1195) – serial paradokumentalny, Polska 2020 Nina i Michał rozwiedli się wiele lat temu. Ich syn, Łukasz, został z matką, która znalazła sobie nowego partnera, Adama. Kobieta wpadła w obsesję na punkcie bezpieczeństwa dziecka. **300 min**

15.00 Detektywi (295-297) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Dochodzi do zamachu na sołtysa. Ciężko ranny mężczyzna trafia do szpitala, a jego żona zwraca się o pomoc do Katarzyny Kowalik i Macieja Dębosza. Śledczy trafiają na trop quadowców, którzy byli w konflikcie z poszkodowanym. **175 min**



20.00 PRZYGODOWY

17.55 Blueback – dramat obyczajowy, Australia 2022, reż. Robert Connolly, wyk. Mia Wasikowska, Albert Mwangi, Ariel Donoghue, Radha Mitchell (patrz obok) Kino dla całej rodziny z ekologicznym przesłaniem, które zachwyca zdjęciami australijskiego wybrzeża, oceanu i rafy koralowej. Scenariusz powstał na podstawie książki Tima Wintona. **125 min**

20.00 Lara Croft Tomb Raider: Kolebka życia – film przygodowy, USA/Niemcy/ Japonia 2003, reż. Jan de Bont, wyk. Angelina Jolie, Gerard Butler, Ciarán Hinds, Chris Barrie (patrz obok)

22.25 Super 8 – thriller s.f., USA 2011, reż. J.J. Abrams, wyk. Joel Courtney, Jessica Tuck, Ryan McKinnon Miller, Roan Lee (patrz obok)

0.45 Ukryta gra – film sensacyjny, Polska/USA 2019, reż. Łukasz Kościński

2.40 Żyjąc z potworem 6 (14) – serial dokumentalny, USA 2021



22.25 THRILLER SF

3.30 Usterka 11 (25) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

4.05 Fachowcy (1) – serial paradokumentalny, Pol. 2017

4.40 Dorota was urządzi! (5) – pr. rozrywk., Polska 2015

TVP 3 **TVP 3** DG 17

9.00 **Horizont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem**

9.25 **Telekurier** – mag., Polska

9.50 **Korona Gór Polski**

10.25 **Gwiazdorska kuchnia Ani 3** (34) – mag. kuln.

11.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (37) – talk-show

11.55 **Słandia, królestwo maskonurów** – film dok.

12.50 **Pierwsza Druga w Trójce** – mag. piłkarski

13.00 **Całkiem niezła historia**

13.25 **Wiosna na ROD'os**

14.00 **O milimetr** – magazyn

14.30 **Program lokalny**

15.00 **Koronka do Miłosierdzia Bożego** – pr. religijny

15.20 **Program lokalny**

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

12.20 **Świadek historii** – dok. **13.40** **Na dobre i na złe** (986)

14.35 **Na sygnale** (633, 634)

15.35 **Z ziemi włoskiej do Polski** – film dokum.

15.50 **Piłka nożna: STS PP: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa (live)**

16.50 **Telexpress**

17.00 **Piłka nożna: STS PP: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa (live)**

18.30 **54. KFP w Opolu – Wariataki tańczy – 50 lat na scenie. Jubileusz Maryli Rodowicz**

19.30 **Program informacyjny 19.30**

19.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

20.05 **Sport, Pogoda**

TV 4 DG 17

6.00 **Łowcy skarbów. Kto da więcej?** (173) – reality show, Polska 2023

7.00 **Galileo** (1098, 1099) – pr. popularnonaukowy

9.05 **#Jesteśmy dla dzieci** – magazyn

9.30 **A na deser...** (10) – magazyn kulinarny

9.35 **Galileo** (1100, 1190, 1191) – program popularnonaukowy

12.35 **Mini Galileo** (3) – pr. popularnonaukowy

12.55 **Kod nieśmiertelności** **FILM** – thriller s.f., USA/Francja 2011, wyk. Jake Gyllenhaal

14.55 **Policjantki i Policjanci** (1401-1405) – serial obyczajowy, Polska 2026

puls 2 DG 17

6.00 **Marta mówi 2** – serial animowany

6.35 **Smerfy** – serial anim.

7.35 **Kacze opowieści** – serial animowany

8.40 **Asterix i Kleopatra** **FILM** – film anim., Fr./Bel. 1968

10.05 **Niezgaszalni** – film animowany, Fr./Kan. 2022

11.55 **Boso przez świat** – cykl reportaży, Polska 2009

13.40 **Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej** (4, 5) – pr. rozr., Pol. 2023

15.40 **Diabeł z trzema złotymi włosami** – baśń filmowa, Niemcy 2013

16.55 **Cudowna studnia** **FILM** – baśń filmowa, Włochy/USA 2023

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

9.30 **Koło fortuny** – telet., Pol.

10.10 **Tańcząca ze światem** – Grecja (2) – magazyn

10.40 **Szansa na sukces. Opole 2026** (7)

11.45 **To jest grane** (89) – muz.

12.20 **Prywatne życie zwierząt 14** (8) – przyrod.

12.45 **Program rozrywkowy**

13.00 **Daję słowo – Maciej Orłoś 2** (39) – talk-show

13.55 **Postaw na milion**

15.50 **Va banque** – teleturniej

17.00 **Koło fortuny** – telet., Pol.

17.35 **Program rozrywkowy**

17.40 **Domowe patenty 2** (2)

17.50 **Życie to kabaret. Historia świata według Kabaretu Moralnego Niepokoju** (1, 2) – pr. rozr.

TTV HD DG 17

9.45 **Express, Pogoda** – inf.

10.05 **Nic do zgłoszenia 3** (6)

11.05 **Nic do zgłoszenia 4** (3)

12.05 **Zakup w ciemno extra** (35) – reality show, Polska

12.35 **Zakup w ciemno 7** (34-36) – reality show, Pol.

15.45 **Express, Pogoda** – inf.

16.05 **Idź na całość 2** (23)

17.05 **Zakup w ciemno extra** (35) – reality show, Polska

17.45 **Express, Pogoda** – inf.

18.05 **Kanapowczyńie 3** (10)

19.05 **Zakup w ciemno extra** (34) – reality show, Polska

19.45 **Express, Pogoda** – inf.

20.00 **Idź na całość 2** (22) – pr. rozrywk., Pol. 2026

21.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 21** (1)

PIĘKA NOŻNA

19.25 **Betlic 1. Liga** – mecz: Miedź – Stal Mielec (live)

Balansująca na granicy strefy spadkowej Stal chciałaby zrewanżować się rywalom za porażkę na własnym boisku. Uległa wówczas Miedzi 1:2. **125 min**

21.30 **Program lokalny**

22.00 **Dziennik regionów**

22.30 **Kryminalna siódemka**

23.00 **O milimetr** – magazyn

23.30 **Regiony na TAK** – mag.

23.55 **Panorama**

2.30 **Serwis Info Wieczór**

1.05 **Całkiem niezła historia**

1.15 **Turystyczna jazda**

1.35 **Sprawa dla reportera**

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

KOSTIUMOWY

20.20 **Dewajtis** (6)

Nocą w zagrodzie Marka wybuchł pożar. Mieszkańcy Sądowilów, Skomotów i Poświęca spieszą na ratunek. Czertwan się zakamuje. Na domiar złego zostaje pozwany przez brata. **55 min**

21.15 **Sanatorium miłości 8** (8) – reality show, Polska

22.05 **Koncert muzyki filmowej** (2) – widowisko

23.15 **Tajemnica Enigmy** (4)

0.05 **Laskowik & Malicki – niedziela wieczór**

1.00 **Dama pikowa** – obycz.

1.30 **Program informacyjny 19.30**

1.55 **Pytanie dnia** – pr. publ.

2.00 **Sport, Pogoda**

KRYMINALNY

20.00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (1020-1023) – Polska 2026

Mikolaj trafia do szpitala po przedawkowaniu leków. W jego mieszkaniu Izabela i Barbara natrafiają na hurtowe ilości specyfików oraz telefon, który naprowadza je na trop lekarza. **240 min**

0.00 **Gwiazdy Kabaretu** (175, 173) – rozr., Pol. 2026

2.05 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny

3.15 **Intencja** – mag.

3.25 **Lubię disco!** (265)

4.25 **Top 10 – lista przebojów** – pr. muz.

5.30 **Telezakupy TV Okazje**

ANIMOWANY

19.00 **Dwanaście prac Asterski** – Francja 1976

Pięćdziesiąt lat przed narodzeniem Chrystusa cała Galia należy do Rzymian. Wyjatek stanowiła mała wioska. Otoczeni przez siły wroga mieszkańcy wykazują się walecznością. **110 min**

20.50 **Planeta singli 3** – kom. **FILM** romant., Polska 2019

22.55 **Towarzysze broni** **FILM** – film wojenny, USA 2022

1.45 **Wstydliwe choroby: XXL 2** (5) – dok., Wlk. Bryt.

3.45 **A kto to mówi?** (42)

4.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (11) – obycz.

5.00 **Kręcimy z gwiazdami 3** (2) – pr. rozr., Polska 2013

ROZRYWKI

19.45 **Życie to kabaret: M jak majówka** (1, 2) – Pol.

W krakowskiej Rotundzie zorganizowana została wielka kabanerowa majówka. Wystąpił m.in. kabaret Neo-Nówka (zdj.), Babeczki z Rodzyńskim i Kabaret Skoczków Męcących. **125 min**

21.50 **Postaw na milion** – teleturniej, Polska

23.50 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2025

0.55 **Kabaret. Super Show Dwójki 3** (27) – rozr., Pol.

1.55 **Rodzina, ach, rodzina** (10) – pr. rozr., Pol. 2018

2.50 **Kabaretomaniacy** (10, 11) – pr. rozr., Polska

4.30 **Program rozrywkowy**

ROZRYWKI

22.00 **Boys, boys, boys** (1)

Chłopaki wybierają się na city break do Palermo. Wcześniej podróżują śladami „Ojca Czarnego” do Orleano. Po drodze czeka ich wygrana, ale i porażka. Wieczór spędzają na karaoke. **60 min**

23.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 23** (2)

0.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 24** (10)

1.00 **Diabelnie boskie 3** (11, 12) – reality show, Pol.

1.55 **Zapakuj do moich drzwi!** (108, 109) – telen.

3.35 **Detykwi** (121) – serial fab.-dokum., Polska 2024

4.20 **Gogglebox. Przed telewizorem 17** (5) – rozr.

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK **16.15** Słownik polsko-polski **16.40** Tamte lata, tamte dni **17.05** Historie niezapisane **17.20** Klub seniors **17.30** Astroarium **17.55** DorastaMy **18.15** Ze zdrowiem na Ty **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Świadcówkę czasu **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ** **16.15** Języczek u wagi **16.30** Nad Drwęcą **16.45** Teraz Innowrocław **17.00** Bliznę niebia **17.30** Jeszcze dzień z życia **17.45** Pokochaj Grudziądz **18.00** Filmowe kujawsko-pomorskie **18.30** Zbliżenia **18.57** Kulturalnie mówią **21.30** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDANSK** **16.00** Bezgranicznie: Karaś&Frey **17.00** Drogę wolności **18.00** Adwokaci w sztuce **18.30** Panorama **19.00** Do brzegu **21.31** Panorama **21.43** Pogoda **KATOWICE** **16.10** Punkty zwrotne **16.45** Misja interwencja **17.15** Na KONCu świata **17.30** Relacje **17.45** Zdarzyło się **18.00** Rączka gotuje **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.12** Ziółowa apteka **21.30** Aktualności **KRAKÓW** **16.30** Turystyczna jazda **16.41** Pełnosprawni **17.05** Makłowicz w podróży **17.31** Magazyn medyczny **17.45** Krzemionki **30**. Przystanek reportaż **18.00** Kulturalnie mówią **18.30** Kronika **18.55** Kronika kulturalna **19.06** Bohaterowie małych ojczyzn **21.30** Kronika **LUBLIN** **16.45** Pieśń mocy **17.40** Powrót generała **18.30** Panorama lubelska **19.00** Lubelskie Obserwatorium Ryнку Pracy **19.10** Języczek u wagi **21.30** Panorama lubelska

ŁÓDŹ **16.40** Idź się zbadaj **16.52** Ekspert ZUS odpowiada **17.00** Wesole lata Telewizji Kraków **17.30** Jazd Kwadrans **17.45** Babskim okiem **18.00** ABC pacjenta **18.19** Teatr Wielki za kulis **18.30** Sport, Pogoda **19.00** Kulturalnie po Łodzi i regionie **21.30** Łódzkie wiadomości dnia **21.50** Za szybą **POZNAŃ** **16.45** Fach ze hory **17.17** Ach, ten maj **17.30** Blues bez pieniędzy **17.53** Ewa i jej goście **18.30** Teleskop **18.50** Medycyna i ty **19.04** Kurier akademicki **21.31** Teleskop **21.50** Wiadomości sportowe **RZESZÓW** **16.30** Kulturalnie mówią **17.01** Stacja Rzeszów Główny **17.16** Koncert **17.46** Z życia regionu **18.00** Skarby podkarpackiej przyrody **18.08** Odkrywamy Podkarpackie **18.30** Aktualności **19.00** Z życia regionu **21.30** Aktualności **SZCZECIN** **16.35** Młodzi – mamy głos **17.20** Powrót do przeszłości **17.30** Dzień z życia artysty **18.00** Era seniora **18.30** Kronika **18.52** Scena taneczna **21.31** Kronika **WARSZAWA** **16.38** Dobrego dnia **16.51** Reagujemy **17.15** Daję słowo – Maciej Orłoś **21.30** Informacja **Z** Mazowsza **18.15** Filmowe spotkania **18.30** TKW **18.42** Kurier Mazowiecki **19.00** Weterani sportu **21.30** Kurier Warszawy i Mazowsza **WROCŁAW** **16.30** Fakt **16.42** Bohaterowie małych ojczyzn **17.00** Przyszłość jest teraz **17.15** Drogi wiary **17.49** Kulturalnie mówią **18.14** W swoim czasie **18.30** Fakty **18.54** Pogoda **19.05** Magazyn ku kulturze **21.31** Fakty

TVP HD

6.00 **Na dobre i na złe** (922) – serial obycz., Polska 2024

6.55 **Rancko 9** (11) – obycz.

7.55 **Rodzinka.pl** (87, 88)

8.55 **Ojciec Mateusz 10** (130, 131) – krym., Pol. 2025

10.45 **Czy wiesz, że?** (266) – dok.

11.20 **Na sygnale** (525, 526)

12.25 **Ojciec Mateusz 31** (404)

13.20 **Komisarz Alex 7** (84)

14.15 **Rancko 5** (53, 54) – obycz.

16.10 **Muppety na Manhattanie** **FILM** – komedia, USA 1984

18.20 **Ojciec Mateusz 20** (252) – serial kryminalny, Polska

19.20 **Rancko 7** (83-85) – obycz.

22.20 **Herkules** – film **FILM** przygodowy, USA 2014

1.00 **PitBull** (2-4) – serial sens.

3.05 **Śniadanie u Tiffany'ego** **FILM** – komediodramat, USA 1961

TVP KULTURA **TVP KULTURA** DG 17

11.10 **Droga** (2) – serial obycz.

12.15 **Unia (final zagranicznego programu kulturalnego polskiej prezydencji w Brukseli)**

13.45 **Frankie i Johnny** **FILM** – film muzyczny, USA 1966

15.20 **Wydarzenie aktualne 15.50** **Abba. Film** – film **FILM** biograficzny, Szwecja 1977

17.40 **Tamte lata, tamte dni**

18.20 **Paryżanka** – dram. obycz., **FILM** Francja/Włochy 1957

20.00 **Bolero** – dramat historyczny **FILM** nym, Francja/Belgia 2024

22.05 **The Rolling Stones – Live At The Wilton Theatre**

23.25 **Wieczór kinomana**

23.35 **La Chimera** – dram. obycz., **FILM** Włochy/Francja 2023

1.45 **Dobry tytuł** – mag. kult.

afena ANTENA HD DG 17

6.40 **Nieżyłka Historia Ace Of Base** (1, 2) – serial dok.

8.40 **Wojciech Cejrowski – boso przez świat** (76-81) – cykl reportaży, Pol.

11.55 **Australijscy poszukiwawcze złota 6** (6-9) – serial dok., Australia

16.00 **Idź tu coś zjeść?**

18.00 **Polska. Największe tajemnice 2** (7) – rozr., Pol.

19.00 **77 TV 5** (24) – pr. rozr., Pol.

19.58 **Czas na pogodę** – pr. inf.

20.00 **Morderstwa we Francji** **FILM** – **Front-Romeu** – film kryminalny, Francja 2023

22.05 **Przewiednia** **FILM** – thriller, USA 2002

0.25 **Kryminal: Gilny** (7-10)

2.30 **Kryminal Wronki** (1-4)

4.25 **Kabaretowy śzał** (8)

TV 6 DG 17

6.00 **Jezdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.

7.55 **Na fall** – film animowany

FILM USA 2007, reż. Ash Brannon

9.35 **Cobra Kai** (44, 45) – przyg.

11.10 **Magnum: Detykwi z Hawajów 5** (92-94) – serial sensacyjny, USA

14.00 **Poirot** (9, 10) – serial krym.

16.10 **Columbo** (2, 1) – krym.

20.00 **CSI: Kryminalne zagadki Miami** (141, 142) – serial kryminalny, USA

22.00 **Kości** (53, 54) – serial krym.

0.00 **Babylon A.D.** – film s.f., **FILM** USA/Francja/Wlk. Bryt. 2008

2.05 **Krejni patrol** (36) – serial kryminalny, Polska 2023

2.40 **Kochane pieniądze** (11-13) – serial paradokum.

5.45 **Telezakupy TV Okazje**

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 12 (9-12) – serial kryminalny, Wł.
9.55 Hudson i Rex 5 (20) – krym., Kan. 2022-2023
10.55 Hudson i Rex 6 (1) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
11.55 Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas – komedia, USA 2000
13.50 Ści(a)gany – komedia sens., Niemcy/USA 1998
15.40 Kongo – film przygodowy, USA 1995, wyk. Dylan Walsh, Laura Linney
17.50 Francuski pocałunek – komedia romantyczna, USA/Wielka Brytania 1995, wyk. Kevin Kline, Meg Ryan, Jean Reno

SENSACYJNY



20.00 Głośne hity: **Slepa furia** – USA 1989
 Nick Parker (Rutger Hauer, zdj.), ociemniały weteran z Wietnamu, wykorzystuje umiejętność władania mieczem, by pomóc dawnemu przyjacielowi. Wypowiada wojnę groźnym bandytom. **115 min**

21.55 Kodeks sprawiedliwego – film sensacyjny, USA 2016, wyk. Steven Seagal
0.00 Sin City – Miasto grzechu – thriller, USA 2005, wyk. Jessica Alba, Devon Aoki
2.50 Gangsterzy i filantropi – film sens., Polska 1963
4.30 Tajemnice szpiegów wojny (2) – dok.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (243) – reality show, Polska 2021
7.30 Ewa gotuje (567, 568) – magazyn kulinarny
8.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
9.00 Dlaczego ja? (1343-1347) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (116) – serial paradokumentalny, Polska 2018
15.05 Więzienie kobiet (89-92) – serial dokum., Polska 2024-2025
16.55 Nasz nowy dom (355) – reality show, Polska 2025

KOMEDIA



18.15 Jak rozpuściłem film II wojnę światową (1-3-ost.) – Polska 1969
 Szeregowiec Franek Dolas (Marian Kociniak, zdj.) jest pewien, że strzałem na granicy polsko-niemieckiej rozpoczął wojnę. Trafia do obozu jenieckiego, skąd próbuje się wydostać. **285 min**

23.00 Bad Boys for Life – kom. sens., USA/Meksyk 2020
1.40 Wydarzenia 18.50
2.20 Ewa gotuje (470-472) – magazyn kulinarny
4.10 SuperLudzie (7) – dok.
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadzu (148) – serial dokum., Pol.
5.30 Telemekupy TV Okazje

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (883) – serial fab.-dokum., Polska 2026
6.35 Janosik (11) – przyg., Pol.
7.25 Na sygnale (884-888)
10.20 Na dobre i na złe (990)
11.20 Komisarz Alex 25 (314)
12.10 Rodzinka.pl (308, 309)
13.20 Ojciec Mateusz 26 (332, 333) – serial krym.
15.10 U Pana Boga w Królowym Moście (7) – serial obycz., Polska
16.10 Ranczo 4 (52) – obycz.
17.15 Czerstewiatolek (7) – serial obycz., Pol. 1974
18.10 Na sygnale (889-891) – serial fabularno-dokum.
19.40 U Pana Boga w Królowym Moście (8) – serial obycz., Polska

KRYMINALNY



20.40 Ojciec Mateusz 26 (334, 335) – Polska 2021
 Zosia w trakcie spowiedzi wyznaje wstydlivy sekret. Mateusz proponuje jej pomoc, dyskretnie śledztwo i znalezienie sprawcy nieszczęścia. Prosi o wsparcie Marczaka i Nocula. **110 min**

22.30 Ranczo 5 (53, 54) – serial obyczajowy, Polska 2011
0.15 E=mc2 – komedia sensacyjna, Polska 2002, wyk. Cezary Pazura
1.55 PiTbul (9, 10) – serial sensacyjny, Polska 2007
3.25 Oficer (10, 11) – serial sensacyjny, Polska 2005
5.25 Rodzinka.pl (128) – serial komediowy, Polska 2013

KINO POLSKA

6.00 Rzemiosła świata wędzlarz Orskiej – program krajoznawczy
6.45 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.15 Miś Kudłatek (7, 8) – serial animowany, 1971
7.45 Przygody Myszkki (7, 8)
8.20 Bolek i Lolek na wakacjach (3-5)
8.55 Podróże Pana Kleksa (1, 2-ost.) – film przyg., Polska/ZSR 1986
12.40 W pustyni i w puszczy (14-16) – film przygodowy, 2001
15.05 Znachor – dramat obyczajowy, 1981
18.00 Motylem jestem, czyli romans czterdziestolatka – kom. obycz., 1976

KOMEDIA



20.00 Miś – 1981, reż. Stanisław Bareja
 Prezes Ochódzki (Stanisław Tym, zdj.) założył wraz z żoną konto w londyńskim banku. Po rozwodzie skłóceniu małżonkowie rozczynaają wyścig, w którym stawka są oszczędności życia. **155 min**

22.35 Na układy nie ma rady – komedia, 2017, wyk. Grzegorz Molecki, Katarzyna Glinka
0.30 Dzień świra – komediodramat, 2002, wyk. Marek Kondrat
2.35 IO – dramat obyczajowy, Polska/Włochy 2022
4.15 Jesteśmy razem – dok.
5.40 Zakalec – dramat obycz.

AXN

6.00 Angry Birds 2 Film – film animowany, Finlandia/Kan./USA 2019
7.35 Walker: Strażnik Teksasu 4 (12) – krym.
8.25 Rekrut 8 (1) – serial kryminalny, USA 2026, wyk. Nathan Fillion, Alyssa Diaz
9.25 FBI: Most Wanted 4 (5) – serial kryminalny, USA
10.25 Detektyw Monk 2 (14-16) – serial kryminalny
13.10 Detektyw Monk 3 (1, 2)
15.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (17) – krym., USA/Kanada
16.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (1-4) – krym., USA/Kanada

PRZYGODOWY



20.00 W 80 dni dookoła świata – USA/ Niemcy/Irlandia 2004
 XIX w. Phileas Fogg (Steve Coogan, zdj.) zakłada się, że w ciągu 80 dni okrąży kulę Ziemi. Towarzystwem mu piękna niemiecka (Cécile De France, zdj.) i lokaj Passepartout (Jackie Chan, zdj.). **160 min**

22.40 Snajper: Niewidzialny – film sensacyjny, USA 2016
0.30 Snajper: Ostatni strzał – dramat sens., USA 2017
2.25 Zabójca – film sensacyjny, USA 2007
4.40 FBI: International 4 (2) – serial kryminalny, USA
5.25 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łapu-capu
6.05 Pan Tadeusz – film kostiumowy, Pol./Fr. 1999
8.35 Fukushima: atomowy koszmarny – film dokum.
10.05 Łapu-capu
10.20 Holiday – komedia romantyczna, USA 2006
12.35 Robin i obrońcy
FILM Królestwa – przyg., Włk. Bryt./Irlandia 2024
14.15 Making of – mag. film.
14.20 Kaskader – komedia sensacyjna, USA 2024
16.25 Listy do Julii – komedia romantyczna, USA 2010
18.10 Ultimatum Bourne'a – sens., USA/Niemcy 2007
20.05 Ekspedycja XD (1-5) – serial kom., Polska 2026

SCIENCE FICTION



21.00 Uciekinier – Wielka Brytania/USA 2025
 Ben (Glen Powell, zdj.) bierze udział w brutalnym reality show, w którym stawka jest jego życie. Staje się symbolem walki z niedłuzkim systemem. **130 min**

23.10 13 dni, 13 nocy – thriller, Francja/Belgia 2025
1.00 Bitwa o Atlantyk – dramat historyczny, Norwegia 2023
2.45 Julia wraca do domu – dram. obycz., Niem./Kanada/Polska 2002
4.45 Premierowa jazda

13 ULICA

6.40 Kapitan Marleau 3 (4) – serial kryminalny, Fr. 2019
8.45 Motyw (1-10) – serial kryminalny, Kanada 2013
17.55 Blue Ridge 2 (7, 8) – serial kryminalny, USA 2024
19.55 Chicago P.D. 13 (17) – serial kryminalny, USA
20.55 Blanca 3 (10) – serial kryminalny, Włochy 2025
22.00 Morderstwo w miesiąc miodowy: Aurora Teagarden na tropie – film krym., Kan./USA 2021
23.50 Amecan Heist. Skok – film sensacyjny, Kanada/Luksemburg 2014
1.50 Z zabójcą w zamknięciu – thriller, Kanada 2022, wyk. Camille Stoppis
3.50 Knok (1, 2) – krym., Fr. 2024

POLSAT FILM

8.00 Sądzieli (30) – serial anim.
8.10 Byli sobie podróżnicy (26) – serial anim., Fr. 1997
8.45 Była sobie Ziemia (1)
9.25 Skok przez płot – film animowany, USA 2006
11.00 Dobra wróżka – film animowany, USA/Kanada 2010
13.15 Karate Kid – film przyg., USA/Chiny 2010
16.00 Zew krwi – film przyg., USA/Kan./Portugalia 2020
18.00 Marsjanin – film s.f., USA/Włk. Bryt./Jordania 2015
21.00 Znachor – dramat obyczajowy, Polska 2023
23.50 Manchester by the Sea – dramat obycz., USA 2016
2.20 Sład (84, 85) – serial krym.
4.40 Na ratunek 112 (796, 797) – serial paradok., Pol. 2023

HBO

10.00 Ewolucja planety małą – film s.f., USA/Wielka Brytania/Kanada 2014
12.10 Karate kid – film przygodowy, USA 1984
14.15 Karate Kid – film przyg., USA/Chiny 2010
16.30 Karate Kid: Legendy – film przyg., USA/Kan. 2025
18.05 Vinci 2 – komedia kryminalna, Polska 2025
20.00 Kolejna zwycięzka – czarna komedia, USA 2025
22.00 Anakonda – komedia przygodowa, USA 2025
23.40 Eileen – thriller, USA/Wielka Brytania 2023
1.15 Królestwo niebieskie – dramat historyczny, USA/Hiszp./Włk. Bryt. 2005

WARNER TV

8.45 Kopciuszek: Różańczona historia – komedia muzyczna, USA/Kanada 2008
10.35 Dennis znów rozbija – komedia, USA 1998
12.10 Willy Wonka i fabryka czekolady – film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
14.15 Randka z billboardu – film familijny, USA 1998
16.10 Superman 4 – film przyg., USA/Włk. Bryt. 1987
17.50 Dziedzic maski – komedia przyg., USA/Niemcy 2005
19.50 Dziewczyna na pożeganie – komedia romantyczna, USA 1977
22.00 Wrogie niebo 3 (8, 9) – s.f.
23.45 Batman i Robin – film przyg., USA/Włk. Bryt. 1997

ALE KINO+

11.45 Stan wyjątkowy – komedia, Czechy 2024
13.45 Morderstwo w Orient – film kryminalny, Włk. Bryt. 1974
16.15 Punkty zwrotne – thriller, Hiszpania 2024
18.10 Porwanie Heinekena – dramat sensacyjny, Belgia/Holandia/USA 2015
20.10 Źródło nadziei – dramat wojenny, Australia/USA/Turcja 2014, wyk. Russell Crowe, Olga Kurylenko
22.25 Kamdesh. Afgańskie piekło – dramat wojenny, USA/Bulgaria 2019
0.55 Wild River. Na przekleń tej ziemi – thriller, Wielka Brytania/Kanada/USA 2017
2.55 Belfer 3 (1) – serial krym.

CANAL+ FILM

12.10 Jutro będzie nasze – komediodramat, Wł. 2023
14.05 Nadzieja – dramat sensacyjny, Pol./Niem. 2006
15.55 Azyl – dramat biograf., Czechy/Włk. Bryt./USA 2017
18.00 Saga „Zmierzch”: **FILM** Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
19.55 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
20.00 Wcienie – horror, Włk. Brytania 2024
21.35 Skarbek – thriller, Polska/Włk. Brytania/USA 2024
23.20 I.S.S. – thriller s.f., USA
0.55 Nieuokonyzany film – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/USA 2024
2.40 Wrooklyn Zoo – dramat obyczajowy, Polska 2024

SCI FI

6.00 Medium 5 (9-12) – krym.
10.05 Grimm 2 (5-8) – fantasy
14.05 Bohater ostatniej akcji – komedia sens., USA 1993
16.50 Przygody Tintina – anim., FILM USA/Nowa Zelandia 2011
19.00 Miasto cienia – film przygodowy, USA 2008
21.00 Zielony Szerszeń – komedia sens., USA 2011
23.25 Chappie – film s.f., FILM USA/Meksyk 2015, wyk. Sharlto Copley, Dev Patel
1.55 Saga „Zmierzch”: **FILM** Przed świtem. Część 2 – film fantasy, USA 2012, wyk. Kristen Stewart
4.15 Bibliotekarze: Nowy rozdział (1, 2) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.20 Kiedy Harry poznał Sally – kom. romant., USA 1989
11.25 Baranek Shaun – anim., FILM USA/Francja/Włk. Bryt. 2015
13.05 Dora i Miasto Złota – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019
15.15 Choć goni nas czas – komediodramat, USA 2007
17.30 Pan i pani Smith – komedia sens., USA 2005
20.00 Podziemny krąg – dram. psychologiczny, Niem./USA 1999
23.00 Pakł z diabłem – film krym., USA/Włk. Bryt. 2015
1.20 Rambo – film sensacyjny, FILM USA/Niemcy 2008
3.00 Ostrza jazda – komedia, USA 2000

FX

6.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11, 12) – krym., USA
8.40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (7-9)
11.25 Agenci NCIS 8 (8, 9)
13.15 Tropiciel (11) – serial krym.
14.10 Matlock (4) – serial krym.
15.05 Titanic – dramat katastrof., USA/Meksyk/Australia 1997
18.50 Pojutrze – dramat katastroficzny, USA 2004
21.25 Londyn w ogniu – film sensacyjny, Wielka Brytania/USA/Bulgaria 2016
23.35 Świat w płomieniach – film sensacyjny, USA 2013
2.10 Tropiciel (11) – serial krym.
3.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)

KINO TV

8.05 Kingsajz – komedia, Polska 1987, wyk. Jerzy Stuhr
10.30 I znowu zgryźliśmy, dobry Boże! – komedia, Francja 2019
12.25 Niekończąca się opowieść – film fantasy, RFN/USA 1984, wyk. Barret Oliver, Gerald McRaney
14.20 Zaginionie miasto 2 – film biograficzny, USA 2016
17.05 Noe: Wybrany – dramat przygodowy, USA 2014
20.00 John Wick 4 – film sens., FILM USA/Niemcy 2023
23.40 Jeden gniewny pierzochowiec – thriller, USA/Wielka Brytania 2021

CANAL+ SERIALE

9.45 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
9.55 Długa fauna – serial animowany, Polska
12.55 The Office PL 5 (4-6)
14.30 Naruto (1-3) – serial anime
16.05 Maly Grand Hotel (7) – serial komediowy, Polska
16.25 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
16.30 Włochy z góry (1, 2) – dok.
18.10 Łapu capu – rozr., Pol. 2025
18.15 13 posterunek 2 (20-22) – serial komediowy, Polska
20.00 Edukacja XD (3-6) – kom.
22.00 Trigger Point: Stan zagrożenia 2 (1, 2) – sens.
23.50 Belfer (3, 4) – serial krym.
1.35 Petla (1, 2) – serial sens.
1.35 Premierowa jazda – mag.
3.40 Łapu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.00 Andy Murray: Game, Set, Match – film dokumentalny
13.00 W trasie z Normanem Reudsem (3) – serial dok.
13.55 Co poszło nie tak 4 (3)
15.00 Porzucana Ameryka 4 (3, 4) – serial dokumentalny
16.55 Wykrywczy historii 4 (3)
17.55 Grip – w świecie supersamochodów (12)
19.00 Sung Kang – szybki i dekielkowy (2) – dok.
20.00 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (3) – dok.
20.50 Lotniskowiec na wojnie (3) – film dokum., Włk. Bryt.
21.55 Porzucenie konstrukcje (12) – serial dok., Włk. Bryt.
22.55 Wykrywczy historii 4 (4)

TLC

- 7.00 Salon sukien słubnych z Tanem France'em
- 8.00 Baldwinowie
- 9.00 Włoski salon piękności 2
- 10.00 Mój chlopak jest maminsynkiem – rozr.
- 11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 5
- 12.00 Jyoti: najmniejsza kobieta świata – dok.
- 13.00 Rodzina 10+ 8 – rozr.
- 14.00 Klinika bez tajemnic (7)
- 15.00 Klinika urody gwiazd (2) – serial dok., Pol. 2018
- 15.30 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show

POLSAT CAFÉ

- 6.00 Przyjaciółki (35, 36) – serial obycz., Pol. 2014
- 8.00 Bogaty dom – biedny dom (119, 159) – reality show, Polska
- 10.00 Polacy za granicą – miłość (11, 12): Dania; Londyn – serial dokum.
- 12.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (29, 30) – pr. rozr., Polska
- 14.00 Ani słowa pannie młodej (3, 4) – dok., Pol.
- 16.00 Kolaż w ciemno (20, 21) – pr. rozr., Polska
- 18.00 Nasz nowy dom (274, 275) – reality show

TVN STYLE

- 5.20 Związki z modą (1)
- 6.15 Co za tydzień – mag.
- 6.50 Niezwykłe Stany Prokopa 6 (8-ost.) – rozr.
- 7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
- 11.30 Dzieci świata (5) – eduk.
- 12.00 Jestem z Polski (13, 14, 12) – serial dok.
- 14.55 Babski biznes (4) – rozr.
- 15.50 Ostre cięcie (2) – rozr.
- 16.45 Do zobaczenia 2 (8)
- 17.15 Bitwa o gości (7) – reality show, Pol. 2026
- 18.15 Niezwykłe Stany Prokopa (3) – rozr., Pol.
- 19.10 Kuchenne rewolucje (12, 13) – pr. rozr., Polska

DISCOVERY CHANNEL

- 7.00 Brudne skarby 2
- 8.00 Bimbrownicy 14
- 9.00 Gorączka złota 16
- 10.00 Łowcy opali 8: W dolku
- 11.00 Od samochodu do domu 2
- 12.00 Wyciągi po antyki
- 13.00 Ziomowisko PL (2, 3)
- 15.00 Nic do zgłoszenia (8)
- 16.00 Lotnisko (4)
- 17.00 Nagi instynkt przetrwania 11: Przybywa królowa
- 19.00 Największe napały świata: Rabunek w Millennium Dome
- 20.00 Bimbrownicy 14

TVP HISTORIA

- 6.40 Był taki dzień (550) – fel.
- 6.45 Przyrodnik na tropie (13-15) – serial dok., Pol.
- 8.25 Było, nie minęło...
- 9.00 Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem (2)
- 9.55 Odnależą zaginione (14) – serial dokumentalny
- 10.30 Amerigo Vespucci, zapomniany odkrywca
- 11.30 Wszystkie kolory świata
- 12.30 Odkryć tajemnicę
- 13.20 Polskie 100 lat
- 14.00 Ex Libris – magazyn
- 14.25 Przypadki pana Michała (5-9) – przyg.

FOKUS TV

- 7.00 Rolnicy. Podlasie (3, 4)
- 9.00 Premiera: Niezwykłe pociągi (3, 4) – dok., Kan.
- 11.00 Świat z góry. Parki narodowe (1, 2) – dok.
- 13.00 Rolnicy. Podlasie (29-31) – serial dok., Pol.
- 16.00 Najpiękniejsze domy na wsi (1) – serial dok.
- 17.00 Premiera: Wielkie wycieczkowe (6)
- 18.00 Najniebezpieczniejsze drogi do szkoły (1)
- 19.00 Premiera: Jak to wyjaśnić (5) – dok.
- 19.25 Top 10 Największe tajemnice świata (7)

17.00 Premiera: **Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8** (18) – rozr.

- 20.00 Niepokonani (3) – dok.
- 21.00 Twarz od nowa
- 22.00 Skórce na ratunek 8
- 23.00 Pogromcy gwiazd 0.00 Dr Pyszczyla 4
- 1.00 Niepokonani (3) – dok.
- 2.00 Twarz od nowa

20.00 **Love Island. Wyspa miłości** (264-266) – reality show, Polska 2023

- 23.00 **Gry małżeńskie** (116)
- 0.00 **Love Island. Wyspa miłości** (314, 315)
- 2.00 **Gry małżeńskie** (117, 118) – reality show
- 4.00 **Zdrady** (22, 23) – serial paradokumentalny, Pol.

21.05 **Królowa przetrwania 3** (9) – reality show, Polska

- 22.25 **Skok na głęboką wodę** (8) – pr. rozr., Polska 2026
- 23.20 **Słub od pierwszego wejścia** (7, 8)
- 1.20 **Pani gaźdzet erotycznie** (1, 2) – mag.
- 2.20 **Apetyt na miłość** (2)
- 3.55 **Dieta czy cud?** (2)

21.00 **Mike Brewer: przerobić i sprzedać** (4)

- 22.00 **Łowcy opali 8: W dolku**
- 23.00 **Morze złota 13**
- 0.00 **Co zabiło Madonę?** (1)
- 1.00 **Potwory z Alaski**
- 2.00 **Łowcy staroci 10** (13, 14) – serial dok.
- 3.35 **Gorączka złota: Australia** (4) (8)

17.10 **Trzej muszkietierowie: FILM D'Artagnan** – film przyg., Niemcy/Bel./Fr. 2023

- 19.15 **Narodzinny chirurgii** (1)
- 20.10 **Zapomniane karty historii** (1)
- 21.10 **Parsywa dwunastka**
- FILM 3: Morderca misja** – film wojenny, USA/Jugosławia 1987

20.00 **Sekrety Biblii** (4) – dok.

- 21.00 **UFO. Zaginione dowody** (1, 2) – dok., USA
- 23.00 Premiera: **Poza kontrolą: Tragedia Fukushima** – film dok.
- 0.00 Premiera: **Przestępcze podziemie** (5) – dok.
- 1.00 **Rolnicy. Podlasie** (22-25) – serial dok., Pol.

METRO

- 6.00 **Gorączka złota 8** – dok.
- 8.00 **Klan z Alaski** – serial dokum.
- 10.00 **The Floor** – teleturniej, Pol.
- 11.15 **Ziomowisko PL 4** – dok.
- 13.10 **Gwiazdy lumpeksów**
- 13.55 **Kryminali 4** (12, 13) – krym.
- 16.00 **Niezwykłe Stany Prokopa 5** – pr. rozr., Polska
- 17.00 **Mam talent!** – pr. rozr., Pol.
- 19.25 **Magda gotuje internet** – magazyn kulinarny
- 20.00 **Terror w Berlinie** – thriller, Niemcy 2017
- 22.00 **Zabójca broni 4** – film
- FILM** sensacyjny, USA 1998
- 0.30 **Kuba Wiewiózki**
- 1.40 **Szpital** (687, 686) – paradok.
- 3.15 **Szkola** (793, 787) – paradok.
- 4.45 **Nowa Maja w ogrodzie 2**

ZOOM TV

- 6.00 **Strażnik Teksasu 6** (16, 17)
- 7.50 **Dynamo Extra: Więcej niż magia** (1/2) – dok., Wlk. Bryt.
- 8.50 **Jakiubak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.
- 10.20 **Wojech Ciejrowski – bosy przez świat**
- 13.50 **Cztery pancerne i pies** (1, 2) – serial wojenny, Polska
- FILM** historyczny, Polska 2014
- 20.10 **Igrzyska śmierci** – dram. s.f., USA 2012
- 23.10 **Adam szuka Ewy. Niemcy 3** – pr. rozr., Niemcy
- 1.10 **Magia nagości. Finlandia 4**
- 1.50 **Love Kabaret** – pr. rozr., Pol.
- 4.55 **Jakiubak rozgryza Polskę 2** – magazyn kulin.

FOOD NETWORK

- 9.55 **MasterChef Nastolatki**
- 11.20 **Dziecioc mistrzostwa wypieków: słodkie duety**
- 12.20 **Kuchnia jak u mamy** – mag.
- 13.35 **Śródziemnomorski przepis na zdrowie** – mag.
- 14.35 **Rodzinnie przepisy Joanny: prosto z farmy**
- 15.40 **Kobieta na Dzikim Zachodzie** – magazyn kulin.
- 16.45 **Z wizytą u iny** – mag. kulin.
- 17.50 **Wiosenny turniej wypieków** – reality show
- 18.50 **Dziwaczne potrawy** – dok.
- 19.45 **Człowiek kontra jedzenie**
- 21.15 **Kuchenne rewolucje** – rozr.
- 23.25 **Gdzie zjeść we Włoszech**
- 1.35 **Morderca kuchnia**
- 3.10 **Sąsiedzi kontra sąsiedzi**

DISCOVERY SCIENCE

- 6.00 **Autostrada spotkań z UFO**
- 7.00 **NASA** – archiwum tajemnic
- 8.00 **Zum na architekturę**
- 10.00 **Jak to jest zrobione?**
- 12.00 **Zwycięzcy rzeczy** – niezwykłe wynalazki 16
- 14.00 **Jak działa wszechświat?**
- 16.00 **NASA** – archiwum tajemnic
- 18.00 **Jak to jest zrobione? 25**
- 20.00 **Autostrada spotkań z UFO**
- 20.02 **Tajemnice Alaski**
- 0.00 **Na tropie legendarnych potworów: Wyjść z Ozark; Mały z Wietnamu** – dok.
- 2.00 **Przypadki z archiwum 10**
- 4.00 **Zwycięzcy rzeczy** – niezwykłe wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC

- 6.00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy**
- 8.00 **Kosmiczne katastrofy**
- 10.00 **Katastrofa w przestworzach**
- 16.00 **Euroinżynieria**
- 18.00 **Morski patrol: Hiszpania**
- 20.00 **Mega Metro: Czas wielkiej próby** – serial dokumentalny
- 21.00 **II wojna światowa: Historia przed trybunałem**
- 23.00 **Państwa Osi: Droga ku porażce**
- 0.00 **Alarm na lotnisku: Peru**
- 2.00 **Wyprowadź na dno: Mroczne głębin**
- 4.00 **II wojna światowa: Ukryta świadomość**
- 5.00 **Car SOS: Ford Escort RS2000**

BBC EARTH

- 10.00 **Wyspy. Laboratoria natury**
- 11.00 **Malownicze trasy kolejowe** – serial dokum.
- 12.00 **W okowach mrozu 12**
- 13.00 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
- 14.10 **Brytyjskie fabryki 10** – dok.
- 15.15 **Imperium brytyjskie** – dok.
- 16.30 **Amerykańskie Południe**
- 17.40 **Potęga ssaaków: kulisy światowej**
- 17.55 **Dziewicze zakątki Ziemi**
- 21.00 **Pewnego razu w kosmosie** – serial dokum.
- 22.10 **W okowach mrozu 12**
- 23.10 **Wyspy. Laboratoria natury**
- 0.10 **Zabójca pogoda 6** – dok.
- 1.10 **Chirurgia: kwestia życia i śmierci 2** – serial dokum.
- 2.10 **W okowach mrozu 12**

WP

- 9.05 **Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach** (3)
- 11.00 **Pokochaj lub sprzedaj 6**
- 12.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
- 13.00 **Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4** – reality show, Kan.
- 14.00 **Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5** – serial dokum.
- 15.00 **Policjanci w akcji** (7, 8)
- 17.00 **Policjanci z sąsiedztwa 2**
- 18.00 **Strazacy z sąsiedztwa 2**
- 19.00 **Policjanci z sąsiedztwa 8**
- 21.55 **Przebojowe Kabarety**
- 0.00 **Mistrzowie Kabaretu 4**
- 1.00 **1, 2, 3... Kabarety 2** – pr. rozr.
- 2.00 **Mistrzowie Kabaretu 6**
- 3.00 **Mistrzowie Kabaretu 14**

NOWA TV

- 6.20 **TV okazje**
- 6.55 **Wielki czas**
- 7.30 **Intencja – taka jest Polska** (567) – mag.
- 8.20 **Friener. U kresu drogi** (1, 2)
- 9.30 **Dragon Ball Z Kai 2** (1-7)
- 13.00 **One Punch Man** (11, 12)
- 14.00 **Co ludzie powiedzą? 3** (22, 23) – kom., Wlk. Bryt. 1992
- 15.20 **Co ludzie powiedzą? 4** (24)
- 16.00 **Miodowe lata** (29-33)
- 19.45 **Poirot** (7-10) – serial krym.
- 0.00 **Ślad** (65) – serial kryminalny
- 1.00 **Lowca pedofilów** – dok.
- 3.00 **TV okazje**
- 3.50 **Wielki czas**
- 4.00 **Sala operacyjna**
- 5.00 **Pod lupą MIGACZ**

HGTV HOME & GARDEN

- 8.50 **Życie w ogrodzie 3** – rozr.
- 9.55 **Z miłości do ogrodu 3**
- 11.00 **Zrobmy sobie dom**
- 12.05 **Odłotowy ogród** – mag.
- 13.10 **Domy z potencjałem: dom w Górach Skalistych** – rozr.
- 16.05 **House Hunters – Poszukiwacze domów 6**
- 18.55 **Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty** – rozr.
- 19.50 **Weekendowa metamorfoza 3** – pr. rozr.
- 20.45 **Weekendowa metamorfoza** – pr. rozrywk.
- 21.40 **Mieszkanie na miarę**
- 23.35 **Letnia chata na lata 13**
- 0.30 **Sprzątaczkę** (1-3) – obycz.
- 2.40 **Nowa Maja w ogrodzie 4**

TRAVEL CHANNEL

- 6.00 **Farma pełna miłości** – dok.
- 8.05 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
- 10.10 **Niezwykłe Stany Prokopa**
- 12.20 **Najlepsze drinki z Shay Mitchell** – serial dokum.
- 14.20 **Ciełzarzka przez Stany**
- 15.55 **Człowiek kontra jedzenie**
- 18.00 **Dziwaczne potrawy: Smakowite miasta** – serial dok.
- 20.05 **Nagi instynkt przetrwania** – serial dokumentalny
- 22.10 **Afryka Express**
- 23.50 **Call i zdrowi** – pr. rozrywk.
- 1.55 **Hotele rewolucje** – dok.
- 4.15 **Człowiek kontra jedzenie**
- 4.40 **Sukces na znanie**
- 5.25 **Smakuj świat z Pascalem**

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

- 11.00 **Królowe świata zwierząt**
- 12.00 **Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy**
- 14.00 **Dzika Północ Europy**
- 15.00 **Sekretne życie pingwinów: Siła umysłu**
- 16.00 **Sekretne życie osmiornic**
- 17.00 **Cuda Afryki: Rwanda** – dok.
- 18.00 **Ostatnie nosorożce: nowa nadzieja** – film dokum., USA
- 19.00 **Najgroźniejsze zwierzęta świata: Sekretna broń** – dok.
- 20.00 **Europa z powietrza**
- 21.00 **Najgroźniejsze zwierzęta Afryki: Wodne pole walki**
- 22.00 **Węże w mieście**
- 23.00 **Europa z powietrza**
- 0.00 **Niezwykły dr Pol**

POLSAT WIASAT HISTORY

- 8.50 **II wojna światowa: końcówka: Zniszczenie**
- 9.55 **Linie frontu: Anzio** – dok.
- 11.05 **Tajne bronie II wojny światowej: Tajne działania**
- 12.15 **II wojna światowa: cena imperium**
- 17.40 **Naziści: korzenie zła**
- 18.50 **Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Hermann Goering**
- 19.50 **Jeden dzień w Auschwitz**
- 21.00 **II wojna światowa: Bombowce**
- 22.05 **Linie frontu: Anzio** – dok.
- 23.15 **Tajne bronie II wojny światowej: Tajne działania**
- 0.20 **II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie**

KUCHNIA

- 14.45 **Dzień dobry, obiad 2**
- 15.40 **Zgrillowani 2** – mag. kulin.
- 16.05 **M jak mięso 3: Węgry** – dok.
- 16.55 **Janie Oliver: gotuj**
- zasieonowo – magazyn kulin.
- 17.55 **Jakiubak rozgryza Tajlandię i Kambodżę**
- 18.50 **Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji** – serial dok.
- 19.50 **Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii** – serial dokum.
- 20.45 **Ziemia, ogień i smak** – dok.
- 21.40 **Poza utartym szlakiem: Colin i Manu** – serial dokum.
- 22.35 **Kulinarne szlaki: Południowa Afryka** – dok.

CANAL+ DOMO

- 15.05 **Wielkie projekty...**
- 16.00 **Przekopimy Ci ogródek**
- 16.30 **Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9** – mag.
- 17.05 **Miebiokreacje** – mag.
- 17.35 **Dom w miesiąc** – serial dok.
- 18.00 **Daleko od miasta 10** – dok.
- 19.00 **Podzielić M2** – mag.
- 20.00 **Wielkie projekty: Nowa Zelandia** – serial dokum.
- 21.00 **Wielkie projekty: Szwecja 5** – serial dokum.
- 22.00 **Kupiliśmy sobie zamek – damy radę 2** – serial dok.
- 22.55 **Wiejskie domy do liftingu 2** – serial dokum.

SUPER POLSAT

- 10.00 **Piotruś Królik 2**
- FILM** **Na gigantcie** – film przygodowy, Australia/Indie/USA 2021
- 11.55 **Świat według Kiepskich** (97, 543-547) – serial kom.
- 15.00 **Ziomiarz** – serial dokum.
- 17.00 **Świat według Kiepskich** (548-551) – serial kom., Polska
- 19.00 **Kolaż w ciemno** – pr. rozr.
- 21.10 **Anakonda** – thriller, USA/**FILM** Brazylia/Peru 1997
- 22.55 **Wojna o planetę małp** – film s.f., USA/Kanada/**FILM** Nowa Zelandia 2017
- 1.55 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) – serial kom.

TVP KOBIECI

- 12.30 **Pięknie przyprowadź**
- 13.00 **Sanatorium miłości 8**
- 14.00 **Rodzinka.pl** (108, 109)
- 15.00 **Tańcząca ze światem** – Tunea – magazyn
- 15.30 **Ojciec Mateusz 25** (319, 320) – serial kryminalny
- 17.25 **Mury** – film dokum., Pol. 2022
- 18.30 **Organek pod prąd na dobry wieczór**
- 19.30 **Miłość, ślub i inne**
- FILM** **Nieszczęścia** – komedia romantyczna, USA 2020
- 21.15 **Bardotka** (1) – serial biograf.
- 22.20 **Judy** – dramat biograficzny, **FILM** Wielka Brytania/USA 2019

PLANETE+

- 10.20 **360° Świat bez granic**
- 12.30 **Świat z góry 11**
- 13.35 **Zebra. Gwiazda w paski**
- 14.40 **Bucket – historia pewnego Iwlika** – dok.
- 15.50 **Cap Corse – zagadkowe kręgi na dnie** – film dokum.
- 17.00 **Asteroidowy szal** (1) – dok.
- 18.00 **Świat z góry 11**
- 18.40 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 3**
- 19.45 **Wszystkie tajemnice Joanny D'Arc** – film dokum.
- 20.50 **Louis de Funes – król francuskiej komedii** – dok.
- 22.00 **Tajemnice Picassa** (2)

TVP DOKUMENT

- 13.20 **Tacy byliśmy** (7)
- 13.50 **Ukryte serce Irlandii**
- 14.50 **Kraina górskich szczytów i rzek** – film dok., Niem. 2024
- 15.55 **Ziemia i jej sąsiedzi**
- 17.00 **Dzika Australia Zachodnia z Billem Balleym**
- 17.50 **Dzień pierwszy: 1 maja 2004** – film dokum., Pol. 2005
- 18.50 **Od zera do milionera – 20 lat w Unii** – film dok., Pol.
- 20.00 **Świat po prakty** – film dok.
- 21.30 **Paskiwski & Linda** – w czerwonym kręgu
- 22.35 **Moje miasto** – impresja film.
- 22.45 **Sprawdzamy** – magazyn

TVP SPORT TVP SPORT DVB T2
9.30 Kamera TVP Sport
10.00 Piłka nożna: STS Puchar Polski – podsumowanie półfinałów
11.20 Mundial 2026 – Legenda miejskie
11.55 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga: Pogoni – Czarni Sosnowiec (live)
14.00 Lekkoatletyka: MS sztafet – Gaborone 2026 – 1. dzień (live)
17.00 Piłka nożna: STS PP: Górnik Zabrze – Raków Częstochowa (live)
17.55 Piłka nożna: STS Puchar Polski – studio (live)

EUROSPORT 1
7.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong – zjazd mężczyzn (live)
9.15 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz półfinałowy
11.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz półfinałowy (live)
14.00 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz półfinałowy
15.15 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz półfinałowy (live)
18.30 Snooker: MS w Sheffield – półfinał

POLSAT SPORT 1
6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
8.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
10.00 Magazyn Polskiego Sportu – mag. sportowy
11.00 7. strefa – mag. siatkarski
12.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
14.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. mecz finałowy fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin (live)

TVP ABC TVP ABC DVB T2
8.30 Wisser
9.00 Piotruś Królik 2
9.30 Domisie
10.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść? Bolek i Lolek
10.20 Bolek i Lolek
10.45 Reksio
11.05 Małe i duże przygody Miffy 2
11.35 Stacyjkowo
11.55 Strażak Sam
12.25 Domisie
13.05 Hulahoo
13.20 Puszczółka Maja
13.50 Lipin wśród bajek
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

MINIMINI+
10.10 Baczne oczka
10.30 Jeżyk Happy
10.51 Basia
11.20 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia
12.55 Baranek Shaun
13.21 Kicia Kocia 2
13.37 Robotkowo
14.00 Bing
14.20 Strażak Sam 16
14.45 Loooloo Kids
15.01 Gazu, pieski, gazu!
15.28 Kicia Kocia
15.45 Jeżyk Happy
16.02 Marta mówi
16.30 Mega Ekspres

TVN 24
8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
9.50 Kadr na Kino – mag.
10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody
15.30 Ranking Mazura
16.00 Fakty po południu
18.00 Dwie strony
19.05 Kadr na Kino – magazyn filmowy
19.15 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Superwizjer – mag.

19.30 NBA Action – mag.
20.05 Piłka nożna – Mecze Gwiazd HS All Stars 2026
22.00 Sportowy wieczór
22.30 Piłka nożna: STS PP: Górnik Zabrze – Raków
0.45 Boks: Gala w Montrealu – podsumowanie
2.05 Hokej: NHL – mecz fazy play-off (live)

19.30 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz półfinałowy (live)
23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keajao – bouldering kobiet
1.00 Kolarstwo: Tour de Romandie – 4. etap
1.30 Snooker: MS w Sheffield – półfinał

19.00 Hokej: MS Dwyżli 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Ukraina (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off
1.00 Sporty walki: UFC Fight Night: J. Della Maddalena – C. Prates (live)
4.00 7. strefa – mag. siatkarski

14.40 Topo Gigio
15.15 Zwierzaki Czytali
15.35 Księga Książ 5
16.10 Kosmo-kumple
16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings: Strażnicy Świata
17.30 Piotruś Królik
18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

16.56 Ciekawski George 4
17.55 Blaze i megamaszyni
19.55 Smerfy
20.20 Cloudy & Stormy
20.35 Dolina Muminków 3
21.01 Wierszyki domowe
21.31 Edzio i Lusja
22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2
22.46 Tulipop

21.00 Ranking Mazura
17.55 Blaze i megamaszyni
19.55 Smerfy
20.20 Cloudy & Stormy
20.35 Dolina Muminków 3
21.01 Wierszyki domowe
21.31 Edzio i Lusja
22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2
22.46 Tulipop

CANAL+ SPORT CANAL+ SPORT
11.15 Premier League Review
12.30 Premier League Preview
13.10 Premier League: The Big Interview (38)
13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – UD Levante
16.10 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody drużynowe
18.25 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – UD Levante
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – FC Barcelona (live)
23.05 Sporty walki: ONE Friday Fights 152
1.15 Premier League: The Big Interview (38)

EUROSPORT 2
10.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – zjazd kobiet
10.30 Kolarstwo: Wyciąg dookoła Turcji – 7. etap (live)
12.30 Kolarstwo: Wyciąg Eschborn-Frankfurt
14.00 Kolarstwo: Tour de Romandie – 4. etap (live)
16.15 Formuła E: ePrix Niemiec – 1. wyścig (live)
17.15 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – zjazd mężczyzn
18.15 Golf: Cadillac Championship – 3. runda (live)
0.00 Tenis: Turniej Australian Open 2026 – finał kobiet: Aryna Sabalenka – Jelena Rybakina

POLSAT SPORT 2
8.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – półfinał gry pojedynczej
10.30 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: MKS Dąbrowa Górnicza – Legia
12.25 Hokej: Mistrzostwa Świata Dwyżli 1A – Sosnowiec 2026: Japonia – Francja (live)
15.30 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz półfinałowy: VakifBank – Conegliano (live)
18.30 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń: Eczacıbaşı – Savino Del Bene Scandicci (live)
21.00 Piłka nożna z archiwum
23.00 Hokej: Mistrzostwa Świata Dwyżli 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Ukraina
2.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON
8.10 Patryk Rozgwiazda Show 3
8.35 SpongeBob Kanciastoperty 10
9.55 Marsupilami
10.55 Harmidom 3
12.20 Grzmotomocni: Tajniacy
13.15 Niebezpieczny Henryk
14.15 That Girl Lay Lay 2
15.10 Harmidom 7
16.00 Wyłde Pak – zakrecona paka 2
16.30 Wyłde Pak – zakrecona paka
16.45 Marsupilami
17.25 SpongeBob Kanciastoperty 15
17.45 SpongeBob Kanciastoperty 13

TELETOON+
8.50 Siostry
10.15 Dinus i Lusja
11.40 Biuro detektywistyczne Lassego i Mai 2
12.25 Osmar
13.00 Talking Tom and Friends 3
13.55 Kumple z dżungli na ratunek! 3
14.50 Siostry 2
15.30 Harmidom
18.20 Siostry
18.45 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2
19.40 Kumple z dżungli – na ratunek!
20.40 Polly Pocket 6
21.20 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2
21.50 Turbokozak Junior

TVP Info TVP INFO
14.30 Serwis Info Dzień
15.30 Troche Kulturzy
16.00 Dzień w godzinie
16.58 Telexpress Extra
17.18 Serwis Info Wieczór
17.35 Panorama
17.42 Sprawdzamy
18.00 Panorama
18.20 Teleplotki
18.30 Kiedyś to było...
19.00 Serwis Info Wieczór
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 Co ludzie powiedzą?
21.00 Serwis Info Wieczór
21.15 Kod bezpieczeństwa
21.45 Panorama
22.10 Oko na Wschód
22.30 Stan wyborczy

CANAL+ SPORT 2
8.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
10.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
12.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
15.00 8 wspaniałych (2)
16.00 Tenis raport
17.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał (live)
19.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
21.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał
0.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał
2.30 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech – Legia

ELEVEN SPORTS 1
12.55 Piłka nożna: 2. liga niemiecka: Arminia – Bochum (live)
15.05 Formuła 1: Grand Prix Miami – kwalifikacje do sprintu
15.55 Formuła 2: Grand Prix Miami – sprint (live)
16.55 GP Confidential – magazyn
17.30 Formuła 1: Grand Prix Miami – sprint (live)
19.20 Formuła 2: GP Miami – sprint
20.15 Formuła 1: GP Miami – sprint
21.15 Formuła 1: Grand Prix Miami – studio (live)
21.55 Formuła 1: Grand Prix Miami – sesja kwalifikacyjna (live)
0.00 Eleven Gol Live

POLSAT SPORT 3
6.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
8.30 Piłka nożna z archiwum
10.30 Piłka nożna z archiwum
12.30 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off (live)
15.00 Piłka ręczna kobiet: ORLEN Superliga Kobiet: Piobrocovia – PGE MKS El-Volt Lublin (live)
17.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz: Trefl – Stal Ostrow Wlkp. (live)
20.00 Piłka nożna z archiwum
22.30 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 2. mecz o 3. miejsce fazy play-off
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.
8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka 2
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
11.20 Dora 3
11.45 Rubble i jego ekipa 4
12.15 Rubble i jego ekipa 2
12.45 Psi Patrol
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.30 Barbapapa – szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.10 Blaze i Megamaszyni 7
16.40 Psi Patrol 2
17.00 Rubble i jego ekipa 3
17.30 Pan Krokodyl
18.00 Barbapapa i jego rodzinka

DISNEY JUNIOR
8.00 Spidey i superkumple 4
8.30 Klub Myszkki Miki Plus
9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki
10.00 Blue 3
11.00 Superkoty
12.00 Spidey i superkumple
12.30 Iron Man i super ekipa
13.00 RoboGobo
13.30 Klub Myszkki Miki Plus
14.00 Ariel: Mała Syrenka 2
14.30 Superkoty 2
15.00 Iron Man i super ekipa
15.30 Spidey i superkumple 4
16.00 Blue
18.00 Jej Wysokość Zosia: Pałac FILM na wydzie – anim. USA 2013
19.00 Klub Myszkki Miki Plus

POLSAT NEWS
11.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia 12:50
13.30 W rytmie dnia
15.30 Sport
15.50 Wydarzenia 15:50
16.30 Czysta Polska
17.10 Interwencja – taka jest Polska
18.00 W rytmie dnia
18.35 Debata polityczna
19.15 Prezydenci i premierzy
19.50 Dobry wieczór, Polsko
21.50 Wydarzenia wieczorne
22.30 Dzień na świecie
23.30 Obraz dnia
0.00 Interwencja – taka jest Polska
0.55 Wydarzenia wieczorne

CANAL+ SPORT 5
12.30 Premier League Preview
13.00 Premier League Stories (38)
13.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: PSŻ Poznań – H. Skrzydłowska Orzeł Łódź (live)
16.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – ZKS Stal Rzeszów (live)
18.45 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody indywidualne
21.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Hunters PSŻ Poznań – Orzeł
23.45 Liga+
1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

ELEVEN SPORTS 2
14.00 Inside Serie A (35)
14.00 Bundesliga Weekly (36)
15.20 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Heidenheim (live)
17.35 Bundesliga Clubs
17.55 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como – Napoli (live)
20.10 GP Confidential
20.45 Ligue 1 Show (31)
21.25 Piłka nożna: Liga portugalska – mecz: FC Porto – FC Alverca (live)
23.30 Miguel Soler – film dokum.
0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: OGC Nice – RC Lens
2.00 Legendy LaLiga

POLSAT PLAY
9.35 Poszukiwacze historii
10.00 Kolaboranci Hitlera
11.05 Świat po klęsce Hitlera
13.10 Historia niemieckich czoiów – film dok., Niem.
14.15 1945 – rok, który odmienił history – film dokumentalny
15.35 Tajna historia XX wieku
16.00 Niezwykłe pociągi
17.00 Polacy za granicą
18.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
21.05 Wakacje z Bałtykiem
22.00 Polacy za granicą
0.10 Łowca pedofilów
1.50 Jedziemy na ryby!

TVP TURBO
9.50 Naprawy nie do naprawy
10.35 Moto kombat
11.15 Ciężarówka przez Chile
12.15 Moto Factory
13.00 Jeździć, obserwować
13.45 Zawodowi handlarze
15.10 Woiny samochodowe
17.00 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia
18.00 Ciężarówka przez Malezję
21.35 Ciężarówka przez Chile
22.35 Naprawy nie do naprawy
0.45 Zawodowi handlarze
1.30 Wypad z kraju
2.05 Megatransporty

TVP
7.40 Koncert żyćzeń
9.25 Muzyczne dzień dobry
10.05 Przy muzyce po Śląsku
11.00 Kłachy i Lachy
11.20 Muzyczne podróże Karoliny Treli
12.25 Przy muzyce po Śląsku
13.35 Kłachy i Lachy
14.00 Szlagierowa lista
16.00 Koncert żyćzeń
17.45 Przy muzyce po Śląsku
18.25 Śląska karuzela
19.55 Koncert w TVS
22.00 Koncert w TVS
23.45 Szlagierowa lista
1.40 Pasma ciekawostek

TV TRWAM
17.30 Przelamując bariery
18.05 Informacje dnia
18.15 W Naszej Rodzinie
19.30 Manna z Nieba
19.45 Modlitwa z telefonycznym udziałem dzieci
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
21.50 Myślic Ojczyzna
21.50 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

DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI

Dla kogo „złote usta”?

Chociaż w tym programie liczą się przede wszystkim nogi, to równie ważne są... usta, a właściwie słowa wypowiedane w trakcie tanecznego show. Czasem jeden komentarz jurora potrafi zrobić większe zamieszanie niż najbardziej ogniste paso doble!

EWA KASPRZYK

Barwna osobowość i wielkie poczucie humoru sprawiają, że jest najbardziej wyrazistą postacią wśród jurorów. To jej komentarze najczęściej wywołują uśmiech na twarzy widzów. W jednym z odcinków, po występie Gamou Falla, wyznała z rozmarzeniem: – Ja bym poszła z Tobą w tango!

➔ DANCING WITH THE STARS. TANIEC Z GWIAZDAMI ND 3.05 godz. 19.55 POLSAT

TOMASZ WYGODA

Po występie Mateusza Pawłowskiego w drugim odcinku powiedział z zachwytem, wywołując uśmiech na twarzach i publiczności w studiu, i widzów przed telewizorami: – To, co zrobiłeś z biodrami! Nie wiem, gdzie więcej było radości, czy na twarzy, czy w biodrach.



KRZYSZTOF IBISZ I PAULINA SYKUT-JEŻYNA

Ten duet rozumie się bez słów, ale w programie na żywo zdarzają się czasami wpadki, na które trudno szybko zareagować. Kiedy w 3. odcinku prezydent zamiast „Kayah Night” zapowiedział „Kora Night”, jego koleżanka z wrażenia... zakryła tylko twarz dłońmi.



KAYAH

Piosenkarka jako gość specjalny 3. odcinka z nieśmiałością zasiadła w gronie jurorów. Dopiero po występie Sebastiana Fabijańskiego z ulgą odetchnęła: – Przez chwilę zastanawiałam się, po co ja tu jestem. Właśnie dla takich występów!

IWONA PAVLOVIĆ

„Czarna Mamba” zawsze mówi to, co myśli. Bywa surowa, ale zawsze jest sprawiedliwa. Oto, jak oceniła ostatnio Piotra Kędzierskiego: – Żyjesz Piotrze? To najważniejsze. Nie za fajna rama, taki taneczny gruz trochę, ale bawisz nas wszystkich.



RAFAŁ MASERAK

Kiedy w rodzinnym odcinku zakończył się taniec Pauliny Gałązki i jej mamy Eugenii, wyraźnie poruszony skomentował ten występ, odkrywając swoją wrażliwą duszę: – Mam zażalenie do produkcji, że nie zostawiła nam chusteczek na stole...



Solo i w duetach

➔ MAJÓWKA NA MOŁO – ZAKOCHANI W PIOSENCE
ND 3.05 godz. 17.15 TVP 2

Majówka to dobra okazja także do spotkań muzycznych, a wyjątkowo atrakcyjnym miejscem może być sopockie molo. Pod warunkiem, że pogoda dopisze. Już w 1956 r., a więc 70 lat temu, pisarz Leopold Tyrmand i wybitny publicysta Stefan Kisielewski otworzyli na molo I Ogólnopolski Festiwal Muzyki Jazzowej w Sopocie. Dlatego w tym roku usłyszymy to, co znamy, czyli lubimy – utwory nawiązujące do polskiej tradycji muzyki rozrywkowej, popularnej i jazzu. Zaśpiewają je, solo lub w duecie, znakomici wokaliści: Ania Rusowicz, Natalia Przybysz, Ewelina Flinta, Maciej Zakościelny i Filip Gurlacz, który ten koncert także poprowadzi. **KS**



Maciej Zakościelny brał już udział w projektach muzycznych, takich jak „Śpiewając jazz”.

Ania Rusowicz pięknie wykonuje piosenki współczesne i sprzed lat.



Na żywo



ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA

Świętujemy!

➔ ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA ND 3.05 godz. 11.45 TVP 1

Nie była doskonała, ale porządkowała wiele spraw w Polsce. Wprowadziła trójpodział władzy, zapewniała monarchię dziedziczną, co ograniczało wpływy Rosji, znosiła liberum veto, chłopci zostali wzięci pod ochronę prawa i rządu. Konstytucja 3 maja była pierwszą zapisaną konstytucją

w Europie i drugą (po USA) na świecie. Możemy więc być dumni, że nasi przodkowie byli przykładem dla innych. Przed nami obchody 235. rocznicy jej uchwalenia. Przed Zamkiem Królewskim odbędzie się oficjalna ceremonia z udziałem najwyższych władz państwowych i wojska, która w całości będzie transmitowana. A potem w całej Polsce odbędzie się szereg imprez. **ILE**

CRÁ. TORFOWISKA

Mroczna przeszłość

➔ CRÁ. TORFOWISKA ND 3.05 godz. 20.10 ALE KINO+

Policjant Barry Roche (Alex Murphy) znajduje na torfowisku ciało kobiety. Niebawem okazuje się, że to szczątki zaginionej piętnaście lat temu Sabine Ó Súilleabháin, matki jednego ze stróżów prawa. Przełożeni podejmują natychmiast decyzję o wyłączeniu go ze śledztwa. Conall (Dónall

Ó Héalai) jest wściekły i nie potrafi pogodzić się z tą decyzją, a na dodatek nie zamierza beczynnie przyglądać się działaniom kolegów. Dość niespodziewanie łączy siły z młodą dziennikarką, Ciarą-Kate (Hannah Brady)... Doskonała wiadomość dla wszystkich niecierpliwych – już dziś Ale kino+ pokaże wszystkie sześć odcinków tej fascynującej historii! **HM**



Szczątki znalezione na torfowiskach okazują się ciałem matki jednego z policjantów...

TVP 1

- 5.30 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 6.20 Słownik polsko@polski (687)**
- 6.55 Słowo na niedzielę**
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 8.00 Tydzień** – magazyn rolniczy, Polska
- 8.30 Życie po „Sanatorium miłości” (8)** – cykl reportaży, Polska 2026
- 8.55 Alternatywy 4 (4): Profesjonalści** – serial komediowy, Polska 1983
- 10.00 Ojciec Mateusz 35 (447)** – krym., Polska 2026
- 11.00 Między ziemią a niebem** – magazyn
- 11.45 Święto Konstytucji 3 Maja** – transmisja, Polska 2026
- 13.25 Kapral Wojtek** – film krótkometrażowy, Polska/Wielka Brytania 2023. Historia niedźwiadka znalezionego podczas wojny przez żołnierzy II Korpusu Polskiego. Zwierzę przeszło z nimi cały szlak bojowy. **60 min**
- 14.25 Dom (14):** Ta mała wiolonczelistka – serial obyczajowy, Polska 1996. Mietek źle znosi szkykany przełożonych. Do jednostki przyjeżdża Gosia. Zalatwia mu przepustkę. Basia prosi Andrzeja o wstawienie się za Łukaszem. **100 min**
- 16.05 Dziedzictwo (907)** – serial obyczajowy, Turcja 2020. Poyraz i Mert próbują zdobyć informacje na temat Trucizny od lekarza więziennego. Ten niebawem zostaje zamordowany. Cansel stara się doprowadzić do zwolnienia Nany przez Poyraza. **55 min**
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.35 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (36):** Andrzej Seweryn – talk-show
- 18.40 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



20.25 SZPIEGOWSKI

Wojna zastępcza (10)
CIA ostrzega, że kwestia ukrytych w Polsce głowic może uniemożliwić przystąpienie do NATO. Artur i Sadowski odkrywają, że niedawna afera polityczna jest przykrywką. Budyń (Piotr Witkowski, zdj.) przenika w sferę polityczną jest przykrywką. **60 min**



21.25 REALITY SHOW

Sanatorium miłości 8 (9)
Panowie będą się starali zdobyć serca wybranek poprzez przygotowanie posiłków. Ekspert oceni, czy są zdrowe i pełnowartościowe. Kuracjusze zostaną zabrani na loty helikopterem w parach i ćwiczenia surwiwalowe na poligonie. Rozwój wydarzeń zaskoczy Martę Manowską (zdj.). **50 min**



22.50 OBYCZAJOWY

Zanim się pojawił – film obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2016, reż. Thea Sharrock, wyk. Emilia Clarke, Sam Claflin (patrz obok)

0.40 Kos – dramat historyczny, Niemcy/Szwecja/Polska 2023, reż. Paweł Maślona

2.45 Gdzie jesteś, Amando? – dramat kryminalny, USA 2007, reż. Ben Affleck

4.40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

TVP 2

- 4.50 Barwy szczęścia (3369-3371)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 6.30 M jak miłość (1929)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – mag., Pol. 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.10 Domowe patenty 2 (2)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 11.20 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (63)** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 11.50 The Voice Kids 9 (15)** – widowisko, Polska 2026
- 14.00 Familiada** – teleturniej
- 14.35 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 15.10 Szansa na sukces. Opole 2026 (1)** – widowisko, Polska 2025. Gwiazdami tego odcinka będą artyści znani z muzycznego talent show. W jednym miejscu po raz pierwszy w historii spotka się czterech zwycięzców różnych edycji „The Voice of Poland”: Mateusz Ziółko, Marcin Sójka, Krystian Ochman i Dominik Dudek. **65 min**
- 16.15 Tak to leciało!** – teleturniej muzyczny, Polska 2025. Pierwszą uczestniczką jest Justyna ze Śląska, która programuje roboty przemysłowe i składa auta. Poza tym pracuje w gminnym ośrodku kultury i prowadzi zespół Strzyżowiczanki. Drugi zawodnik to Olek ze Szczecina. **60 min**
- 17.15 Majówka na molo. Zakochani w piosence** – koncert, Polska 2026 (patrz obok) Kameralna podróż przez najpiękniejsze polskie utwory, które rozbrzmiewają nad morzem od siedemdziesięciu lat. Wokalistom towarzyszyć będzie zespół pod kierownictwem pianisty oraz aranżera Rafała Stępnia. **65 min**
- 18.20 Pan Mama (53)** – serial kom., Polska 2026 (patrz obok)
- 18.55 Kocham Cię, Polsko! (8)** – pr. rozrywk., Polska 2026
- 20.20 Postaw na milion** – teleturniej, Polska
- 21.20 Kwiatki polskie duże** – program publicystyczny, Polska 2025-2026
- 22.15 Obwiniony** – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2023, reż. Philip Barantini, wyk. Lauryn Ajufo, Nitin Ganatra (patrz obok)
- 23.50 Krucjata 2. Znak bliźniąt (7)** – serial kryminalny, Polska 2024. Zwolniony z aresztu Kowal odkrywa, że jego niepełnosprawny syn nie żyje. **55 min**
- 0.45 Co się zdarzyło w Las Vegas** – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Tom Vaughan
- 2.25 Akcja 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.15 Rodzinka.pl** – serial komediowy, Polska 2025



17.15 KONCERT

Majówka na molo. Zakochani w piosence
W wyjątkowej scenarii sopockiego mola wystąpią solo i w duetach popularni artyści, m.in. Natalia Przybysz, Sławomir Uniątkowski (zdj.), Ania Rusowicz, Natalia Muian-ga, Ewelina Flinta i Maciej Zakościelny. Prowadzi Filip Gurlacz. **65 min**



18.20 KOMEDIOWY

Pan Mama (53)
W rodzinie dochodzi do buntu – dzieci nie chcą dłużej zajmować się codziennymi obowiązkami domowymi. Szukają sposobu, by zdobyć środki na opłacenie sprzętaczki. Tymczasem Miras i Bruno (Miroslaw Tamchuk, zdj.) rozkręcają niecodzienny biznes – przekształcają pokoj nastolatka w komórkę lokatorską. **35 min**



22.15 DRAM. OBYCZ.

Obwiniony
Harri Bhavsar (Chaneil Kular, zdj.) jedzie pociągiem do rodziców. Na stacji, z której wyruszył, dochodzi do zamachu bombowego. Mężczyzna zostaje błędnie zidentyfikowany jako terrorysta. **95 min**

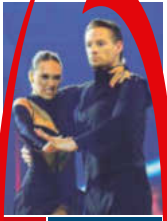
POLSAT

- 4.40 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.00 halo tu polsat** – magazyn, Polska 2026
- 10.50 Małolaty na obzie** – film familijny, USA 2007, reż. Fred Savage
- 12.45 Percy Jackson: Morze potworów** – film przygodowy, USA 2013, reż. Thor Freudenthal, wyk. Logan Lerman, Alexandra Daddario, Douglas Smith, Leven Rambin (patrz obok) Scenariusz filmu powstał na motywach jednej z powieści Ricka Riordana. Przygody nastoletniego półboga doczekały się też serialowej odsłony. **145 min**
- 15.10 Mastercard Off Camera 2026 – gala wręczenia nagród (1, 2-ost.)** – reportaż. Relacja ze zwieńczenia kolejnej edycji międzynarodowego festiwalu kina niezależnego. Polskim akcentem była opowieść o sile rodzinnych więzi w filmie „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej” w reżyserii Emi Buchwald. **60 min**
- 16.10 Król Artur** – film przygodowy, USA/Wielka Brytania/Irlandia 2004, reż. Antoine Fuqua. V wiek. Artur (Clive Owen) oraz jego drużyna służą Rzymianom. W ramach ostatniego zadania muszą wyprowadzić rodzinę cesarskiego dostojnika z terenów zajętych przez wojska saskie. **160 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Sport, Pogoda**
- 19.35 Państwo w państwie** – program publicystyczny, Polska 2026
- 19.55 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (182)** – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 Siostry** – komediodramat, USA 2005, reż. Curtis Hanson, wyk. Cameron Diaz, Toni Collette, Shirley MacLaine, Mark Feuerstein (patrz obok) Zabawna, a przy tym skłaniająca do refleksji opowieść o rodzinnych relacjach. Za kamerą stanął laureat Oscara za scenariusz do „Tajemnic Los Angeles”. Rolę Shirley MacLaine wyróżniono nominacją do Złotego Globu. **165 min**
- 1.35 Być jak Kazimierz Deyna** – film obyczajowy, Polska 2011, reż. Anna Wieceur-Bluszcz
- 3.55 Świat według Kiepskich (563)** – serial komediowy, Polska 2019-2020



12.45 PRZYGDOWY

Percy Jackson: Morze potworów
Mieszkający w Nowym Jorku Percy (Logan Lerman, zdj.) wydaje się zwykłym nastolatkiem, ale jest synem Posejda. Chłopak musi zdobyć złote runo. Wspólnie z córką Ateny, Annabeth (Alexandra Daddario, zdj.) udaje się w niebezpieczną podróż. **145 min**



19.55 ROZRYWKA

Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami (182)
Do półfinału tanecznej rywalizacji zakwalifikowały się najlepsze pary. Poziom w bieżącej edycji programu jest wysoki. Wśród uczestników, którym udało się uzyskać najwyższe jurorskie noty, są między innymi aktorzy Sebastian Fabjański (zdj.) oraz Magdalena Boczańska. **175 min**



22.50 KOMEDIODRAM.

Siostry
Maggie (Cameron Diaz, zdj.) i Rose (Toni Collette) są jak ogień i woda. Pierwszą interesuje moda, drugą robi karierę w kancelarii. Siostry poróżnił incydent z przeszłości. Teraz mogą się pojednać. **165 min**

TVN DV3 T2

5.40 Uwaga! – magazyn reporterów

5.55 Ukryta prawda (1626) – serial paradokumentalny, Polska 2024
13-letnia Julia nieumyślnie wywołała pożar w stodole. Ocalił ją 16-letni brat Tomek. Oboje zostali poparzeni. Po latach mężczyzna wykorzystuje ten fakt, żeby zmusić siostrę do sprzedaży gospodarstwa. **55 min**

6.50 Bitwa o gości (8) – reality show, Polska 2026
W Sierakowie Sławińskim Asia i Robert zapraszają do Alpaka na Sosnowych Wzgórzach. Czeka tam na gości 10 hektarów natury, swojski klimat, przejażdżka traktem, a także wyjątkowy smak domowych serów. **55 min**

7.45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11.35 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2026
Olivier Janiak prezentuje wydarzenia kulturalne i artystyczne z kraju i ze świata. Reporterzy zaglądają za kuliszy głośnych eventów ze świata sztuki i show-biznesu. Widzowie zobaczą relacje z premier filmowych czy koncertów. **45 min**

12.20 Mam talent! (11) – program rozrywkowy, Polska 2026

14.55 Koniec świata, czyli kogel-mogel 4 – komedia obyczajowa, Polska 2022, reż. Anna Wiczur, wyk. Katarzyna Łaniewska, Paweł Nowisz, Grazyna Błęcka-Kolska, Zdzisław Wardejn (patrz obok)

16.50 Nie lubię poniedziałku – komedia obyczajowa, Polska 1971, reż. Tadeusz Chmielewski
Włoski przemysłowiec Francesco (Kazimierz Witkiewicz) przybywa do Warszawy. Już na lotnisku zaczyna przesłać dowody o pech. Z licznymi kłopotami borykają się również kolejne osoby, które spotyka na swojej drodze. **130 min**

19.00 Fakty

19.30 Sport, Pogoda

19.45 The Traitors. Zdraycy (11) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)

21.30 Polityka – film obyczajowy, Polska 2019, reż. Patryk Vega, wyk. Ewa Kasprzyk, Andrzej Grabowski, Anna Karczmarczyk, Antoni Królikowski (patrz obok)

0.05 John Wick 3 – film sensacyjny, USA 2019, reż. Chad Stahelski

2.30 Superwizjer – magazyn reporterów, 2026

3.10 Szpital św. Anny (82) – serial obyczajowy, Polska 2026

4.00 Uwaga! – magazyn reporterów

4.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11 (17) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011

5.05 Jak to jest zrobione? (1) – serial dok., Kan. 2013-2014



14.55 KOM. OBYCZ.

Koniec świata, czyli kogel-mogel 4
Marcin Zawada (Nikodem Rozbicki, zdj.) prosi Agnieszkę (Aleksandra Hamkało) o rękę. Na drodze do szczęścia chłopaka staje jednak jego dawna znajoma, Bożena (Anna Mucha). Sytuację dodatkowo komplikuje nagłe zniknięcie narzeczonej. **115 min**



19.45 ROZRYWKKA

The Traitors. Zdraycy (11)
Uczestnicy coraz częściej zastanawiają się, dlaczego Iza i Wojtek wciąż pozostają poza kręgiem podejrzeń. Przy śniadaniu znów brakuje jednego z lojalnych, co podsyca napięcie. Chwilę później gracze stają do misji, w której stawką jest kolacja prawdy. Przed okrągłym stołem emocje sięgają zenitu. **105 min**



21.30 OBYCZAJOWY

Polityka
Jadwiga (Ewa Kasprzyk) zostaje premierem. Prezes (Andrzej Grabowski, zdj.) wyjaśnia jej, jak sprawować urząd. Nową pozycją cieszy się też Arek, który został szefem gabinetu politycznego MON. **155 min**

TV PULS DV3 T2

5.35 Taki jest świat 11 – program informacyjny, Polska 2026

5.55 Don Matteo: Boski detektyw 13 (15-18) – serial kryminalny, Włochy 2022
Na matce Federica ciąży podejrzenie, że jest winna dokonania próby zabójstwa. W Spoleto ponownie zjawia się pułkownik Aneschi. **275 min**

10.30 Robin Hood: Faceci w rajtach – komedia, Francja/USA 1993, reż. Mel Brooks
Anglia, XII w. Robin z Loxley (Cary Elwes) dowiaduje się, że jego majątek został skonfiskowany, a rodzina nie żyje. Postanawia stawić czoło księciu i szeryfowi. Dzielni rozbójnik zakochuje się też w pięknej Marian (Amy Yasbeck). Musi zdobyć jej serce oraz... klucz do pasa cnoty. **130 min**

12.40 Mildred i mityczna pantera – film przygodowy, Nowa Zelandia 2024, reż. Ant Timpson

14.55 Pies – komediodramat, USA 2022, reż. Reid Carolin Briggs (Channing Tatum) po zakończeniu służby wojskowej nie potrafi ułożyć sobie życia. Kiedy więc otrzymuje propozycję powrotu do armii, przyjmując ją z entuzjazmem. Okazuje się, że musi zawieźć wojskowego owczarka Lulu na pogrzeb jego pana. Niestety, czworonożny nie toleruje ludzi, a zwłaszcza Briggsa. **125 min**

17.00 Forrest Gump – komediodramat, USA 1994, reż. Robert Zemeckis
USA, koniec lat 40. XX wieku. W miasteczku w Alabamie przychodzi na świat Forrest, upośledzony umysłowo chłopiec z niedowładem nóg. Jego matka jest przekonana, że potrafi on dorównać swoim rówieśnikom. Okazuje się, że może osiągnąć dużo więcej. Forrest (Tom Hanks) podróżuje po całym świecie i poznaje największe osobistości swoich czasów. **180 min**

20.00 Niedziela z gwiazdami: Mechanik: Prawo zemsty – film sensacyjny, USA 2011, reż. Simon West, wyk. Jason Statham, Ben Foster, Tony Goldwyn (patrz obok)
Remake „Mechanika” z 1972 roku z Charlesem Bronsonem. W najnowszej odsłonie kandydatami do głównej roli byli m.in. Michael Douglas i Sylvester Stallone. **115 min**

21.55 Osaczony – thriller, USA/Niemcy 2005, reż. Florent Emilio Siri, wyk. Bruce Willis, Kevin Pollak, Jimmy Bennett, Michelle Horn (patrz obok)

0.10 Badh – film sensacyjny, Francja 2025, reż. Guillaume de Fontenay, wyk. Emmanuelle Bercot, Marine Vacth, Niels Schneider, Slimane Dazi (patrz obok)

2.05 Zobacz to!



20.00 SENSACYJNY

Mechanik: Prawo zemsty
Arthur Bishop (Jason Statham, zdj.), niezawodny płatny zabójca, otrzymuje zlecenie na swojego mentora i nauczyciela, który rzekomo dopuścił się zdrady. Po realizacji zadania odkrywa, że został oszukany. Planuje odwet. Jego sojusznikiem zostaje syn ofiary. **115 min**



21.55 THRILLER

Osaczony
Bandyci porywają rodzinę Talleya (Bruce Willis, zdj.), szefa policji w Bristo Camino i byłego negocjatora. Mężczyzna musi odzyskać dla nich dysk z danymi, ukryty w willi skarbnika mafii. Problem w tym, że w budynku są złodzieje, którzy wzięli mieszkańców na zakładników. Zaczyna się niebezpieczna rozrywka. **135 min**



0.10 SENSACYJNY

Badh
Francuska agentka Badh (Marine Vacth, zdj.) zostaje zdradzona. Znika i układa sobie życie w Maroku. Wszystko się komplikuje, gdy jej mąż staje się celem najemników. Badh postanawia go chronić. **115 min**

TVN 7 DV3 T2

5.15 Szkoła (620) – serial paradokumentalny, Polska 2018

6.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 2 (7) – program rozrywkowy, USA 2018

6.55 Królik Bugs: Nowe konstrukcje (35-37) – serial animowany, USA 2022

7.40 Dora i miasto złota – film przygodowy, USA/Meksyk/Australia 2019, reż. James Bobin, wyk. Isabela Moner, Eugenio Derbez, Eva Longoria, Benicio Del Toro
Podczas szkolnej wycieczki Dora (Isabela Moner), jej kuzyn Diego (Jeff Wahlberg) i koledzy zostają uprowadzeni. Porywacze chcą wymusić na rodzicach dziewczynki, archeologach, żeby doprowadzili ich do zaginionego miasta Inków. **125 min**

9.45 Ukryta prawda (1201, 1196-1199) – serial paradokumentalny, Polska 2020
Marlena namawia architektkę Adrianę do tego, by otworzyły razem biuro projektowe. Od dawna bowiem chciały wyrwać się z korporacji. Problemy pojawiają się już na samym początku. **300 min**

14.45 Detektywi (298-300) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Pracownik hurtowni budowlanej, będący Kochankiem żony właściciela firmy, znikła bez śladu. Biznesmen, który wcześniej zlecił detektywom sprawdzenie wierności żony, staje się głównym podejrzanym o porwanie. **190 min**

17.55 Vabank 2, czyli riposta – komedia sensacyjna, Polska 1984, reż. Juliusz Machulski, wyk. Jan Machulski, Leonard Pietraszak, Witold Pyrkosz, Ewa Sztyka (patrz obok)
Świetne aktorstwo, interesująca opowiedziana intryga i spora dawka humoru to niekwestionowane atuty kontynuacji tej znakomitej komedii retro. **125 min**

20.00 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards, wyk. Aaron Taylor-Johnson, CJ Adams, Ken Watanabe, Bryan Cranston (patrz obok)

22.30 Na własną rękę – film sensacyjny, USA 2002, reż. Andrew Davis, wyk. Arnold Schwarzenegger, Francesca Neri, Elias Koteas, Cliff Curtis (patrz obok)

0.45 Grunt to rodzinka – komedia sensacyjna, Francja 2004, reż. Alain Berberian

2.30 Żyjąc z potworem 6 (15) – serial dokumentalny, USA

3.20 Usterka 11 (26) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

3.55 Fawchowy (2) – serial paradokumentalny, Pol. 2017

4.30 Dorota was urządzi! (6) – pr. rozrywk., Polska 2015



17.55 KOM. SENS.

Vabank 2, czyli riposta
Kramer (Leonard Pietraszak, zdj.), w wyniku intrygi uknutej przez Kwintę (Jan Machulski), trafia do więzienia. Poznaje tam Szyca (Bronisław Wrocławski, zdj.), który proponuje mu pomoc w ucieczce. Akcja kończy się sukcesem. Zbieg zaczyna realizację planu zemsty. **125 min**



20.00 FILM SF

Godzilla
Żołnierz Ford (Aaron Taylor-Johnson, zdj.) dowiaduje się, że jego ojca (Bryan Cranston, zdj.) zatrzymają podczas próby wejścia do objętej kwantową elektrownią atomowej. Wychodzi na jaw, że na terenie kompleksu prowadzone są badania nad potworem. Gdy bestia ucieka, do walki staje Godzilla. **150 min**



22.30 SENSACYJNY

Na własną rękę
Gordy (Arnold Schwarzenegger, zdj.) tropi kolumbijskiego terrorystę odpowiedzialnego za śmierć jego rodziny. Pomaga mu niedawno poznana Selena (Francesca Neri, zdj.). Czeka ich trudna misja. **135 min**

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

7.47 Polska o poranku – inf.
7.55 Warszawa. Wczoraj i dziś – cykl reportaży
8.05 Kryminalna siódemka
8.35 Regiony na TAK – mag.
8.55 W aptece i kuchni
9.25 Rok w ogrodzie – mag.
9.55 Wiosna na ROD'os
10.30 Tydzień – mag. rolniczy
11.00 Transmisja mszy świętej
11.55 Calkiem niezła historia
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

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

10.40 Sołeczniki – polska dusza – reportaż, Polska
11.00 Między ziemią a niebem – magazyn
11.45 Święto Konstytucji 3 Maja – transmisja, Polska
13.25 Generalowie tułaczka
14.15 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Ruch Chorzów – Odra Opole (live)
17.00 Teleexpress
17.25 M jak miłość (1920) – serial obyczaj., Pol. 2026
18.20 Polonia 24 Tygodnik
19.20 Konstytucja 3 maja 1791 – felieton, 2022
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.05 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (174) – reality show, Polska 2023
6.55 Katakizmy, które wstrząsnęły światem (3, 4) – serial dokum.
9.05 Galileo (1101, 1192, 1193) – program popularnonaukowy
12.05 Asterix w Brytanii **FILM** – film animowany, Francja/Dania 1986
13.50 Faceci w czerni 2 **FILM** – komedia s.f., USA 2002, wyk. Tommy Lee Jones, Will Smith
15.40 Goście, goście **FILM** – komedia, Francja 1993
17.55 Uroczysko (239-242) – serial kryminalny, Polska

puls 2 **DG 17**

6.00 Gwiazdy Mazurskiej Nocy Kabaretowej (6) – pr. rozrywk., Pol. 2023
6.55 Tak! Jest świat 11 – inf.
7.20 Aukcja w ciemno 3 (2, 3) – serial dokum., USA
8.20 Boso przez świat
9.35 Żandarm na emeryturze – kom., Fr./Wł. 1970
11.40 Żandarm i kosmos **FILM** – komedia, Francja 1979
13.35 7 krasnoludków – Las to za mało! – komedia, Niemcy 2006
15.35 BFG: Bardzo Fajny Gigant – film familijny, USA/Indie 2016
17.50 Legenda o górskim olbrzymie – film przyg., Norwegia 2017

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

8.20 Górna półka smaku (10)
8.50 Kiedyś to było... – mag.
9.30 Koło fortuny – telet., Pol.
10.05 Tańcząca za światem – Maroko (1) – magazyn
10.40 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (8)
11.45 Postaw na milion
13.40 Prywatne życie
zwyważ 14 (9) – przyrod.
14.10 Super Gary. Gotuj z Bosacką! (4) – mag.
14.40 Program rozrywkowy
14.50 Tak to leciało!
15.50 Va banque – teleturniej
17.00 Koło fortuny – telet., Pol.
17.35 Program rozrywkowy
17.45 Szansa na sukces. Opole 2026 2 (9)
19.45 Moje przeboje (3) – rozr.

TTV HD **DG 17**

9.45 Express, Pogoda – inf.
10.05 Idź na całość 2 (23)
11.05 Zakup w ciemno 7 (33)
12.05 Zakup w ciemno extra (36) – reality show, Polska
12.35 Boys, boys, boys (1)
13.35 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (10)
14.35 Kanapowiec 3 (10)
15.45 Express, Pogoda – inf.
16.05 Idź na całość 2 (24)
17.05 Życie na kredycie 8 (17)
17.45 Express, Pogoda – inf.
18.05 Życie na kredycie 8 (18)
18.40 Damy i wiesniaczki. PL 11 (9) – fab.-dok., Pol.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.00 Zakup w ciemno 7 (34)
21.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (10)

PIĘKA NOŻNA

19.25 Betclic 2. Liga – mecz. Chojniczanka Chojnice – Olimpia Grudziądz (live)
 Piłkarze z Grudziądza będą chcieli po raz drugi w tym sezonie pokonać Chojniczankę i umocnić swoją pozycję w czołówce tabeli. U siebie wygrali 2:1. **125 min**
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
23.00 Kosiółci z bliska – mag.
23.30 Calkiem niezła historia
23.55 Panorama
0.25 Serwis Info Wieczór
1.05 Ze zdrowiem na Ty (7)
TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym lokalnych stacji telewizyjnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

KRYMINALNY

20.20 Komisarz Alex 22 (275) Maria prosi Zosie o pomoc w odnalezieniu brata, który pracował na farmie pod Warszawą. Policjantka angażuje się w sprawę. Z pomocą Kozery udaje się ujawnić szczegóły zaginięcia. **50 min**
21.10 Prywatka u Wojtka, czyli benefis Wojciecha Gąssowskiego (1, 2)
23.00 Ranczo Wilkowyje **FILM** – komedia, Polska 2007
0.40 M jak miłość (1920)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.00 Sport, Pogoda
2.10 Dewajtis (6) – kostium.

KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi. Trójmiasto (137-140) – Polska 2026
 W przemysłowej chlewni załoga znajduje zamaskowane szczątki 30-letniej urzędniczki, powiązanej z właścicielami obiektu, Pawlickimi. Małżeństwo wskazuje na radykalnego aktywistę. **240 min**
0.00 STOP Drogówka – magazyn policyjny
1.00 Samochody, które podbiły świat (1, 2) – serial dokum., USA 2020
2.55 Interwencja – mag.
3.25 Lubie disco! (266) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.
5.30 Teleszkapy TV Okazje

FAMILIJNY

20.00 Mój przyjaciel pingwin **FILM** – Brazylia/USA/Hiszpania 2024
 Zgorzkniały rybak Joao (Jean Reno, zdj.) znajduje oblane ropą pingwina. Zabiera go do domu. Opiekując się nielotem, przechodzi wewnętrzną przemianę. Pewnego dnia pingwin znika. **120 min**
22.00 Dzielnica strachu 10 (465-468) – serial krym.
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (435, 436) – serial obyczaj., Pol. 2021
4.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (107) – serial obyczajowy, Polska 2018
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (986) – obycz.

ROZRYWKI

20.25 Kocham Cię, Polsko! (8) – Polska 2026
 Marzena Rogalska (zdj.) poprowadzi rywalizację między drużynami Michała Koterskiego i Filipa Gurluchy. Zaprosili oni do gry m.in. Julię Kamińską, Mateusza Janickiego oraz Majkę Jezowską. **95 min**
22.00 Postaw na milion – teleturniej, Polska
23.00 Życie to kabaret. Historia Polski według Kabaretu Moralnego Niepokoju (1, 2) – pr. rozr.
0.50 Koło fortuny – telet., Pol.
1.20 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (28) – rozr., Pol.
2.20 Życie to kabaret: M jak majówka (1, 2) – pr. rozr.

DOKUMENT

22.00 Żony Podlasia 4 (5)
 Widzowie zobaczą, jakie zmiany planuje wprowadzić w swoim życiu i gospodarstwie Aldona. Sprawdzają też, co słychać u dwóch przyjaciółek – Gali i Krysi. Benia wciąż czeka na miłość. **60 min**
23.00 Nic do zgłoszenia 4 (3)
0.00 Damy i wiesniaczki. PL 11 (9) – fab.-dok., Pol.
1.00 Back to school. Prawdziwy egzamin 2 (5) – program edukacyjny
2.00 SOS. Ekipy w akcji (34, 35) – serial paradok.
3.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (27) – serial fabularno-dokum.
4.15 Szkoła (791) – paradok.

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

BIALYSTOK 16.30 Poczytania
16.40 Panorama litewska **16.50** Przegląd ukraiński **17.00** Tydzień białoruski **17.25** U źródeł wiary **17.55** Kulturalnie mówiąc **18.13** Białostocki Teatr Lalek **18.30** Obiektyw **18.50** Sport, Pogoda **19.00** Życy Kosiółci **21.30** Obiektyw **BYDGOSZCZ 16.00** Teraz Inowrocław **16.15** Harcerskie „czuwać!” **16.30** Agrogregion **17.00** Złote lata – senior show **17.45** To jest temat na reportaż **18.00** Po oklaskach **18.30** Zbliżenia **18.55** a to historia **21.31** Zbliżenia **21.45** Sport, Pogoda **GDANSK 16.00** Modrzejewska **17.00** Do brzegu **17.30** Świat nie jest taki zły **18.00** Droga **18.30** Panorama **18.55** Cały ten sport **21.30** Panorama **KATOWICE 15.45** Zdarzyło się **16.00** Aktualności extra **16.15** Schlesien Journal **16.45** Ekonatura **17.05** Wykrzywkę kłamstw **17.30** Credo **18.00** Dej pozór **18.30** Aktualności **19.00** Wieczorne wiadomości sportowe **19.10** Gramy dla was **21.30** Aktualności **KRAKÓW 16.30** Z górnej półki Telewizji Kraków **17.10** Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem **18.00** Kronika **18.30** Kronika **18.52** Bliziej polityki **19.05** Bezpieczny powiat, bezpieczna gmina **21.30** Kronika **LUBLIN 16.05** Kto jestes **16.20** Smorawiński **17.15** Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii **17.40** Kulturalnie mówiąc **18.00** Stręła otwarta **18.30** Panorama lubelska **19.05** Scena jest Twoja **21.30** Panorama lubelska **21.45** Magazyn sportowy

TV HD **DG 17**

8.55 Ojciec Mateusz 10 (132, 133) – krym., Pol. 2013
10.45 Czy wiesz, że? (267) – dok.
11.20 Na sygnale (527, 528)
12.25 Ojciec Mateusz 31 (405)
13.20 Komisarz Alex 7 (85) – serial kryminalny
14.15 Ranczo 5 (55) – obycz., Pol.
15.10 Rolnik szuka żony 13 (0)
16.10 Jak zostać królem **FILM** – dramat historyczny, Wlk. Bryt./Australia 2010
18.20 Ojciec Mateusz 20 (253)
19.20 Ranczo 7 (86-88) – obycz.
22.20 Jasminum – film **FILM** obyczajowy, Polska 2006
0.25 Daleko od szosy (1) – serial obyczajowy, Polska 1976
1.55 Władza – thriller, USA **FILM** 2013, reż. Allen Hughes

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

12.50 Sean Connery kontra James Bond – film dokum.
13.50 W poszukiwaniu dobrego filmu – mag. film.
14.30 Bolero – dramat historyczny, Francja/Belgia 2024
16.35 Dobry tytuł – mag. kult.
17.15 Niedziela z... – pr. kult.
18.00 Hi Way – komedia, Polska **FILM** 2006, reż. Jacek Boruskiński, wyk. Jacek Boruskiński
19.40 Kabaretowy alfabet Dwójki – pr. rozr., Pol. 2005
20.00 Księżna – dram. hist., Wlk. Bryt./Francja/Włochy 2008
22.00 Kulturalni – magazyn kult.
22.50 Franco Zeffirelli. Obrazy zyciem malowane – film dok., Wielka Brytania 2018
0.00 Przypadek Jana Pampucha – etiuda film.

afena ANTENA HD **DG 17**

6.00 Hmm... (2) – pr. rozr., Pol.
6.10 Najlepsze Koncerty Szlagier TV! – pr. muz.
7.10 Papież: Najpotężniejszy człowiek w historii (2, 3)
9.10 Krzysztof Ziomek zaprasza – pr. publicyst.
10.00 Ostatni bój trzystu – dok.
12.00 Polska. Największe tajemnice 2 (7) – rozr., Pol.
13.00 Gdzie tu coś zjesz?
14.00 Łowcy skarbów 3 (10-13)
17.55 77 TV 5 (24, 18) – rozr., Pol.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Alex Hugo – górski detektyw (9, 10) – krym.
0.05 Ostatni bój trzystu – dok.
2.15 Porwana: W poszukiwaniu Sophie Parker – dramat obycz., USA 2013
3.55 77 TV 5 (2) – pr. rozr., Polska

TV 6 **DG 17**

6.00 Wzięnie (179) – dok., Pol.
6.30 Columbo (2, 1) – serial kryminalny, USA
10.20 Poirot (9, 10) – serial kryminalny, Wielka Brytania
12.35 Wyspa piratów – film **FILM** przyg., USA/Fr./Włochy 1995
15.00 Policjantki i Policjanci (198-200) – obycz., Pol. 2016
18.00 Strażnik Teksasu (17, 18) – serial sensacyjny, USA
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (143, 144) – serial kryminalny, USA
22.00 Koci (55, 56) – serial krym.
23.55 Nagi instykt – thriller, USA/Francja 1992, reż. Paul Verhoeven
2.35 Kochane pieniądze (14-16) – serial paradokum.
5.45 Teleszkapy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Komisarz Rex 12 (12) – serial kryminalny, Włochy 2011
6.50 Komisarz Rex 13 (1-3) – serial kryminalny, Wł.
9.55 Hudson i Rex 6 (2-4) – serial kryminalny, Kanada 2023-2024
12.55 Rodzina Addamsów **FILM** – czarna komedia, USA 1991, wyk. Anjelica Huston, Raul Julia
15.00 Znachor – dramat obyczajowy, Polska 1981, wyk. Jerzy Bińczycki, Anna Dymna
17.45 Lot Feniksa – dramat sensacyjny, USA 2004, wyk. Dennis Quaid, Tyrese Gibson

SENSACYJNY



20.00 Ucieczka **FILM** z Alcatraz – USA 1979
 Recydywista Frank Morris (Clint Eastwood, zdj.) trafia do najcięższego i najpilniej strzeżonego amerykańskiego więzienia. Wraz z dwoma kompanami próbuje wydostać się na wolność. **135 min**

22.15 Spacer w chmurach **FILM** – melodramat, USA/Meksyk 1995, wyk. Keanu Reeves
0.35 Przepaszan, czy tu biją? – sens., Polska 1976
2.15 Szaleństwa panny Ewy – film obyczajowy, Polska 1984
4.25 Tajemnice szpiegów wojny (3) – dok.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Sekrety rodziny (117) – serial paradokumentalny
7.30 Z klimatem i z pasją – program publicystyczny
8.00 Sekrety rodziny (118) – serial paradokumentalny
9.00 Trudne sprawy (1287-1291) – serial paradokumentalny, Polska
14.00 Sekrety rodziny (119) – serial paradokumentalny
15.05 Więzienie kobiet (93-96) – serial dok., Pol.
17.00 Nasz nowy dom (356) – reality show, Pol. 2025
18.20 Dywizjon 303. Historia prawdziwa – film wojenny, Polska 2018, wyk. Piotr Adamczyk

KOMEDIA SENSACYJNA



20.25 Bad Boys for Life **FILM** – USA/Meksyk 2020
 Marcus (Martin Lawrence, zdj.) porzuca myśl o emeryturze. Wraz z Mikiem (Will Smith, zdj.) musi powstrzymać szefową kartelu narkotykowego, Isabel Aretas, przed dokonaniem zemsty. **145 min**

22.50 Korpus weteranów **FILM** – film sens., USA 2006
1.05 Komisarz Mama (33) – serial kryminalny, Polska
2.05 Wydarzenia
2.50 Jesteśmy dla dzieci
3.20 Oblicza Ameryki – mag.
3.50 Piotr Rubik: Koncert Wielkanocny (2) – koncert, Polska 2007
4.35 SuperLudzie (1) – dok.

TVP SERIALE

6.05 Czerdziestolatek (6, 7) – serial obyczajowy, Polska 1974
8.10 Janosik (10, 11) – serial przygodowy, Polska 1973
10.05 Rodzinka.pl (307-309) – serial komediowy, Polska 2026
12.00 Planeta singli – komedia romantyczna, Polska 2016, wyk. Maciej Stuhar, Agnieszka Włodocha
14.25 Ojciec Mateusz 26 (335) – serial kryminalny, Polska 2021
15.20 Komisarz Alex 25 (315, 316) – serial kryminalny, Polska 2026
17.15 Janosik (12) – serial przygodowy, Polska 1973

FAB - DOKUM.



18.10 Na sygnale (891-893) **FILM**
 Zespół Vicka jedzie do nastolatka, który ma uszkodzone płuca na skutek palenia e-papierosów. Znany aktor cierpi na sepse. To powikłanie po wstawieniu implantów zębów z Turcji. **95 min**

19.40 Ojciec Mateusz 35 (447)
20.35 Ojciec Mateusz 26 (336, 337) – serial krym.
22.30 Ranczo 5 (56, 57) – obycz.
0.15 Rodzinka.pl (309, 310)
1.10 Korona królów (391, 392) – telen. hist.
2.05 Falszercz. Powrót sfory (11) – serial sens.
2.50 Ratownicy (6) – obycz.
3.35 Matylda (8, 9) – kostium.
5.05 Rodzinka.pl (54) – kom.

KINO POLSKA

6.00 Rzemiosło świata według Orskiej – program krajoznawczy
6.50 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
7.30 Miś Kudłatek (9, 10) – serial animowany, 1971
7.50 Przygody Myszkki (9, 10)
8.10 Bolek i Lolek na wakacjach (5, 6)
8.45 Siedem życzeń (1, 2) – serial przygodowy, 1985
10.55 Podróż za jeden uśmiech – przyg., 1972
12.55 Krzyżacy – film historyczny, 1960
16.45 Ranking naj polskiego kina (1, 3) – pr. rozrywk.
18.05 Wielka majówka **FILM** – film obyczajowy, 1981

KOMEDIA



20.00 Poszukiwany, poszukiwana – 1972, rez. Stanisław Bareja
 Nieporadny historyk sztuki (Wojciech Pokora, zdj.) zostaje poszukiwany o kradzież obrazu. Postanawia w ukryciu namalować kopię. Przebera się za kobietę i zatrudnia jako gosposia. **115 min**

21.55 7 uczuć – komediodram., **FILM** 2018, wyk. Michał Koterski, Katarzyna Figura, Marcin Dorociński
0.10 Psy ○ – dramat **FILM** sensacyjny, 1992
2.50 Ogród Luizu ○ – dramat **FILM** obyczajowy, 2007
5.25 Moje stare – film krótkometrażowy, 2023

AXN

6.00 W 80 dni dookoła świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004, wyk. Jackie Chan, Steve Coogan
8.00 Zabójcza broń 2 (16, 17) – serial sensacyjny, USA
10.00 Detektyw Monk 3 (3-7) – serial kryminalny, USA
15.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (5-9) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
 Funkcjonariusze prowadzą dochodzenie w sprawie morderstwa Iana Wallace'a, stałego bywalca Klubu sado-maso. Przed śmiercią był torturowany. **300 min**

PRZYGDOWY



20.00 Maska Zorro **FILM** – USA/Meksyk 1998
 Don Diego de la Vega, obrońca uciśnionych znany jako Zorro, po latach wychodzi z więzienia. Szuka następcy. Zostaje nim złodziej-szek Alejandro (Antonio Banderas, zdj.), który wkrótce zakocha się w córce gubernatora. **180 min**

23.00 Snajper: Ostatni strzał **FILM** – dramat sens., USA 2017
0.50 Snajper: Koniec **FILM** **Zabójcy** – film sensacyjny, USA 2020
2.45 Karate Kid 4: Mistrz **FILM** i uczennica – film przygodowy, USA 1994
5.00 Agenci NCIS: Hawaje (22) – serial kryminalny

CANAL+ PREMIUM

6.00 Łąpu-capu
6.15 Kiler-ów 2-óch **FILM** – komedia, Polska 1999
8.15 Premierowa jazda – magazyn
8.30 Super pies i kot lotr **FILM** – film anim., Kanada 2025
10.00 Gru i Minionki: Pod przykrywką – film animowany, USA 2024
11.35 Ocean, nasz dom – dok.
13.10 Morderstwo w ambasadzie – film krym., Wlk. Bryt. 2025
14.35 Premierowa jazda **FILM** biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2024
16.55 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – studio (live)

PIŁKA NOŻNA



17.25 PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Płock (live)
 W dwóch ostatnich meczach przed własną publicznością Portowcy musieli uznać wyższość rywali. Czy dziś przegrają również z Nafticiarzami? **130 min**

19.35 Liga+ Extra – mag.
21.30 Ali – dramat biograficzny, **FILM** USA 2001, wyk. Will Smith
0.05 Surfer – thriller, Australia/**FILM** USA/Irlandia 2024, wyk. Nicolas Cage, Finn Little
1.45 I.S.S. – thriller s.f., USA **FILM** 2023, wyk. Ariana DeBose

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

13 ULICA

6.00 Knok (3) – serial krym., Fr.
6.50 Kapitan Marleau 2 (5) – serial kryminalny, Fr. 2016
8.50 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (1-10) – serial sensacyjny, USA
18.00 Metoda Wagnera (13) – serial kryminalny, Fr. 2020
20.00 Zabójstwo w Chateau-Thierry – dramat kryminalny, Francja 2024, wyk. Elsa Lunghini
22.00 Morderstwo **FILM** w Puy-En-Velay – dramat kryminalny, Francja 2024, wyk. Gaëlle Bona
0.00 Morderstwo na wyspie Porquerolles – film kryminalny, Francja 2022, wyk. François Vincentelli
2.00 Knok (1-4) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

8.00 Sąsiedzi (65) – serial anim.
10.10 Była sobie Ziemia (2, 3)
9.25 Jędrzy smoków na końcu świata (20)
9.45 Tajemnica zielonego królestwa – film animowany, USA 2013
11.50 Zew krwi – film przyg., **FILM** USA/Kan./Portugalia 2020
13.55 Łowca i Królowa Lodu **FILM** – film fantasy, USA 2016
16.10 Faceci w czerni **FILM** – komedia s.f., USA 1997
18.25 Muzia powraca – przyg., **FILM** USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001
21.00 Ogniem i mieczem – film historyczny, Polska 1999
0.45 Ted 2 – komedia, USA **FILM** 2015, wyk. Mark Wahlberg
3.10 Gliniarze (329, 330)
5.15 Na ratunek 112 (798)

HBO HBO

12.20 Jumanji: Przygoda w dżungli – film przyg., USA/Australia/Indie 2017
14.15 Kolejna zwyciężajna przysługa – czarna komedia, USA 2025
16.15 Green Book – dramat obyczajowy, USA 2018
18.20 Spijając z innymi **FILM** – komediodramat, USA 2015, wyk. Alison Brie
20.00 Kung Fu Panda 4 – film anim., Chiny/USA 2024
21.35 Prawa ludzi – film kryminalny, USA 2024
23.10 The Killer's Game **FILM** – thriller, USA/Hiszpania/Wielka Brytania 2024
0.50 Pan Aznawro – dramat **FILM** biograficzny, Francja 2024
3.00 Euforia 3 (4) – serial obycz.

WARNER TV

9.25 Paszport do Paryża – film familijny, USA 1999
11.05 Superman 4 – film przyg., **FILM** USA/Wlk. Bryt. 1987
12.50 Miłość jak narkotyk **FILM** – kom. romant., USA 1997
14.50 Akademia policjanta 7: Misja w Moskwie – komedia, USA 1994
16.30 Rewolwer i melonik **FILM** – film sensacyjny, USA 1998
18.15 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie – sens., USA/Hongkong/Ukraina 1996
19.55 Stosunki międzymiastowe – komedia romantyczna, USA 2010
22.00 Złoto pustyni – film **FILM** wojenny, USA 1999
0.10 Uznany za niewinnego **FILM** – film kryminalny, USA 1990

ALE KINO+

6.30 Polska z góry 5 (6) – dok.
7.00 Kot – film krótkometr., Pol.
7.15 Pan Tadeusz – film **FILM** kostium., Pol./Francja 1999
10.10 Thelma i Louise. Smak wolności – film dokum., Fr.
11.25 Cicha dziewczyna **FILM** – dram. obycz., Irlandia 2022
13.30 Pełnięte lustro – film **FILM** kryminalny, Wlk. Bryt. 1980
15.45 Układ – dramat kryminalny, **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
17.45 Prawnik z Lincoln **FILM** – thriller, USA 2011
20.10 Crá. Torfowiska (1-6) – krym., Irlandia/Wlk. Bryt.
2.15 Belfer 3 (2) – serial krym.
3.00 Pornografia – film obyczajowy, Polska/Francja 2003
4.55 Swoboda – krótkometraż.
5.10 Krak. Jak tu ciemno (1)

CANAL+ FILM

12.45 Warcraft: Początek **FILM** – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
14.45 Ida – dramat obyczajowy, **FILM** Polska/Dania/Francja 2013
16.05 Battleship: Bitwa **FILM** o Ziemię – film s.f., USA/Japonia 2012
18.15 Peacock – thriller, USA **FILM** 2010, wyk. Cillian Murphy, Ellen Page
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
20.00 Bałkańska vendetta 2 **FILM** – film sensacyjny, USA/Włochy/Hongkong 2024
21.25 Diabło – film sensacyjny, **FILM** Kolumbia/USA 2025
23.00 Polowanie – dramat **FILM** sensacyjny, USA 2025
0.45 21 gramów – dramat **FILM** obyczajowy, USA 2003

SCI FI

6.00 Medium 5 (15-17) – krym.
8.50 Grimm 2 (9-11) – fantasy
11.50 Ministerstwo Czasu 3 (4) – serial przyg., Hiszp. 2017
13.20 Ministerstwo Czasu (5) – serial przyg., Hiszp. 2015
15.00 Pana Magorium cudowne emporium – kom. fantasy, USA 2007
17.00 Miasto cienia – film **FILM** przygodowy, USA 2008
19.00 Most do Terabithii **FILM** – film familijny, USA 2007
21.00 Transformers **FILM** – film s.f., USA 2007
23.55 Bohater ostatniej akcji **FILM** – komedia sens., USA 1993
2.35 Bibliotekarze: Nowy rozdział (4-7) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.00 Naga broń: 2 akt Wydziału Specjalnego – komedia kryminalna, USA 1988
10.50 Naga broń 2 1/2 **FILM** – komedia sens., USA 1991
12.35 Naga broń 33 1/3: Ostatteczna zniewaga – komedia, USA 1994
14.25 Ad Astra – film s.f., USA/**FILM** Chiny/Brazylia 2019
17.00 Forrest Gump **FILM** – komediodramat, USA 1994
20.00 Świat w ogniu – film sensacyjny, USA 2019
22.30 World War Z – horror s.f., **FILM** USA/Malta 2013, wyk. Brad Pitt, Mireille Enos
0.50 Mexican – komedia, USA **FILM** 2001, wyk. Brad Pitt

FX FX

5.00 FBI 3 (14, 15) – serial krym.
6.50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (13-15) – serial krym.
9.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10-12)
12.20 Agenci NCIS 8 (10, 11)
14.10 9-1-1 (8) – serial obyczajowy
15.05 Faceci w czerni 2 **FILM** – komedia s.f., USA 2002
16.45 Królestwo niebieskie **FILM** – dramat historyczny, USA/Hiszp./Wlk. Bryt. 2005
19.45 Titanic – dramat katastrof., **FILM** USA/Meksyk/Australia 1997
23.40 Kolekcjoner kości **FILM** – thriller, USA/Kanada 1999
2.05 Zabójcze umysły (7, 8)
3.55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (16) – serial krym.

KINO TV

9.40 Kung Fu Panda 2 – film **FILM** animowany, USA/Kan. 2011
11.40 Flicka – film familijny, **FILM** USA/Wielka Brytania 2006
13.30 Cztery wesela i pogrzeb **FILM** – komedia romantyczna, Wielka Brytania 1994
15.55 Ściągany – komedia **FILM** sens., Niemcy/USA 1998
17.45 Robin Hood: Początek **FILM** – film przygodowy, USA/Hongkong/Chorwacja 2018
20.00 Atomic Blonde – thriller, **FILM** Niemcy/Szwecja/USA 2017
22.35 Kok Merkury – film **FILM** sensacyjny, USA 1998
0.50 Cyborg – film s.f., USA **FILM** 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn

CANAL+ SERIALE

9.45 Naruto (1-3) – serial anime
11.15 Wszystkie kolory świata 4 – serial dok., Fr.
12.20 13 posterunek 2 (31-33)
14.15 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
16.30 Naruto (4-6) – serial anime
16.00 Planeta Singli. Osiem historii (4) – serial kom.
17.00 To jest żużel – jedziemy dalej (5, 6) – serial dok.
18.15 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
20.20 Godzina zero (1, 2) – krym.
18.00 El Inmortal. Gangi Madrytu 2 (1, 2) – sens.
21.50 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
22.00 Blizna (5, 6) – serial sens.
23.55 Kieży ślub? (1, 2) – kom.
1.45 Pęta (3, 4) – serial sens.
3.25 Premierowa jazda – mag.

CANAL+ 360

14.20 Na pierwszym planie (4)
15.00 Hot Roads – Najniebezpieczniejsze drogi **FILM** 3 (2) – serial dokum.
16.00 Zholowani: ciężarówkami w opałach 2 (19) – dok.
16.55 Grip – w świecie supersamochodów (9) – serial dokumentalny, 2022
18.00 Polska z góry: Stadiony 2 (4, 5) – dok.
19.00 Co poszło nie tak (5) – serial dok., Wielka Brytania
20.00 Porzucone konstrukcje (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
21.00 W trasie z Normanem Reudsem (4) – serial dok.
22.00 Kiler – komedia **FILM** sensacyjna, Polska 1997

TLC	TLC
10.00 Wiza na miłość: Romans na Karabach 2 – reality show	10.00 Wiza na miłość: Romans na Karabach 2 – reality show
11.00 Nałogowe panny młode – reality show	11.00 Nałogowe panny młode – reality show
12.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 5	12.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia 5
13.00 Premiera: Wiza na miłość: Znowu do wzięcia. Między sporami – reality show	13.00 Premiera: Wiza na miłość: Znowu do wzięcia. Między sporami – reality show
14.00 Włóknie zdrady (1, 2)	14.00 Włóknie zdrady (1, 2)
15.00 Wiza na miłość: David i Annie (2, 3)	15.00 Wiza na miłość: David i Annie (2, 3)
16.00 Rodzina Chantel 3	16.00 Rodzina Chantel 3
18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa (1)	18.00 Wiza na miłość: ostatnia szansa (1)



20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6	20.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6
21.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 – pr. rozr.	21.00 Premiera: Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 – pr. rozr.
23.00 Transplantacja: drugie życie	23.00 Transplantacja: drugie życie
0.00 Dr Przyszczyła 4	0.00 Dr Przyszczyła 4
1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6	1.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 6

POLSAT	POLSAT CAFÉ
6.00 Przyjaciółki (37, 38) – serial obycz. Pol. 2014	6.00 Przyjaciółki (37, 38) – serial obycz. Pol. 2014
8.00 Bogaty dom – biedny dom (120) – reality show	8.00 Bogaty dom – biedny dom (120) – reality show
9.00 Rolniczki (21, 22) – dok.	9.00 Rolniczki (21, 22) – dok.
11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (4) – serial dok.	11.00 Najpiękniejsze domy na wsi (4) – serial dok.
12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (7) – pr. rozr., Pol.	12.00 Darek Stolarz – remont w 3 dni (7) – pr. rozr., Pol.
13.00 Bogaty dom – biedny dom (121) – reality show	13.00 Bogaty dom – biedny dom (121) – reality show
14.00 Nasz nowy dom (326)	14.00 Nasz nowy dom (326)
15.05 Demakijaż (221, 190)	15.05 Demakijaż (221, 190)
16.00 Kolacja w ciemno (22)	16.00 Kolacja w ciemno (22)
17.00 Randka w ciemno (5)	17.00 Randka w ciemno (5)
18.00 Nasz nowy dom (276, 277) – reality show	18.00 Nasz nowy dom (276, 277) – reality show



20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (25) – reality show	20.00 Bogate dzieciaki bez kasy (25) – reality show
21.00 Gry małżeńskie (209)	21.00 Gry małżeńskie (209)
22.00 Kolacja w ciemno (97)	22.00 Kolacja w ciemno (97)
23.00 Gry małżeńskie (119)	23.00 Gry małżeńskie (119)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (316, 317)	0.00 Love Island. Wyspa miłości (316, 317)
2.00 Gry małżeńskie (120, 121) – reality show	2.00 Gry małżeńskie (120, 121) – reality show
4.00 Zdrady (24, 25)	4.00 Zdrady (24, 25)

STYL	TVN STYLE
5.20 Czas na zmianę (1)	5.20 Czas na zmianę (1)
5.45 Zgłoś remont (2) – rozr.	5.45 Zgłoś remont (2) – rozr.
6.35 Ślad pochodzę? (7)	6.35 Ślad pochodzę? (7)
7.45 Dzień Dobry TVN – mag.	7.45 Dzień Dobry TVN – mag.
11.30 Ostre cięcie 12 (7) – rozr.	11.30 Ostre cięcie 12 (7) – rozr.
12.30 Babski biznes (5) – rozr.	12.30 Babski biznes (5) – rozr.
13.25 Jestem z Polski 16 (31, 32) – serial dokum.	13.25 Jestem z Polski 16 (31, 32) – serial dokum.
15.25 Jestem z Polski (7)	15.25 Jestem z Polski (7)
16.20 Do zobaczenia (2)	16.20 Do zobaczenia (2)
16.50 Do zobaczenia 2 (9)	16.50 Do zobaczenia 2 (9)
17.20 Bitwa o gości (8) – reality show, Pol. 2026	17.20 Bitwa o gości (8) – reality show, Pol. 2026
18.15 Niezwykłe Stany Promopka 6 (8-ost.) – rozr.	18.15 Niezwykłe Stany Promopka 6 (8-ost.) – rozr.
19.10 Kuchenne rewolucje (14, 1) – pr. rozrywk., Pol.	19.10 Kuchenne rewolucje (14, 1) – pr. rozrywk., Pol.



21.05 Ostre cięcie 12 (7) – rozr.	21.05 Ostre cięcie 12 (7) – rozr.
22.00 Ślad pochodzę? (8) – serial dokum., Kan. 2022	22.00 Ślad pochodzę? (8) – serial dokum., Kan. 2022
23.10 Jestem z Polski (2)	23.10 Jestem z Polski (2)
0.05 EuroPOLKI studentki (1) – pr. rozr., Polska 2023	0.05 EuroPOLKI studentki (1) – pr. rozr., Polska 2023
1.05 Nieoczywiste miejsca (1, 2) – serial dokum., Pol.	1.05 Nieoczywiste miejsca (1, 2) – serial dokum., Pol.
2.05 Apetyt na miłość (3)	2.05 Apetyt na miłość (3)
3.40 Dieta czy cud? (3)	3.40 Dieta czy cud? (3)

Discovery	DISCOVERY CHANNEL
7.00 Morze złota 13	7.00 Morze złota 13
8.00 Ed Stafford z rodzinną w dzicy	8.00 Ed Stafford z rodzinną w dzicy
9.00 Ziomowisko PL (2, 3)	9.00 Ziomowisko PL (2, 3)
11.00 Lotnisko (3, 4)	11.00 Lotnisko (3, 4)
13.00 Ciężarówka przez Indonezję 4 (7)	13.00 Ciężarówka przez Indonezję 4 (7)
14.00 Gorączka złota 16	14.00 Gorączka złota 16
15.00 Premiera: Vantara – czyli dla zwierząt: Eksperti	15.00 Premiera: Vantara – czyli dla zwierząt: Eksperti
16.00 Specjaliści (5)	16.00 Specjaliści (5)
17.00 Nic do zgłoszenia (8)	17.00 Nic do zgłoszenia (8)
18.00 Od samochodu do domu 2	18.00 Od samochodu do domu 2
19.00 Brudne skarby 2: Burza mózgów	19.00 Brudne skarby 2: Burza mózgów
20.00 Morze złota 13	20.00 Morze złota 13



21.00 Gorączka złota 16: Musical Washplants	21.00 Gorączka złota 16: Musical Washplants
22.00 Carnaboli: dni, które wstrząsnęły światem (2)	22.00 Carnaboli: dni, które wstrząsnęły światem (2)
23.00 Celnicy na straży Turcji (9)	23.00 Celnicy na straży Turcji (9)
0.00 Nagli instynkt przetrwania 12	0.00 Nagli instynkt przetrwania 12
2.00 Królowie asfaltu 7 (1)	2.00 Królowie asfaltu 7 (1)

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
9.50 Była sobie piosenka – film dokumentalny, Pol.	9.50 Była sobie piosenka – film dokumentalny, Pol.
10.45 Rezydencje królewskie (2) – dok.	10.45 Rezydencje królewskie (2) – dok.
11.35 Wszystkie parki świata	11.35 Wszystkie parki świata
12.40 Parki narodowe Korei Południowej (1): Góry	12.40 Parki narodowe Korei Południowej (1): Góry
13.40 Konstytucja 3 maja – film dokumentalny, Pol.	13.40 Konstytucja 3 maja – film dokumentalny, Pol.
14.25 Przygodę pana Michała (10-13) – przyg.	14.25 Przygodę pana Michała (10-13) – przyg.
16.35 Znachor – dramat	16.35 Znachor – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981	FILM obyczajowy, Polska 1981
18.55 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (3) – serial dok., Wlk. Bryt.	18.55 Tutanchamon: życie, śmierć i dziedzictwo (3) – serial dok., Wlk. Bryt.



19.55 2026 rokiem Andrzej	19.55 2026 rokiem Andrzej
FILM Wajdy: Pan Tadeusz – kostium., Polska/Fr. 1999	FILM Wajdy: Pan Tadeusz – kostium., Polska/Fr. 1999
22.30 Kroniki Hitlera (9)	22.30 Kroniki Hitlera (9)
23.35 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (9)	23.35 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (9)
0.30 Trzeci maja, czyli dziś	0.30 Trzeci maja, czyli dziś
1.25 Portret Damy. Karolina Lanckorońska – dok.	1.25 Portret Damy. Karolina Lanckorońska – dok.

FOKUS TV	FOKUS TV
9.00 Podróże Gienka i Jastrzębia (1, 2) – dok.	9.00 Podróże Gienka i Jastrzębia (1, 2) – dok.
10.00 Podciągacze przyrody (3, 4)	10.00 Podciągacze przyrody (3, 4)
11.00 Z klimatem i z pasją	11.00 Z klimatem i z pasją
11.30 Wojny magazynowe (3-7) – reality show, USA	11.30 Wojny magazynowe (3-7) – reality show, USA
14.00 Premiera: Gwiazdy Lombardu 25 (4)	14.00 Premiera: Gwiazdy Lombardu 25 (4)
15.00 Premiera: Megakonstrukcja przeszłości (4)	15.00 Premiera: Megakonstrukcja przeszłości (4)
16.00 Architektura z odzysku (4) – dok.	16.00 Architektura z odzysku (4) – dok.
17.00 Rolnicy. Podlasie (15-18) – serial dok., Pol.	17.00 Rolnicy. Podlasie (15-18) – serial dok., Pol.
21.00 Wioski wieoszczki (5)	21.00 Wioski wieoszczki (5)
21.30 Górale (8) – serial dok.	21.30 Górale (8) – serial dok.



22.00 Putin – władza za wszelką cenę – film dok.	22.00 Putin – władza za wszelką cenę – film dok.
23.00 Największe śledztwa CBSP (4): Zamachy bombowe – serial dokum.	23.00 Największe śledztwa CBSP (4): Zamachy bombowe – serial dokum.
0.00 Pogromcy mafii (4) – serial dokum., Pol. 2024	0.00 Pogromcy mafii (4) – serial dokum., Pol. 2024
1.00 Rolnicy. Podlasie (26-29) – serial dok., Pol.	1.00 Rolnicy. Podlasie (26-29) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (10, 11)	5.00 Kolowrotek (10, 11)

METRO	METRO
9.50 The Floor – teleturniej, Pol.	9.50 The Floor – teleturniej, Pol.
11.00 Dennis rozbiłabą	11.00 Dennis rozbiłabą
FILM – komedia, USA 1993	FILM – komedia, USA 1993
12.50 Diagnosta (1, 2) – obycz., Pol.	12.50 Diagnosta (1, 2) – obycz., Pol.
14.50 Kryminalni 4 (1) – krym., Pol.	14.50 Kryminalni 4 (1) – krym., Pol.
15.55 Kryminalni (1-3) – krym., Pol.	15.55 Kryminalni (1-3) – krym., Pol.
19.00 Milionerzy – teleturniej, Pol.	19.00 Milionerzy – teleturniej, Pol.
20.00 Złoto dla zachwycanych	20.00 Złoto dla zachwycanych
FILM – komedia wojenna, USA/Jugosławiya 1970	FILM – komedia wojenna, USA/Jugosławiya 1970
22.55 Sekcja rytymiczna – thriller	22.55 Sekcja rytymiczna – thriller
FILM Wlk. Bryt./USA/Hiszp. 2020	FILM Wlk. Bryt./USA/Hiszp. 2020
1.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.	1.05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
2.05 Szpital (688, 684) – paradok.	2.05 Szpital (688, 684) – paradok.
3.35 Szkoła (794) – paradok., Pol.	3.35 Szkoła (794) – paradok., Pol.
4.20 Pani gadziet – mag.	4.20 Pani gadziet – mag.
4.45 Nowa Maja w ogrodzie 2	4.45 Nowa Maja w ogrodzie 2
5.10 Nowa Maja w ogrodzie 3	5.10 Nowa Maja w ogrodzie 3

ZOOM TV	ZOOM TV
7.50 DYNAMO – cuda na żywo	7.50 DYNAMO – cuda na żywo
9.20 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.	9.20 Jakubiak rozgryza Polskę 2 – magazyn kulin.
10.55 Wojciech Cejrowski – bosko przez świat	10.55 Wojciech Cejrowski – bosko przez świat
13.15 Cztery pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Polska	13.15 Cztery pancerni i pies (3, 4) – serial wojenny, Polska
15.45 Pokaż, kotku, co masz	15.45 Pokaż, kotku, co masz
FILM w środku – kom., Pol. 2011	FILM w środku – kom., Pol. 2011
17.50 Pan Wołodyjowski – film	17.50 Pan Wołodyjowski – film
FILM historyczny, Polska 1968	FILM historyczny, Polska 1968
21.00 Igrzyska śmierci: Kosogol. Część 2 – dramat s.f., USA/Niemcy 2015	21.00 Igrzyska śmierci: Kosogol. Część 2 – dramat s.f., USA/Niemcy 2015
23.55 Magia nagosci. Polska 4	23.55 Magia nagosci. Polska 4
1.00 Adam szuka Ewy.	1.00 Adam szuka Ewy.
Niegma 3 – pr. rozr., Niemcy	Niegma 3 – pr. rozr., Niemcy
3.20 Magia nagosci. Finlandia 3	3.20 Magia nagosci. Finlandia 3
3.50 Love Kabaret – pr. rozr., Pol.	3.50 Love Kabaret – pr. rozr., Pol.

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
9.50 Dieta czy cud? – mag.	9.50 Dieta czy cud? – mag.
11.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy	11.20 Wiem, co jem i wiem, co kupuję – mag. poradnikowy
12.05 Wiem, co jem 4 – mag.	12.05 Wiem, co jem 4 – mag.
12.35 Dziecięce mistrzostwo wypieków – telet. kulin.	12.35 Dziecięce mistrzostwo wypieków – telet. kulin.
13.35 Kuchenne rewolucje – rozr.	13.35 Kuchenne rewolucje – rozr.
15.35 Kuchnia jak u mamy – mag.	15.35 Kuchnia jak u mamy – mag.
16.45 Włoskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.	16.45 Włoskie włoskie gotowanie – magazyn kulin.
17.55 MasterChef Nastolatki	17.55 MasterChef Nastolatki
19.15 Dziwaczne potrawy – dok.	19.15 Dziwaczne potrawy – dok.
20.15 Pojedynki na grille	20.15 Pojedynki na grille
21.15 Wiosenny turniej wypieków – reality show	21.15 Wiosenny turniej wypieków – reality show
22.20 Apetyt na miłość – pr. rozr.	22.20 Apetyt na miłość – pr. rozr.
23.20 Perfekcyjni gospodarze 9	23.20 Perfekcyjni gospodarze 9
1.30 Półwysep słodczy – dok.	1.30 Półwysep słodczy – dok.
3.45 Gotowanie z miłości	3.45 Gotowanie z miłości

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
8.00 Zoom na architekturę	8.00 Zoom na architekturę
10.00 Jak to jest zrobione?	10.00 Jak to jest zrobione?
12.00 Zwyczajne wynalazki 16	12.00 Zwyczajne wynalazki 16
– niezwykłe wynalazki 16	– niezwykłe wynalazki 16
12.30 Jak to jest zrobione – samochody marzeń	12.30 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
14.00 Czy jest z nami inżynier?	14.00 Czy jest z nami inżynier?
16.00 Jak działa wszechświat?	16.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione? 25	18.00 Jak to jest zrobione? 25
19.30 Jak to jest zrobione?	19.30 Jak to jest zrobione?
20.00 Wyprawa w nieznaną 10	20.00 Wyprawa w nieznaną 10
21.00 Wyprawa w nieznaną 9	21.00 Wyprawa w nieznaną 9
22.00 Sekretary Houdiniego	22.00 Sekretary Houdiniego
23.00 Smakowalicy z fabryki – dok.	23.00 Smakowalicy z fabryki – dok.
0.00 Jak działa wszechświat?	0.00 Jak działa wszechświat?
2.00 NASA – archiwum tajemnic	2.00 NASA – archiwum tajemnic
4.00 Zwyczajne rzeczy – niezwykłe wynalazki 16	4.00 Zwyczajne rzeczy – niezwykłe wynalazki 16

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
10.00 Pogodowe anomalie	10.00 Pogodowe anomalie
11.00 Porzucone konstrukcje	11.00 Porzucone konstrukcje
12.00 Ikony lotnictwa: DC-3	12.00 Ikony lotnictwa: DC-3
13.00 Metro Mega	13.00 Metro Mega
14.00 Kosmiczne horyzonty	14.00 Kosmiczne horyzonty
15.00 Zaginionie skarby Biblii: Tajemnice wiary	15.00 Zaginionie skarby Biblii: Tajemnice wiary
16.00 Koleseum: Dominacja – dok.	16.00 Koleseum: Dominacja – dok.
17.00 Zakazana historia	17.00 Zakazana historia
19.00 Wojna widziana z powietrza: Polowanie na Bismarcka – serial dokum.	19.00 Wojna widziana z powietrza: Polowanie na Bismarcka – serial dokum.
20.00 Makro inżynieria	20.00 Makro inżynieria
21.00 Największe katastrofy budowlane	21.00 Największe katastrofy budowlane
22.00 Logistyka na wielką skalę	22.00 Logistyka na wielką skalę
23.00 Kosmiczne horyzonty	23.00 Kosmiczne horyzonty
0.00 Katastrofa w przestworzach	0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH	BBC EARTH
11.00 Wyspy. Laboratoria natury	11.00 Wyspy. Laboratoria natury
12.00 W okowach mrozu 12	12.00 W okowach mrozu 12
13.00 Amerykańskie Południe	13.00 Amerykańskie Południe
14.05 Nowozelandzka wyprawa	14.05 Nowozelandzka wyprawa
15.05 Potęga ssaków: kulisy	15.05 Potęga ssaków: kulisy
15.20 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.	15.20 Fenomeny współczesnego życia 3 – serial dokum.
16.30 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.	16.30 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.
17.40 Potęga ssaków: kulisy	17.40 Potęga ssaków: kulisy
17.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.	17.55 W okowach mrozu: Kanada 2 – serial dokum.
18.55 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.	18.55 Malownicze trasy kolejowe – serial dokum.
19.55 Wyspy Atlantyku – dok.	19.55 Wyspy Atlantyku – dok.
21.00 Wyspy. Laboratoria natury	21.00 Wyspy. Laboratoria natury
22.00 W okowach mrozu 12	22.00 W okowach mrozu 12
23.00 Planeta zmian 2 (2) – dok.	23.00 Planeta zmian 2 (2) – dok.

WP	WP
9.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (4)	9.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach (4)
10.55 Kim Dżong Un: współczesny despot	10.55 Kim Dżong Un: współczesny despot
12.05 Carnaboli: minuta po minucie – film dokumentalny	12.05 Carnaboli: minuta po minucie – film dokumentalny
13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	13.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.	14.00 Pokochaj lub sprzedaj Quebec 4 – reality show, Kan.
15.00 Strážáci z sąsiedztwa 2	15.00 Strážáci z sąsiedztwa 2
16.00 Policjanci z sąsiedztwa 6	16.00 Policjanci z sąsiedztwa 6
17.55 Policjanci w akcji (7, 8)	17.55 Policjanci w akcji (7, 8)
19.55 Policjanci z sąsiedztwa 6	19.55 Policjanci z sąsiedztwa 6
21.55 Przebijajcie Kabarety	21.55 Przebijajcie Kabarety
23.55 Mistrzowie Kabaretu 14	23.55 Mistrzowie Kabaretu 14
1.00 Mistrzowie Kabaretu 15	1.00 Mistrzowie Kabaretu 15
2.00 Mistrzowie Kabaretu 13	2.00 Mistrzowie Kabaretu 13

NOWA TV	NOWA TV
6.55 Wehikuł czasu	6.55 Wehikuł czasu
7.30 Interwencja – taka jest Polska (569) – mag.	7.30 Interwencja – taka jest Polska (569) – mag.
8.20 Frieren. U kresu drogi (3, 4)	8.20 Frieren. U kresu drogi (3, 4)
9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (8-14)	9.30 Dragon Ball Z Kai 2 (8-14)
13.00 One Punch Man (1, 2)	13.00 One Punch Man (1, 2)
14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skęczoz Męczących	14.00 Kabaret na żywo – Klinika Skęczoz Męczących
16.00 Kabaretowa Dynastia	16.00 Kabaretowa Dynastia
18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.	18.00 Kabaret na żywo. Przystanek Radość – rozr.
20.	

TVP SPORT	EUROSPORT 1	POLSAT SPORT 1	TVP abc	MINIMINI+	TVN 24
5.45 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata sztafet – Gaborone 2026 – 1. dzień 7.55 Lekkoatletyka: Maraton w Pradze (live) 10.45 Futbol totalny 11.55 Piłka nożna: Betclitc 2. Liga: Sandecja Nowy Sącz – Podhale (live) 14.00 Lekkoatletyka: MS sztafet – Gaborone 2026 – 2. dzień (live) 17.20 Piłka nożna: STS PP: Górnik Zabrze – Raków 19.30 Mundial 2026 – Legendy miejskie	7.35 Jeździectwo: Global Champions Tour w Szanghaju (live) 10.20 Snooker: MS w Sheffield – półfinał 12.15 Snooker: MS w Sheffield – półfinał 13.45 Snooker: MS w Sheffield – finał (live) 17.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong – cross-country kobiet 17.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong – cross-country mężczyzn 18.30 Snooker: MS w Sheffield – finał	6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. finał fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin 8.30 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Polska – Ukraina 11.00 Cafe Futbol – magazyn piłkarski 12.25 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga: Zastal – WKS Śląsk Wrocław (live) 14.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga: Projekt – Asseco Resovia Rzeszów (live)	10.20 Bolek i Lolek 10.45 Reksio 11.05 Male i duże przygody Miffy 2 11.35 Stacyjkowo 11.55 Strażak Sam 12.25 Domisie 13.00 Zwierzaki Czytaki 13.20 Szołdźka Maja 13.50 Lupin wśród bajek 14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham 14.40 Topo Gigio 15.15 Ugopoty nam bajkę 15.35 Księga Ksiąg 5	10.10 Baczne oczka 10.30 Jeżyk Happy 10.51 Basia 11.20 Leśna rodzina. Freya spełnia swoje marzenia 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 15.45 Jeżyk Happy 16.02 Marta mówi	7.15 Kadr na Kino – mag. 7.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 9.30 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 10.45 Kawa na lawę – mag. 12.00 Serwis informacyjny 13.00 Łoza prasowa – pr. publ. 14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 15.45 Kadr na Kino – mag. 16.00 Fakty po południu 18.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody 18.30 Ranking Mazura 19.10 Serwis informacyjny 19.25 Fakty po Faktach
20.10 Piłka nożna: Betclitc 1. Liga: Stal Rzeszów – Wisła Kraków (live) 22.15 Sportowy wieczór 23.00 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off (live) 1.45 Lekkoatletyka: MS sztafet – Gaborone 2026 – 2. dzień	19.30 Snooker: Mistrzostwa Świata w Sheffield – mecz finałowy (live) 23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keajao – bouldering mężczyzn 1.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji – 8. etap 1.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 1. etap	19.00 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Francja – Polska (live) 22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 3. finał fazy play-off: Warta – Bogdanka LUK Lublin 1.00 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Francja – Polska	16.05 Kosmo-kumple 16.35 Ricky Zoom 17.05 Super Wings: Strażnicy Świata 17.30 Piotruś Królik 18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana 18.30 Luke, podróznik w czasie 19.00 Dolina Muminków	16.30 Mega Ekspres 16.56 Ciekawski George 4 17.55 Blaze i megamaszyny 2 19.55 Smerfy 20.20 Cloudy & Stormy 20.35 Dolina Muminków 3 21.01 Wierszyki domowe 21.31 Edzio i Lusja 22.14 Barbie: Dreamhouse Adventures 2	20.00 Kawa na lawę – mag. 21.00 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24 22.00 Szkoło kontaktowe 23.00 Dzień po dniu 0.00 Fakty po Faktach 0.40 Kawa na lawę – mag. 1.45 Kadr na Kino – mag. 1.55 Nowa Maja w ogrodzie 2.22 Szkoło kontaktowe
8.15 Liga+ 9.30 Wysoki Pressing 11.00 The Big Pete (4) 11.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: CA Osasuna – FC Barcelona 13.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Celta Vigo – Elche CF (live) 16.10 Premier League Stories (38) 16.45 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – GKM Grudziądz (live) 19.15 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Sparta – Unia Leszno (live) 21.30 Magazyn PGE Ekstraliga 23.00 Sport+ 0.10 Turbokozak	10.30 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji – 8. etap (live) 12.30 Cycling Show 12.45 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 1. etap: Marin – Salvaterra de Mino (live) 14.30 Kolarstwo: Tour de Romandie – 5. etap (live) 16.15 Formula E: ePrix Niemiec – 2. wyścig (live) 17.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Keajao – bouldering kobiet 18.15 Golf: Cadillac Championship – finał (live) 0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 1. etap 1.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli	6.00 Piłka nożna: Liga niemiecka 8.30 Adlci 9.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern 11.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzów – mecz półfinałowy 12.30 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 2. mecz finałowy fazy play-off (live) 15.30 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzów – mecz o 3. miejsce (live) 18.30 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzów – finał (live) 21.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Della Maddalena – C. Prates 03.05.2026 0.00 Magazyn sportowy 1.00 Sporty walki: FEN	8.35 SpongeBob Kanciastoporty 10 9.55 Marsupiliami 10.55 Siostry 12.20 Grzmotomocni: Tajniacy 13.15 Niebezpieczny Henryk 14.15 That Girl Lay Lay 2 15.10 Harmidom 7 16.00 Wylde Pak – zakrecona paka 2 16.30 Wylde Pak – zakrecona paka 16.45 Marsupiliami 17.25 Sarsuporty 15 17.45 SpongeBob Kanciastoporty 13 18.15 Grzmotomocni: Tajniacy 18.40 Grzmotomocni: Tajniacy 2	8.35 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2 9.55 Dinuś i Lusja 11.20 Siostry 12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3 14.05 Siostry 2 14.45 Biuro detektywistyczne Laszego i Mai 2 15.30 Harmidom 18.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3 18.50 Polly Pocket 6 19.45 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2 20.35 Kumple z dżungli – na ratunek! 21.35 Dzieciak rządzi: znowu w grze 2	15.10 Młodzież kontra, czyli pod ostrzałem 16.00 Dzień w godzinie 17.00 Telexpress 17.15 Telexpress Extra 17.35 Panorama 17.42 Sprawdzamy 18.00 Panorama 18.20 Telepłotki 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 22.30 Woronicza 17
10.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz półfinałowy gry pojedynczej 13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał 15.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał 17.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał 20.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał 22.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – finał 0.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – półfinał 2.45 Tenis: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze	12.00 Piłkarscy celebryci – dok. 12.25 Piłka nożna: Liga włoska: Bologna FC – Cagliari (live) 14.35 Zaklinacz piłki – historia Andresa Iniesty – film dok. 14.55 Piłka nożna: Liga włoska: Sassuolo – AC Milan (live) 17.10 Formula 1: Grand Prix Miami – sesja kwalifikacyjna 18.25 Formula 2: GP Miami (live) 19.55 Formula 1: Grand Prix Miami – parada kierowców (live) 20.30 Formula 1: Grand Prix Miami – studio (live) 21.55 Formula 1: GP Miami (live) 0.00 Formula 1: Grand Prix Miami 1.00 Formula 1: Grand Prix Miami	6.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 8.30 Piłka nożna z archiwum 10.30 Piłka nożna z archiwum 12.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga (live) 15.00 Piłka nożna z archiwum 17.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie – mecz finałowy gry pojedynczej (live) 19.55 Piłka nożna: Liga saudyjska (live) 22.00 Sporty walki: UFC Fight Night – walka: Jack Della Maddalena – Carlos Prates 03.05.2026 1.00 Sporty walki: Babilon MMA	8.05 Świnka Peppa 8 8.20 Pan Krokodyl 8.45 Barabapapa i jego rodzinka 9.40 Tim Rex wśród gwiazd 11.20 Dora 3 11.45 Rubble i jego ekipa 2 12.45 Psi Patrol 13.40 Barabapapa i jego rodzinka 2 14.30 Barabapapa – szczęśliwa rodzinka 14.45 Zwierzęce zagadki 16.10 Blaze i Megamaszyny 7 16.40 Psi Patrol 2 17.00 Rubble i jego ekipa 3 17.30 Pan Krokodyl 18.00 Barabapapa i jego rodzinka 18.25 Tim Rex wśród gwiazd	8.00 Spidey i superkumple 3 8.30 Klub Myszyki Miki Plus 9.00 Klub Przyjaciół Myszki Miki 10.00 Blue 2 11.00 Superkoty 12.00 Spidey i superkumple 12.30 Iron Man i super ekipa 13.00 RoboGobo 13.30 Klub Myszyki Miki Plus 14.00 Ariel: Mała Syrenka 2 14.30 Superkoty 2 15.00 Iron Man i super ekipa 15.30 Spidey i superkumple 3 16.00 Blue 18.00 Jej wysokość Zosia FILM Klątwa księżniczki Ewy – film animowany, USA 2015	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” 21.00 Polsat News ujawnia: Bez mojej zgody. Pigulka gwałtu 21.50 Wydarzenia wieczorne 22.30 Dzień na świecie 23.30 Obraz dnia 0.00 Czysta Polska 0.50 Wydarzenia wieczorne
12.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Mońsin Małeska Ostrów Wlkp. – Polonia Bydgoszcz (live) 15.00 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Wilki – Polonia Piła (live) 17.45 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody indywidualne 19.50 Premier League: The Big Interview (38) 20.25 Premier League Stories (38) 21.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 152 23.15 Magazyn PGE Ekstraliga 1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze	12.00 Xabi Alonso – Architekt 13.25 Piłka nożna: 2. liga niemiecka – mecz: 1. FC Magdeburg – Hertha BSC (live) 15.25 Piłka nożna: Liga niemiecka: FC St. Pauli – Mainz (live) 17.40 Bundesliga Clubs 17.55 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Hellas (live) 20.05 Ligue 1 Show (31) 20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Parma (live) 22.50 Eleven Go! 0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: Olympique Lyon – Stade Rennais FC	9.10 Kolowrotek 9.40 Taakaa ryba 10.10 Jedziemy na ryby! 12.15 Chłopaki do wzięcia 13.05 Zawód gimn 14.05 Budowlaniec 15.05 Złomiarze 16.05 Polacy za granicą 18.10 Górale 21.05 Chłopaki do wzięcia 22.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 22.30 Łowca pedofili 23.05 Wiezienie 0.05 Tajna historia XX wieku 4.00 Starożytni kosmici	12.30 Jeździć, obserwowac 13.15 Moto kombat 14.00 Zawodowi handlarze 14.45 Duda kontra Szafranski 15.30 Naprawy nie do naprawy 16.15 Prawko na świecie. Jazda bez zasad 17.00 Cieżarówka przez Chile 18.00 Mobilni mechanicy 18.45 Raport końcowy 19.10 Nic do ukrycia 21.05 Jeździć, obserwowac 21.45 Moto kombat 22.30 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia 23.00 Moto Farchy	8.05 Przy muzyce po Śląsku 8.30 Muzyczne dzień dobry 9.35 Przy muzyce po Śląsku 11.10 Klaczy i Lachy 11.40 Muzyczne podróże Karoliny Treli 12.35 Kino TV5: Film FILM fabularny 14.30 Śląska karuzela 16.00 Koncert życzeń 17.50 Sziglerowa lista 15.45 Koncert w TV5 21.45 Kino TV5: Film FILM fabularny 23.35 Śląska karuzela 1.20 Program kulinarny	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

Z ARCHIWUM X

Kosmici mają plan

Inwazja z kosmosu? Obcy, którzy chcą zniewolić ludzi? Brzmi jak teoria spiskowa, a jednak Fox Mulder chce udowodnić, że to prawda. Tylko Dana Scully jakoś mu nie ufa...



– Mulder i Scully pojawili się w mojej głowie jako duet przeciwników: potrzeba wiary w nieznanne i odruch jej odrzucenia – mówi Chris Carter.

Kultowe seriale



Danielle Deadwyler i Himesh Patel zagrają w nowej wersji kultowej serii.



W każdej dobrej fabule musi być czarny charakter. Tu jest nim Palacz (William B. Davis).

znalazł dźwięk gwizdu „Whistling Joe”. Jego żona Glynn trochę go wzmocniła i tak narodził się słynny utwór „Materia Primoris”, który w początkach ery telefonów komórkowych dobywał się z wielu naszych aparatów.

Duet jak marzenie?

W serialu Dana i Fox odwracali klasyczny schemat: on był entuzjastą niewyjaśnionego, ona strażniczką faktów. W rzeczywistości jednak to David uważał się za sceptyka, a Gillian za osobę otwartą na nieznanne. Nigdy też nie łączyły ich romantyczne relacje. – Przez chaos na planie potrafilismy być dla siebie okropni – wspominają. Zaprzyjaźnili się dopiero podczas realizacji 10. i 11. sezonu serialu „Z archiwum X” (2016, 2018). – Lepiej późno niż wcale – żartują.

Czy podobna „chemia” połączy gwiazdy nowej odsłony serialu, nad którą pracuje reżyser oscarowych „Grzeszników”, Ryan Coogler? Na razie pewne jest jedno: główne role zagrają Danielle Deadwyler i Himesh Patel. Wszystko inne spowija mgła tajemnicy.

MACIEJ MISIORNY

☉ Z ARCHIWUM X PO 4.05 godz. 18.20 FX

Na początku lat 90. Chris Carter poczuł, że ma dosyć komedii. W jego ręce wpadł raport, z którego wynikało coś dziwnego. Aż 3,7 miliona Amerykanów wierzyło, że padło ofiarą porwań przez kosmitów. W kraju buzowała nieufność wobec władzy, a widzowie tęsknili za serialem grozy w stylu „Kolchak: The Night Stalker”. Mając to na uwadze, Carter w 1992 roku napisał pilotażowy odcinek „Z archiwum X”. Telewizja FOX po przeczytaniu go grzecznie podziękowała za ciąg dalszy. Ale uparty scenarzysta nie dawał za wygraną. To i owo pozmienił, dodał elementy, które podobały się widzom filmu „Milczenie owiec” (agencji FBI) i seriali „Strefa mroku” (czynniki nadprzyrodzone) oraz „Twin Peaks” (atmosfera grozy). Interakcje bohaterów oparł zaś na relacjach Emmy

Peel i Johna Steeda z serii „Rewolwer i melonik”. – Po poprawkach przyjęto mnie z otwartymi ramionami – wspomina. Pozostało już tylko ogłosić casting...

Z zastrzeżeniami

32-letni David Duchovny na przesłuchaniu wypadł dobrze, ale Carter uznał, że nie wygląda wystarczająco inteligentnie. Zmienił zdanie dopiero po rozmowie z aktorem, który zaskoczył go erudycją. Wobec 24-letniej Gillian Anderson także miał zastrzeżenia. Szukał długonogiej blondynki w stylu Pameli Anderson. – Przekonała mnie jej chłodna racjonalność – wyjaśnia Carter.

Pierwszy klaps miał paść w Los Angeles, ale plan przeniesiono do urodzajnych lasów w kanadyjskim Vancouver. Duchovny kręcił nosem. Nie uśmiechała mu się rozłąka z żoną Tęą Leoni. Deszcze, mgła i wiatr nie podobały się ani jemu, ani Anderson. Jed-

nak zaciskali zęby i robili, co do nich należy. Ekipa została tam przez 5 sezonów, zaś do LA zawitała w szóstym.

Gdy 10 września 1993 roku telewizja FOX wyemitowała pierwszy odcinek, nikt nie miał wątpliwości, że narodził się wielki przebój. W dodatku ta muzyka w czołówce! Budziła dreszcz grozy i podkreślała zainteresowanie tym, co ma nastąpić. Jak powstała? Chris Carter poprosił Marka Snowa, żeby wymyślił „coś przerażającego, co skauci mogliby nucić przy ognisku”. Śnow przypadkowo oparł łokieć na klawiaturze, gdy włączony był efekt echa. Potem na syntezatorze

NA SYGNALE

Nowe więzi

➔ **NA SYGNALE PO 4.05**
godz. 21.55 TVP 2

Podczas kolejnej zmiany Sonia (Natalia Rewieńska) pozna sympatycznego, młodego rolnika Igora (Patrik Pietrzak). Wielgosz uratuje mężczyźnie życie i szybko okaże się, że na dramatycznym, pierwszym spotkaniu ich wspólna historia wcale się nie zakończy. Również Romek (Izydor Łobacz)

podczas jednej z akcji nawiąże mocną więź z pacjentką, wymagającą opieki medycznej z powodu problemów psychicznych – Alicja (Nikola Górniak) okaże się ofiarą autorytarnych rodziców i z całego zespołu medyków za godnego zaufania uzna właśnie Romka. Gdy dziewczyna trafi do ośrodka opieki, ratownik od razu postanowi ją odwiedzić. **JP**



Hania niechęć wrzuca pierścionek do zlewu.

Karski odzyskuje biżuterię, ale oświadcza się Natalii cały przemoczony.

M JAK MIŁOŚĆ

Zaręczyny z przeszkodami

➔ **M JAK MIŁOŚĆ PO 4.05**
godz. 20.55 TVP 2

Hania (Wiktoria Basik) prosi Adama (Patrik Szwichenberg), by w końcu oświadczył się jej mamie, a ten zapowiada, że zrobi to jeszcze tego samego dnia. Jego plany burzy jednak właśnie córka Natalii (Dominika Suhecka). Gdy dziewczynka po kryjomu bawi się pierścionkiem, niechęć wrzuca go do zlewu.

Kilka godzin później Adamowi udaje się biżuterię odzyskać, lecz kończy się to zalaniem łazienki i jego garnituru. Przemoczony strój jednak Natalii nie zniechęca – dziewczyna zgadza się wyjść za Karskiego. A kiedy później policjant wspomina o wyborze terminu na ślub, jego narzeczona dostaje wiadomość od... Mikołaja (Mateusz Kościukiewicz)! **BD**



Czy Romek i Alicja nawiążą bliższą relację?

FOT.: MTL, Maxfilm (2), Artrama

REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!



**DOSTĘPNY
W APTEKACH
I SKLEPACH
MED.-ZIEL.**

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 6.00 **Sprawdzamy** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 **Akacja 38** (849) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 **Studio Raban** – magazyn dla młodzieży, Polska
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.20 **Zaraz wracam 2** (122) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 9.00 **Ranczo 2** (20): Diabelskie porachunki – serial obyczajowy, Polska 2007
- 10.00 **Komisarz Alex 3** (29) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 **Ojciec Mateusz 10** (133): Kolekcjoner – serial kryminalny, Polska 2013
- 12.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.35 **Rok w ogrodzie extra**
- 12.50 **Natura w Jedynce: Magiczne Dolomity – Masyw Geislera** – film dokumentalny, Austria 2022, reż. Hans Jöchler (patrz obok)
- 14.00 **Złoty chłopak** (282) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 **Dziedzictwo** (908) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 **Klan** (4707) – telenowela, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.20 **Zaraz wracam 2** (123) – serial obyczajowy, Polska 2025
- 18.55 **Akacja 38** (860) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.50 DOKUMENT

Magiczne Dolomity – Masyw Geislera
Podróż przez pasmo górskie w północno-wschodniej części Włoch. Himalaista Reinhold Messner dorastał w Dolinie Villnöss i podejmował swoje pierwsze wspinaczkowe wyzwania. Z kolei Val Badia jest ważnym ośrodkiem kultury ladyńskiej. **70 min**



17.55 TELENOWELA

Klan (4707)
Marek opowiada Mackowiak o swoim wypadzie na łódkę. Obiecuje, że następnym razem zabierze go ze sobą. Ola musi uciekać z wizyty kuratorów. Leszek próbuje wjechać samochodem na posesję Rutki (Zbigniew Suszyński, zdj.), ale blokuje go auto Zbigniewa. Dochodzi do nieprzyjemnej wymiany zdań. **25 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.30 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 **M jak miłość** (1747) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 **Rodzina (nie od) święta:** Gdy jedno z małżonków choruje – jak przejść przez to razem jako rodzina? – magazyn religijny, Polska 2024
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie**
- 11.40 **Okrasa łamie przepisy:** Bliny z miodem i owocami – magazyn kulinarny, Polska 2026 (patrz obok)
- 12.10 **Program publicystyczny**
- 12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 **Panna młoda** (86) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 **Na sygnale** (893) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (382) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (87) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3371) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 **Domowe patenty 2** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



11.40 KULINARNY

Okrasa łamie przepisy
Karol Okrasa (zdj.) sięga po bliny z miodem i owocami. Choć przypomina placki z mięsem, różnią się bazią; pierwsze z nich powstają z gotowanej ziemniaków, a litewskie z surowych, z dodatkiem drożdży. **30 min**



20.55 OBYCAJOWY

M jak miłość (1930)
Natalię i Mikolaja Lipińskiego zaczyna łączyć przyjaźń. Mężczyzna nie tylko zaprasza ją na kawę, ale składa również propozycję poprowadzenia zajęć dla uczniów o bezpieczeństwie na drodze. Hania ponownie próbuje zmobiliżować Adama (Patrik Szwichtenberg, zdj.), by ten oświadczył się jej mamie. **60 min**

- 20.05 **Barwy szczęścia** (3372) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość”** – cykl felietonowy, Polska
- 20.55 **M jak miłość** (1930) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 **Na sygnale** (894-896) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 23.25 **Point Break: Na fali** – film sensacyjny, USA/Niemcy/Chiny 2015, reż. Ericson Core, wyk. Edgar Ramirez, Luke Bracey, Ray Winstone, Teresa Palmer (patrz obok)
- 1.25 **Cztery pory roku w Hawanie** (4) – serial kryminalny, Kuba/Hiszpania 2016
- 2.15 **Akacja 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.55 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **▶ 4.20**



20.30 TEATR TV

Potop
Oleńka (Katarzyna Borkowska, zdj.), Kmicic i inni bohaterowie powieści Sienkiewicza w nowocześnie odsłonię. Ich podróż przez różne epoki ukazują, że historia ma wpływ na naszą codzienność. **125 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. inf.
- 8.30 **Malanowski i partnerzy** (248, 249) – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 **Trudne sprawy** (1054, 1055) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 **Gliniarze** (751-753) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 **Dlaczego ja?** (1559): Powrót do życia – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 **Wydarzenia**
- 16.15 **Pogoda**
- 16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 **Na ratunek 112** (1156) – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 **Gliniarze** (1196): Zaskoczenia – paradok., Polska 2026
- 18.00 **Pierwsza miłość** (4208) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)



18.00 OBYCAJOWY

Pierwsza miłość (4208)
Jurek (Jacek Knapp, zdj.) postanawia odwiedzić Adrianę (Weronika Krystek, zdj.) w Kołobrzegu. Przystępuje narzeczoną na kłamstwie. Angelika dowiaduje się, że Biały wyjeżdża do Kosowa. Pragnąc się z nim pożegnać, okłamuje strażnika w koszarach, by ją wpuścił. **50 min**



19.55 TELETURNIEJ

Milionerzy (97)
Uczestnicy wyłonieni w drodze castingu zmierzają się z kolejnymi pytaniami z różnych dziedzin – od sportu, przez literaturę, po porzeka. W przypadku wątpliwości mają do dyspozycji wybrane koła ratunkowe, w tym pomoc Huberta Urbańskiego (zdj.). Przekonamy się, czy ktoś sięgnie dziś po nagrodę główną. **35 min**

- 20.30 **Farma** (206) – reality show, Polska 2025
- 21.35 **Megahit: Bez litości 3.** Ostatni rozdział – thriller, USA/Włochy 2023, reż. Antoine Fuqua, wyk. Denzel Washington, Dakota Fanning, Eugenio Mastrandrea, David Denman (patrz obok)
- 0.00 **7 sekund** – film sensacyjny, Rumunia/Szwajcaria/Wielka Brytania 2005, reż. Simon Fellows
- 2.05 **Nie oddychaj 2** – thriller, USA 2021, reż. Roda Sayagues



21.35 THRILLER

Bez litości 3. Ostatni rozdział
Były pracownik wywiadu McCall (Denzel Washington, zdj.) wyjeżdża do Włoch, by odciąć się od przeszłości. Wypowiada wojnę mafiosom, którzy zagrażają jego nowym przyjaciółm. **145 min**

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Teatr Telewizji: Potop** – sztuka na motywach powieści Henryka Sienkiewicza, Polska 2026, reż. Michał Siegoczyński, wyk. Piotr Witkowski (patrz obok)
- 22.35 **Postscriptum** – wywiad, Polska 2024-2026
- 23.05 **Świat bez fikcji: Taniec z rosyjskim niedźwiedziem, część 5** – film dokumentalny, Polska 2025
- 0.05 **Balans bieli** – program religijny, Polska 2023-2026
- 0.40 **Chopin. Pragnienie miłości** – melodramat, Polska 2002, reż. Jerzy Antczak
- 2.45 **Patrz na ciebie, Marysiu** – film obyczajowy, Polska 1999, reż. Łukasz Barczyk
- 3.55 **Raport specjalny** – mag., Polska 2024-2026 **▶ 4.40**



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1627) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywk., Pol. 2025 Estera otworzyła Bistro Mateczka w Wójtowie, by serwować kuchnię regionalną z Warmii i Mazur. Wymarzony lokal przekształcił się w stołówkę. Szansą na odwrócenie sytuacji jest wizyta Magdy Gessler. **55 min**
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (24) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (8, 6) – program rozrywkowy, Pol. Komorniki to wieś leżąca w Wielkopolsce. Tam znajduje się karczma Pod Dębami. Lokal prowadzi Elżbieta – pełna pasji oraz determinacji kobieta. Walczy ona o swoje marzenia, pomimo licznych przeciwności losu. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1587, 1588, 1677) – serial paradokumentalny, Polska Alicja i Karol od roku są małżeństwem. Bez powodzenia starają się o dziecko. Dominika, siostra mężczyzny, tymczasowo wprowadza się do pary. Z czasem Alicja nabiera podejrzeń, że Karol kocha się w swojej siostrze. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (120) – serial obyczajowy, Polska 2026 Pacjenci i personel onkologii publikują w sieci apel o ocalenie oddziału. Łukasz operuje postrzelonego mężczyznę. Do szpitala przychodzi policja. Pojawia się podejrzenie, że strzał padł nie od włamywacza, a od członka rodziny. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (314) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4205) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Bitwa o gości** (9) – reality show, Pol. 2026 (patrz obok)
- 22.40 G.I. Joe: Czas Kobry** – film sensacyjny, USA/Czechy 2009, reż. Stephen Sommers, wyk. Channing Tatum, Dennis Quaid, Christopher Eccleston, Sienna Miller (patrz obok)
- 1.00 Mortal Kombat** – film sensacyjny, USA 2021, reż. Simon McQuoid, wyk. Jessica McNamee, Lewis Tan
- 3.25 Co za tydzień** – magazyn kulturalny, Polska 2026
- 4.05 Uwaga!** – mag. reporterów
- 4.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (18) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
- 5.15 Kto was tak urządził?** – magazyn

**17.55 FAB-DOKUM.**

Detektywi (314) Prokurator, dawny znajomy Anny Potaczek (zdj.), otrzymuje groźby. Śledztwo prowadzi do fundacji prowadzonej przez żonę mężczyzny, wspierającej ofiary przemocy domowej. Jeden z agresywnych mężów podopiecznych próbował porwać dziecko i groził żonie klienta. **65 min**

**21.30 REALITY SHOW**

Bitwa o gości (9) Paulina i Agata od 15 lat prowadzą pensjonat w Grabowcu. Marek i Grzegorz zarządzają w Białymstoku odrestaurowanym obiektem z 28 pokojami. Z kolei Tamara i Anđzelika oferują w Dybkach w Puszczy Białej m.in. pobyt w domu w wrocławiu. Okazuje się, które miejsce zostanie najlepiej ocenione. **70 min**

**22.40 SENSACYJNY**

G.I. Joe: Czas Kobry Kapitan Hauser (Channing Tatum, zdj.) wstępuje w szeregi oddziału generała Abernathy'ego (Dennis Quaid, zdj.). Staje do walki z DeStrem, który wspiera tajemniczą organizację Kobra. **140 min**

- 6.00 Policjanci z Miami** (4, 5): Spoko, luzik; Powrót Calderone'a, część 1 – serial kryminalny, USA 1984-1989
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (11, 12): Młoda, kobieca, bardzo wybuchowa; Sprawa Stillera – serial sensacyjny, Niemcy 2014
- 10.00 Triumf miłości** (131, 132) – obycz., Meksyk 2010 Padilla umawia się z Victorią w opuszczonym magazynie. W zamian za pieniądze ma wyznać jej, gdzie znajdzie swoją córkę. Na miejscu próbuje ją zgwałcić. **120 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (66) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 (patrz obok)
- 13.00 Wspaniałe stulecie 2** (91) – serial kostiumowy, Turcja 2011-2012
- 14.00 Przepis na zbrodnię** (29) – serial kryminalny, Polska 2026 13-letni Fabian jest przesładowany w szkole. Tymczasem o pracę w firmie jego ojca ubiega się rodzic jednego z oprawców. U Edka Klient składa duże zamówienie. To krytyk kulinarny. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (703, 704) – serial obyczajowy, Polska 2023 Byli skazaniec Krzysztof stara się wieść uczciwe życie. Polowę pensji musi przeznaczyć na alimenty na ojca, agresywnego alkoholika. Ma dość tej sytuacji. Seler chce w lombardzie kupić telefon. **120 min**
- 17.00 Dzielnica strachu 10** (464) – Gry małżeńskie – serial kryminalny, Polska 2025-2026 (patrz obok)
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (994, 995) – serial obyczajowy, Polska 2026 Młodzi Antek i Kuba nekają sąsiada, gburowatego Mirosława. Babcia chłopców odkrywa, że senior prawdopodobnie był zasłużonym strażakiem OSP. Ma nadzieję, że ta informacja skłoni wnuków do zmiany zachowania. **120 min**
- 20.00 Poza prawem** – film sensacyjny, USA 2021, reż. Mike Burns, wyk. Bruce Willis, Jaime King, Lala Kent, Tyler Jon Olson (patrz obok) Pandemia COVID-19 spowodowała, że okres zdjęciowy został skrócony do 9 dni. **120 min**
- 22.00 Kickboxer** – film sensacyjny, USA 1989, reż. Mark DiSalle
- 0.00 Bronx** – film sensacyjny, Francja 2020, reż. Olivier Marchal Marsylia. Richard Vronski (Lannick Gautry) i jego kompani z policyjnej grupy specjalnej zostają uwikłani w konflikt gangów. Funkcjonariusz staje przed wieloma dylematami moralnymi. **140 min**
- 2.20 Lombard. Życie pod zastaw 18** (991) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.15 Zobacz to!**

**12.00 OBYCZAJOWY**

Nie igraj z aniołem (66) Marichuy (Maite Perroni, zdj.) błąga Leoparda, by ratował jej małżeństwo. Juan Miguel (William Levy, zdj.) wyznaje o. Anselmowi, że Viviana spodziewa się jego dziecka. Nelson obiecuje Elsie, że przestanie pić. Viviana postanawia iść na badania do Eduarda. **60 min**

**17.00 KRYMINALNY**

Dzielnica strachu 10 (464) Luiza miewa niepokojące sny. Po zniknięciu męża zaczyna krążyć wokół niej natarczywo nieznajomy. Choć okoliczności wskazują na to, że padła ofiarą stalkera, na jaw wychodzą przerażające fakty. Kafar (Tomasz Oświeciński, zdj.) zaczyna się domyślać, że Kapłon jest uwikłany w niebezpieczną sytuację. **60 min**

**20.00 SENSACYJNY**

Poza prawem W trakcie wycieczki Shannon (Jaime King, zdj.) jest świadkiem zabójstwa. Od tej pory staje się celem skrupupowanych stróżów prawa. Pomaga jej emerytowany policjant Jack (Bruce Willis, zdj.). **120 min**

- 5.20 Ten moment** (6): Wina i pokuta – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (621-623) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1288, 1202, 1203) – serial paradokumentalny, Polska 2012
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (951-953) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 Detektywi** (74): Tajemnice Jagody – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Nastolatek zostaje napadnięty. W ciężkim stanie trafia do szpitala, gdzie musi przejść operację ratującą życie. Zaginęła też jego koleżanka. Policjanyi pies odnajduje jej zakrwawioną kurtkę. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (110) – serial obyczajowy, Polska 2026 Krzysztof rozmawia z Darią o ich dziecku. Prosi o kolejną szansę. Deklaruje, że chce uczestniczyć w jego wychowaniu. Łukasz operuje starszego pacjenta, lecz zabieg nie przebiega zgodnie z planem. Daria próbuje odnaleźć swoją pijaną matkę. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (615, 617) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Katarzynie Fiszer zarzuca się zabójstwo policjantki. Funkcjonariusze zadano ciosy nożem. Zabezpieczono na nim odciski palców oskarżonej. Obok znaleziono paczki z amfetaminą. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (10) – serial paradokumentalny, Polska 2023 40-latek, którego żona została śmiertelnie potrącona przez samochód, samotnie wychowuje Natalię. Dziewczyna nie radzi sobie po stracie matki. Wdowa przerażająca emocje córki. Często dochodzi między nimi do kłótni. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1481) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)

**19.00 PARADOKUM.**

Ukryta prawda (1481) Dominik zgłasza zniknięcie 3-letniego synka. Zeznaje, że w nocy przed zaginięciem dziecka zorganizował imprezę. Jego żona nie wie, co się działo, gdyż zafala śródek nasenny. Policjanci szybko zyskują pierwsze podejrzenia odnośnie do losu chłopca. **60 min**

**21.00 THRILLER**

Każdy twój oddech Kariera psychiatry Phillipa (Casey Affleck, zdj.) staje pod znakiem zapytania, gdy młoda pacjentka popelnia samobójstwo. Wkrótce w domu lekarza zjawia się jej brat, James (Sam Claflin). Zaczyna ingerować w życie mężczyzny, jego żony (Michelle Monaghan, zdj.) i córki (India Eislej). **140 min**

- 20.00 Hotel Paradise 12** (37) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Każdy twój oddech** – thriller, USA 2021, reż. Vaughn Stein, wyk. Casey Affleck, Michelle Monaghan, Sam Claflin, Veronica Ferres, India Eislej (patrz obok)
- 23.20 Ocean's 8** – komedia kryminalna, USA 2018, reż. Gary Ross, wyk. Sandra Bullock, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Rihanna (patrz obok)
- 1.40 Skok na głęboką wodę** (8) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 2.45 Żyjąc z potworem 6** (16) – serial dokumentalny, USA 2021
- 3.40 SOS Ekipy w akcji** (41) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.30 Usterka 11** (27) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.

**23.20 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. Komplecie ekipę ekspertek. **140 min**

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

9.05 Przed ekranem – mag.
9.25 Mikrokosmosy – mag.
10.00 Złoty chłopak (142)
11.00 Regiony na TAK – mag.
11.30 Wiosna na ROD'os
12.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie – publ.
12.30 Okrasa łamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
14.15 Szkoła mistrzów
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Dlaczego krowa...
19.45 Kryminalna siódemka

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

14.10 Kulturalni – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Kiedys to było... – mag.
15.40 Hity i historie gwiazd
16.00 Zaraz wracam 2 (78)
16.30 Barwy szczęścia (3301) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra – inf.
18.15 Słownik polsko-polski (688) – talk-show, Polska
18.45 Panorama
19.20 Myśliciele – sylwetki polskie (3)
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Strażnik Teksasu (15, 16) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (103) – reality show, Polska 2023
8.55 Policjantki i Policjanci (414, 415) – serial obyczajowy, Polska 2018
10.55 Na ratunek 112 (1157, 456) – serial paradokumentalny, Polska
11.55 Dlaczego ja? (1561, 1562) – serial paradokumentalny, Pol. 2026
13.55 Trudne sprawy (1067-1069) – serial paradokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (518) – reality show, Polska 2025

PULS 2 **DG 17**

11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 2 – anim.
15.35 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Finesas i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi 2 – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Święta Peppa 2 – anim.
17.50 Bing – serial animowany
18.20 Masza i Niedźwiedź 6 – serial animowany
18.35 Myszka Miki: Frajdomek – serial anim.

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

6.10 Zakochaj się w Polsce (186) – 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.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (3) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (142, 143) – serial kom., Polska 2015
15.20 Program rozrywkowy
15.50 Kocham Cię, Polsko! (8)
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży

TTV HD **DG 17**

6.20 DeFacto 13 (18)
6.50 Diablenie boskie 2 (1)
7.20 Ukryta prawda (1173)
8.20 Kartoteka 8 (11, 12)
8.30 Detektywi (220, 310)
12.30 Zakup w ciemno 2 (37)
13.30 Zakup w ciemno 7 (35)
14.30 Kartoteka 3 (5, 6)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (19)
18.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (2) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (37)
21.05 Zakup w ciemno extra (37) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

PROGRAM INFORMACYJNY

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

20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Kryminalna siódemka
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (143)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka

WOJENNY

20.25 Czas honoru (77) – Pol. Lebediew obwinia Lewińskiego o stratę Blachnitsky'ego. Ada despatchko próbuje odzyskać kontakt z Janiszem. Ranny prezes został ukryty. Władec obmyśla plan uratowania Rudej. 55 min

21.20 Stawka większa niż życie (13) – wojenny, Pol.
22.20 Małgorzata Ostrowska na dobry wieczór
23.15 Panorama
23.45 Kół bezpieczeństwa
0.15 Moda na język polski (52) – magazyn
0.40 Zaraz wracam 2 (78) – serial obycz., Pol. 2025
1.10 Opowieści z Greenpointu (4)

OBYCAJOWY

18.00 Policjantki i Policjanci (1415, 1416) – Pol. 2026
Mikołaj i Miłosz zajmują się sprawą porwania panny młodej. Nina zniknęła podczas zrymianki sukni ślubnej. Detektywi podejrzewają jej byłego partnera. 120 min

20.00 Uroczysko (245)
20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1024) – krym., Pol. 2026
21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (141) – krym.
22.40 Purpurowe rzeki 2: ANIOŁOWIE Apokalipsy – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004
0.45 Love Island. Wyspa miłości (33)

KRYMINALNY

19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (19) – Włochy 2022
Dochodzi do wypadku. Właścicielka samochodu widzianego na miejscu zdarzenia twierdzi, że tego dnia pożyłczył od niej auto don Massimo. Anna postanawia ignorować Sergia. 60 min

20.00 Przepis na zbrodnię (32) – serial krym., Polska
21.00 Dzielnica strachu 10 (468, 469) – serial krym.
23.00 Wstydliwe choroby: XXL 2 (5) – dok., Wlk. Bryt.
1.00 Dzielnica strachu 10 (466) – serial krym., Polska
2.00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (437) – obycz.

TELETURNIEJ

20.25 Postaw na milion
W każdej grze bierze udział dwoje uczestników. Na początek dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą poprawnie odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). 105 min

22.10 Rodzinka.pl (28) – kom.
22.50 The Voice Kids 9 (15) – widowisko, Polska 2026
0.50 Kolo fortuny – telet., Pol.
2.00 Kabaret. Super Show Dwojki 3 (31) – rozr., Pol.
2.50 Do śmiechu! (76) – rozr., Polska 2024-2026
3.45 Program rozrywkowy
4.35 Renata Przymek na dobry wieczór – widowisko, Polska 2025

ROZRYWKI

22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11)
Andrzej i Katarzyna Gąsienicowie (oboje na zdj.) komentują to, co najciekawsze, najśmieszniejsze i najpopularniejsze w polskiej telewizji. Nie szczędzą trafnych uwag i żartów. 80 min

23.20 Gogglebox. Przed telewizorem 23 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
0.20 Kanapowczynnie 3 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2026
1.20 Boys, boys, boys (1) – pr. rozrywk., Pol. 2025
2.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 7 (12, 13) – serial fabularno-dokum.
3.40 Wyburzacz (3, 4) – rozr.

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 17.10 DorastaMy 17.25 Pocztylnia 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 wieś 21.20 Gość „Obiektwy” 21.30 Obiektwy
BYDGÓSZCZ 17.00 Desant 17.30 Studio polityka 18.15 Liga na skróty 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Razem dla regionu 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDAŃSK 17.30 Zawodowcy 17.50 Och, ta polityka 18.30 Panorama 19.00 Świat nie jest taki zwykły 21.00 Reportaż TVP Gdańsk 21.30 Panorama
KATOWICE 17.15 Dzielnice Katowic 17.30 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 16.48 Kadry z przeszłości. Archiwum TVP Kraków 17.05 Pełnosprawni 17.30 Zdrowie dla Ciebie 17.41 Początek tygodnia 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Nowohucka kronika filmowa 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 16.50 Miłego popołudnia 17.55 Reportaż. Z Lubelskiego 18.10 Studiuj w Lublinie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 21.02 Który Jesteś 21.15 Gość „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 21.15 Idź się zbadać 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne populidnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populidnie 18.30 Teleskop 19.00 Pociąg do Wielkopolski 19.17 Reportaż sportowy 21.01 Sportowy weekend 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.00 Konkrety i opinie 17.59 Skarby podkarpackiej przyrody 18.08 Odkrywamy Podkarpackie 18.30 Aktualności 19.01 Sport – wydarzenia i komentarze 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.31 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Przegląd tygodnia 17.45 Niedziakowskiego 24a 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 16.58 Dobrego dnia 17.21 Spacerowym okiem 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.10 Z boisk i stadionów Warszawa i Mazowsza 19.20 Filmowe spotkania 21.00 Kościół z bliska 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Magazyn Dolnośląski 17.31 Musimy porozmawiać 18.14 Szlachetne zdrowie 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Przyszłość jest teraz 21.02 Dlaczego krowa... 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD **TVP HD**

8.55 Ojciec Mateusz 10 (134)
9.50 Ojciec Mateusz 11 (135)
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (529, 530)
12.25 Ojciec Mateusz 31 (406)
13.20 Komisarz Alex 7 (86)
14.15 Ranczo 5 (57, 58) – obycz.
16.10 Gwiazdorska kuchnia Ani 2 – magazyn kulinarny
16.40 Tańcząca ze światem – Malta – magazyn
17.10 Okrasa łamie przepisy 17.45 Makłowicz w podróży 18.20 Ojciec Mateusz 20 (254)
19.20 Ranczo 7 (89) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (307, 308)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (409)
22.20 Czas patriotów – film
0.30 Jasminum – film
FILM obyczajowy, Polska 2006

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

11.10 Frankie i Johnny
FILM – film muzyczny, USA 1966
12.45 Abba. Film – film
FILM biograficzny, Szwecja 1977
14.40 Na przełaj – film
FILM obyczajowy, Polska 1971
15.35 Kocie ślady – film
FILM kryminalny, Polska 1971
17.10 Jan Serce (1) – serial obyczajowy, Polska 1981
18.25 Tygodnik kulturalny
19.20 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (9) – serial dokum., Wielka Brytania 2014
20.00 Tylko dla twoich oczu
FILM – sens., Wlk. Bryt./USA 1981
22.15 Porozmawiajmy szczerze – magazyn kult.
22.55 Księżna – dram. hist., Wlk. Bryt./Francja/Włochy 2008

afena ANTENA HD **DG 17**

8.45 Kłątwa Wyspy Dębów 2 (4, 5) – reality show, USA
10.40 Co Polak potrafi na drodze? (1) – rozr., Pol.
11.40 Koszalińska Arena Komików 2025 (1) – pr. rozr., Pol.
12.40 Winnice miłości (43)
13.55 77 TV 4 (18) – pr. rozr., Pol.
14.55 Niezwykły dr Pol (23, 24)
16.55 77 TV 5 (10) – pr. rozr., Pol.
17.50 Gdzie tu coś zjesz?
18.50 Morderstwa w Paryżu 9 (6) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (7) – serial kryminalny, Fr.
21.15 Detektywi z Bordeaux 5 (13, 14) – krym., Fr./Bel. 2011
23.45 Przepowiednia
FILM – thriller, USA 2002
2.10 77 TV 5 (5) – pr. rozr., Polska

TV 6 **DG 17**

6.00 Wieżenie (180, 181) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (613, 614) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (157, 158)
10.55 48h. Zaginięci (204-206)
13.55 Policjantki i Policjanci (1151) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (159, 160)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (95) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (17, 18)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (131-133)
22.55 Łowca pedofilów (149-152) – serial dokum.
0.55 Wieżenie (181, 182) – dok.
1.55 Septagion (17-19) – krym.
5.10 Nona i jej córki (7)
5.45 Telezakupy TV Okazje

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (8)
6.50 Wielkie wynalazki (34) – serial dokum., Wlk. Bryt.
7.55 Wojciech Ciejrowski – bosy przez świat
9.00 Robert Makłowicz (151, 122) – mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (18, 19)
11.55 Wojny kontenerowe 3 (11) – serial dokum., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (3, 4) – serial dokum., Kanada
16.00 MacGyver 2 (3, 4) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (34, 35) – reality show, Kanada 2013
19.10 Wojny kontenerowe (5, 6) – serial dokum., USA



20.00 Pogromcy poniedziałków: FILM 90 minut do śmierci – USA 2021
 W przeczynnym do wyburzenia budynku szpitala gangster ukrzył 3 miliony dolarów. O zdobycie tej sumy walczą były zawodnik MMA Mike (Scott Adkins, zdj.) i strażnik więzienny Richard. **115 min**

21.55 Bez litości (4) – serial sens., Kanada/USA 2011
23.45 Przebiegła gra – film **FILM** sensacyjny, USA 2013
1.50 Lokatorka – dramat **FILM** kryminalny, Polska 2021
4.15 Przez ciebie, po tobie – film krótkometraż., Pol.
4.30 Tajemnice szpiegów wojny (4) – dok.

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (244)
7.30 Na ratunek 112 (831, 832) – paradyk., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (240-242) – paradyk., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1192) – serial paradykumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1434, 1435) – paradyk.
14.30 Świat według Kiepskich (287-291) – serial kom., Polska 2008
17.00 48h. Zaginięcia (261, 262) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1121) – serial paradykumentalny, Pol.
20.00 Ślad (24) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1053) – serial paradykumentalny, Pol.



22.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (131, 132)
 Kamery obserwują życie rolników – prace od świtu do nocy i chwile wytchnienia wśród bliskich. Ukazują obraz polskiej wsi, ceniąc tradycję, ale też stawiającej czoło nowym wyzwaniom. **55 min**

23.00 Świat według Kiepskich (282, 283)
0.00 Ślad (107) – krym., Pol.
1.00 Zdrady II (35) – paradyk.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (473, 474)
4.00 Strzelnica Nawala (2)
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczad (150) – serial dokum., Pol.
5.30 Telezakupy TV Okazje

TVP SERIALE

5.55 Rodzinka.pl (55) – kom.
6.30 Na sygnale (437, 438)
7.45 Ojciec Mateusz 33 (433)
8.45 Komisarz Alex 23 (284)
9.40 Rodzinka.pl (56) – kom.
10.10 Klan (1405) – telen., Pol.
10.45 Komisarz Alex 25 (315)
11.35 M jak miłość (1929)
12.35 Komisarz Alex 25 (316)
13.35 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz” – cykl fel.
13.45 Ojciec Mateusz 26 (338, 339) – serial krym.
15.35 Komisarz Alex 23 (285)
16.25 Na sygnale (439, 440)
17.35 Ranczo 5 (56, 57) – obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 26 (340) – serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz (434) – serial kryminalny, Polska



21.30 Ranczo 5 (58, 59) – Polska 2011
 Książd musi zwrócić się o pomoc finansową do Rady Parafialnej. Jej przewodniczącą, czyli Łodzią, interweniuje u męża. Czerepach obiecuje wsparcie, żąda jednak wolnej ręki. Ma pewien pomysł. **115 min**

23.25 Ojciec Mateusz 26 (341) – serial kryminalny, Polska
0.15 Na sygnale (889-893) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. 2026
2.35 Ratownicy (5, 6) – serial obyczajowy, Polska 2010
4.00 Klan (1404, 1405) – telenowela, Polska 2008
4.50 Rodzinka.pl (310) – serial komediowy, Polska 2026

KINO POLSKA

6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (8) – serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret (7, 8)
8.10 Zwierzęta Wajraka 3 (9) – serial dokumentalny
8.50 Skradzioną kolekcją **FILM** – komedia kryminalna, 1979, wyk. Elżbieta Starostowska
10.45 Stara baśń – film **FILM** kostiumowy, 2003
13.05 Pan Anatol szuka miliona – komedia obyczajowa, 1958
14.55 Bitwa pod Wiedniem **FILM** – dramat historyczny, Polska/Włochy 2012
17.20 Cztery pancerni i pies (4, 5) – serial wojenny



20.00 Znachor – 1981, reż. **FILM** Jerzy Hoffman
 Ceniony chirurg (Jerzy Bińczycki, zdj.) traci pamięć na skutek uderzenia w głowę. Po latach jako wiejski znachor przeprowadza trudną operację. Więść o uzdrowieniu obiega okolicę. **165 min**

22.45 Ziemia obiecana **FILM** – dramat obyczajowy, 1974, wyk. Daniel Olbrychski
2.15 Chemia – dramat obyczajowy, 2015, wyk. Agnieszka Żulewska
4.45 Wagary – film krótkometrażowy, 2024
5.30 Martwe małżeństwo – film krótkometrażowy

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 8 (17) – krym., USA/Kanada
6.45 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (1) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008, wyk. William Petersen, Marg Helgenberger
7.30 Dr House 2 (19, 20) – serial obycz., USA 2006
9.25 Castle 6 (9, 10) – krym.
11.25 Detektyw Monk 3 (8, 9)
13.20 Dr House 2 (21, 22)
15.20 Agenci NCIS 13 (21, 22) – serial kryminalny, USA
17.10 Castle 6 (11, 12) – krym.
19.05 FBI 5 (8, 9) – serial krym.
21.05 FBI: International 4 (3) – serial kryminalny, USA



22.05 FBI: Most Wanted 4 (6)
 Dochodzi do zabójstwa przedsiębiorcy z branży technologicznej. Trop wiedzie do młodego Jake'a Cooleya, który zmaga się z traumą po samobójczej śmierci matki. Gibson mierzy się z konsekwencjami porwania. **55 min**

23.00 Castle 6 (11, 12) – krym.
0.45 FBI 5 (8, 9) – serial krym.
2.40 FBI: International 4 (3) – serial kryminalny, USA
3.35 FBI 2 (1) – serial kryminalny, USA 2020, wyk. Missy Peregrym
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (1) – serial kryminalny, USA 2021
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

11.00 47 roninów – film **FILM** kostiumowy, USA 2013
12.55 Moje pieczone kurczaki – film obyczajowy, Polska 2002
14.00 The Office Pl 3 (11, 12-ost.) – serial kom.
15.00 Bałtyk – film dok., Pol.
16.05 Zmierczak – film fantasy, **FILM** USA 2008, wyk. Kristen Stewart, Robert Pattinson
18.05 Łąpu capu
18.10 Mamma Mia! – komedia muzyczna, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2008
20.00 Brygada 2 (1) – serial sensacyjny, Francja 2024, wyk. Sofian Khammes, Ophélie Bau
20.55 Making of – mag. film.



21.00 Czarownice Mayfair 2 (7, 8-ost.) – USA 2025
 Lasher trafia do szkołkiej galezi rodu Mayfairów. Sip, choć nie potrafi do końca zaufać Talamasce, zaczyna z nią współpracować. Rowan jest gotowa na wszystko, żeby ocalić syna. **90 min**

22.30 Wola przetrwania **FILM** – thriller, USA 2025
0.30 Klucz do kosmaru **FILM** – horror, USA/Niem. 2005
2.10 Imago – dramat **FILM** biograficzny, Polska 2023
4.00 Benek – komediodramat, Polska 2007

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

THRILLER

DOKUMENT

OBYCZAJOWY

DRAMAT OBYCZAJOWY

KRYMINALNY

FANTASY

13 ULICA

6.10 Astrid i Raphaëlle 2 (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 Kapitan Marleau 5 (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (9, 10) – sens.
12.20 Motyw (9, 10) – krym., Kan.
14.10 Astrid i Raphaëlle 3 (1, 2)
16.20 Kapitan Marleau 5 (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (11, 12) – sens.
20.10 Motyw (11, 12) – krym.
22.00 Blanca 3 (11) – krym., Wł.
23.05 Metoda Wagnera (13) – serial kryminalny, Fr. 2020
1.00 Kapitan Marleau 5 (2) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.00 Astrid i Raphaëlle 2 (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.15 Knok (2) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (28-30) – dok.
7.30 Doktor Martin (68) – serial obycz., Wlk. Bryt.
8.30 Przyjaciółki (231, 232) – serial obycz., Polska 2022
10.30 Świat według Kiepskich (174, 175, 201, 202, 95, 236)
14.05 Święty interes **FILM** – komedia, Polska 2010
15.55 Marsjanin – film s.f., USA/**FILM** Wlk. Bryt./Jordania 2015
18.55 Z Bożą pomocą – dramat **FILM** przygodowy, USA 2023
21.00 Manchester by the Sea **FILM** – dramat obycz., USA 2016
23.55 XXX – film sensacyjny, USA **FILM** 2002, wyk. Vin Diesel
2.30 Fala zbrodni (38, 39) – serial sensacyjny, Polska
4.30 Na ratunek 112 (798, 799)

HBO

10.55 Śmierć komediaanta **FILM** – dramat obyczajowy, Argentyna/Belgia 2025
12.40 Sir Alex Ferguson: Never Give In – dok., Wlk. Bryt.
14.30 Karate Kid – film **FILM** przygodowy, USA 1984
16.35 Kung Fu Panda 4 – film **FILM** anim., Chiny/USA 2024
18.10 Millerowie – kom. krym., **FILM** USA/Wielka Brytania 2013
20.00 Euforia 3 (4) – serial obycz.
21.00 Rooster (9) – serial kom.
21.30 Wielki powrót (3)
22.05 Blue Moon – dramat **FILM** biograf., USA/Irlandia 2025
23.45 Milion minut – dramat **FILM** obyczajowy, Niemcy 2024
1.50 One to One: John & Yoko
3.30 Elizjum – dramat s.f., USA **FILM** 2013, wyk. Matt Damon

WARNER TV

8.30 Bajer z Bel-Air (13, 14)
9.30 Za głosiem serca (73)
10.35 Pełna chata 4 (17, 18)
11.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (2, 4) – serial sens.
13.30 Bajer z Bel-Air (13-16)
15.35 Pełna chata 4 (17-20) – serial komediowy, USA
17.40 Pan niania – komedia, **FILM** USA 1993, wyk. Hulk Hogan
19.15 Invictus: Niepokonany **FILM** – dramat biograf., USA 2009
22.00 Rój – film katastroficzny, **FILM** USA 1978
1.05 Batman i Robin – film **FILM** przyg., USA/Wlk. Bryt. 1997
3.35 Królwy księżcy **FILM** – western, USA 1948
5.15 Cudotwórca (3) – kom.
5.45 Chojrak – tchórzliwy pies (1) – serial animowany

ALE KINO+

10.00 Grantchester 9 (7, 8-ost.) – serial krym., Wlk. Bryt.
12.05 Vera 8 (3) – krym., Wlk. Bryt.
14.00 Tatami – thriller, USA/**FILM** Wielka Brytania/Gruzja 2023
16.10 Alfa – dramat **FILM** przygodowy, Szwajcaria/Holandia/Słowenia 2024
18.15 Vera 8 (4) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Na fali ryzyka **FILM** – thriller, USA 2023
22.15 Beastie – thriller, **FILM** Hiszpania/Francja 2022
0.55 Krawawa fors – dramat **FILM** kryminalny, USA 2017
2.35 Belfer 3 (3) – serial krym.
3.20 Cudownie ocalony **FILM** – komedia obycz., Pol. 2004
4.55 Swoboda – krótkometraż.
5.10 Kruk. Jak tu ciemno (2) – serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM

12.05 Elizabeth Taylor. Zbuntowana supergwiazda (1, 2) – dok.
13.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
14.00 Saga „Zmierczak”: FILM **Zacmienie** – film fantasy, USA 2010
16.00 Robin i obrońcy królestwa – film przyg., Wlk. Bryt./Irlandia 2024
17.40 Kaskader – komedia **FILM** sensacyjna, USA 2024
19.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
20.00 Ex Machina – dramat s.f., **FILM** Wielka Brytania 2014
21.45 Wiedźra sci-fi – horror, **FILM** Kanada/Francja 2024
23.40 Kill Bill – film **FILM** sensacyjny, USA 2003
1.30 Fiber – film krótkometraż.
1.50 Warsaw Story

SCI FI

6.00 Bibliotekarze: Nowy rozdział (11, 12) – serial s.f.
8.00 SurrealEstate (1, 2)
10.00 Medium 5 (17, 18) – krym.
11.50 Czardziejki 5 (17, 18)
13.40 Grimm 2 (13, 14) – fantazy
15.25 Medium 5 (19) – krym.
16.30 Medium 6 (1) – serial krym.
17.20 Czardziejki 5 (19, 20) – serial fantasy, USA 2003
19.10 Grimm 2 (15, 16) – fantazy
21.00 Pompeje – film katastrof., **FILM** Kanada/Niemcy/USA 2014
23.00 Atak na dzielnicę – kom. **FILM** s.f., USA/Wlk. Bryt./Fr. 2011
1.00 Rollerball – film s.f., USA/**FILM** Niemcy/Japonia 2002
3.00 Czardziejki 5 (19, 20)
5.00 Arcadia 2 (4) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Pingwiny z Madagaskaru 3 (5) – serial animowany
10.00 Narzeczona dla geniusza – komedia romantyczna, USA 1994
12.15 Buntownicy z wyboru **FILM** – dramat psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
15.00 Terminal – komedia **FILM** romantyczna, USA 2004
17.50 Plan B – komedia **FILM** romantyczna, USA 2010
20.00 Człowiek w ogniu **FILM** – dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004
23.05 Negocjator – film sens., **FILM** USA/Niemcy 1998
1.55 Ostrza jazona **FILM** – komedia, USA 2000

FX

9.10 Kości (13, 14) – serial krym.
11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (21) – krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13, 14)
13.45 Agenci NCIS 8 (11, 12)
15.35 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22) – krym.
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19, 20) – krym., USA
18.19 Z archiwum X (1) – s.f.
19.15 FBI (1) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
22.00 Topiel (12) – serial krym.
22.55 Z archiwum X (1) – s.f.
23.55 9-1-1 (8) – serial obyczajowy
0.50 FBI (1) – serial kryminalny
1.45 Agenci NCIS 8 (12) – sens.

KINO TV

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (4, 5)
11.00 Panna Scarlet i komisarz 3 (5, 6) – krym.
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (6, 7)
17.50 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) – serial kryminalny
20.00 Oczy węża – thriller, USA **FILM** 1998, wyk. Nicolas Cage
22.05 Oddziały Delta 2 – film **FILM** sensacyjny, USA 1990
0.15 Kold Merkurj – film **FILM** sensacyjny, USA 1998
2.35 Balkanska vendetta **FILM** – film sensacyjny, USA 2017
4.40 Bonanza – serial obycz.
5.45 Zakończenie

CANAL+ SERIALE

9.45 Planeta Singli. Osiem historii (1) – serial kom.
10.40 Maly Grand Hotel (7)
11.00 Naruto (4-6) – serial anime
12.35 The Office Pl 2 (7-9)
14.25 Naruto (1-3) – serial anime
15.45 Wszystkie kolory świata 5 (5-7) – serial dok.
18.30 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
18.35 Captain Tsubasa (38-40)
20.00 Coldwater (1, 2) – krym.
21.45 Pisarze. Serial na krótko – serial komediowy, Pol.
22.00 Wywiad z wampirem 2 (5) – serial fantasy, USA
23.00 Kruk. Jak tu ciemno (1, 2) – serial kryminalny, Polska
0.55 Small World (1-3) – sens.
3.40 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.50 Born Racers. Młodzi i szybcy (1) – serial dokum.
14.05 Przemierzając Mauretanię – film dokum.
15.00 Wykrywacz historii 4 (5)
16.00 Grip – w świecie supersamolotów (8)
17.00 Supersamoloty bojowe 11 (5) – serial dok.
17.55 Sędziowie 2 (2) – dok., Pol.
18.35 Born Racers. Młodzi i szybcy (6) – serial dokum.
19.50 Supersamoloty bojowe 11 (6) – serial dok.
20.50 Montana: na dzikiej północy (4) – serial dok.
21.55 Sung Kang – szybki i dociekliwy (2) – dok.
23.00 Kryptonim Polska (1)

TLC

6.00 Salon sukien ślubnych: Beneluks (2, 3) – pr. rozr.
 7.00 Salon sukien ślubnych z Tanem France'em
 8.00 Kupić sobie plażę (13, 14)
 9.00 Rodzice na szóstkę
 10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
 11.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7
 13.00 Wiza na miłość: Znowu do wzięcia Wiza na miłość: dalsze losy 8 (6) – reality show
 16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy (11)

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (10, 11) – serial paradokumentalny
 8.00 Komisarz Mama (8)
 9.00 Drugie życie sukni ślubnej. Second Chance Dresses (12)
 9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (23, 24) – reality show, Pol.
 12.30 Bogaty dom – biedny dom (122, 123)
 14.30 Kolacja w ciemno (23, 24) – pr. rozr., Polska
 16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (1)
 18.00 Nasz nowy dom (278, 279) – reality show

TVN STYLE

5.30 Związki z modą (2) – pr. rozrywk., Pol. 2019
 6.20 Bez kompleksów (7) – pr. rozrywk., Pol. 2020
 7.10 Co za tydzień – mag.
 7.45 Zgłoś remont 9 (5)
 8.45 Pojedynk na podróże (1) – pr. rozr., Polska 2023
 9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6, 7)
 11.25 Ugotowani (7, 8)
 13.30 Kuchenne rewolucje (2, 1) – pr. rozr., Pol. 2022
 15.35 Jestem z Polski (9, 8) – serial dokum., Pol. 2023
 17.45 Kuchenne rewolucje (1-3) – pr. rozr., Pol. 2016

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów: Dustin na ratunek
 10.00 Klan z Alaski
 11.00 Złoto drwali
 12.00 Od samochodu do domu 2
 13.00 Nagi instytnk przetrwania 9
 15.00 Złotowisko PL (4)
 16.00 Złoto drwali: Linia ognia
 17.00 Włoska kontrola celna (4)
 18.00 Truckერი (1)
 19.00 Złotowisko PL 5 (12, 13)
 21.00 Nic do ukrycia (1)

TVP HISTORIA

5.40 Był taki dzień (552) – fel.
 5.45 Było, nie minęło...
 7.20 Znachor – dramat
FILM obyczajowy, Polska 1981
 9.35 Ex Libris – magazyn
 10.05 Defilada – film dok., Pol.
 11.10 Fake czy historia?
 11.50 Odkryć tajemnicę
 12.50 Narodziny chirurgii (1)
 13.45 Królowie (6) – hist., Pol.
 14.20 Polskie drogi (5) – serial wojenny, Polska 1976
 15.45 Sensacje XX wieku
 17.40 Czas honoru (45) – serial wojenny, Polska 2011
 18.40 Powstania śląskie... Muzyczne historie

FOKUS TV

7.00 Byli sobie podróżnicy (13-15, 17) – anim., Francja
 8.50 Wehikuł czasu
 9.00 Starożytni kosmici (1)
 10.00 Gwiazdy lombardu (40, 41, 43) – reality show
 12.00 Niezwykłe osiągnięcia starożytności (10)
 13.00 Poszukiwacze historii (7, 8)
 14.00 Polowanie na Hitlera (3, 4) – serial dokum., USA
 16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (4, 5) – dok.
 18.00 Rolnicy. Podlasie (30-33) – serial dok., Pol.
 20.00 Galileo 26 (19)
 21.00 Maszyny bojowe (4)



18.00 Kilogramy zbędnej skóry 3: Autum i Cody
 19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5
 20.00 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
 21.30 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8
 23.30 Trójkiat zbrodni
 0.30 Dr Pryszczyla 4



20.05 Więzienie kobiet (108, 109, 140, 141) – dok., Pol.
 22.00 Wałka o życie (4) – dok.
 23.00 Gry małżeńskie (122)
 0.00 Love Island. Wyspa miłości (318, 319)
 2.00 Gry małżeńskie (123, 124) – reality show
 4.00 Zdrady (26, 27) – serial paradokum., Polska



20.50 Babski biznes (5) – rozr.
 21.50 Jestem z Polski (15, 16) – serial dokum., Pol. 2023
 23.45 Hotel Paradise 12 (37) – reality show, Pol. 2026
 0.45 40 kontra 20 2 (9, 10)
 2.40 Apetyt na miłość (4)
 3.45 Dieta czy cud? (4)
 4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (1) – mag.



22.00 Od samochodu do domu 2
 23.00 Premiera: Celnicy na straży Turcji (10)
 0.15 Gorączka złota 16
 1.15 Porty: Hiszpania (1)
 1.45 Fani czterech kółek – skrót (1)
 2.00 Militararia na warsztat (8)



19.40 Królowie (45) – hist., Pol.
 20.20 Zatoką szpiegów 2 (15) – szpiegowski, Pol. 2025
 21.15 Berlin 1945 (1) – film dok.
 22.15 Kroniki Hitlera (9): Zdobywca. Lata 1940-1941 – serial dokum.
 23.25 Sensacje XX wieku
 1.15 Encyklopedia II wojny światowej (1)



22.00 Polowanie na Hitlera (2, 3) – serial dokumentalny, USA 2017
 Premiera: Starożytni kosmici 16 (11) – serial dokumentalny, USA 2024
 1.00 Rolnicy. Podlasie (30-33) – serial dok., Pol.
 5.00 Kołowrotek (12, 1) – magazyn wędkarski

METRO

8.35 Szpital (691, 692) – paradok.
 10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska (633, 634)
 12.35 Szkoła (677) – paradok., Pol.
 13.35 Anatomia piękna 2 – rozr.
 14.35 Zapukaj do moich drzwi (129) – telen., Turcja 2020
 15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
 16.00 Cieżarówka przez Afrykę
 18.00 Prawo Agaty 3 (9) – obycz.
 19.00 Kartoteka 9 (11) – fab. dok.
 21.05 Kryminalni (4, 5) – krym.
 23.15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (2) – krym.
 0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
 1.20 Szpital (689) – paradok., Pol.
 2.15 Szkoła (795, 789) – paradok.
 4.10 Pani gadzet – mag.

ZOOM TV

6.00 Kojak (1, 2) – serial krym.
 8.00 Strażnik Teksasu 6 (20, 21) – serial sens., USA 1997-1998
 9.50 MacGyver (1, 2) – serial sens.
 12.00 Pułapki umysłu
 13.10 Dynamo: Więcej niż magia
 14.25 Sensacje XX wieku – hist.
 16.45 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat
 19.00 Strażnik Teksasu 6 (22, 23) – serial sens., USA 1997-1998
 21.00 Hity polskiego kabaretu 7
 23.15 Magia nagości – pr. rozrywk.
 0.05 Stripczix – tak to się robi w Vegas – reality show, USA
 1.05 Adam szuka Ewy VIP. Holandia – pr. rozr., Holandia
 2.10 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
 5.40 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

9.20 Makłowicz w drodze
 12.10 10 zadań specjalnych Michela Morana – pr. rozr.
 13.15 Posiekani na słodko
 14.15 Dziwaczne potrawy – dok.
 15.15 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
 16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
 17.15 Magda gotuje internet
 17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
 18.50 Najlepszy cukiernik Ameryki – reality show
 19.50 Pojedynk na grille
 20.50 Wiosenny turniej wypieków – reality show
 21.55 Dziwaczne potrawy – dok.
 22.55 Akcja: Restauracja!
 23.55 Człowiek kontra jedzenie
 1.25 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
 8.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
 11.00 Mega maszyny Alaski
 13.00 Złoto na architekturę
 15.00 Jak działa wszechświat?
 18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
 20.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
 21.00 Tajemnice ładowania na Księżycu
 23.00 NASA – archiwum tajemnic: Bliskie spotkanie prezydentą; Tuż obok Ziemi
 1.00 Jak działa wszechświat?
 4.00 Szyfry i spiski 2
 5.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Odciały: Powstanie i upadek nazizmu
 14.00 Złapać przemytnika
 15.00 Strzęgąc gnana – serial dok.
 16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic: Ostatni faraonowie
 17.00 Tajemnice zaginionych miast: Sekretny lud Szkocji
 18.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Obłożona wyspa
 19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
 20.00 Katastrofy w przestworzach
 0.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
 1.00 Alaska: Następne pokolenie
 3.00 Ekstremalne katastrofy

BBC EARTH

11.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
 12.20 Planeta Ziemia 2 – dok.
 13.25 Wędrowni z dinosaurami
 14.30 W okowach mrozu 12
 15.30 Życie na pustkowiu 11
 16.30 Amerykańskie Południe
 17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
 18.30 Planeta Ziemia 3 – dok.
 19.45 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.
 20.55 Życie na pustkowiu 11
 21.55 W okowach mrozu 12
 22.55 Amerykańskie Południe
 23.55 Nowozelandzka wyprawa Jimmy'ego Doherty'ego
 0.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.

WP

10.00 Pucz Hitlera – film dokum.
 11.00 Mityczne bestie – dok.
 12.00 Wariaci za kierownicą 4
 13.00 Makłowicz w podróży
 14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
 16.56 Pogoda
 17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnia w Alpach 2 (1)
 18.55 Policjanci z sąsiedztwa 5
 19.50 Kim Dzong Un: współczesny despota
 21.00 Czarnobyl: minuta po minucie – film dokumentalny
 22.01 Pogoda
 22.05 Przebojowe kabarety
 23.00 1, 2, 3... Kabareci 3 – pr. rozr.
 0.00 Mistrzowie Kabaretu 11

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.
 10.00 Miodowe lata (24) – kom.
 10.30 Więzienie – serial dokum.
 12.00 Piłoci (1, 2) – serial krym.
 14.00 Świat według Kiepskich (564, 565) – serial kom., Polska
 15.00 Świat według Bundych (232-237) – serial komediowy
 18.00 Całkiem nowe lata miodowe (1) – serial kom.
 18.30 Miodowe lata (123-125)
 21.00 Zdrady (84) – paradok., Pol.
 22.00 Ślad (79, 80, 86) – krym., Pol.
 1.00 Lokow podołiów – dok.
 3.00 TV okazje
 3.50 Wehikuł czasu
 4.00 Sala operacyjna

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 3 – program rozrywkowy
 11.00 Zarobik na remoncie 6
 13.00 Zbudujemy fajny dom 2
 13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 8
 15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.
 16.00 Mieszkanie na miarę 4
 17.00 Zróbmy sobie dom 2
 18.00 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
 19.55 Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty – rozr.
 20.55 Dorota was urządził! – rozr.
 22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
 0.40 Kupujemy dom na plaży 26 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w górach
 8.05 Jak to robią zwierzęta?
 10.10 Dziwaczne potrawy: Smakowce miasta – serial dok.
 12.15 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
 14.20 Człowiek kontra jedzenie
 14.55 Tu jest pięknie – pr. rozr.
 15.55 Nieoczywiste miejsca
 17.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
 19.00 Szokujące potrawy – dok.
 21.05 Sprawa dla medium i detektywa – serial dokum.
 23.10 Kobieta na krańcu świata
 0.55 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
 3.00 Ed Stafford poza cywilizacją – serial dokum.
 5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Weterynarz do zadań specjalnych
 11.00 Parki narodowe Ameryki
 12.00 Królstwo drapieżników: Rebelia
 13.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji
 14.00 Sekretne życie pingwinów: Cesarские serce
 15.00 Najgroźniejsze węże świata: Rejon Indo-Pacyfiku
 16.00 Olsniwiająca Ameryka
 17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Mała uchłatka
 18.00 Dzikie miejsca Europy
 19.00 Walki zwierząt
 20.00 Niezwykłe zwierzęta
 21.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT WIASAT HISTORY

11.20 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
 12.25 Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracje – dok.
 13.35 Naziści: korzenie зла
 14.30 Historia sprawiedliwości
 15.30 W poszukiwaniu zaginionych wikingów
 16.50 Królowie zabójcy
 17.50 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
 18.55 Punkty zwrotne II wojny światowej: Gracje – dok.
 20.00 Naziści: korzenie зла
 22.10 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Adolf Eichmann
 23.10 Życie prywatne przywódców Rzeszy

CANAL+ KUCHNIA

15.15 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.
 15.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
 16.40 Jamie Oliver: Jedz na zdrowie – serial dokum.
 17.35 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
 18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
 18.55 Zgrillowani 3 – mag. kulin.
 19.25 M jak mięso – serial dokum.
 20.15 Kulinarna mapa Wielkiej Brytanii – serial dokum.
 21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10
 0.45 David Rocco...

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 14 – magazyn poradnikowy
 14.00 Cudotwórca 7 – mag.
 15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
 15.55 Tomasz Pagowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
 16.50 Gardeners' World 14
 18.00 Ucieczka na wies 25 – dok.
 19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
 20.00 Daleko od miasta 13 – dok.
 21.00 Cudotwórca 7 – mag.
 21.55 Wielkie projekty: Szwecja 5 – serial dokum.
 22.50 Cuda z drewna – serial dok.

SUPER POLSAT

10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.
 11.30 Świat według Kiepskich (381-384) – serial kom., Polska
 13.30 Bitwa o palety
 14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
 16.00 Ninja Warrior Polska
 18.00 Świat według Kiepskich (469, 470, 553, 554) – kom.
 20.00 Ziomiarze – serial dokum.
 21.00 Terrorysta – film kryminalny, Wielka Brytania 2012
 23.15 Kokainowy Rick – dramat kryminalny, USA 2018
 1.35 Świat według Kiepskich (83, 23, 353-355) – kom., Pol.

TVP KOBIECI

13.00 Na dobre i na złe (549)
 13.55 Kiedys to bylo... – magazyn
 14.30 Okrasa lamie przepisy
 15.00 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – mag.
 15.30 Ojciec Mateusz 25 (323, 324) – serial kryminalny
 17.30 Dzika Australia Zachodnia z Billem Baileyem – dok.
 18.30 Rolnik szuka żony 12
 19.30 Miłość i nadzieja (233)
 20.30 Wichrowe wzgórze (214)
 21.30 La Promesa – pałac tajemnic (222) – serial obycz.
 22.30 Wakacyjna terapia **FILM** – komedia, Francja 2018

PLANETE+

12.35 Wodne królestwo Komodo – serial dokum.
 13.40 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
 14.45 Jak przetrwał w Australii
 15.50 Niezwykłe podróże koleją
 16.55 Dokąd dzisiaj? 4 – dok.
 18.15 Świat z góry 11
 18.45 Ramzes II. 66 lat panowania – serial dokum.
 19.45 Cytadela Sisonon. U wrót Prowansji – film dokum.
 20.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
 22.00 Historia Łuku Triumfalnego – film dokum.

TVP DOKUMENT

15.05 Był sobie susel – film dok.
 16.00 Muzyka ma moc – film dok.
 17.05 Podróże z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem
 18.00 Papcio Chmiel – film dok.
 19.05 Naddniestrze, Abchazja i Osetia – fantomowe państwa – film dokum., Fr.
 20.10 Wędrowni szlakami granicznymi
 21.05 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (2) – dok.
 22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
 22.20 Zwycięstwo za wszelką cenę – film dok., Francja 2024

TVP SPORT
7.30 Piłka nożna: Betclic 1. Liga - mecz: Ruch Chorzów - Odra Opole
9.40 Piłka nożna: Betclic 1. Liga - mecz: Stal Rzeszów - Wisła Kraków
11.45 Hokej: NHL - faza play-off
12.45 Koszykówka mężczyzn: NBA - mecz fazy play-off
14.45 Piłka nożna: Betclic 2. Liga: Chojniczanka - Olimpia Grudziądz
16.45 Magazyn 2. ligi piłkarskiej - mag.
17.25 Betclic 1. liga magazyn - magazyn piłkarski

EUROSPORT 1
10.00 Kolarstwo: Wyścig dookoła Turcji - 8. etap
11.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao - mecz finałowy boulderingu mężczyzn
12.00 Snooker: MS w Sheffield - finał
13.45 Snooker: MS w Sheffield - finał (live)
17.00 Racing on the Edge
17.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao - bouldering kobiet i mężczyzn
19.00 Snooker: MS w Sheffield - finał

POLSAT SPORT 1
6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - 3. finał fazy play-off: Warta - Bogdanka LUK Lublin
9.00 Polsat Sport Talk - mag.
10.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A - Sosnowiec 2026 - mecz: Francja - Polska
12.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - 3. finał fazy play-off: Warta - Bogdanka LUK Lublin
15.00 Magazyn Polskiego Sportu - mag. sportowy
16.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń - mecz finałowy

TVP ABC
10.45 Reksio
11.05 Male i duże przygody Miffy 2
11.35 Stacykowo
11.55 Strzałak Sam
12.25 Domisie
12.50 Halo, halo!
13.00 Figu Migu na planecie Czochras
13.20 Szczęśliwa Maja
13.50 Lupin wśród bajek
14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham
14.40 Topo Gigio
15.10 Rozmowy na dwie głowy

MINIMINI+
11.17 Koci domek Gabi
11.45 Mush-Mush i Grzybaszki
12.10 Strzałak Sam 16
12.25 Blaze i megamaszyny
12.50 Moje urodziny
13.00 Blaze i megamaszyny
13.30 Koci domek Gabi
13.56 Moje urodziny
14.03 Kicia Kocia
14.22 Cloudy & Stormy
14.45 Gazu, pieski, gazu!
15.10 Baranek Shaun
15.36 Jeżyk Happy
15.55 Mia i Kodus
16.05 Mega Ekspres
16.30 Ciekawski George 7

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

17.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: Polonia Bytom - Polonia Warszawa (live)
20.05 Betclic 1. liga magazyn - magazyn piłkarski
21.30 GOL - magazyn piłkarski
22.55 Sportowy wicezór
23.25 Żużel: Indywidualne MP - challenge w Świętochłowicach

19.30 Snooker: MS w Sheffield - finał (live)
23.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 2. etap
0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao - bouldering kobiet
1.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong - zjazd kobiet

18.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga - 3. finał fazy play-off: Warta - Bogdanka LUK Lublin
20.30 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga (live)
23.00 Formula 1: GP Miami
0.00 Hokej: MS Dywizji 1A - Sosnowiec 2026 - mecz: Francja - Polska

15.15 Al-Chemik
15.35 Księga 5
16.05 Kosmo-kumple
16.35 Ricky Zoom
17.05 Super Wings: Strażnicy Świata
17.30 Piotrusz Królik
18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

17.00 Strzałak Sam 14
17.25 Staś i fajna Babcia
17.50 Moje urodziny
17.56 Smerfy
18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei
18.50 Baczne oczka
19.05 Kicia Kocia
19.25 Kicia Kocia 2
19.36 Jeżyk Happy

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
8.00 Sport+
9.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Getafe CF - Rayo
11.15 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Celta - Elche
13.30 Sport+
14.40 Liga+ Extra
16.45 Wysoki Pressing
18.30 Sport+
19.30 Jej Wysokość Premier League (43)
20.55 Piłka nożna: Liga hiszpańska - mecz: Sevilla FC - Real Sociedad (live)
23.05 Ekstraklasa po godzinach
0.15 Sport+
1.30 Ligomistrzowe historie (1)
2.10 Jej Wysokość Premier League (43)

EUROSPORT 2
13.00 Kolarstwo: Tour de Romandie - 5. etap
14.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 1. etap: Marin - Salvaterra de Mino
15.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 2. etap (live)
17.45 Jeździectwo: Global Champions Tour w Szanghaju
20.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 2. etap
22.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao - bouldering kobiet
23.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao - bouldering mężczyzn
0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina - 2. etap

POLSAT SPORT 2
6.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
8.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
11.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń - mecz półfinałowy: VakıfBank SK - Prosecco Doc A.Carraro Imoco Conegliano
13.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń - mecz półfinałowy: Eczacıbaşı Dynavit Istanbul - Savino Del Bene Scandicci
15.00 Piłka nożna z archiwum
17.00 Magazyn Polskiego Sportu
18.00 Piłka nożna z archiwum
20.30 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń - mecz o 3. miejsce
23.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń - mecz finałowy
1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON
8.10 Marsupilamki
8.40 Harmidom 3
9.30 Wylde Pak - zakrecona paka
9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2
10.25 Niebezpieczny Henryk 2
11.20 That Girl Lay Lay 2
11.50 Harmidom 3
12.45 Harmidom 2
13.05 SpongeBob Kanciastoperty 15
14.30 Harmidom 7
15.30 Smerfy
16.00 SpongeBob Kanciastoperty 16
16.25 SpongeBob Kanciastoperty 12
16.40 Patryk Rozgwiazda Show
17.00 Marsupilamki

TELETOON+
8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3
8.45 Talking Tom and Friends 3
9.25 Dodo
9.55 Charlotte i trzy muszkieterki
10.25 Angelo rządzi
10.50 Siostry 2
11.20 Polly Pocket 6
12.15 Charlotte i trzy muszkieterki
12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3
13.40 Polly Pocket 6
14.20 Dinus i Lusja
14.50 Siostry
15.20 Polly Pocket 6
15.50 Kumple z dżungli - na ratunek!

TVP Info_ TVP INFO
15.45 Panorama
16.00 Dzień w godzinę
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra
17.35 Panorama
17.42 Wykrzywacz kłamstw
18.00 Panorama
18.30 Kontrapunkt
19.00 Kontrapunkt - Ring wolny
19.30 Program informacyjny 19.30
20.18 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
8.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - półfinał
10.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - półfinał
13.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - finał
15.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - półfinał
17.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - półfinał
20.00 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - finał
22.30 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - półfinał
0.45 Tenis: Turniej WTA w Madrycie - półfinał
2.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Lech - Legia

ELEVEN SPORTS 1
10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol - Real Madryt
12.00 Piłka nożna: Liga włoska - mecz: Como 1907 - Napoli
14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia Mönchengladbach - Borussia Dortmund
16.00 Ligue1 (32)
16.40 Bundesliga (32)
17.15 Serie A (35)
17.50 LaLiga (34)
18.25 Piłka nożna: Liga włoska: Cremonese - SS Lazio (live)
20.40 Piłka nożna: Liga włoska: Roma - AC Fiorentina (live)
22.55 Eleven Top Goals
0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen - Lipsk

POLSAT SPORT 3
6.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A - Sosnowiec 2026
8.30 Piłka nożna z archiwum
11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
13.30 Piłka nożna z archiwum
16.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga
Jednym z głównych faworytów do mistrzostwa kraju są w tym sezonie koszykarze Śląska Wrocław. Przekonamy się, czy Wojskowi będą w stanie spełnić oczekiwania swoich fanów.
18.00 Piłka nożna z archiwum
20.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
22.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie
1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.
8.20 Pan Krokodyl
8.45 Barbapapa i jego rodzinka
9.40 Tim Rex wśród gwiazd
11.20 Dora 3
11.45 Rubble i jego ekipa 2
12.45 Psi Patrol
13.40 Barbapapa i jego rodzinka 2
14.30 Barbapapa - szczęśliwa rodzinka
14.45 Zwierzęce zagadki
16.10 Blaze i Megamaszyny 7
16.40 Psi Patrol 2
17.00 Rubble i jego ekipa 4
17.10 Rubble i jego ekipa
17.30 Pan Krokodyl
18.00 Barbapapa i jego rodzinka
18.25 Tim Rex wśród gwiazd

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

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

CANAL+ SPORTS
11.15 Żużel: PGE Ekstraliga - mecz: KS Toruń - GKM Grudziądz
14.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław - Unia Leszno
16.50 Magazyn PGE Ekstraliga
18.25 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa - mecz: Radomiak Radom - Lechia Gdańsk (live)
21.00 Ekstraklasa po godzinach
22.00 Magazyn Metalkas 2. Ekstraliga
22.35 Sporty walki: ONE Friday Fights 152
0.45 Timbersport: MS - Mediolan 2025 - zawody indywidualne
3.00 Ekstraklasa po godzinach

ELEVEN SPORTS 2
14.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio - AC Milan
16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern - 1. FC Heidenheim
18.00 Bundesliga Spezial (19)
20.40 Eleven Gol Live
20.40 Formula 1: Grand Prix Miami
20.45 Rywalizacje konieczne
21.10 Piłka nożna: Liga portugalska - mecz: Sporting CP - Vitória SC (live)
23.30 LaLiga (34)
0.00 Piłka nożna: Liga francuska - mecz: Paris Saint-Germain - FC Lorient
2.00 Xabi Alonso - Architekt

POLSAT PLAY
6.00 Niezwykłe pociągi
7.00 Truckersi przez Australię
8.00 Dorwać tuńczyka
9.05 Wojny magazynowe
10.00 Wojny kontenerowe
11.00 Hardkorowy lombard
14.00 Polacy za granicą - serial dokumentalny
16.00 Złomiarze - serial dokumentalny
18.00 Poszukiwacze historii - serial dokumentalny
20.00 Złomiarze - serial dokumentalny
22.00 Kolowrotek
4.05 Starożytni kosmici

TVN TURBO
12.15 Naprawy nie do naprawy
13.00 Zawodowi handlarze
14.30 Wojny samochodowe
16.30 Jeździć, obserwować
18.00 Raport Turbo
18.15 Wojny samochodowe
19.15 Usterka 16
19.45 Ciężarówka przez Chile
20.45 Naprawy nie do naprawy
21.30 Uwaga! Oszust: Siema z ogłoszenia
22.00 Raport Turbo
22.15 Moto Farchy
23.00 Z drugiej reki
23.40 Jeździć, obserwować
0.25 Mobilni mechanicy

TVS
14.40 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
15.45 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel
17.50 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział
18.50 Doktor Kleist - lekarz rodzinny
19.50 Kino TVS: Film
F.L.M. fabularny
21.50 Kino TVS: Film
F.L.M. fabularny
23.35 Doktor z alpejskiej wioski - nowy rozdział

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

MIASTO W ROLI GŁÓWNEJ

Jeśli dziś wtorek, to jesteśmy w...

Tym razem nie w Belgii, ale zaplanujmy sobie city break w środku tygodnia, oglądając kilka klasyków ściśle związanych z konkretnymi miastami. Stają się one sceną historii mogących się zdarzyć tylko tam.

O PÓŁNOCY W PARYŻU (2011)

Początkujący pisarz Gil Pender (Owen Wilson) zabiera narzeczoną (Rachel McAdams) do Paryża. Tam czekają go pełne wrażeń podróże w czasie – do ukochanych lat 20. ub. wieku... To chyba najlepszy „miejski” film Woody’ego Allena.

➔ O PÓŁNOCY W PARYŻU
WT 5.05 godz. 21.35
TVP KULTURA

MONACHIUM (2005)

Piękne bawarskie miasto stało się sceną krwawego zamachu w czasie igrzysk olimpijskich w 1972 r. Agent wywiadu (Eric Bana) kieruje oddziałem mającym za zadanie wytropić i zabić zamachowców.

➔ PLAYER, PRIME VIDEO

GANGI NOWEGO JORKU (2002) XIX wiek. Amsterdam Vallon (Leonardo DiCaprio) wraca po latach do rodzimej dzielnicy, by zemścić się na przywódcy gangu (Daniel Day-Lewis) za śmierć ojca. Leo grał tak zapalczynie, że złamał Danielowi nos.

➔ HBO MAX, NETFLIX

RZYMSKIE WAKACJE (1953) Księżniczka Anna (Audrey Hepburn) w podróży incognito po Europie spotyka dziennikarza, Joe Bradleya (Gregory Peck), który oczywiście zna jej tożsamość... Mimo wieku jedna z najmiłszych komedii romantycznych.

➔ PLAYER, PRIME VIDEO

FILADELFA (1993) Film i piosenka „The Streets of Philadelphia” w znacznym stopniu przyczyniły się do zwiększenia świadomości na temat AIDS i złagodzenia stygmatyzacji tej choroby. Tom Hanks schudł do tej roli 12 kg.

➔ APPLE TV, PRIME VIDEO

CASABLANCA (1942)

Słynny melodramat z Ingrid Bergman i Humphreym Bogartem. Losy kochanków wpleciono w historię francuskiego ruchu oporu w czasie II wojny. Warto pamiętać, że Casablanca, jak całe Maroko, była wówczas kolonią francuską.

➔ APPLE TV, PLAYER

LAS KOLORÓW – GÓRY TENASSERIM

Barwy dżungli

➔ **LAS KOLORÓW – GÓRY TENASSERIM WT 5.05 godz. 12.55 TVP 1**

Tropikalny las w górach Tenasserim w Tajlandii to miejsce niezwykle. Mieszkają tu gatunki zwierząt znane z innych miejsc na świecie, ale tylko tutaj ich umaszczenie czy upierzenie ma wyjątkowe kolory. Twórcy filmu zastanawiają się, dlaczego mają one tak cudowne barwy, co jest

potrzebne, aby je utrzymać w dżungli, i jak te kolory postrzegają same zwierzęta? Podążamy za dorastającą małpą langur. Po drodze spotykamy inne stworzenia: od majestatycznego azjatyckiego słonia i nieuchwytnego niedźwiedzia słonecznego po patyczaki i pająki tkacze. Poznamy ponad 100 gatunków zwierząt i atmosferę lasu, w którym żyją. **MP**



Wielobarwne małpy to symbol tajlandzkiej dżungli.



Ofiara napadu wyznaje policjantom, kto wiedział, gdzie ukryła oszczędności.

Potem sytuacja zaczyna się komplikować...

POLICJANTKI I POLICJANCI

To na pewno wnuk?

➔ **POLICJANTKI I POLICJANCI WT 5.05 godz. 19.00 TV 4**

Lena (Alicja Dąbrowska) i Bartosz (Miłosz Błach) jadą do nieprzytomnej seniorki. Córka mówi, że podczas porannej rozmowy telefonicznej usłyszała krzyki i gdy dotarła do domu matki, znalazła ją ranną. Szybko okazuje się, że z mieszkanka zniknęła ukryta pod poduszką gotówka. Gdy poszkodowa-

na odzyskuje świadomość, zeznaje, że sprawca był zamaskowany – miał kaptur oraz szalik. Dodaje również, że o oszczędnościach wiedzieli tylko jej córka i wnuk Daniel. Policjanci ustalają, że chłopak ma problem z narkotykami i już wcześniej dopuszczał się kradzieży. Zanim jednak Szulc i Sołtys zdążają porozmawiać z podejrzanym, patrol otrzymuje wezwanie do bójki... **HM**

Eugeniusz ..., amant z lat 30.	▼	prawoślaz wysoki	▼	ukośnik	▼	ukochany, luby	dawniej wybrzyk	▼	muzeum pod chmurką	▼	gra kobrze	▼	przesyłał dane w biurze	▼	miękki ser
do pomiaru rezystancji	▶				1						pogoda	▶			
▶	3			rokieta siewna		Katarzyna Wielka	załom	▶					ósemka z ciasta		np. Polifem
holenderskie miasto	▶										fachowiec	▶		4	
Daniel ..., Kmicic w „Potopie”	▼	„... zawodowiec” z Jeanem Reno	▼	zwada o miedzę		śpiewała „Gdy tańczę z panem”	ocena jurora	▶	duża papuga	▶		▼	dychawica		... Gyllenhaal, „Winni”
▶					5					arabski magnat	▶	6			
Isnienie		mały kuc	▶				kluje na łące	▶					2,54 cm	▶	
▶						Blanchett, „Aviator”					biały napój	▶			
kuzyn łasicy		flara	▶				Seniuk, aktorka	▶		2			wabik na muchy	▶	

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38 (850)** – 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
- 8.25 Zaraz wracam 2 (123)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo 2 (21)** – serial obyczajowy, Polska 2007
- 10.05 Komisarz Alex 3 (30)** – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 10 (134)** – serial kryminalny, Pol. 2013
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropododa**
- 12.35 Magazyn rolniczy**
- 12.55 Natura w Jedyńce: Las Kolorów – Góry Tenasserim** – film dokum., Hiszp./Wlk. Bryt. (patrz obok)
- 14.00 Złoty chłopak (283)** – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.10 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo (909)** – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan (4708)** – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2 (124)** – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 Akacyjowa 38 (861)** – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 DOKUMENT

Las Kolorów – Góry Tenasserim
Tajemnice tropikalnej dżungli w Tajlandii. Autorzy przedstawia ponad sto gatunków zwierząt. Przybliża też kwestie percepcji, kolorów i ewolucji. Widzowie poznają dorastającą małpę langur i inne stworzenia, jak azjatycki słoń czy niedźwiedź słoneczny. **65 min**



20.55 SPORT

Piłka nożna
Do tej pory Arsenal tylko raz grał w finale Ligi Mistrzów. W 2006 roku lepsza od niego okazała się FC Barcelona. By Kanonierzy znów mogli wystąpić w decydującej batalii o prestiżowe trofeum, muszą wyeliminować Atlético Madryt. Leandro Trossard (zdj.) i jego koledy w ćwierćfinale pokonali Blaugranę. **145 min**

TVP 2

- 4.30 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 M jak miłość (1748)** – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Przystań nad Biblią: Namiot Zgromadzenia; Ziemia Obiecana** – program religijny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia (3372)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Rosół polski (34)** – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.10 Program publicystyczny**
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda (87)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale (894)** – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic (383)** – serial obyczajowy, Hiszpania 2022
- Manuel i Jana próbują ustalić, co tak naprawdę ukrywa Abel. Służba zaczyna stopniowo wycofywać się z żądań. Upokorzona przez Cruz Petra ujawnia hrabiemu tajemnicę markizy. **55 min**
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda (88)** – serial obyczajowy, Turcja 2024
- Beza cały czas przebywa w domu Cemila, co prowadzi do ostrego konfliktu z Deryą. Ta wpada na trop sekretu meczysty. Hancer sprowadza Beyę do rezydencji. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia (3372)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2 (3)** – magazyn poradnikowy, Polska 2026



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3373)
Dominika przekazuje prowadzenie bistro Renacie, by zabrać Matego na widzenie z Sonią. Daniel (Marcin Bikowski, zdj.) próbuje nauczyć syna (Artem Malashchuk, zdj.), jak być prawdziwym mężczyzną. Sugeruje, żeby przestał przyjaźnić się z Polą i Emilką. **35 min**



21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (897)
Kontrola w ośrodku dla ofiar przemocy ujawnia fatalną sytuację finansową, co zalamuje rd Reiter. Zespół lekarki udziela pomocy aktorowi Ryszardowi, który niedawno oskarżył o pobicie Różę (Adrianna Jagiello, zdj.). Ratownicy chcą wykorzystać to, że zastruł się alkoholem. Góra, za sprawą żony, zostaje gwiazdą internetu. **30 min**

20.10 Sport, Pogoda

- 20.30 Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – studio (live)
- 20.55 Piłka nożna:** Liga Mistrzów UEFA – mecz półfinałowy (live) (patrz obok)
- 23.20 Wielki napad na pociąg** – film sensacyjny, Wlk. Bryt. 1979, reż. Michael Crichton, wyk. Lesley-Anne Down, Sean Connery, Donald Sutherland (patrz obok)
- Próba odtworzenia wydarzeń, które miały miejsce w 1855 roku. Reżyser czerpał inspirację z własnej książki pod tym samym tytułem. **110 min**
- 1.10 Zanim się pojawiłeś** – film obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2016, reż. Thea Sharrock
- 3.00 To ja, złodziej** – dramat sensacyjny, Polska 2000, reż. Jacek Bromski **4.40**



23.20 SENSACYJNY

Wielki napad na pociąg
Podający się za przedsiębiorcę Edward Pierce (Sean Connery, zdj.) postanawia obrabować skład z transportem złota. Pomagają mu włamywacz i kochanka (Lesley-Anne Down, zdj.). **120 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 (250, 251): Śmierć w piekarni; Czarna limuzyna** – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy (1056, 1057)** – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 Gliniarze (754-756)** – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja? (1560): Dom, do którego wrócić** – serial paradokumentalny, Polska 2026
- Wioletta na prośbę męża bierze na siebie winę za nieprawidłowości w firmie. Trafia do więzienia. Traci prawo do opieki nad dziećmi. W tym czasie Oskar przejmuje majątek i wiąże się z kochanką. Jego żona postanawia walczyć o sprawiedliwość. **70 min**
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112 (1157)** – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 17.00 Gliniarze (1197): Stare nawyki** – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 18.00 Pierwsza miłość (4209)** – serial obyczajowy, Polska 2026
- Angelika ma zacząć pracę w sklepie jubilerskim. Trafia w ręce porwycza, nim udaje jej się dotrzeć do wynajętego mieszkania. Filip pijany pojawia się na praktykach w klinice. Zostaje wyrzucony. Darek lawiruje między kibicami Iskry a Bolesławem. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.15 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



16.30 PARADOKUM.

Na ratunek 112
Samotna nauczycielka Anna znajduje w sieci dawcę nasienia, Kubę, i zachodzi w ciążę. Po pewnym czasie poznaje sąsiada, który akceptuje dziecko. Kobieta zjawia się na urodzinach jego brata. Okazuje się, że solenizant to Kuba. W trakcie kłótni traci on przytomność. **30 min**



17.00 PARADOKUM.

Gliniarze (1197)
Podczas wymiany zakładniczek za okup dochodzi do tragicznej w skutkach strzelaniny. Tropcy wiedzą Olgierda (Arkadiusz Krygier, zdj.) i Krzyśka do spraw z lat 90., w których problemem była przestępczość zorganizowana. Namierzanie sprawców jest trudne. Tymczasem w życiu uczuciowym Zosi zachodzą zmiany. **60 min**

20.30 Farma (207) – reality show, Polska 2025

- Na półmetku rywalizacji nie ma taryfy ulgowej. Osoba, która odeszła jako ostatnia, wskaże bezpiecznego uczestnika w kolejnym pojedynku. **65 min**
- 21.35 Air** – film biograficzny, USA 2023, reż. Ben Affleck, wyk. Matt Damon, Jason Bateman, Ben Affleck, Chris Messina (patrz obok)
- Oparta na faktach opowieść o umowie, która zrewolucjonizowała przemysł obuwia sportowego. Za swoją rolę Matt Damon otrzymał nominację do Złotego Globu. **145 min**
- 0.00 Metro strachu** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009, reż. Tony Scott
- 2.15 Detonator** – film sensacyjny, USA/Rumunia 2006, reż. Po-Chih Leong



21.35 BIOGRAF.

Air
Lata 80. Sonny Vaccaro (Matt Damon) na zlecenie Phila Knighta (Ben Affleck, zdj.) ma poprawić sytuację finansową firmy. Podpisuje umowę z początkującym koszykarzem Michaëlem Jordanem. **145 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1628) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (11) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (25) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (13, 7) – program rozrywk., Polska W Toruniu mieści się bar Masala Twist. Jego właściciele podają kuchnię indyjską i tajską. Ram zmodyfikował przepisy tak, by odpowiadały gustom Polaków. Niestety, zabrakło funduszy na zmianę wystroju. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1589, 1590, 1678) – serial paradokumentalny, Polska Ojciec Marty i jego druga żona wychowują 19-letnią Asię, córkę kobiety z pierwszego małżeństwa. Marta jest w szoku, gdy ojciec prosi ją, by przepisała na dziewczynę swoje mieszkanie. Nie rozumie jego decyzji. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (121) – serial obyczajowy, Polska 2026 Znany influencer kulinarny zostaje skierowany przez Rogowskiego na kardiologię. Niebawem dochodzi u niego do zatrzymania krążenia. Tymczasem Sabina atakuje Streczera za rezygnację z likwidacji onkologii. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (315) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Dziesięcioletni Dawid prosi o pomoc w odnalezieniu babci. Ojciec chłopca, który samotnie go wychowuje, nie chce angażować detektywów. Mimo to śledczy podejmują działania. Ich uwagę zwraca syn zaginionej. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4206) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Skok na głęboką wodę** (9) – program rozrywkowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.40 Kuba Wojewódzki** (10) – talk-show, Polska 2026 (patrz obok)
- 23.40 Superwizjer** – magazyn reporterów, 2026
- 0.20 Dungeons & Dragons: Złodzijski honor** – film przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2023, reż. Jonathan Goldstein
- 3.05 The Traitors. Zdraycy** (11) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 4.50 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.05 Jak to jest zrobione?** (2) – serial dok., Kan. 2013-2014



20.15 OBYCZAJOWY

Na Wspólnej (4206) Damian zostaje pobity w areszcie, gdy współwziął, więc dowiadując się, o co jest oskarżony. Sławek (Mariusz Stupiński, zdj.) przekazuje Cieślakowej (Sylvia Gilwa, zdj.), że sytuacja męża jest poważna. Z kole plan Kasi i Anety, by zdemaskować Łukasza, kończy się fiaskiem. **35 min**



21.30 ROZRYWKAWA

Skok na głęboką wodę (9) Konflikty w parach narastają. Między Andżeliką a Kamillem szok dozło do porozumienia. Inni uczestnicy dziwili się, że ich relacja tak łatwo nabiera tempa. Ostatnio w ich związku pojawił się jednak kryzys. Kobieta chciała użyć flary. Teraz przed nowożencami kolejne wymagające wyzwania. **70 min**



22.40 TALK-SHOW

Kuba Wojewódzki (10) Niedawno prowadzący gościł dziennikarza Roberta Bernatowicza, który jest też ufologiem, oraz influencerkę Natalisę Natalię Sadowską. Czas na kolejne ciekawe rozmowy. **60 min**

TV PULS DV3 T2

- 6.00 Policjanci z Miami** (5, 6): Powrót Calderone'a, część 1; Powrót Calderone'a, część 2 – serial kryminalny, USA
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (12, 13): Sprawa Stillera; Ostatnia noc – serial sensacyjny, Niemcy 2014
- 10.00 Triumf miłości** (133, 134) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (67) – serial obycz., Meksyk 2008 Leopardo odbiera poród Marichuy. Nelson błaga Else, by go nie opuszczała. Z kolei Blanca skarży się Juanowi Miguelowi na Viviane. Psycholog uważa, że dziewczyna powinna podać się terapii. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (1) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013, wyk. Meryem Uzerli, Halit Ergenç
- 14.00 Przepis na zbrodnię** (30) – serial kryminalny, Polska 2026 Aga ucieka wraz z córką od agresywnego męża alkoholika. Teść kobiety, niedawno zwolniony z więzienia, zmusza ją do powrotu. Edek wspomina przeszłość nad pamiętkami od Aldony. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (704, 705) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 17.00 Dzielnicza strachu 10** (465) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Grdziec i Nocoń badają kulisy morderstwa trenera florecistek. Uwagę policjantów zwraca zakochana nastolatka i jej matka. Tymczasem Narysowany ujawnia swoje kontrolerskie poglądy. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (995, 996) – serial obyczajowy, Polska 2026 Perkusista Janek naraza się sąsiadom hałasami. Niebawem zostaje zamordowany. W śledztwo angażuje się Filomena. Babula twierdzi, że do skazania Kapicy niezbędne są zeznania Kazimierza i Komornickiej. **120 min**
- 20.00 Dziedzictwo krwi** **FILM** – film sensacyjny, Francja 2016, reż. Jean-François Richet, wyk. Mel Gibson, Erin Moriarty, Diego Luna, Michael Parks (patrz obok)
- 21.50 Ostateczna rozgrywka** **FILM** – dramat sensacyjny, Wielka Brytania 2018, reż. Scott Mann, wyk. Dave Bautista, Pierce Brosnan, Ray Stevenson, Martyn Ford (patrz obok)
- 23.50 Rzeka tajemnic** **FILM** – dramat sensacyjny, USA 2003, reż. Clint Eastwood, wyk. Sean Penn, Kevin Bacon, Laura Linney, Tim Robbins, Laurence Fishburne (patrz obok)
- 2.30 Lombard. Życie pod zastaw 18** (992) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.30 Zobacz to!**



20.00 SENSACYJNY

Dziedzictwo krwi Link (Mel Gibson, zdj.) wychodzi z więzienia. Stara się uniknąć kłopotów. Pewnego dnia do drzwi jego domu pukają jednak 17-letnia córka, Lydia (Erin Moriarty). Okazuje się, że dziewczyna jest ściągana przez członków meksykańskiego gangu narkotykowego. Liczy na pomoc ojca. **110 min**



21.50 DRAM. SENS.

Ostateczna rozgrywka Pełen kibiców londyński stadion opanoiwują terroryści. Ich celem jest odnalezienie dawnego współnika (Pierce Brosnan, zdj.). Jeśli nie uda im się dopaść, zdetonują ładunek wybuchowy. Znajdujący się na trybunach były komandos Michael Knox (Dave Bautista, zdj.) stawia czoło bandytom. **120 min**



23.50 DRAM. SENS.

Rzeka tajemnic Jimmy (Sean Penn, zdj.), Dave (Tim Robbins) i Sean (Kevin Bacon) spotykają się po 25 latach. Katie (Emmy Rossum), córka pierwszego z nich, została zabita. Dowody wskazują, że sprawcą jest Dave. **160 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.20 Ten moment** (7): Palec na spuście – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (624-626) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1289, 1204, 1205) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 W-11 – Wydział Śledczy** (954-956) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012 (patrz obok)
- 14.00 Detektywi** (75) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Klientka Śledczych jest matka 20-letniej Luizy, która tydzień wcześniej zmarła w saunie. Kobieta podejrzewa, że jej córka została zamordowana. Anna Potaczek przeskakuje pokój studentki. Znajduje w nim drogie rzeczy. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (111) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (622, 623) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Monika jest oskarżona o napasć na Grzegorza i ciężkie uszkodzenie ciała. Kobieta podejrzewała go o kradzież pieniędzy przeznaczonych na operację jej ciężko chorego synka. **120 min**
- 18.00 Sekrety życia** (11) – serial paradokumentalny, Polska 2023 42-letni rozwodnik prowadzi firmę z byłą żoną, co nie podoba się jego kochance. Konflikt nasila się, gdy w domu parzy zjawia się córka mężczyzny, która ma poważny problem z alkoholem. **60 min**
- 19.00 Ukryta prawda** (1482) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Wdowa zostaje okradziona przez poznanego w internecie kochanka. Ponieważ wystydzi się iść na policję, jej córka Magda rozpoczyna prywatne śledztwo. Za sprawą fikcyjnego profilu wciągają złodzieja w pułapkę. **60 min**
- 20.00 Hotel Paradise 12** (38) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.00 Na własną rękę** **FILM** – film sensacyjny, USA 2002, reż. Andrew Davis
- 23.20 Obecność 3: Na rozkaz diabła** **FILM** – horror, USA/Wielka Brytania 2021, reż. Michael Chaves, wyk. Patrick Wilson, Vera Farmiga, Ruairi O'Connor, Sarah Catherine Hook (patrz obok)
- 1.35 Hotel Paradise 12** (37) – reality show, Polska 2026
- 2.35 Życie z potworem 6** (17) – serial dokumentalny, USA 2021
- 3.35 SOS Ekipy w akcji** (42) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.25 Dorota was urządzi!** (7) – program rozrywkowy, Polska 2015



11.55 FAB.-DOKUM.

W-11 – Wydział Śledczy (954-956) Na obrzeżach miasta pobito dziesięcioletką. Joanna Czechowska i Sebastian Wątruba (oboje na zdj.) ustalają, że chłopca więziła grupa pedofilów. Prześpicy nadal przetrzymują jego siostrę i kilkoro dzieci. W sprawie zamieszana jest pracownica świetlicy **125 min**



20.00 REALITY SHOW

Hotel Paradise 12 (38) Ostatnio wśród uczestników i fanów komentowane było zachowanie Dominiki i Marcela, którzy dali się ponieść namiętności. Niektórzy twierdzą, że parą kierują chłodne kalkulacje. Miłośnej rywalizacji przygląda się Edyta Zając (zdj.). Kolejne zadania z pewnością zmienią układ sił. **60 min**



23.20 HORROR

Obecność 3: Na rozkaz diabła Rok 1981. Arne dokonuje morderstwa. Twierdzi, że opętał go demon. Badacze zjawisk paranormalnych Ed (Patrick Wilson, zdj.) i Lorraine (Vera Farmiga, zdj.) zamierzają mu pomóc. **135 min**

TVP3 TVP3

9.30 Łemko, człowiek z tej ziemi – reportaż, Polska
10.00 Złoty chłopak (143)
11.00 Rok w ogrodzie – mag.
11.30 Wiek to tylko liczba
12.00 O milimetr – magazyn
12.30 Rączka gotuje – mag.
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez retuszu – pr. publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Calkiem niezła historia
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.

TVP POLONIA TVP POLONIA

12.00 Serwis Info – pr. inform.
12.10 Komisarz Alex 22 (275)
13.05 Ranczo 2 (17) – obycz.
14.00 Kod bezpieczeństwa
14.30 Moda na język polski (52) – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Fajna Polska – mag.
16.00 Zaraz wracam 2 (79)
16.30 Barwy szczęścia (3302)
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 Oko na Wschód – publ.
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV4

6.00 Strażnik Teksasu (17, 18) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny domek (104) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (416, 417) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1158, 457) – serial paradokumentalny, Pol.
11.55 Dłaczego ja? (1563, 1564) – paradok.
13.55 Trudne sprawy (1070-1072) – paradok.
16.55 Łowcy skarbow. Kto da więcej? (519) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1416, 1417) – obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (246) – serial kryminalny, Polska 2026

PULS2

11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumiś 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Finessy i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi 2 – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Swinka Peppa 2 – anim.
17.50 Bing – serial animowany
18.20 Masza i Niedźwiedź 6 – serial animowany
18.35 Myszka Miki: Fajny dom – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 13 (20) – krym.

TVP ROZRYWKI

6.10 Zakochaj się w Polsce (187) – 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.
10.00 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (4) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (144, 145) – serial kom., Polska 2015
15.15 Program rozrywkowy
15.30 Sanatorium miłości 8 (6) – reality show, Polska
16.35 Do śmiechu! (72) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.

TTV HD

6.20 DeFacto 13 (19)
6.50 Diabelnie boskie 2 (2)
7.20 Ukryta prawda (1174)
8.20 Kartoteka 8 (13, 14)
8.30 Detektywi (221, 311)
12.30 Zakup w ciemno 2 (38)
13.30 Zakup w ciemno 7 (36)
14.30 Kartoteka 3 (7, 8)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (20)
18.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
18.45 Damy i wieśniaczki. PL 8 (3) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (38)
21.05 Zakup w ciemno extra (38) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN REPORTERÓW



20.30 Telekurier – Polska
 W każdym wydaniu programu pojawi się relacja na żywo lub reportaż z kraju. Przedstawiany problem skomentuje zaproszony do studia ekspert. 30 min

OBYCZAJOWY



20.25 Strażacy 2 (17)
 Na obwodnicy dochodzi do karambolu. Olek, Rafał, Adam, Staszek i Bogus ruszają na miejsce. Wkrótce dociera tam też Wiktor. Zauważa zniszczony jednoślaz swojego syna, Norberta. 55 min

KRYMINALNY



20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1025) – Polska 2026
 Ciało dwunastoletniej Amelki znaleziono w rzecze. Sekcja wykazała uduszenie. Śledczy znajdują jej bluzę w opuszczonej fabryce, a podejrzani padają na siedemnaście lat. 60 min

KRYMINALNY



20.00 Przepis na zbrodnię (33) – Polska 2026
 Edek zgadza się, by Elvis wprowadził do baru menu danie kuchni amerykańskiej. Pracownik zabiera się więc za przygotowanie idealnych burgerów. Kruszyna nie wierzy, że mu się uda. 60 min

KULINARNY



18.40 Okrasa łamie przepisy
 Według receptury swojej mamy kucharz przygotowuje kilka słoików ogórków. Ponadto przyrządzi szybki chłodnik, pieczoną pierś z indyka z sosem oraz pieczone bakłażany z sałsa. 65 min

ROZRYWKI



22.00 Kanapowczynie 3 (11)
 Nadchodzi decydujący moment programu. Uczestniczki ciężko pracowały nad uzyskaniem wymarzonej sylwetki oraz kondycji. Niedługo zwizowie poznają rezultaty ich zmagania. 60 min

21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (144)
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 (799)
2.30 Bez retuszu – pr. publ.

21.20 Ojciec Mateusz 2 (17)
22.15 Lubię wracać tam, gdzie byłem – film dok.
23.15 Panorama
23.45 Taką to robotą, czyli kabaretowy przegląd zawodów (16) – pr. rozr.
0.40 Zaraz wracam 2 (79)
1.10 Polacy na ratunek Żydom (2)
1.30 Program informacyjny 19.30

21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (142) – krym.
22.40 Krwawa rozgrywka – film sensacyjny, Chiny/Hongkong 2017
0.55 Love Island. Wyspa miłości (34)
2.00 Hardkorowy lombard (151, 152) – serial dok.
3.00 SuperLudzie Extra (62)

21.00 Dzielnica strachu 10 (469, 470) – serial krym.
23.00 Zawód gangster 4 – FILM – sens., Wlk. Bryt. 2019
0.50 Dzielnica strachu 10 (467) – serial krym., Polska
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (438) – obycz.
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 3 (113, 114)
4.45 A kto to mówi? (43)

19.45 Makłowicz w podróży
20.25 Postaw na milion
22.10 Rodzinka.pl (29) – kom.
22.50 Tak to leciało!
23.45 Kabaretomaniacy (22)
0.40 Kolo fortuny – telet., Pol.
1.45 Kabaret. Super Show Dwójki 3 (32) – rozr., Pol.
2.40 Do śmiechu! (77) – rozr.
3.30 Program rozrywkowy
4.35 Punk rock na dobry wieczór – widowisko

23.00 Damy i wieśniaczki. PL 11 (9) – fab.-dok., Pol.
0.00 Fachowcy 2 (1) – serial paradokumentalny, Pol.
0.45 Żony Podlasia 4 (5) – serial dokumentalny, Pol.
1.45 Niebezpieczne dzielnice (8) – dok., Pol.
2.25 Nauka jazdy 4 (10) – pr. rozrywk., Pol. 2018
3.00 Szpital (915) – paradok.
4.00 Szkoła (792) – paradok.

TVP3 TVP3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 17.25 Spotkania w świetle ciszy 17.50 Nie taki internet straszny 18.10 Przegląd suwalski 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Reportaż ekumeniczny 21.00 Bieloostki Teatr Lalek 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 Kod bezpieczeństwa 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda **GDANSK 17.30** Ted@ 17.50 Wiatrak 18.15 Czystewskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Za wodocwy 21.15 Czystewskiego 42 21.30 Panorama **KATOWICE 17.15** Dzielnice Katowice 17.30 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności **KRAKÓW 17.43** Wielka Korona Tatr Romana Ficka 18.00 Nowohutka kronika filmowa 18.09 Horyzont wartości. Rozmowa z kard. Grzegorzem Rysiem 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Kultura na Ludowo@wspieram 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia **LUBLIN 17.55** Naturalnie Lubelskie 18.10 Szlachetne zdrowie 18.30 Panorama lubelska 19.00 Afisz 21.02 Reportaż. Z lubelskiego 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ

17.30 Teatr Wielki zza kulis 17.45 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 18.07 Za szybą 18.15 Strefa biznesu 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Inwestujemy w Twoje zdrowie 19.15 Kulturalnie po Łodzi i regionie 21.00 Rowerem przez Pomorzec Zachodnie 21.15 Agrobiznes 21.30 Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ 17.30** Teleskop 17.45 Wspólne populodnie z seniorami 18.30 Teleskop 19.02 Rozmowa dnia 19.12 MediaLab 21.02 Pociąg do Wielkopolski 21.30 Teleskop **RZESZÓW 17.30** Kwartet 18.00 Sport – wydarzenia i komentarze 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.13 Liczy się pasja 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności **SZCZECIN 17.40** Tajemnice kultowych seriali 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Wesołe lata Telewizji Kraków 21.00 Wokół nas 21.08 Arka 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia **WARSZAWA 17.35** Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Informacje z Mazowsza 19.15 MAZO-wyprawy extra 21.00 Dobrego dnia z gwiazdą 21.30 Kurier Warszawy Mazowsza **WROCLAW 17.30** Sielskie życie 17.44 Prosto z lasu 17.58 Schlesien Journal 18.14 Pamięć Miasta 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Agro-Fakty 21.02 Magazyn Dolnośląski 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD

6.55 Ranczo 9 (114) – obycz.
7.55 Rodzinka.pl (93, 94)
8.55 Ojciec Mateusz 11 (136, 137) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (531, 532)
12.25 Ojciec Mateusz 31 (407)
13.20 Komisarz Alex 7 (87)
14.15 Ranczo 5 (59, 60) – obycz.
16.10 Górna półka smaku
16.40 Przystanek slow food 2
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (255)
19.20 Ranczo 7 (90) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (213, 214)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (410)
22.20 Morderstwa w Cantal – FILM – film kryminalny, Fr. 2023
0.10 Peaky Blinders 6 (33)
1.20 Drellich 7 (1) – serial krym.

TVP KULTURA

11.10 Kocie ślady – film
FILM kryminalny, Polska 1971
12.45 Profesor na drodze – film
FILM obyczajowy, Polska 1973
14.00 Poszukiwacze zaginionych dzieł sztuki (9) – serial dokum., Wlk. Bryt.
FILM 14.40 Komedia z pomyłek – komedia obycz., Pol. 1967
15.20 Hania – film obyczajowy, **FILM** Polska 1984
17.05 Jan Serce (2) – obycz., Pol.
18.10 Mody polskie
18.55 Zbigniew Zapasiewicz – film dokumentalny, Pol.
20.00 Królowa i Szekspir
21.35 O pinoyno w Paryżu – komedia obyczajowa, Hiszpania/USA 2011
23.20 Jacques Audiard, wielce skromny bohater – dok.

afena ANTENA HD

11.35 Koszalińska Arena Komik 2025 (2) – pr. rozr., Pol.
12.40 Winnice miłości (44) – serial obycz., Cypr/Grecja
13.55 77 TV 4 (13) – pr. rozr., Pol.
14.50 Nieżytki Fr Pol (24, 25)
16.50 77 TV 5 (11) – pr. rozr., Pol.
17.50 Wojciech Cejrowski – bosjo przez świat (82, 83) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 9 (7) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (8) – serial kryminalny, Fr.
21.15 Detektywi z Bordeaux 5 (14) – serial krym., Fr./Bel.
22.35 Porwana. W poszukiwaniu Sophie Parker – dramat obycz., USA 2013
0.15 77 TV 5 (6, 7, 9, 10) – pr. rozr.

TV6

6.00 Wzięcie (182, 183) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (615, 616) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (159, 160)
10.55 48h. Zaginięci (207-209)
13.55 Policjantki i Policjanci (1152) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (161, 162)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (96) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (19, 20)
20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (134-136)
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (653, 654)
1.00 Kości (51, 52) – serial krym.
3.00 Septagion (20, 21) – krym.
5.05 Nona i jej córki (8)
5.45 Telezakupy TV Okazje

BBC FIRST

9.40 Ojciec Brown 9 (7) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami 8 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (9) – serial krym.
12.55 London Kills (3, 4) – krym.
14.50 Ojciec Brown 3 (11)
15.50 Lewis 7 (5) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (3)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (7, 8)
19.50 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Ludwig (2) – serial krym.
22.10 Na niebieskich świątach (3, 4) – krym.
0.25 My Life is Murder 3 (5)
1.20 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

BBC FIRST

9.40 Ojciec Brown 9 (7) – krym.
10.40 Śmierć pod palmami 8 (3) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.45 Zagadki doktora Blake'a 2 (9) – serial krym.
12.55 London Kills (3, 4) – krym.
14.50 Ojciec Brown 3 (11)
15.50 Lewis 7 (5) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (3)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (7, 8)
19.50 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Ludwig (2) – serial krym.
22.10 Na niebieskich świątach (3, 4) – krym.
0.25 My Life is Murder 3 (5)
1.20 Śmierć pod palmami 8 (4) – krym., Wlk. Bryt./Fr.

ROMANCE TV

14.20 Dwa osły na Sardynii – komedia romantyczna, Niemcy/Włochy 2015
16.05 Lena Lorenz: Rodzice dla mojego dziecka – dramat obyczajowy, Niemcy 2021
18.00 Zwierzyniec doktor Merten (86) – obycz.
19.00 Górski lekarz (90) – obycz.
20.00 Rosamunde Pilcher: Gdzie zaczyna się miłość – film obyczajowy, Austria/Niemcy 2006
21.55 O jedną miłość więcej – film obycz., Niemcy 2022
23.50 Górski lekarz (90) – obycz.
0.50 Rosamunde Pilcher: Gdzie zaczyna się miłość – obycz., Austria/Niem. 2006

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (16-21)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (2-7) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (8-11)
16.30 Przyjaciele 5 (22-24)
18.00 Przyjaciele 6 (1-3) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (8-13) – kom.
22.00 The Office PL 3 (1, 2)
23.05 Comedy Club 4 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 18 (2, 3)
1.00 Prochocichy 3 (5, 6) – kom.
2.00 Śmiesznie nie będzie 2 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 17 (9, 10)
4.00 Miasteczko South Park 18 (1)

COMEDY CENTRAL

8.55 Przyjaciele 5 (16-21)
11.55 Teoria wielkiego podrywu 7 (2-7) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (8-11)
16.30 Przyjaciele 5 (22-24)
18.00 Przyjaciele 6 (1-3) – kom.
19.30 Teoria wielkiego podrywu 7 (8-13) – kom.
22.00 The Office PL 3 (1, 2)
23.05 Comedy Club 4 (5, 6)
0.05 Miasteczko South Park 18 (2, 3)
1.00 Prochocichy 3 (5, 6) – kom.
2.00 Śmiesznie nie będzie 2 (5, 6) – rozr., Wielka Brytania
3.00 Miasteczko South Park 17 (9, 10)
4.00 Miasteczko South Park 18 (1)

TVN FABUŁA

8.45 Detektywi (436, 437)
9.50 Przepis na życie 5 (7)
10.50 Szpital św. Anny (45)
11.50 Druga szansa (7, 8)
13.55 Układ warszawski (6)
14.55 Detektywi (438, 439)
15.55 Artyści (2) – pr. rozr., Pol.
16.55 Shrek Forever – film animowany, USA 2010
19.00 Szpital św. Anny (25)
20.00 Poznaj moich rodziców – komedia, USA 2004
22.25 Jak Boss – komedia, USA
FILM 2016, reż. Miguel Arteta
0.10 Księgowy – thriller, USA
FILM 2016, reż. Gavin O'Connor
2.45 Zwiadowcy z Hollywood 3 (9) – rozr.
3.05 Szkoła (708) – paradok.

STOPKLATKA

- 6.00 Kabaretowe hity (1)
6.50 Wielkie wynalazki (35)
7.55 Wojciech Ciejrowski - bosu przez świat
9.00 Robert Makłowicz
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (19, 20)
11.55 Wojny kontenerowe 3 (11, 12) - serial dok., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (4, 5) - serial dokum., Kanada
16.00 MacGyver 2 (4, 5) - sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (35, 36) - reality show, Kanada 2013
19.10 Wojny kontenerowe (6, 7) - serial dokum., USA

SENSACYJNY



- 20.00 Strefa zrzutu - USA
22.05 Alex Cross - thriller, USA
0.05 Dobry wojak Szwajk
2.45 Grz tajemnic - dramat
5.25 Moje Stare - etiuda film.
5.50 Kabaretowe hity (2) - pr. rozrywk., Pol. 2023

POLSAT 2

- 5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (245)
7.30 Na ratunek 112
8.30 Sekrety rodziny
11.30 Trudne sprawy (1193)
12.30 Dlaczego ja?
14.30 Świat według Kiepskich
17.00 48h. Zaginieli
19.00 Gliniarze (1122) - serial paradokumentalny, Polska

KRYMINALNY



- 20.00 Ślad (25) - Pol. 2018-2019
21.00 Gliniarze (1054) - serial paradokumentalny, Pol.
22.05 Łowca pedofiliów
23.00 Świat według Kiepskich
0.00 Ślad (108)
1.00 Zdrady II (36) - paradok.
2.05 Wydarzenia
2.45 Ewa gotuje (475, 476)
4.00 SuperLudzie (8) - dok.

TVP SERIALE

- 5.55 Rodzinka.pl (56) - kom.
6.30 Na sygnale (438, 439)
7.45 Ojciec Mateusz (434)
8.40 Komisarz Alex 23 (285)
9.35 Rodzinka.pl (57) - kom.
10.05 Klan (1406) - telen., Pol.
10.40 Ranczo 5 (56) - obycz.
11.30 M jak miłość (1930)
12.25 Pan Mama (38) - kom.
13.05 Zaraz wracam 2 (118)
13.40 Ojciec Mateusz 26 (339, 340) - serial krym.
15.35 Komisarz Alex 23 (286)
16.25 Na sygnale (440, 441)
17.30 Ranczo 5 (57, 58) - obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 26 (341) - serial kryminalny, Polska

KRYMINALNY



- 20.25 Ojciec Mateusz (435)
23.20 Ranczo 5 (59, 60) - obycz.
23.25 Ojciec Mateusz 26 (342)
0.15 Na dobre i na złe (991)
1.10 Matylda (8, 9) - kostium.
2.45 Zatoka szpiegów (1, 2)
3.30 Zatoka szpiegów (2)
4.15 Klan (1406) - telen., Pol.
4.40 Zaraz wracam 2 (118) - obycz., Polska 2025
5.05 Rodzinka.pl (56) - serial komediowy, Polska 2012

KINO POLSKA

- 6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (9) - serial dokumentalny
6.35 Och! Kabaret (8)
7.25 Och! Kabaret 2 (1)
8.15 Zwierzęta Wajraka 3 (10) - serial dokumentalny
8.50 Podróże Pana Kleksa (1, 2-ost.) - film przyg., Polska/ZSRR 1986
12.10 Trędowata
14.20 Wracając do Marka
15.40 Prawo i pięść
17.45 Cztery pancerni i pies (5, 6) - serial wojenny

CZARNA KOMEDIA



- 20.00 Horror Story - 2023
22.00 Kroll - film sensacyjny
0.05 Dzień kobiet
2.10 Cicha noc
4.40 Najpiękniejsze fajerwerki ever
5.25 Szumy i fonie

AXN

- 6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9
7.30 Dr House 2 (21, 22)
9.25 Castle 6 (11, 12) - serial kryminalny, USA 2014
11.25 Detektyw Monk 3 (10, 11) - serial kryminalny, USA 2004
13.20 Dr House 2 (23, 24)
15.20 Agenci NCIS 13 (23, 24)
17.10 Castle 6 (13, 14) - serial kryminalny, USA 2014
19.05 FBI 5 (10, 11) - serial kryminalny, USA 2022

KRYMINALNY



- 21.05 Rekrut 8 (2) - USA 2026
22.05 Walker: Strażnik Teksasu 4 (13) - serial kryminalny, USA 2024
23.00 Castle 6 (13, 14) - serial kryminalny, USA 2014
0.45 FBI 5 (10, 11) - krym., USA
2.40 Rekrut 8 (2) - serial krym.
3.35 FBI 2 (2) - serial krym.
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (2) - serial krym.
5.10 Blok promocyjny AXN

CANAL+ PREMIUM

- 9.20 W kogo ja się włodziłem? - film obyczajowy, Polska 2001
10.20 Łapu-capu
10.25 Copa 71 - dok., Wlk. Bryt.
11.55 Chopin, Chopin!
14.05 The Office PL 5 (1, 2)
15.00 Sigourney Weaver. Ikona kina akcji - dok.
15.55 Saga „Zmierzchni”
18.05 Łapu-capu
18.10 Mamma Mia! Here We Go Again - kom. muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
20.00 Spartakus: Dom Aszura (6) - serial hist.

DRAMAT HISTORYCZNY



- 21.00 Wilhelm Tell - Wlk. Bryt./Włochy/USA 2024
23.10 Zapaleńcy. Historia polskiego filmu animowanego - dok.
0.40 Prawo odwetu - film
2.20 Pani od polskiego
4.20 Premierowa jazda
W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA

- 6.20 Astrid i Raphaëlle 3 (1, 2)
8.30 Kapitan Marleau 5 (2)
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (11, 12) - sens.
12.20 Motyw (11, 12) - krym.
14.10 Astrid i Raphaëlle 3 (3, 4)
16.20 Kapitan Marleau 5 (3)
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (13, 14) - sens.
20.10 Motyw (13) - krym., Kan.
21.05 Motyw 2 (1) - krym., Kan.
22.00 Chicago P.D. 13 (3) - krym.
23.00 Blue Ridge 2 (7, 8) - krym.
1.00 Kapitan Marleau 5 (3)
3.00 Astrid i Raphaëlle 3 (1, 2)
5.10 Knok (3) - serial krym., Fr.

POLSAT FILM

- 6.05 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi (31-33) - dok.
7.30 Doktor Martin (69)
8.25 Przyjaciółki (233, 234)
10.25 Świat według Kiepskich (176, 177, 203, 204, 97, 50)
13.50 Łowca i Królowa Lodu
16.20 Mumia powraca - przyg., USA/Maroko/Wlk. Bryt. 2001
18.50 Tower Heist: Zemsta
21.00 Ted 2 - komedia, USA
21.05 Ted 2 - komedia, USA
23.15 Och, Karol 2 - komedia, POLSKA 2011
3.15 Fala zabrodni (39-41)
4.35 Na ratunek 112 (799, 800)

HBO

- 11.40 Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 13 (9) - talk-show
12.45 Focus - komedia krym., USA/Argentyna 2015
14.30 Karate Kid - film przyg., USA/Chiny 2010
16.45 Srebrna Gwiazda
18.25 Dzień Bastylii - dramat
20.00 Gorąca rywalizacja (6)
20.55 Polbrat (2) - serial obycz.
21.55 Ród smoka 2 (2) - fantasy
23.05 Bekart - dram. hist., Dania/Polska
1.15 Człowiek w ogniu
1.40 Agenci NCIS 8 (13) - sens.

WARNER TV

- 8.55 Bajer z Bel-Air (15, 16)
9.55 Za głosem serca (74) - krym.
11.00 Pełna chata 4 (19, 20)
12.00 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (4, 5) - serial sens.
13.50 Bajer z Bel-Air (15-18)
16.00 Pełna chata 4 (19-22)
17.55 Stosunki międzymiastowe - komedia romantyczna, USA 2010
20.00 Interkosmos
22.25 W sieci - thriller, USA
1.00 Co się wydarzyło w Madison County - melodramat, USA 1995
3.35 Złoto pustyni - film wojenny, USA 1999
5.45 Chojrak - tchórzliwy pies (2) - serial animowany

ALE KINO+

- 9.25 The Hero - film krótkometr.
10.00 Karen Pirie 2 (1) - krym.
11.55 Vera 8 (4) - krym., Wlk. Bryt.
13.50 Pod Starym Dębem
16.10 Marokańskie wakacje
18.15 Vera 9 (1) - krym., Wlk. Bryt.
20.10 Gunman: Odkupienie
22.25 Grzyby - thriller, Polska
0.05 Przejścia - dramat obyczajowy, Francja/Niemcy 2023
2.00 Belfer 3 (4) - serial krym.
2.50 Sweat - dramat
3.50 Wspaniałe kilka minut (3) - film
4.10 Krak tu ciemno (3)

CANAL+ FILM

- 12.00 Battleship: Bitwa o Ziemię - film s.f., USA/Japonia 2012
14.10 Franz Kafka - dramat biograficzny, Czechy/Polska/Niemcy 2025
16.15 Listy do Julii - komedia romantyczna, USA 2010
18.00 Tożsamość Bourne'a
19.55 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
20.00 Uciekinier - film s.f., Wielka Brytania/USA 2025
22.15 Naznaczeni
23.45 Kill Bill 2 - film
2.00 Julia wraca do domu

SCI FI

- 6.00 Arcadia 2 (5) - serial s.f.
7.00 SurrealEstate (2-4)
10.00 Medium 5 (19) - krym.
10.55 Medium 6 (1) - serial krym.
11.50 Czarodziejki 5 (19, 20)
13.40 Grimm 2 (15, 16) - fantasy
15.30 Medium 6 (2, 3) - krym.
17.20 Czarodziejki 5 (21, 22)
19.10 Grimm 2 (17, 18) - fantasy
21.00 Ministerstwo Czasu 3 (6, 7) - serial przyg., Hiszp.
0.05 Karate Kid - film przygodowy, USA 1984
2.40 Czarodziejki 5 (21, 22)
4.50 Arcadia 2 (5) - serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

- 10.30 Pingwiny z Madagaskaru 3 (6) - serial animowany
11.00 Mama i ja - komedia, USA
13.00 Wolny dzień Ferrisa Buellera - kom., USA 1986
15.20 Listy do Julii - komedia romantyczna, USA 2010
17.30 Baywatch. Słoneczny patrol - komedia, Wielka Brytania/Chiny/USA 2017
20.00 Złap mnie, jeśli potrafisz
23.00 Podziemny krąg
1.55 Pakt z diabłem - film krym., USA/Wlk. Bryt. 2015

FX

- 10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20) - serial krym.
11.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (22) - krym.
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (15, 16)
13.45 Agenci NCIS 8 (12, 13)
15.35 FBI (1) - serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) - krym., USA
18.20 Z archiwum X (2) - s.f.
19.15 FBI (2) - serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
22.00 9-1-1 (9) - serial obyczajowy
22.55 Z archiwum X (2) - s.f.
23.55 Matlock (4) - serial krym.
0.50 FBI (2) - serial kryminalny
1.40 Agenci NCIS 8 (13) - sens.

KINO TV

- 8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (6, 7)
11.00 Panna Scarlet i komisarz (1, 2) - serial kryminalny
13.10 Poirot - serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9) - serial krym., Australia
17.50 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) - serial kryminalny
20.00 G.I. Jane - dram. obycz., USA/Wielka Brytania 1997
22.40 Nienawistna ośmka
2.00 Płonąca pułapka - dramat sensacyjny, USA 2004
4.45 Klasyka krótkich animacji (2) - filmy anim.
5.20 Zakończenie

CANAL+ SERIALE

- 12.15 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
12.20 Godzina zero (1, 2) - krym.
13.55 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
14.10 Daleka Północ odkryta na nowo (1, 2) - film dok.
16.15 Wszystko, czego nie zjadliśmy powiedzieć (7-9) - serial komediowy, Fr.
18.15 Planeta Singli. Osiem historii (2, 7) - serial kom.
20.00 Spartakus: Krew i piach (4) - serial historyczny, USA
20.55 Django (9) - serial przyg.
21.50 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
22.00 The Walking Dead: Powrót - film dokum., USA
22.45 The Walking Dead: The Ones Who Live (1)
23.50 Furioza (1-4) - serial sens.

CANAL+ 360

- 12.55 Born Racers. Młodzi i szybcy (2) - serial dokum.
14.00 Polarna stolica
15.00 Wykrzywacz historii 5 (1)
16.00 Grip - w świecie supersamolotów (9)
17.00 Supersamoloty bojowe 11 (6) - serial dok.
18.00 Champions Club - mag.
19.05 Wolne duchy. Starcie z żywiołami (7) - dok.
19.50 Supersamoloty bojowe 11 (5) - serial dok.
20.50 Złomobol (5) - serial dok.
21.55 Powrót (1) - serial kom.
23.00 Montana: na dzikiej północy (4) - serial dok.
0.00 Polowanie na Hitlera (2)

TLC

11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8
13.00 Chiropraktyka – chrupnięcia kontrolowane
14.00 Dr Mercy – reality show
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (7) – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy
18.00 Kilogramy zbednej skóry 3: Ronnie, Michael i Renee – serial dokum.
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5
20.00 Premiera: Mali ludzie, wielka rodzina 11

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (12, 13)
8.00 Komisarz Mama (9)
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (13) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (25, 26) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (124, 125)
14.30 Kolacja w ciemno (25, 26) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (2)
18.00 Nasz nowy dom (280, 281) – reality show
20.00 Najpiękniejsze domy na wsi (5) – serial dok.

TVN STYLE

5.30 Czas na zmianę (2) – reality show, Pol. 2021
6.00 Damy i wiesniaczki. Litwa (17, 18) – pr. rozr.
7.45 Zgłoś remont (6) – rozr.
8.45 Pojedynek na podróże (2) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 I nie opuścisz Cię aż do ślubu (8, 9)
11.25 Ugotowani (9, 10)
13.30 Kuchenne rewolucje (4, 3) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 Jestem z Polski (11, 10) – serial dokum., Pol. 2023
17.45 Kuchenne rewolucje (4-6) – pr. rozr., Pol. 2016
20.50 Ostre cięcie 12 (7) – rozr.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów
10.00 Klan z Alaski
11.00 Złoto drwali
12.00 Fani czterech kółek
13.00 Nagi instykt przetrwania 9
15.00 Złomowisko PL 2 (1)
16.00 Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem (1)
17.00 Nic do zgłoszenia (1)
18.00 Truckerki (2)
19.00 Złomowisko PL 5 (14, 15)
21.00 Premiera: Teorie spiskowe pod lupą

TVP HISTORIA

6.25 Był taki dzień (553) – fel.
6.30 Lena na Bałkanach
8.10 Polskie drogi (5)
9.35 Świątynie Swiata (2)
10.35 Sienkiewicz mniej znany – film dokum., Pol.
11.30 Parki narodowe Korei Południowej (1): Góry
12.35 Berlin 1945 (1) – film dok.
13.35 „Dom” – tak powstawał serial
14.00 Królowie (7) – hist., Pol.
14.30 Polskie drogi (6)
16.05 Sensacje XX wieku
18.05 Czas honoru (46)
19.00 Ostatnie dni wojny
19.50 Królowie (46) – hist., Pol.

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu
6.05 48h. Zaginięni (16)
7.00 Byli sobie podróżnicy (15, 17, 16, 18) – anim., Fr.
8.50 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (2)
10.00 Gwiazdy lombardu (44-47) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy – dok.
13.00 Poszukiwawcy historii (9, 10)
14.00 Polowanie na Hitlera (5, 6) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (6, 7) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie

21.00 Premiera: Rodzina 10+ 8
22.00 Premiera: Kiedy dzieci mają dzieci 7
23.00 Twarz od nowa
0.00 Dr Pryszczyla 4
1.00 Mali ludzie, wielka rodzina 11
2.00 Rodzina 10+ 8 – rozr.
3.00 Kiedy dzieci mają dzieci 7

21.00 Rolniczki (5) – dok., Pol.
22.00 Bogaty dom – biedny dom (129) – reality show
23.00 Gry małżeńskie (125)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (320, 321)
2.00 Gry małżeńskie (126, 127) – reality show
4.00 Zdrady (28, 29) – serial paradokumentalny, Pol.

21.50 Jestem z Polski (17, 18-ost.) – serial dok.
23.45 Hotel Paradise 12 (38) – reality show, Pol. 2026
04.45 40 kontra 20 2 (11, 12) – reality show, Pol. 2022
2.40 Apetyt na miłość (5)
3.45 Dieta czy cud? (5)
4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (2) – mag.

22.00 Premiera: Brudne skarby 2
23.00 Premiera: Bimbrownicy 14: Zalany sprzęt
0.00 Fani czterech kółek: w trasie
1.00 Zoom na architektu-
rę 6: Egipt: aleja sfinksów
2.00 Militaria na warsztat (9)

20.25 Zatoka szpiegów 2 (16) – szpiegowski, Pol. 2025
21.20 II wojna światowa w kolorze: Droga do zwycięstwa (9)
22.25 Nieznana wojna na Północy 2 (1) – dok.
23.30 Sensacje XX wieku
1.15 Encyklopedia II wojny światowej (2)

20.00 Galileo 26 (20)
21.00 Maszyni bojowe (5) – serial dokum., Wlk. Bryt.
22.00 Polowanie na Hitlera (4, 5) – serial dokum., USA
0.00 Premiera: Starożytni kosmici 16 (12) – dok.
1.00 Rolnicy. Podlasie (34-37) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (2, 3) – mag.

METRO

8.35 Szpital (693, 694) – paradok.
10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (1, 2)
12.35 Szkoła (678) – paradok., Pol.
13.35 Zapiski na życie 4 (2)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (130) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Cieżarówką przez Afrykę
18.00 Prawo Agaty 3 (10) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (12, 13)
21.05 Kryminalni (6, 7) – krym.
23.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (3) – krym.
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
1.20 Szpital (690) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (796, 790) – paradok.
4.10 Pani gadzet – mag.

ZOOM TV

6.00 Kojak (2, 3) – serial krym.
8.00 Strażnik Tekساس 6 (22, 23) – serial sens., USA 1997-1998
9.50 MacGyver (2, 3) – serial sens.
12.00 Pułapki umysłu: Już czas!
13.10 Dynamo: Więcej niż magia
14.20 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosso przez świat
19.00 Strażnik Tekساس 6 (24, 25) – serial sens., USA 1997-1998
21.00 Hity polskiego kabaretu 7
22.00 Kabaretowe przeboje 3
23.00 Magia nagosci. Polska 3
0.05 Magia nagosci – pr. rozrywk.
1.15 Stripitiz – tak to się robi w Vegas – reality show, USA
2.15 Kabaretowe przeboje 2
5.35 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

7.10 Kuchenne rewolucje – rozr.
8.10 Wiem, co jem – mag.
9.20 Co nas truje – pr. rozrywk.
11.35 Człowiek kontra jedzenie
13.05 Posiekani na siodko
14.05 Dzwiczące potrawy – dok.
15.00 Wiosenny turniej wypieków – reality show
16.05 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.05 Magda gotuje internet
18.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.45 MasterChef Nastolatki
20.00 Pojedynek na grille
21.05 24/24 – maraton kulinarny
22.10 Dzwiczące potrawy – dok.
23.10 Akcja: Restauracja!
0.10 Człowiek kontra jedzenie
1.40 Pyszne miejscówki – mag.
3.40 Apetyt na miłość – pr. rozr.

DISCOVERY SCIENCE

8.30 Jak to jest zrobione?
8.30 NASA: Nieokazująca się podróż – film dokumentalny
10.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Mega maszyny Alaski
12.00 Poszukiwawcze dinozaurów
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Jak działa wszechświat?
17.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3
19.30 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
21.00 Czy jest z nami zinyzner?
23.00 W sieci eksperymetów
1.00 Jak działa wszechświat?
3.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

12.00 Otcchiai: Powstanie i upadek nazizmu
14.00 Złapać przemytnika
15.00 Strzegąc granic – serial dok.
16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Tajemnice zaginionych miast: Historia Kananejczyków – serial dok.
18.00 II wojna światowa: Ukryta prawda: Decydujące starcie
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeczy: Luftwaffe – dok.
20.00 Katastrofa w przestworzach: Pechowa misja – dok.
21.00 Kosmiczne horyzonty
22.00 Klucz do przepowiadni
23.00 UFO: Przelomowe śledztwa

BBC EARTH

12.10 Planeta Ziemia 2 – dok.
13.25 Wędrowki z dinozaurami
14.30 W okowach mrozu 12
15.30 Życie na pustkowiu 11
16.25 Imperium brytyjskie – dok.
17.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice: El Dorado – dok.
18.35 Planeta Ziemia 3 – dok.
19.45 Wyspy. Laboratoria natury
20.55 Życie na pustkowiu 11
21.55 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
22.55 Chirurgia: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.
23.55 Michael Mosley: sekrety naszych zakupów – dok.
0.55 Skarby przeszłości i ich tajemnice: El Dorado – dok.
1.55 W okowach mrozu 9 – dok.

WP

10.00 Hitler: mordercza obsesja (1) – film dokum., Wlk. Bryt.
11.00 Porzucenie budowie 7
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Makłowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.
16.58 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (2)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
21.00 Policjanci w akcji (9)
21.59 Pogoda
22.00 Mistrzowie Kabaretu 3
23.00 Mistrzowie Kabaretu
0.00 Mistrzowie Kabaretu 10
1.00 1, 2, 3... Kabarett! – rozr., Pol.
2.00 Mistrzowie Kabaretu 16

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (5) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (25) – kom.
10.30 Wzięnie – serial dokum.
12.00 Piłot (2, 3) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (566, 567) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (235-240) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (2) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (126, 1-3)
21.00 Zdrady (85) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (80, 81, 87) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Remontujemy dom na plaży 9 – program rozrywkowy
11.00 Zarobik na remoncie 6
13.00 Zbudujemy fajny dom 2
13.55 House Hunters – Poszukiwawcze domów 8
15.00 Mieszkanie na miarę 4
17.00 Polowanie na ogród 2 – program rozrywkowy
18.10 Zróbmy sobie dom
19.05 Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty – rozr.
20.05 Dorota inspiruje 2
21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwawcze domów 9
0.40 Kupujemy dom na plaży 26 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie na wyspie
8.05 Człowiek kontra jedzenie
10.10 Smakuj świat z Pascalem
12.15 Bajecznie smaki Indonezji
13.20 Chiny według Jarka Nowaka – film dokum., Pol.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Dzwiczące potrawy: Smakowita miasta – serial dok.
17.00 Słuby swiata – pr. rozrywk.
19.00 Aloha, nowy dom! – pr. rozr.
21.00 Nagi instykt przetrwania
23.10 Kobieta na krańcu świata
0.55 Bajecznie smaki Indonezji
1.55 Chiny według Jarka Nowaka – film dokum., Pol.
3.00 Słuby swiata – pr. rozrywk.
5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy: Żółwia moc
11.00 Parki narodowe Ameryki
12.00 Królstwo drapieżników
13.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji
14.00 Sekretne życie pingwinów
15.00 Najgroźniejsze węże świata: Afryka – serial dok.
16.00 Olsniwiająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Słoniatko – dok.
18.00 Dziekie miejsca Europy
19.00 Walki zwierząt
20.00 Nieszczytelne żywioły
21.00 Niszczycy dr Pol
2.00 Chiny: ukryte królestwa

POLSAT WIASAT HISTORY

11.25 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
12.35 Punkty zwrotne II wojny światowej
13.40 Naziści: korzenie zła
15.45 Najgroźniejsi ludzie Hitlera: Adolf Eichmann
16.50 Życie prywatne przywódców Rzeczy
17.45 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
18.55 Punkty zwrotne II wojny światowej
20.00 Naziści: korzenie zła
21.00 II wojna światowa: Bombowce
22.05 Linie frontu: Plaża Omaha
23.10 Tajne bazy nazistów 4

CANAL+ KUCHNIA

14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.
15.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
16.40 Jamie Oliver: Jedz na zdrowie – serial dokum.
17.35 Jamie: dania na każdą kieszeń – magazyn kulinarny
18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
18.55 Zgrillowani 3 – mag. kulin.
19.25 M jak mięso – serial dokum.
20.20 Poza utarty smakiem: Colin i Manu – serial dokum.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10
0.45 David Rocco...

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Przekopemy ci ogródek na zdrowie
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Uczestka na wies 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
20.00 Daleko od miasta 13 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
21.55 Pokochaj lub sprzedaj: Wielka Brytania 9 – reality show, Wielka Brytania 2023
22.50 Wiejskie domy do liftingu 3 – serial dokum.

SUPER POLSAT

11.30 Świat według Kiepskich (385-388) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
18.00 Świat według Kiepskich (471, 472, 555, 556) – kom.
20.00 Ziemiarze – serial dokum.
21.00 Jeszcze dłuższe
FILM zareczynny – komedia romantyczna, USA 2012
23.30 Bez urazy – komedia, FILM USA 2023
1.45 Świat według Kiepskich (115, 356-358) – serial kom.

TVP KOBIECI

12.45 Przepis dnia – mag. kulin.
13.00 Na dobre i na złe (550)
13.55 Tajemnice Góry Olimp
15.00 Rosół polski – mag. kulin.
15.30 Ojciec Mateusz 25 (325, 326) – serial kryminalny
17.30 Dżika Australia Zachodnia z Billem Baileyem – dok.
18.30 Szansa na sukces. Opole 2026 – widowisko
19.30 Miłość i nadzieja (234)
20.30 Wichrowe wzgórze (215)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (223) – serial obycz.
22.30 Sześć roku – komedia, FILM Hiszpania 2021

PLANETE+

12.35 Wodne królestwo Komodo – serial dokum.
13.40 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
14.45 Jak przetrwać w Australii
15.55 Niezwykłe podróże koleją Do kądł dzisiaj? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 11
18.45 Antropocen. Epoka człowieka – film dokum.
20.00 Wielbiadzie przeciwiacila. Rewolucja w medycynie?
21.00 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
22.05 Życie i śmierć z kosmosu
23.10 Żywność. Energia. Woda

TVP DOKUMENT

14.50 Nagła cisza – film dokum.
15.50 Tajemnice piorunów – dok.
16.55 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchtem
17.55 Król Karol III. Nowa Monarchia – dok., Wlk. Bryt.
19.10 Jesteś tu? – film dok., Pol.
20.10 Wędrowni szlakiem granicznym: Górnoślązki Szlak Górski – cykl dokum.
21.05 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (3) – dok.
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Katastrofa Air India. Jak do tego doszło? – film dok.

TVP SPORT

6.05 Lekkoatletyka: MS sztafet – Gaborone 2026 – 1. dzień

8.10 Lekkoatletyka: Maraton w Pradze

9.15 Magazyn 2. ligi piłkarskiej – mag.

9.55 Piłka nożna: BetClif 1. Liga: Polonia Bytom – Polonia Warszawa

12.05 Piłka nożna: STS PP: Górnik Zabrze – Raków

14.30 GOL – magazyn piłkarski

15.55 Piłka nożna kobiet: ME U-17 – Wyspy Owcze: Francja – Polska (live)

18.05 Piłka kobiet – mag.

EUROSPORT 1

12.00 Snooker: MS w Sheffield

12.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao

13.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong

14.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femina – 2. etap

15.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femina – 3. etap: Padrón – A Coruna (live)

17.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong

18.30 Cycling Show – mag.

19.00 Snooker: MS w Sheffield

20.30 Endurance

Uncovered: Racing for Excellence – mag.

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

8.00 Formula 1: GP Miami

9.00 Polsat SportCast – mag.

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

12.25 Hokej: MS Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Litwa – Japonia (live)

15.55 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026: Francja – Ukraina (live)

19.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – studio (live)

TVP ABC

10.45 Pamiętnik Florki

11.05 Małe i duże przygodki Miffy 2

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strażak Sam

12.25 Domisie

12.50 Halo, halo!

13.00 Zagadki zwierzo-gromadki

13.20 Pszczołka Maja

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

14.40 Topo Gigio

15.15 Al-chemik

15.35 Księga Ksiąg 5

16.05 Kosmo-kumple

MINIMINI+

10.00 Baby Born

10.25 Ciekawski George 4

10.51 Basia

11.17 Koci domek Gabi

11.45 Mush-Mush i Grzybaski

12.10 Strażak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyny

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyny

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, pieski, gazu!

15.10 Baranek Shaun

15.36 Język Happy

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

19.05 Piłka nożna: LM UEFA

20.30 Oko w oko – mag.

21.05 Retro TVP Sport – mag.

23.00 Sportowy wieczór

21.00 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie

22.00 Racing on the Edge

22.30 Cycling Show – mag.

19.25 Hokej: MS Dywizji 1A: Kazachstan – Polska (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings: Strażnicy Świata

17.30 Piotruś Królik

15.55 Mia i Kodus

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 7

17.00 Strażak Sam 14

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

21.30 Czarno na białym

23.00 Polska i świat

22.00 Szkoła kontaktowe

FUTBOL NIE Z TEJ ZIEMI

OGLĄDAJ UEFA CHAMPIONS LEAGUE W **CANAL+**

CANAL+ SPORT

13.30 Ekstrapaka

14.40 Sport+

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – Real Sociedad

18.00 Turbokozak

19.00 Premier League Stories (38)

19.30 Premier League Netbusters

20.00 Premier League Review

21.00 Liga+ Extra

23.00 Sporty walki: ONE Friday Fights 152

1.15 Premier League Netbusters

2.00 Timbersport: Mistrzostwa świata – Mediolan 2025 – zawody indywidualne

EUROSPORT 2

13.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy

15.00 Tenis: Turniej French Open 2025: J. Sinner – C. Alcaraz

17.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy

19.00 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – cross-country mężczyzn

20.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femina: Padrón – A Coruna

22.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy

23.30 Endurance Uncovered: Racing for Excellence

0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femina: Padrón – A Coruna

1.00 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie

8.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie

11.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz półfinałowy: VakıfBank SK – Prosecco Doc A.Carraro Imoco Conegliano

12.30 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz o 3. miejsce

15.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz finałowy

17.15 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 3. mecz o 3. miejsce i mecz finałowy fazy play-off (live)

23.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga – mecz: ORLEN Zastal Zielona Góra – WKS Śląsk Wrocław

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Marsupilamki

8.40 Harmidom 3

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka

9.55 Grzmotocmoci: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczny Henryk 2

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 3

12.45 Harmidom 2

13.05 SpongeBob Kanciastoparty 15

14.30 Harmidom 7

15.30 Smerfy

16.00 SpongeBob Kanciastoparty 16

16.25 SpongeBob Kanciastoparty 12

16.40 Patryk Rozgwiazda Show

17.00 Marsupilamki

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzi

10.50 Siostry 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinus i Lusia

14.50 Siostry

15.20 Polly Pocket 6

15.50 Kumple z dżungli na ratunek!

TVP INFO

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrzywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Trójka 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 Rzymie – mecz 1. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

19.15 Tenis: Turniej WTA w Madrycie – mecz finałowy gry pojedynczej

21.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy

0.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy

2.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Górnik Zabrze

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Atletico

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim

16.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como 1907 – Napoli

18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: RCD Espanyol – Real Madryt CF

20.00 Ligue 1 Show (32)

20.40 Formula 1: Grand Prix Miami

22.40 Eleven Go!

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB

2.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Pisa SC – US Lecce

POLSAT SPORT 3

6.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026

8.30 Piłka nożna z archiwum

11.00 Piłka nożna z archiwum

13.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga

15.00 Cafe Futbol

17.00 Piłka nożna z archiwum

19.00 K.O. TV Classics

20.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo w poprzednim sezonie w zawodach Monte Carlo triumfował Włoch Jannik Sinner.

23.00 Magazyn koszykarski

0.00 Tenis: Turniej ATP w Monte Carlo

2.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

11.20 Dora 3

11.45 Rubble i jego ekipa 4

11.55 Rubble i jego ekipa

12.15 Rubble i jego ekipa 2

12.45 Psi Patrol 2

13.40 Barabapa i jego rodzinka 2

14.30 Barabapa – szczęśliwa rodzinka

14.45 Zwierzęce zagadki

16.00 Szwinka Peppa 7

16.10 Blaze i Megamaszyny 7

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa 4

17.10 Rubble i jego ekipa

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 3

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki

10.00 Blue

11.00 Superkoty

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia 4

12.30 Blue

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Superkoty 2

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 3

16.00 Blue

17.00 Klub Myszkki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 3

18.00 Spidey i superkumple 3

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 Gozdry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

CANAL+ SPORT 5

11.45 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga – mecz: INNPRO ROW Rybnik – ZKS Stal Rzeszów

14.30 Żużel: Metalikas 2. Ekstraliga: Hunters PSZ Poznań – Orzeł

17.30 Magazyn Metalikas 2. Ekstraliga

18.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: KS Toruń – GKM Grudziądz

21.00 Żużel: PGE Ekstraliga: Betard Sparta Wrocław – Unia Leszno

23.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Pogoń Szczecin – Wisła Płock

2.00 Magazyn Ligi Mistrzów UEFA (31)

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Hellas Verona

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk

18.00 Eleven Top Goals

19.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Atletico

23.00 Ligue 1 Show (32)

23.30 Ligue 1 (32)

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: OGC Nice – RC Lens

2.00 Pierwszy tytuł Kloppa

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi

7.00 Truckersi przez Australię

8.00 Dorwać tuńczyka

9.05 Wojny magazynowe

10.05 Wojny kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard

14.00 Polacy za granicą

16.00 Złomiarze

18.05 Poszukiwacze historii

20.00 II wojna światowa – jednostki specjalne

21.10 Tajna historia XX wieku

22.00 Poszukiwacze historii

22.30 Kolowrotek

23.05 Wakacje z Bałtykiem

4.00 Starożytni kosmici

TVP TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Reportaż, obserwować

18.00 Raport Turbo

18.15 Z drugiej ręki

19.00 Duda kontra Szafranski

19.45 Moto Farchy

20.30 Moto kombat

21.15 Jeździć, obserwować

22.00 Raport Turbo

22.15 Naprawy nie do naprawy

23.00 Zawodowi handlarze

23.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad

0.25 Usterka 16

TVP

14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel

17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

19.50 Kino TVS: Film fabularny

21.50 Kino TVS: Film fabularny

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRVM

17.00 Wierze w Boga

17.30 24. Międzynarodowy Rajd Katiński

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.30 Każdy maluch to potrafi

19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Myśląc Ojczyzna

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Przebudzenie giganta – św. Weronika Giuliani

BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS... • EWA BŁACHNIO

Między dramatem a komedią



W „Bez pudru, czyli kabaret plus...” jest jedną z prowadzących i twórców tego satyrycznego show.

➔ **BEZ PUDRU, CZYLI KABARET PLUS... ŚR 6.05 godz. 21.30 POLSAT**

Ze sceną kabaretową jest Pani związana od 15. roku życia. Jak to się stało, że nastolatka trafiła do kabaretu?

Moja historia z kabaretem rozpoczęła się od... teatru. Od zawsze chciałam zostać aktorką dramatyczną. W liceum zaczęłam uczęszczać na warsztaty teatralne do „Wybrzeżaka” – Teatru Nauczania przy Teatrze Wybrzeże i tam zapisałam się na zajęcia do... Abelarda Gizy. Abelard był liderem kabaretu Limo i po roku wspólnych warsztatów zaproponował mi dołączenie do jego grupy, a że ja podkochiwałam się w nim niemiłosiernie, no to cóż? Uczucie wzięło górę. Oczywiście wtedy nie miałam pojęcia, że ta decyzja tak zdominuje moje kolejne życiowe wybory.

Wymyśla Pani żarty, pisze teksty stand-upowe i śmieszne piosenki. Jest coś takiego jak wzór dobrego skeczu kabaretowego?

Myślę, że składowych jest wiele. Pisanie może być w swej strukturze bardzo „matematyczne”. Jest wielu bardzo „skutecznych”

Miłość do teatru zaprowadziła ją na scenę kabaretową. Mówi, że dobry skecz jest jak matematyczne równanie. Wymaga wielu różnych działań.

pisarzy, którzy rozpoznali te „schematy” i z dużym sukcesem z nich korzystają. Skecze uniwersalnie zabawne istnieją, niemniej poza elementami, które zawierać muszą, jak: sytuacja, gagi, puenta i dobre „podanie” ich na scenie, to również ważne są kontekst i odpowiedni „timing”, kiedy skecz zostaje zaprezentowany publiczności. Zdarza się, że świetne teksty przechodzą bez echa, a te wcale nieidealne stają się ogromnym hitem.

Nie jest łatwo rozbawić ludzi. A co dla Pani jest w tym wyzwaniem?

Przed każdym artystą stoją jego własne wyzwania. Dla niektórych to jest rozwój umiejętności aktorskich, dla innych improwizatorskich czy twórczych. Dla mnie największym było dotarcie do, nazwałabym to, „swojego głosu” – co ja tak naprawdę chcę widowni przekazać. A że na scenę trafiłam w bardzo młodym wieku – Boże drogi, zajmuję się już tym 26 lat! – to przez lata byłam pod wpływem pięknych, ale jednak często nie swoich wizji czy pomysłów. Do tego to ogromne pragnienie sceny dramatycznej kontra rzeczywistość i ciągłe podążanie głównie drogą komedii. Musiałam siebie w tym wszystkim odnaleźć, i o ile ten proces najprawdopodobniej nie kończy się nigdy, to w końcu poczułam

Chociaż wywoływanie śmiechu to jej zawód, na swoim koncie ma też eksternistyczne studia aktorskie.



W latach 2000–2014 była członkinią Kabaretu Limo.

równowagę i spokój – nigdy na scenie nie byłam bliżej siebie, niż jestem dziś. **Prowadzi Pani teraz „Bez pudru, czyli kabaret plus...”, gdzie zabawnie komentujecie rzeczywistość, więc ważny jest właśnie „timing”. Dla Pani to już chyba bułka z masłem, po prostu nowa formuła?**

Chyba dlatego „Bez pudru” miało szansę się zrealizować w moim życiu właśnie teraz. W sensie warsztatowym byłam pewnie na to gotowa od lat, ale w sensie siły przekazu, formy, kontaktu z widzami... musiałam pewne tematy poukładać

w sobie, aby zdecydować się na tak duży projekt.

A Panią co najbardziej bawi, śmieszny?

Bawi mnie to, co naturalne i niezaplanowane – wszystkie „ślapsstickowe” sytuacje z udziałem ludzi i zwierząt, które nie tylko potrafią rozczylić, ale i „rozchichrać” mnie w głos. Uwielbiam zaskoczenie i bystrość żartu – wszystko, czego nie przewidzę, a bawi mnie ogromnie. No i moi przyjaciele – ich mądrość pomieszana ze świadomą głupkowatością potrafią wywołać fale śmiechu!

ROZM. MIROSLAW PIWOWAREK

FRANCUSKA RULETKA

Wszystko dla córki

➔ **FRANCUSKA RULETKA**
ŚR 6.05 godz. 22.55 TVP 2
 Renee Le Roux (Michèle Laroque) prowadzi renomowane kasyno w Nici. Lokal staje się celem mafii i jej przywódcy, który chce przejąć kontrolę nad interesem. Właścicielka uparcie nie ulega jego żądaniom. Sytuacja się komplikuje, gdy jej córka Agnes (Marie Zabukovec) nawiązuje znajomość

z adwokatem Maurice'em Agneletem (Yannick Chiriat), który próbuje zdobyć zaufanie Renee i rozkochać w sobie dziewczynę. Gdy nie dostaje upragnionej posady dyrektora kasyna, postanawia się zemścić. Omyśla sprytną intrygę finansową, która wpędza panią Le Roux w kłopoty. Na dodatek Agnes znika w tajemniczych okolicznościach. Serial powstał na faktach. **KS**



Blanka będzie oburzona na wieść, że pacjentka ucierpiała przez zaniedbanie lekarki.

Nowa postać

W roli nowej onkolog zobaczymy Natalię Kalitę, córkę aktora Marka Kalitę.

NA DOBRE I NA ZŁE

Kto jest winny?

➔ **NA DOBRE I NA ZŁE**
ŚR 6.05 godz. 20.55 TVP 2

Do Leśnej Góry trafi pacjentka z ostrym bólem brzucha. Po dokładnych badaniach i konsultacji z nową onkolog dr Trawińską (Natalia Kalita) okaże się, że kobieta ma guz na lewym jajniku i czeka ją cytoredukcja. Blanka (Pola Gonciarz) będzie w szoku, że lekarka pacjentki pozwoliła na

rozwój choroby i zasugeruje, że powinna ponieść konsekwencje. Onkolożka będzie jednak zdania, że powinni skupić się na leczeniu, a nie szukaniu winnych. Wkrótce Milewska mocno pożałuje swojego zachowania... Podburzony jej słowami mąż pacjentki zjawi się w szpitalu z bronią w ręku i postrzeli lekarkę żony prosto w klatkę piersiową!

PM



Nowość w TV!

Czy matce uda się odzyskać córkę i nie zbankrutować?

... Caine, aktor	zespół jazzowy	bohater „Ekstradycji”	rudel łodzi	dzika grusza	... Hayworth, „Gilda”	samo- chód	„Poże- gnalny ...”, melo- dramata	zasnuwa wzrok	
▶		6	Zmijewski lub Barciś			wplywy z handlu		5	
płatnica wśród narzędzi	plynie przez Asuan			autor „Ziemi jałowej”			podwyż- szenie dla mówcy	za żołądkiem	
▶			... w bok na drodze		4	wariant			
stapanie	„Wielki ...”, film	jeden z musz- kieterów	plynna masa wulkanic- zna	jednolite tło	zółw		awantura	bagienne wyziewy	rodzaj surduta
szkliwo na garnku				3	wyższe od „a”	Valentino, aktor			
▶				rogoża			kraina Pyrrusa		
czołówka naukow- ców	kuzyn wrobla	1				likwi- dacja		2	
sklep z antykami				np. pies z głową w dół			rzemyk, tasiemka		

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

TVP 1 TVP 1 DV3 T2

- 5.10 **Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 **Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.25 **Akacyjowa 38** (851) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 **Rodzina (nie od) święta** – magazyn religijny, Pol. 2024
- 8.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 8.10 **Pogoda Info**
- 8.20 **Zaraz wracam 2** (124) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 **Ranczo 2** (22) – serial obyczajowy, Polska 2007
- 10.00 **Komisarz Alex 3** (31) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 **Ojciec Mateusz 11** (135) – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 **Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 **Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 **Agropogoda**
- 12.40 **Magazyn rolniczy**
- 12.55 **Natura w Jedynce: Lis, który uratował wyspę** – film dok., Fr. 2025 (patrz obok)
- 14.00 **Złoty chłopak** (284) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 **Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 **Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 **Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 **Dziedziectwo** (910) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 **Telexpress, Pogoda**
- 17.25 **Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 **Klan** (4709) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 **Zaraz wracam 2** (125) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 18.55 **Akacyjowa 38** (862) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 **Program informacyjny 19.30**
- 19.55 **Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



12.55 **DOKUMENT**

Lis, który uratował wyspę
Na wyspie Santa Cruz, w archipelagu Channel Islands w Kalifornii, można spotkać najmniejszy gatunek lisa na świecie. Dzięki wyjątkowym cechom zwierzęta te przystosowały się do lokalnego ekosystemu. Podjęto intensywne działania na rzecz ich ochrony. **65 min**



21.20 **KOM. SENS.**

Dorwać małego
Egzekutor długów Chili (John Travolta, zdj.) ma sięgnąć należności od producenta Zimma (Gene Hackman). Wkrótce zaprzyjaźni się z nim. Razem chcą nakręcić film. Karen (Rene Russo, zdj.), aktorka występująca w podrzędnych horrorach, ma naklonić eksmęża Weira, aby zagrał główną rolę w obrazie. **115 min**

TVP 2 TVP 2 DV3 T2

- 4.35 **Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2022
- 5.30 **M jak miłość** (1749) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 **Pożyteczni.pl** – magazyn
- 6.55 **Barwy szczęścia** (3373) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 **Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 **Pytanie na śniadanie Gwiazdorska kuchnia**
- 11.40 **Ani 4** (43) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 12.15 **Program publicystyczny**
- 12.30 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 **Panna młoda** (88) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.30 **Na sygnale** (895) – serial fabularno-dokumentalny, Pol. Specjaliści z zespołu Banacha badają pacjenta z zaburzeniami rytmu serca. Ich uwagę zwracają poważne objawy neurologiczne u mężczyzny. Po zakończonej pracy Wiktor postanawia zajrzeć do Czarka oraz Mileny. **35 min**
- 15.05 **La Promesa – pałac tajemnic** (384) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022. W pałacu cały czas trwa strajk służby. Manuel postanawia odejść od żony i zrzec się tytułu. Jana zaczyna podejrzewać, że baron de Linaja może mieć związek z zabójstwem jej matki, a także tajemniczą śmiercią Tomasza. **45 min**
- 15.50 **Domowe patenty 2** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026
- 16.00 **Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 **Familiada** – teleturniej
- 17.20 **Panna młoda** (89) – obycz., Turcja 2024 (patrz obok)
- 18.15 **Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 **Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 **Barwy szczęścia** (3373) – serial obyczajowy, Polska 2026



17.20 **OBYCZAJOWY**

Panna młoda (89)
Uderzenie patelnii w głowę wpływa na zachowanie Cemila i jego dalsze decyzje. Hancer (Talya Çelebi, zdj.) nalega, żeby Beyza została w rezydencji. Cihan (Cenay Türksever, zdj.) traci kontrolę nad sytuacją, a napięcie w domu rośnie. W końcu dostaje on ultimatum. **55 min**



20.55 **OBYCZAJOWY**

Na dobre i na złe (992)
Blanka (Pola Gonciarz, zdj.), Homolka i nowa onkolog, Trawińska, diagnozują u młodej kobiety nowotwór jajnika. Według Milewskiej jej poprzednia lekarka mogła popełnić błąd. Agata przygotowuje pokój dla Mani. Planuje też spotkanie z kuratorką. Chce dowiedzieć się czegoś o bracie dziewczynki. **60 min**

- 20.05 **Barwy szczęścia** (3374) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 20.40 **Przepis dnia** – magazyn kulinarny, Polska 2025
- 20.55 **Na dobre i na złe** (992) – serial obyczajowy, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.55 **Na sygnale** (898, 899) – serial fabularno-dokum., Pol.
- 22.55 **Francuska ruletka** (1) – serial kryminalny, Francja/Belgia 2023, wyk. Michele Laroque, Yannick Choirat
- 23.50 **Zawsze zostaje ślad** – dramat obyczajowy, Niemcy 2017, reż. Jan Martin Scharf, wyk. Felicitas Woll, Martin Gruber, Aleen Kötter, Jasmina Al Zihairi (patrz obok)
- 1.25 **Gabriel** – film dokumentalny
- 2.50 **Akacyjowa 38** – telenowela, Hiszpania 2015
- 3.40 **Rodzinka.pl** – serial kom., Polska 2025 **▶ 4.05**



23.50 **DRAM. OBYCZ.**

Zawsze zostaje ślad
Charlotte (Felicitas Woll, zdj.) jest zszokowana, gdy znajduje w internecie roznieglowane zdjęcia swojej córki. Szybko wychodzi na jaw, że umieścił je tam tajemniczy szantażysta. **95 min**

POLSAT DV3 T2

- 4.40 **Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.25 **Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 **Nowy dzień z Polsat News** – program informacyjny
- 8.30 **Malanowski i partnerzy** (252, 253): Tajemnica spowiedzi; Pechowy amulet – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
- 9.30 **Trudne sprawy** (1058, 1059) – serial paradokumentalny, Polska 2021
- 11.35 **Gliniarze** (757-759) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 **Dlaczego ja?** (1561): Przyszły tata – serial paradokumentalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 15.50 **Wydarzenia**
- 16.15 **Pogoda**
- 16.20 **Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 **Na ratunek 112** (1158) – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 17.00 **Gliniarze** (1198): Poza podejrzeniami – serial paradokumentalny, Polska 2026
Zatrzymana do rzekomej kontroli drogowej kobieta zostaje wykorzystana seksualnie. Podszycający się pod policjanta przestępca niebawem dokonuje kolejnej napaści. Śledczy Adam i Olga orientują się, że mają do czynienia z serijnym gwałcicielem. **60 min**
- 18.00 **Pierwsza miłość** (4210) – serial obyczajowy, Polska 2026
Bolesław informuje żonę o porwaniu Angeliki. Kibice żądają od niego 2 mln zł. Eliżę błaga Świdra o pomoc, lecz on składa jej w odpowiedzi nieduwzmaczną propozycję. Borys orientuje się, kto stoi za uprowadzeniem. **50 min**
- 18.50 **Wydarzenia**
- 19.15 **Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.30 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



14.40 **PARADOKUM.**

Dlaczego ja? (1561)
Tomasz pracuje w firmie ojca swojej ciężarnej narzeczonej. Tymczasem Pamela, nowa partnerka przyszłego teścia, twierdzi, że to on jest rodzicem jej pociechy. Tomasz nie pamięta rzekomej zdrady. Gdy pada ofiarą szantażu, jego sytuacja osobista i zawodowa się komplikuje. **70 min**



21.30 **ROZRYWKA**

Bez pudru, czyli kabaret plus... (9)
Satyrycy ponownie przyjrzą się politykom. Nie zabraknie zaskakujących gości czy nawiązań do aktualnej sytuacji w kraju oraz na świecie. Skcece przedstawia sceny codzienności. Niedawno na przykład Adrianna Borek i Michał Czernecki (oboje na zdj.) pokazali uroki życia na kredyt. **80 min**

- 20.30 **Farma** (208) – reality show, Polska 2025
Uczestnicy nagraj film o sobie oraz o tych, którzy odeszli z programu. Wspomnienia pokazą, jak długą i ciężką drogę pokonała każda z osób. To także motywacja, by walczyć do końca. Ostatni pojedynk wyłoni finalistów. **60 min**
- 21.30 **Bez pudru, czyli kabaret plus...** (9) – program rozrywk., Polska 2026 (patrz obok)
- 22.50 **Logan Lucky** – komedia kryminalna, USA/Chiny 2017, reż. Steven Soderbergh, wyk. Farrah Mackenzie, Channing Tatum, Daniel Craig, Jim O'Heir (patrz obok)
- 1.20 **Rok pierwszy** – komedia przygodowa, USA 2009, reż. Harold Ramis
- 3.35 **Nasz nowy dom** (345) – reality show, Polska 2025



22.50 **KOM. KRYM.**

Logan Lucky
Nad rodziną Loganów od pokoleń ciąży kłątwa. Bracia Jimmy (Channing Tatum, zdj.) i Clyde (Adam Driver) chcą odmieńić los. Organizują napad na kasę wyścigów. To początek kłopotów. **150 min**

- 20.10 **Sport, Pogoda**
- 20.30 **Omnibus – szybcy i mądrzy** – teleturniej, Pol.
- 21.00 **Omnibus – szybcy i mądrzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 **Dorwać małego** – komedia sensacyjna, USA 1995, reż. Barry Sonnenfeld, wyk. John Travolta, Danny DeVito, Gene Hackman (patrz obok)
- 23.15 **Wieczór z Mistrzem. Andrzej Wajda: Pan Tadeusz** – film kostiumowy, Polska/Francja 1999, reż. Andrzej Wajda, wyk. Michał Żebrowski, Andrzej Seweryn, Alicja Bachleđa-Curuś (patrz obok)
- 1.50 **Wielki napad na pociąg** – film sensacyjny, Wielka Brytania 1979, reż. Michael Crichton
- 3.40 **Magazyn Ekspresu Reporterów** **▶ 4.35**



23.15 **KOSTIUMOWY**

Pan Tadeusz
Rok 1811. Tadeusz (Michał Żebrowski, zdj.) powraca do rodzinnego majątku. Poznaje piękną Zośkę (Alicja Bachleđa-Curuś, zdj.). Tymczasem szlachta planuje zajazd, niewieścąc plany księdza Robaka. **165 min**

TVN DV3 T2

- 5.40 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 **Ukryta prawda** (1629) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 **Kuchenne rewolucje** (12) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 **Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 **Doradca smaku** (26) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 **Kuchenne rewolucje** (14, 8) – program rozrywk., Polska Darek prowadzi Karczmę Ordynat w Wieliczce pod Zamkiem. Drewniane wnętrza restauracji przyozdobił przedmiotami, które nawiązują do historii. **135 min**
- 13.40 **Ukryta prawda** (1591, 1592, 1679) – serial paradokumentalny, Polska Honorata i Waldemar wychowują dwójkę dzieci. Coraz trudniej spłacać im chwilówki. Pewnego dnia kobieta znajduje przed drzwiami skrzynię, w której jest 200 tys. zł. **190 min**
- 16.50 **Szpital św. Anny** (122) – serial obyczajowy, Polska 2026 Łukasz przejmując 35-latkę z bólem w klatce piersiowej. Gdy pacjenci nagłe zasypiają, jego stan zaczyna budzić niepokój. Tymczasem Marta prosi Streckera o powrót do pracy. **65 min**
- 17.55 **Detektywi** (316) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 Mężczyzna zgłasza zaginięcie przyjaciółki. Podejrzewa, że po kłótni jej partner mógł ją zabić. Maciej z policją badają trop prowadzący do miejsca, gdzie po raz ostatni logował się telefon Ewy. **65 min**
- 19.00 **Fakty**
- 19.35 **Sport, Pogoda**
- 19.55 **Uwaga!** – magazyn reporterów



20.50 **TELETURNIEJ**

The Floor
Mikołaj Roznerski (zdj.) prowadzi kolejną zawiłą rozrywkę. Po trzech wygranych pojedynkach uczestnik może wybrać między złotym kwadratem a kradzieżą kategorii. Pojawia się także szansa na ukryty bonus – dodatkową nagrodę w wysokości aż 50 tysięcy złotych. **40 min**



21.30 **REALITY SHOW**

Królowa przetrwania 3 (10)
Walka o finał trwa. Na jaw wychodzą sekrety. **85 min**



TV PULS DV3 T2

- 6.00 **Policjanci z Miami** (6, 7); Powrót Calderone'a, część 2; Jednooki walet – serial kryminalny, USA 1984-1989
- 8.00 **Kobra – oddział specjalny** (13, 14): Ostatnia noc; Skok – serial sensacyjny, Niemcy 2014
- 10.00 **Triumf miłości** (135, 136) – serial obyczajowy, Meksyk 2010
Bernarda mówi Juanowi Pablowi, że pozbyła się Alacrana. Victoria dowiaduje się, że terapia poskutkowałą. **120 min**
- 12.00 **Nie igraj z aniołem** (68) – serial obycz., Meksyk 2008 Leopardo wspiera Marichuy, która rodzi zdrowego synka. Młoda matka jest w ciężkim stanie. Blanca składa wymówienie. Informuje Juana Miguela, że jeszcze tej samej nocy opuścił jego dom. **60 min**
- 13.00 **Wspaniałe stulecie** (2) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 **Przepis na zbrodnię** (31) – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 13** (705, 706) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 17.00 **Dzielnica strachu 10** (466) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Śledczy wyjaśniają sprawę porwania niemowlęcia. Sprawca wikła jego matkę w grę związaną z zemstą. Hrabia i Carmen organizują nowy biznes oparty na przemyśle szmaragdów i brylantów. **60 min**
- 18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (996, 997) – serial obyczajowy, Polska 2026 Karol Górski uważa, że żona Ada go zaniębuje. Nawiązuje romans z Marianną. Ktoś zabrał go szantażowca. Mariola, Bogdan i Monika martwią się o Andżelkę. **120 min**



14.00 **KRYMINALNY**

Przepis na zbrodnię (31)
Adam prowadzi na Górczaku dużą pralnię. We wszystkich życiowych sprawach radzi się wróżki Astry. Kobieta wieszczy mu za wódz miłosny i inne nieszcześnie, co zaczyna się spełniać. Sandra (Karina Reznier, zdj.) nadal zalicza wpadki w Barze U Edka. **60 min**



20.00 **SENSACYJNY**

Grizzly
Rowan (James Marsden, zdj.) i jego brat muszą stawić czoło niedźwiedziowi, który pustoszy ich rodzinne miasto. Postanawiają go złapać. Pomaga im Michelle (Piper Perabo, zdj.). **110 min**

TVN 7 DV3 T2

- 5.20 **Ten moment** (8): Druga szansa – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 **Szkoła** (627-629) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 **Ukryta prawda** (1290, 1206, 1207) – serial paradokumentalny, Polska
- 11.55 **W-11 – Wydział Śledczy** (957-959) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2012
- 14.00 **Detektywi** (76): Idealny syn – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 (patrz obok)
- 15.00 **Szpital św. Anny** (112) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 16.00 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (624, 625) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 Maja Brzezinka jest oskarżona o napaść, pobicie i uwięzienie w studencie kanalizacyjnej znajomej, Katarzynie. Motywem miała być zemsta za wyłudzenie pieniędzy. **120 min**
- 18.00 **Sekrety życia** (12) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Jagoda po śmierci męża została samotną matką. Jakis czas temu spotkała nową miłość. Obecnie mieszka wraz z partnerem i jego córką. Syn kobiety coraz bardziej się buntuje, gdyż był zmuszony zmienić szkołę. **60 min**
- 19.00 **Ukryta prawda** (1483) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Jagoda pomaga 71-letniej Aldonie, która została okradzona. Niebawem seniorka proponuje, żeby się do niej wprowadziła. Za wsparcie w codziennych obowiązkach dziewczyna otrzyma mieszkanie w spadku. Kiedy emerytka jedzie do sanatorium, jej towarzyszką urzędują imprezę. **60 min**



14.00 **FAB-DOKUM.**

Detektywi (76)
Do biura zgłaszają się małżonkowie. Ktoś próbował porwać ich synka. Podejrzeń pada na córkę mężczyzny z pierwszego małżeństwa. Dziewczyna nienawidzi brata i ma pretensje do ojca, który ją zaniębuwał. Maciej Dębosz (zdj.) i inni śledczy przyglądają się sprawie. **60 min**



21.00 **KOMEDIA**

Legendsy ringu
Byli bokserzy The Kid (Robert De Niro) i Razor (Sylvester Stallone, zdj.) zacieknie ze sobą konkurowali. Po latach zyskują szansę, by udowodnić, kto jest lepszym pięściarzem. **145 min**

REKLAMA



W APTEKACH I ZIELARNIACH NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

- 20.15 **Na Wspólnej** (4207) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 **The Floor** – teleturniej, Polska 2026 (patrz obok)
- 21.30 **Królowa przetrwania 3** (10) – reality show, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.55 **Showtime** – komedia sensacyjna, USA/Australia 2002, reż. Tom Dey, wyk. Robert De Niro, Eddie Murphy, Rene Russo, Zaid Farid (patrz obok)
- 0.55 **Imprezowi rodzice** – komedia, USA 2019, reż. Fred Wolf
- 3.05 **Szpital św. Anny** (83) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 4.05 **Uwaga!** – magazyn reporterów
- 4.20 **Największe polskie katastrify** (6) – serial dokumentalny, Polska 2020
- 5.15 **Nauka jazdy 5** (12) – pr. rozrywk., Polska 2022



22.55 **KOM. SENS.**

Showtime
Dwaj niedobrani policjanci, Mitch (Robert De Niro, zdj.) i Trey (Eddie Murphy, zdj.), stają się bohaterami telewizyjnego show. Kamery śledzą ich poczynania w trakcie śledztwa przeciwko szefowi gangu. **120 min**

- 20.00 **Grizzly** – film sensacyjny, USA/Kanada 2015, reż. David Hackl, wyk. James Marsden, Thomas Jane, Piper Perabo, Scott Glenn (patrz obok)
Zanim rola, w którą wcielił się James Marsden, została mu przyznana, twórcy rozważali kilka innych nazwisk. W gronie kandydatów znaleźli się Chad Michael Murray i Hayden Christensen. **110 min**
- 21.50 **Instynkt pierwotny** – thriller, USA 2019, reż. Nick Powell, wyk. Nicolas Cage, Famke Janssen, Kevin Durand, Jeremy Nazario (patrz obok)
- 23.50 **Pitbull** – dramat sensacyjny, Polska 2021, reż. Patryk Vega
- 2.05 **Lombard. Życie pod zastaw 18** (993) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.10 **Zobacz to!**



21.50 **THRILLER**

Instynkt pierwotny
Frank Walsh (Nicolas Cage, zdj.) przewozi statkiem dzikie zwierzęta. Znajdujący się na pokładzie zabójca uwalnia je z klatek. Pasażerowie muszą teraz stoczyć walkę o życie. **120 min**

- 20.00 **Hotel Paradise 12** (39) – reality show, Polska 2026
- 21.00 **Legendsy ringu** – komedia, USA 2013, reż. Peter Segal, wyk. Robert De Niro, Sylvester Stallone, Kevin Hart, Alan Arkin (patrz obok)
- 23.25 **Judasz i Czarny Mesjasz** – dramat biograficzny, USA 2021, reż. Shaka King, wyk. Daniel Kaluuya, LaKeith Stanfield, Jesse Plemons, Dominique Fishback (patrz obok)
- 2.00 **Hotel Paradise 12** (38) – reality show, Polska 2026
- 3.00 **Żyjąc z potworem 6** (18) – serial dokumentalny, USA 2021
- 3.55 **SOS Ekipy w akcji** (43) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.50 **Usterka 11** (28) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.



23.25 **BIOGRAFICZNY**

Judasz i Czarny Mesjasz
Lata 60. XX w. Recydywista William (LaKeith Stanfield) na zlecenie FBI przenika do Czarnych Panter w Illinois. Ma zdobyć zaufanie lidera ugrupowania (Daniel Kaluuya, zdj.). **155 min**

20

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

8.25 Kryminalna siódemka
8.40 Wykrywacz kłamstw
9.05 Regiony na TAK – mag.
9.30 Prywatne życie zwierząt 14 (8) – przyrod.
10.00 Złoty chłopak (144)
11.00 Zielnik regionalny
11.30 Sanatoria
12.00 Telekurier – mag., Polska
12.30 Górna półka smaku
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Daję słowo – Maciej Orłoś 2 (38) – 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

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Zakochaj się w Polsce (179) – magazyn
15.35 Zaginione? Ocalone? Historie zawodów różnych – magazyn
16.00 Zaraz wracam 2 (80)
16.30 Barwy szczęścia (3303)
17.00 Telexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Telexpress Extra – inf.
18.15 Waldemar Milewicz – ze śmiercią twarzą w twarz – fel., Pol. 2024
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Strażnik Teksasu (19, 20) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny dom (105) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (418, 419) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1159, 458) – paradok., Pol.
11.55 Dlaczego ja? (1565, 1566) – paradok.
13.55 Twardze sprawy (1073-1075) – paradok.
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (520)
18.00 Policjantki i Policjanci (1417, 1418) – obycz., Pol.
20.00 Uroczysko (247) – krym.
20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1026) – krym., Pol. 2026

puls 2 **DG 17**

11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
13.35 Gumisie 4 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarna Kot 4 – anim.
16.00 Superherosy: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Finaas i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi 2 – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Świnia Peppa – anim.
17.50 Bing – serial animowany
18.20 Masza i Niedźwiedź 6
18.35 Myszka Nikki: Frajdomek – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (1) – krym.
20.00 Przepis na zbrodnię (34) – serial krym., Polska

TVP ROZRYWKI **TVP ROZRYWKI**

6.10 Zakochaj się w Polsce (188) – magazyn
6.40 Gra słów. Krzyżówka – telet., Polska 2019-2026
7.10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
8.15 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży – magazyn kulinarny
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (5) – obycz.
14.15 Rodzinka.pl (146) – kom.
14.50 Program rozrywkowy
15.15 The Voice Kids 9 (15) – widowisko, Polska 2026
17.25 Va banque – teleturniej

TTV HD **DG 17**

6.20 DeFacto 13 (20)
6.50 Diablenie boskie 2 (3)
7.20 Ukryta prawda (1175)
8.20 Kartoteka 8 (15, 16)
8.30 Detektywi (222, 312)
12.30 Zakup w ciemno 2 (39)
13.30 Zakup w ciemno 7 (37)
14.30 Kartoteka 3 (9, 10)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (1) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (41) – reality show, Polska
18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (4) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.
20.05 Zakup w ciemno 7 (39)
21.05 Zakup w ciemno extra (39) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.

MAGAZYN

19.45 Kryminalna siódemka
W programie prezentowane są głośne sprawy kryminalne. Widzowie zobaczą brawurowe akcje policji, zagadkowe procesy oraz widowiskowe pościgi. 15 min
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 (145)
23.30 Kryminalna siódemka
23.55 Panorama
0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.

OBYWCZAJOWY

20.25 Dom nad rozlewiskiem (1, 2) – Polska 2009
Małgorzata pracuje w agencji reklamowej i jest pochłonięta karierą. Pewnego dnia prezes firmy zwalnia ją, co zbiega się z poważnymi problemami w życiu osobistym. 110 min
22.15 Rozmowy (nie) wygodne – pr. publicyst.
23.00 Słowo daje! – magazyn
23.15 Panorama
23.45 Magazyn Ekspresu Reporterów
0.40 Zaraz wracam 2 (80)
1.10 Starz innowacja (18)
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.

KRYMINALNY

21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (143)
Katia zgłasza, że przestępca groził jej partnerowi. Serafin i Ośica znajdują porzuconą auto mechanicznie i ślad przypalonych tłuszczu, co sugeruje próbę spalenia zwłok. Tropią też Szubienicznika. 70 min
22.40 Witajcie w dżungli
FILM – film przyg., USA 2003
0.50 Love Island. Wyspa miłości (35)
1.55 Hardkorowy lombard (153, 154) – serial dok.
2.55 Śmierć na 1000 sposobów (9) – dok.
3.25 Lubie disco! (267) – muz.
4.25 Top 10 – lista przebojów – pr. muz.

KRYMINALNY

21.00 Dzielnica strachu 10 (470, 471) – Polska
W luksusowym mieszkaniu ginie Milena. Początkowo głównym podejrzanym o zbrodnię wydaje się Klient klubu go-go. Prowadzący case Rafał i Ola zaczynają wątpić w jego winę. 120 min
23.00 Nasze małe wielkie wesele – kom., Fr. 2023
0.50 Dzielnica strachu 10 (468) – serial krym., Polska
1.50 Lombard. Życie pod zastaw 9 (439) – obycz.
2.50 Lombard. Życie pod zastaw 3 (115, 116)
4.45 A kto to mówi? (44)
5.00 Lombard. Życie pod zastaw 18 (98) – obycz.

TELETURNIEJ

18.00 Kolo fortuny – Pol.
Zawodnicy kręcą kołem, a następnie typują litery z hasła. Ten, kto odgadnie je pierwszy, zatrzymuje swoją wygraną z danej rundy. Prowadzą Agnieszka Dziekan i Błażej Stencel (oboje na zdj.). 40 min
18.40 Okrasa łamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion
22.10 Rodzinka.pl (30) – kom.
22.50 Sanatorium miłości 8 (7) – reality show, Polska
23.50 Kabaretomania (23)
0.40 Kolo fortuny – telet., Pol.
1.45 Do śmiechu! (70, 71)
3.25 Program rozrywkowy
4.35 Hity wszech czasów (27) – magazyn muzyczny

ROZRYWKI

22.00 Idź na całość 2 (24) – Polska 2026
Uczestnicy mają do wygrania niemal trzy miliony złotych. W każdym odcinku podejmują ryzyko i próbują uniknąć zgonka. Program prowadzi Zygmunta Chajzer i Robert Motyka (oba na zdj.). 60 min
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 24 (11) – pr. rozrywk., Pol. 2026
0.00 Nic do zgłoszenia 3 (6) – serial dokumentalny, Pol.
1.00 Życie na kredyty 8 (17, 18) – reality show, Pol.
2.10 Dobra robota (1) – dok.
3.10 Detektywi. Na zlecenie 2 (8, 9) – serial fab.-dok., Polska 2017

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 17.35 Moda na język polski 18.00 Grajny swoje 18.10 Panorama łomżyńska 18.30 Obiektyw 18.50 Gość „Obiektywu” 19.00 Sport, Pogoda 19.10 Budowniczości świata 21.00 Przegląd suwalski 21.20 Gość „Obiektywu” 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 17.30 Samorządni 18.15 Pokochaj! Grudziądz 18.30 Zbliżenia 19.00 Rozmowa dnia 19.20 Wilczy apetyt 21.00 Rozmowa dnia 21.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.30 Zbliżenia 21.45 Sport, Pogoda
GDĄSK 17.30 Na 2 kontakty 17.50 Raport gospodarczy 18.15 Czystegość 42 18.30 Panorama 19.00 Droga 21.00 Tedę jo 21.15 Czystości 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.15 Dzielnice Katowic 17.32 Dzień z bliska 17.50 Święta wojna 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności
KRAKÓW 17.19 4 x Kraków – Ulica Kanoniczna 19.49 Biała pani 18.00 Bezpieczny wypiek, bezpieczna gmina 18.15 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.12 Spichlerz smaków 21.03 Wykrywacz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Zdarzenia 18.10 Lubelskie Obserwatorium Rynku Pracy 18.30 Panorama lubelska 19.00 Magazyn sportowy 19.15 Okiem kierowcy 21.02 Login: NAWKA 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 17.15 Łódź światłowizyjnie 17.30 Strępa biznesu 17.45 Samorządni 18.15 Idź się zbadać 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Szlakiem młodej Łodzi 19.20 W archiwach 21.00 Na wschód od Łodzi 21.15 Inwestujemy w Twoje zdrowie 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.29 Teleskop 17.45 Wspólne popołudnie 18.30 Teleskop 19.00 Rozmowa dnia 19.14 Reportaż sportowy 21.02 Opowieści stad 21.18 Bezpiecznie 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.29 Sport – wydarzenia i komentarze 17.56 Dokument w TVP Rzeszów 18.30 Aktualności 18.59 Gość TVP Rzeszów 19.14 Paragraf 21.00 Wykrywacz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.30 Kulturalne mówią 17.52 Ekspert ZUS odpowiada 18.00 Raport naukowy 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Polskie Słady 21.00 Wokół nas 21.08 Pełnosprawni 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Głosy powstania. Jan Stokłosia 17.35 Reagujemy 18.00 Zawse na temat: 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Srebrny telefon 21.00 Kulturalnie mówią 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 17.09 Region dialogu 17.29 Magazyn Dolnośląski 17.43 Strefa otwarta 18.14 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 18.30 Fakty 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.11 Szlachetne zdrowie 21.02 Pamięć Miasta 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD **TVP HD**

7.55 Rodzinka.pl (95, 96)
8.55 Ojciec Mateusz 11 (138, 139) – krym., Pol. 2014
10.45 Gra słów. Krzyżówki
11.20 Na sygnale (533, 534)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (14)
13.20 Komisarz Alex 7 (88)
14.15 Rancco 5 (61, 62) – obycz.
16.10 Super Gary. Gołuj z Bosacką! – mag. kulin.
16.40 Operacja zdrowie – mag.
17.10 Okrasa łamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (256)
19.20 Rancco 7 (91) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (215, 216)
21.25 Ojciec Mateusz 32 (411)
22.20 Krew za krew
FILM – western, USA 2006
0.20 Czas patriotów – film
FILM sensacyjny, USA 1992

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

12.55 Komedia z pomyłek
FILM – komedia obycz., Pol. 1967
13.35 Artysta i niepokój wieku. Henryk Sienkiewicz 1846-1916
14.40 Cześć, kapitanie! – film
FILM kryminalny, Polska 1967
15.50 Gra o wszystko – film
FILM obyczajowy, Polska 1978
17.05 Jan Serce (3) – obycz., Pol.
18.30 Informacje kulturalne
18.50 Reżyserzy (7) – serial dok.
19.45 Andrzej Wajda – Notatki
20.00 Excentrycy, czyli po
FILM słonecznej stronie ulicy
– komedia muz., Pol. 2015
22.05 Przygody Sherlocka Holmesa (10) – serial krym.
23.10 Rawna Blues Silesian Sound – Irek Dudek Big Band – koncert, Pol. 2015

afena ANTENA HD **DG 17**

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (3) – rozr., Pol.
11.35 Koszaliniska Arena Komików 2025 (3) – pr. rozr., Pol.
12.40 Winnice miłości (45)
13.55 77 TV 5 (1) – pr. rozr., Pol.
14.55 Niezwykły dr Pol (25, 26)
16.55 77 TV 5 (13) – pr. rozr., Pol.
17.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (84, 85) – cykl reportaży, Pol.
18.55 Morderstwa w Paryżu 9 (8) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (9) – serial kryminalny, Fr.
21.20 Morderstwa we Francji
FILM – thriller, Fr. 2017
23.25 Polska. Największe tajemnice 2 (2, 3) – pr. rozr.
1.30 77 TV 5 (11, 7) – rozr., Pol.

TV 6 **DG 17**

6.00 Więzienie (184, 185) – dok.
6.55 Policjantki i Policjanci (617, 618) – serial obycz.
8.55 Kobra – oddział specjalny (161, 162)
11.00 48h. Zaginięci (210-212)
13.55 Policjantki i Policjanci (1153) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (163, 164)
17.00 Magnum: Detektyw z Hawajów 5 (77) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (21, 22)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (9-11) – sens.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (655, 656)
1.00 Kości (53, 54) – serial krym.
3.00 Septagony (22, 23) – krym.
5.05 Nona i jej córki (9)
5.45 Teleskup TV Okazje

STOPKLATKA
6.00 Kabaretowe hity (2)
6.50 Złoty interes (1) - rozr.
7.55 Wojciech Ciejrowski - bosy przez świat
9.00 Robert Makłowicz (149, 154) - mag. kulin.
10.50 Wojny magazynowe: Kanada 2 (20, 21)
11.55 Wojny kontenerowe 3 (12) - serial dokum., USA
13.00 Katastrofy w przestworzach (5, 6)
16.00 MacGyver 2 (5, 6) - sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada (36) - reality show, Kanada 2013
18.40 Wojny magazynowe: Kanada 2 (1)
19.10 Wojny kontenerowe (7, 8) - serial dokum., USA

POLSAT 2
5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (246) - reality show, Pol. 2021
7.30 Na ratunek 112 (835, 836) - paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (246-248) - paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1194) - serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1438, 1439) - serial paradokumentalny, Polska
14.30 Świat według Kiepskich (297-301) - serial kom., Polska 2008
17.00 48h. Zaginieni (265, 266) - serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1123) - serial paradokumentalny, Polska
20.00 Ślad (26) - serial krym.

TVP seriale TVP SERIALE
5.55 Rodzinka.pl (57) - kom.
6.25 Na sygnale (439, 440)
7.35 Ojciec Mateusz (435)
8.35 Komisarz Alex 23 (286)
9.25 Rodzinka.pl (58) - kom.
10.00 Klan (1407) - telen., Pol.
10.30 Ranczo 5 (57) - obycz.
11.20 Na dobre i na złe (991)
12.25 Pan Mama (39) - kom.
13.00 Zaraz wracam 2 (119)
13.35 Ojciec Mateusz 26 (340, 341) - serial krym.
15.30 Komisarz Alex 23 (287)
16.25 Na sygnale (441, 442) - serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 5 (58, 59) - obycz.
19.30 Ojciec Mateusz 26 (342) - serial kryminalny, Polska
20.30 Ojciec Mateusz (436) - serial kryminalny, Polska

KINO POLSKA
6.00 Zwierzęta Wajraka 3 (10) - serial dokumentalny
6.25 Och! Kabaret 2 (2, 3) - program rozrywk., 2023
8.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (1) - serial dok.
8.35 Akademia Pana Kleksa
FILM (1/2) - film przygodowy, Polska/ZSR 1983
10.25 Nad Niemnem (1, 2-ost.) - film obyczajowy, 1986
14.05 Powstanie warszawskie - dokument fabularyzowany, 2014
16.15 Krzyż Walecznych (FILM) - film wojenny, 1958
17.55 Cztery pancerni i pies (6, 7) - serial wojenny

AXN
6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (4, 5) - serial kryminalny, USA/Kanada 2008
7.30 Dr House 2 (23, 24) - serial obycz., USA 2006
9.25 Castle 6 (13, 14) - serial kryminalny, USA 2014
11.15 Detektyw Monk 3 (12, 13) - serial kryminalny, USA
13.15 Dr House 3 (1, 2) - serial obyczajowy, USA 2006
15.15 Agenci NCIS 14 (1, 2) - serial sensacyjny, USA 2016
17.10 Castle 6 (15, 16) - serial kryminalny, USA 2014
19.10 FBI 5 (12, 13) - serial kryminalny, USA 2022

CANAL+ PREMIUM
7.35 Trolle - film animowany, FILM USA 2016
9.05 Miss koklego (FILM) podkoszulka - komedia, Polska 2002
10.05 Hollywood Buzz - mag.
10.30 Agent szczęścia - dok.
12.05 LARP. Miłość, trolle (FILM) i inne kwesty - komedia, Polska 2025
13.40 The Office PL 5 (2, 3)
14.30 Rave - film dokumentalny
15.50 Saga „Zmierzczeni”: (FILM) Zaczemienie - film fantasy, USA 2010
17.50 Łapu-capu
17.55 Kaskadera - komedia (FILM) sensacyjna, USA 2024
20.00 Para z sąsiedztwa 2 (2)
20.50 Making of - mag. film.

PRZYGODOWY
20.00 Kongo - USA (FILM) 1995, reż. Frank Marshall
Do zaginionego afrykańskiego miasta wyrusza ekspedycja pod kierunkiem doktora Karen Ross (Laura Linney, zdj.). Celem smiałków jest odnalezienie diamentów we wnętrzu wulkanu. 145 min
22.25 Czas zemsty - film (FILM) sensacyjny, USA/Aruba 2003, wyk. Steven Seagal
0.20 Poszukiwany, (FILM) poszukiwana - komedia, Polska 1972
2.20 Na układy nie ma rady (FILM) - komedia, Polska 2017
4.20 Supermarket (FILM) - thriller, Polska 2012, wyk. Mikołaj Roznerski

PARADOKONTALNY
21.00 Gliniarze (1055)
Dochodzi do pobicia kuriera. Niedługo później jego ciało zostaje znalezione w lesie. Kluczową sprawą dla detektywów staje się dotarcie do nastolatka ładzącego podobnego do ofiary. 60 min
22.00 Tajemnicze zaginięcia kobiet (2) - serial dok.
23.00 Świat według Kiepskich (286, 287)
0.00 Ślad (109) (FILM) - krym., Pol.
1.00 Zdrady II (37) - paradok.
2.00 Wydarzenia
2.40 Ewa gotuje! (477, 478)
3.50 Atleci - mag. sportowy
5.10 Drwale i inne opowieści Bieszczadzi (152) - serial dokum., Pol.

OBYCZAJOWY
21.30 Ranczo 5 (60, 61)
Romans Witebskiego i Francuski kwitnie do momentu, gdy dziewczyna przedstawia swoje plany matrymonialne i wybiera imiona dla ich przyszłych dzieci. Mezczyzna jest przerażony. 115 min
23.25 Ojciec Mateusz 27 (343) - serial kryminalny, Polska
0.15 Pan Mama (52, 53) - serial kom., Polska 2026
1.15 Falszerze. Powrót sfory (11, 12) - sens., Pol.
2.50 Zatoka szpiegów (2, 3) - szpiegowski, Pol. 2023
4.25 Klan (1407) - telen., Pol.
4.50 Zaraz wracam 2 (119) - serial obycz., Pol. 2025
5.15 Rodzinka.pl (57) - kom.

SENSACYJNY
20.00 Ekstradycja (1, 2) - 1995
W Warszawie trwa wojna gangów handlujących środkami odurzającymi. Komisarz Halski tropi przestępców z grupy „Sytego”. Wchodzi ona w konflikt z konkurencyjną bandą, którą dowodzi „Cyrk”. 180 min
23.00 Weselo (FILM) - dramat obycz., Polska/Łotwa 2021
1.25 Po miłość (FILM) - dramat obyczajowy, 2021, wyk. Jowita Budnik, Artur Dziurman
3.10 Co dzień bliżej nieba (FILM) - dramat obyczajowy, 1984, wyk. Jacek Guzński, Maciej Góraj
5.45 Masaż - film krótkometrażowy, 2020

SENSACYJNY
21.05 Zabójca broń 2 (18, 19) - USA 2017
Przed laty płatny zabójca darował życie Murtaughowi. Teraz Roger zauważa na miejscu zbrodni jego podpis. Udaje mu się schwytać podejzanego, ten jednak twierdzi, że ktoś próbuje go wrobić. 115 min
23.00 Castle 6 (15, 16) - serial kryminalny, USA 2014
0.45 FBI 5 (12, 13) - serial kryminalny, USA 2022
2.35 Zabójca broń 2 (18) - serial sensacyjny, USA
3.30 FBI 2 (3) - serial kryminalny, USA 2020
4.25 Walker: Strażnik Teksasu (3) - serial krym.
5.10 Blok promocyjny AXN

21.00 Projekt Fighter (3) - Polska 2026
Trwa zacięta walka o 100 tysięcy złotych i intrygant kontrakt. Charzmatyczni zawodnicy dają z siebie wszystko. Program prowadzi Kinga Kujawska (zdj.). 50 min
21.50 8. milia - dramat obycz., (FILM) USA/Niemcy 2002
23.40 Shadow Force - thriller, (FILM) USA 2025, wyk. Omar Sy
1.20 Nieukończony film (FILM) - dramat obyczajowy, Singapur/Niem./USA 2024
3.05 Wyrwa - thriller, (FILM) Polska 2023
CANAL+ W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinie później niż w CANAL+

13 ULICA
6.20 Astrid i Raphaëlle 3 (3, 4) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.30 Kapitan Marleau 5 (3) - serial kryminalny, Fr. 2020
10.30 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (13, 14) - sens.
12.20 Motyw 2 (2, 3) - krym.
14.10 Astrid i Raphaëlle 3 (5, 6)
16.20 Kapitan Marleau 5 (4) - serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (15, 16) - sens.
20.10 Motyw 2 (2, 3) - krym.
22.00 Nowoległe śledztwo (1) - serial kryminalny, 2023
0.00 Bianca 3 (11) - krym., Wł.
1.05 Kapitan Marleau 5 (4) - serial kryminalny, Fr. 2020
3.05 Astrid i Raphaëlle 3 (3, 4) - krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 Knok (4) - serial krym., Fr.

POLSAT FILM
6.05 Rolnicy - Tak się żyje u nas na wsi (34-36) - dok.
7.30 Doktor Martin (70)
8.30 Przyjaciółki (235, 236)
10.25 Świat według Kiepskich (178, 179, 205, 206, 99, 193, 50, 23) - serial kom., Polska
14.55 Jak rozpałetał (FILM) II wojnę światową (1/3) - komedia, Polska 1969
16.45 Z Bożą pomocą - dramat (FILM) przygodowy, USA 2023
18.50 Turysta - film sensacyjny, (FILM) USA/Francja 2010
21.00 xXx - film sensacyjny, USA (FILM) 2002, wyk. Vin Diesel
23.35 Dżentelmeni - film krym., (FILM) Wielka Brytania/USA 2019
1.55 Fala zbrodni (41) - sens.
2.55 Ślad (108, 109) - krym., Pol.
4.55 Na ratunek 112 (800, 801)

HBO
9.05 Srebrna Gwiazda (FILM) - dramat obycz., USA 2024
10.45 Vinci 2 - komedia (FILM) kryminalna, Polska 2025
12.45 W skrócie - komediadramat, Niemcy 2024
14.30 Karate Kid: Legendy (FILM) - film przyg., USA/Kan. 2025
16.05 Królstwo niebieskie (FILM) - dramat historyczny, USA/Hiszp./Włk. Bryt. 2005
18.25 Anakonda - komedia (FILM) przygodowa, USA 2025
20.00 Kung Fu Panda 4 - film (FILM) anim., Chiny/USA 2024
21.35 Euforia 3 (4) - serial obycz.
22.35 Peacemaker 2 (6)
23.15 G20 - film sensacyjny, USA (FILM) 2025, wyk. Viola Davis
1.00 Prawa ludzi - film (FILM) kryminalny, USA 2024

WARNER TV
8.00 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (4) - serial sens.
9.00 Bajer z Bel-Air (17, 18)
9.00 Zażądaj głoszenia (75)
11.05 Pełna chata 4 (21, 22)
12.05 JAG - Wojskowe Biuro Śledcze (5, 6) - serial sens.
13.55 Bajer z Bel-Air (17-20)
16.05 Pełna chata 4 (21-24)
18.05 Willy Wonka i fabryka czekolady - film familijny, USA 1971, wyk. Gene Wilder
20.10 Reich - film sensacyjny, (FILM) Polska 2001
22.00 Nieznajomi z pociągu (FILM) - thriller, USA 1951
0.15 Interkosmos - komedia (FILM) s.f., USA 1987
2.25 Obywatel Kane - dramat obyczajowy, USA 1941
4.55 Cudotwórca 3 (7, 8)

ALE KINO+
9.25 Wyrąj - film krótkometraż.
10.00 Karen Pirie 2 (2) - krym.
11.55 Vera 9 (1) - krym., Włk. Bryt.
13.50 Zła nie ma - dramat (FILM) obyczajowy, Japonia 2023
16.05 Strefa interesów (FILM) - dramat historyczny, USA/Wielka Brytania/Polska 2023
18.15 Vera 9 (2) - krym., Włk. Bryt.
20.10 Żona seryjnego mordercy (1-4) - serial kryminalny
23.50 Icebreaker. Każdy ma swój sekret (3, 4) - krym.
1.45 Poof - film krótkometraż.
2.00 Belfer 3 (5) - serial krym.
2.45 Biały Potok - komedia, (FILM) Polska 2021
4.10 Moje miasto - film (FILM) obyczajowy, Polska 2002
5.15 Kruk. Jak tu ciemno (4) - serial kryminalny, Polska

CANAL+ FILM
11.40 Kiler-ów 2-6ch (FILM) - komedia, Polska 1999
13.35 Mój jedyny wróg
13.55 Azyl - dramat biograf., (FILM) Czechy/Włk. Bryt./USA 2017
16.00 Peacock - thriller, USA (FILM) 2010, wyk. Cillian Murphy
17.30 Hollywood Buzz - mag.
17.55 Notting Hill - komedia (FILM) romantyczna, USA/Wielka Brytania 1999
19.55 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
20.00 Wilhelm Tell - dram. hist., (FILM) Włk. Bryt./Wł./USA 2024
22.10 Zakochany bez pamięci (FILM) - komediadramat, USA 2004
23.55 Nie mów zła - thriller, USA (FILM) 2024, wyk. James McAvoy
1.45 Quebonafide: Pócnoc (FILM) Południe - musical, Polska 2025, wyk. Kuba Grabowski

SCI FI
6.00 Arcadia 2 (6) - serial s.f.
7.00 SurrealEstate (4-6)
10.00 Medium 6 (2, 3) - krym.
11.50 CZarodziejki 5 (21, 22)
13.40 Grimm 2 (17, 18) - fantasy
15.30 Medium 6 (4, 5) - krym.
17.20 CZarodziejki 5 (23) - serial fantasy, USA 2003
18.15 CZarodziejki 6 (1)
19.10 Grimm 2 (19, 20) - fantasy
21.00 Sanktuarium: Opowieść czarownicy 2 (3) - krym.
22.00 Transformers (FILM) - film s.f., USA 2007
0.55 Most do Terabithii (FILM) - film familijny, USA 2007
3.00 CZarodziejki 5 (23)
4.00 CZarodziejki 6 (1)
5.00 Arcadia 2 (6) - serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK
6.00 Elementary (23, 24, 1, 2)
9.20 Policjnia grupa pościgowa 20 (2) - dok.
10.25 Buntownik z wyboru (FILM) - dram. psychologiczny, USA 1997, wyk. Matt Damon
13.05 Cudowna studnia - baśń (FILM) filmowa, Włochy/USA 2023
15.20 Plan B - komedia (FILM) romantyczna, USA 2010
17.30 Chłopcy świat - dramat (FILM) obyczajowy, USA 1993
20.00 Tomb Raider - (FILM) przyg., Włk. Bryt./USA 2018
22.30 Świat w ogniu - film (FILM) sensacyjny, USA 2019
0.00 Czułowiek w ogniu (FILM) - dramat sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2004

FX
7.20 Kości (17, 18) - serial krym.
9.10 Z archiwum X (2) - s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (21, 22) - krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (17, 18)
13.45 Agenci NCIS 8 (13, 14)
15.35 FBI (2) - serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) - krym., USA
18.20 Z archiwum X (3) - s.f.
19.15 FBI (3) - serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20)
22.00 Matlock (5) - serial krym.
22.55 Z archiwum X (3) - s.f.
23.50 The Hunting Party (7)
0.45 FBI (3) - serial kryminalny
1.40 Agenci NCIS 8 (14) - sens.

KINO TV
6.30 Panna Marple: Zatrute pióro - krym., USA 2006
8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (8, 9)
11.00 Panna Scarlet i komisarz (3, 4) - serial kryminalny
13.10 Poirot - serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)
17.50 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) - serial kryminalny
20.00 Co z oczu, to z serca (FILM) - komedia krym., USA 1998
22.40 Mgia - horror, USA 2007, (FILM) wyk. Thomas Jane
1.05 Oddział Delta 2 - film (FILM) sensacyjny, USA 1990
3.40 Kronika opętania (FILM) - horror, USA/Kanada 2012

CANAL+ SERIALE
9.45 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
9.55 Planeta Singii. Ośiem historii (2) - serial kom.
10.45 Pisarze. Serial na krótko 2 (4) - kom., Pol.
11.00 Naruto (1-6) - serial anime
14.05 Premierowa jazda - mag.
14.30 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
18.10 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
18.20 The Office PL 5 (1-3)
19.55 Łapu capu - rozr., Pol. 2025
20.00 Gangi Londynu 3 (1, 2)
21.40 Premierowa jazda - mag.
22.00 Konflikt (3, 4) - serial sens.
23.45 Sanktuarium zła (3, 4)
1.25 Kryptonim Polska (1-3)

CANAL+ 360
12.55 Born Racers. Młodzi i szybcy (3) - serial dokum.
14.00 Okręty wojenne (1) - dok.
15.00 Wykrywczy historii 5 (2)
16.00 Grip - w świecie supersamochodów (10)
17.00 Supersamoloty bojowe 11 (7) - serial dok.
18.00 Champions Club - mag.
19.05 Wolne duchy. Starcie z wydziałami (8) - dok.
19.50 Supersamoloty bojowe 11 (8) - serial dok.
20.50 Ziomboł (6) - serial dok.
21.55 Powrót (2) - serial kom.
23.00 Łowcy tajemnic Bałtyku (1) - serial dokum., Pol. 2020
0.00 Polowanie na Hitlera (3)
0.55 Zasada przyjemności (5)

TLC	TLC
10.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA	11.00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie 8 (18) – pr. rozr., USA 2025
12.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia. Między sporami – reality show	13.00 Dr Pryszczylla 3
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (8) – reality show	16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy
18.00 Kilogramy zbędnej skóry 3	19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5

POLSAT CAFÉ	POLSAT CAFÉ
6.00 Oszukane (14, 15) – serial paradokumentalny	8.00 Komisarz Mama (10) – serial kryminalny, Polska
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (14) – rozr., Pol.	9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (27, 28) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (126, 127)	14.30 Kolacja w ciemno (39, 40) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (3)	18.00 Nasz nowy dom (282, 283) – reality show

TVN STYLE	TVN STYLE
5.30 Czas na zmianę (3) – reality show, Pol. 2021	6.00 Damy i wiesniaczki. Litwa (19, 20) – pr. rozr.
7.45 Zgłoś remont (7) – pr. rozrywk., Pol. 2023	8.45 Pojedynk na podróże (3) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (10, 1) – reality show, Polska	11.25 Ugotowani (11, 12) – pr. kulin., rozrywk., Polska
13.30 Kuchenne rewolucje (5, 6) – pr. rozr., Pol. 2022	15.35 Jestem z Polski (13, 12) – serial dokum., Pol. 2023

DISCOVERY CHANNEL	DISCOVERY CHANNEL
8.00 Gorączka złota: na kłopoty Freddy Dodge 4: Poszukiwaczki	9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów
10.00 Klan z Alaski	11.00 Złoto drwali (6)
12.00 Fani czterech kółek	13.00 Nagi instynkt przetrwania 9
15.00 Złomowisko PL 2 (2)	16.00 Fukushima: dni, które wstrząsnęły światem (2)
17.00 Nic do zgłoszenia (2)	18.00 Truckerki (3)
19.00 Złomowisko PL (3-5)	

TVP HISTORIA	TVP HISTORIA
6.05 Był taki dzień (554) – fel.	6.15 Wojownicy czasu
8.05 Polskie drogi (6) – serial wojenny, Polska 1976	9.35 Z matką w sercu – dok.
10.30 Było, nie minęło...	11.05 Towarzysze sekretarza oraz inni dygnitarze – serial dok.
11.40 Wszystkie kolory świata	12.40 Nieznana wojna na Północy 2 (1) – dok.
13.45 Królowie (8) – hist., Pol.	14.20 Polskie drogi (7) – serial wojenny, Polska 1977
16.05 Sensacje XX wieku	

FOKUS TV	FOKUS TV
6.05 48h. Zaginięni (17)	7.00 Byli sobie podróżnicy (16, 18, 19, 21) – anim., Fr.
8.50 Wehikuł czasu	9.00 Starożytni kosmici (3)
10.00 Gwiazdy lombardu (2-5) – reality show, USA	12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (11, 12)	14.00 Polowanie na Hitlera (7, 8) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: Dorwać tuńczyka (8, 9) – dok.	18.00 Rolnicy. Podlasie (5, 6)
20.00 Galileo 26 (21)	



20.00 Kilogramy do szczęścia 2	22.00 Premiera: Transplantacja: drugie życie
23.00 Klinika koszarnej stopy: Po nowe stopy	Dr Pryszczylla 4: Guz jak mózg – serial dokum.
0.00 Kilogramy do szczęścia 2	

20.00 Ani słowa pannie młodej (1, 2) – dok., Pol.	22.00 Ambulans (2) – dok., Pol.
23.00 Gry małżeńskie (128)	0.00 Love Island. Wyspa miłości (322, 323)
2.00 Gry małżeńskie (129, 130) – reality show	4.00 Zdrady (30, 31) – serial paradokumentalny, Pol.

18.45 Kuchenne rewolucje (7-9) – pr. rozr., Pol. 2016	20.50 Do zobaczenia 2 (5, 9)
21.50 Jestem z Polski (1, 3)	23.45 Hotel Paradise 12 (39)
0.45 40 kontra 20 2 (13, 14)	2.40 Apetyt na miłość (6)
3.45 Dieta czy cud? (6)	4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (3) – mag.

22.00 Premiera: Nagi instynkt przetrwania 12	0.00 Fani czterech kółek: w trasie: Toyota hilux – Australia
1.00 Premiera: Zoom na architekturę 6	2.00 Militaria na warsztat (10) – serial dok.
3.00 Królowie asfaltu (7)	

18.00 Czas honoru (47) – serial wojenny, Polska 2011	19.00 Fake czy historia?
19.40 Encyklopedia II wojny światowej	20.05 Królowie (47) – hist., Pol.
20.40 Zatkota szpiegów 2 (17) – szpiegowski, Pol. 2025	21.30 Islandia: na granicy zimnej wojny (2)

21.00 Maszyny bojowe (6) – serial dokum., Wlk. Bryt.	22.00 Polowanie na Hitlera (6, 7) – serial dokum., USA
0.00 Premiera: Starożytni kosmici 16 (13) – dok.	1.00 Rolnicy. Podlasie (38-41) – serial dok., Pol.
5.00 Kołowrotek (4, 5) – magazyn wędkarski	

METRO	METRO
8.35 Szpital (695, 696) – paradok.	10.35 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (3, 4)
12.35 Szkoła (679) – paradok., Pol.	13.35 Zapiski na życie 4 (3)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (131) – telen., Turcja 2020	15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
16.00 Ciężarówka przez Afrykę	18.00 Prawo Agaty 3 (11) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (13, 15)	21.05 Kryminalni (8, 9) – krym.
23.20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 10 (4) – krym.	
0.15 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.	1.20 Szpital (691) – paradok., Pol.
2.15 Szkoła (797, 791) – paradok.	4.20 Nowa Majja w ogrodzie 3

ZOOM TV	ZOOM TV
6.00 Kojak (3, 4) – serial krym.	8.00 Strażnik Tekساسu 6 (24, 25) – serial sens., USA 1997-1998
10.00 MacGyver (3, 4) – serial sens.	12.15 Pułapki umysłu
13.25 Dynamo: Więcej niż magia	14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat	19.00 Strażnik Tekساسu 7 (1, 2) – serial sens., USA 1998-1999
21.05 Hity polskiego kabaretu 7	22.00 Kabaretowe przybłędy 3
23.00 Adam szuka Eve 3	Holandia – pr. rozr., Holandia
0.05 Magia nagości. Polska 3	1.20 Magia nagości 2 – pr. rozr.
2.30 I love kabaret – pr. rozr., Pol.	5.50 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK	FOOD NETWORK
8.10 Dziwaczne potrawy – dok.	9.10 Gotowanie na ranczu z Guyem – magazyn kulin.
11.15 Sztuka mięsa – mag. kulin.	12.25 Pyszne historie – serial dok.
13.10 Posiekani na słodko	14.10 Dziwaczne potrawy – dok.
15.10 24/24 – maraton kulinarny	16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet	17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety	19.50 Pojedynk na grille
20.55 Ogniem i patelnią	22.00 Dziwaczne potrawy – dok.
23.00 Akcja: Restauracja!	0.00 Człowiek kontra jedzenie
1.30 Pyszne miejscówki – mag.	

DISCOVERY SCIENCE	DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 3	7.30 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11
8.00 Jak działa wszechświat?	11.00 Poszukiwacze dinozaurów
12.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.	13.00 Zoom na architekturę
15.00 Autostrada spotkań z UFO	18.00 Zwykłe rzeczy – niezwykle wynalazki 11
21.00 Śladami Wielkiej Stopy: Początek poszukiwań: Słysze-liście...? – serial dokum.	23.00 Zaginiona miejsciska
1.00 Autostrada spotkań z UFO	4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC	NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Otcchiai: Powstanie i upadek nazizmu	14.00 Złapać przemytnika
15.00 Strzegąc granic – serial dok.	16.00 Egipt: Miejsce pełne tajemnic
17.00 Tajemnice zaginionych miast: Pustynny skarb – dok.	18.00 II wojna światowa: Ukryta prawda
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy: Propaganda	20.00 Katastrofa w przestworzach: Blokada podwozia
21.00 Uwaga, katastrofa!	22.00 Porzucone konstrukcje – serial dokum.
23.00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy	

BBC EARTH	BBC EARTH
11.05 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.	12.10 Planeta Ziemia 3 – dok.
13.25 Wędrowki z dinozaurami	14.25 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.
15.25 Życie na pustkowiu 11	16.25 Brytyjskie fabryki 10 – dok.
17.30 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.	18.35 Planeta Ziemia 3 – dok.
19.45 Imperium brytyjskie – dok.	20.55 Życie na pustkowiu 11
21.55 W okowach mrozu: Odwilż – serial dokum.	22.55 Brytyjskie fabryki 10 – dok.
0.05 Jak budowano imperia 4	1.15 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.

WP	WP
10.00 Hitler: mordercza obsesja (2) – film dokum., Wlk. Bryt.	10.55 Porozucenie budowlane 7
12.00 Wariaci za kierownicą 4	13.00 Makłowicz w podróży
14.05 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5 – serial dokum.	16.58 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (3)	19.00 Strażnicy z sąsiedztwa 2
20.00 Policjanci z sąsiedztwa 4	21.00 Policjanci w akcji (10)
21.58 Pogoda	22.00 Mistrzowie Kabaretu 15
23.00 Mistrzowie Kabaretu 12	0.00 Mistrzowie Kabaretu 3
0.55 Mistrzowie Kabaretu 5	

NOWA TV	NOWA TV
9.30 Całkiem nowe lata miodowe (6) – serial kom.	10.00 Miodowe lata (29) – kom.
10.30 Wiezienie – serial dokum.	12.00 Poliroz (3, 4) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (568, 569) – serial kom., Polska	15.00 Świat według Bundych (238-243) – serial komediiowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (3) – serial kom.	18.30 Miodowe lata (4-7) – kom.
21.00 Zdrady (86) – paradok., Pol.	22.00 Ślad (81, 82, 88) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.	3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu	4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN	HGTV HOME & GARDEN
11.00 Zarobić na remoncie 6	13.50 Zbudujmy fajny dom 2
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 9	15.05 Mieszkanie na miarę 4
16.00 Mieszkanie na miarę – rozr.	17.00 Polowanie na ogród 3
18.10 Prawdziwi ludzie, prawdziwe remonty – rozr.	19.05 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.05 Dorota inspiruje 2	21.00 Dorota was urządzi! – rozr.
22.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.	0.40 Kupujemy dom na plaży 26 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL	TRAVEL CHANNEL
6.00 Nowe życie na Karaibach	8.05 Niezwykłe Stany Prokopa
9.10 COOL turyści – pr. rozrywk.	10.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.
12.30 Ciężarówka przez Stany	14.55 Smakuj świat z Pascalem
17.00 Szokujące potrawy – dok.	19.00 Bajeczne smaki Indonezji – film dokum., Indonezja 2021
20.00 Chiny według Jarka Nowaka – film dokum., Pol.	21.05 Bimbrownicy – serial dok.
23.10 Kobieta na krańcu świata – serial dokum.	0.55 Szokujące potrawy – dok.
3.00 Bimbrownicy – serial dok.	5.05 Człowiek kontra jedzenie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD	NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
11.00 Parki narodowe Ameryki	12.00 Królestwo drapieżników
13.00 Najdziwniejsze cuda ewolucji: Obec imperium	14.00 Sekretne życie pingwinów: Siła umysłu
15.00 Najgroźniejsze węże świata: Ameryki – serial dok.	16.00 Olsniwiająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Male licoony – dok.	18.00 Dzikie miejsca Europy
19.00 Walki zwierząt	20.00 Niezwykłe życie żywożyli
21.00 Niezwykły dr Pol	2.00 Chiny: ukryte królestwa: Imperium gigantów

POLSAT WIASAT HISTORY	POLSAT WIASAT HISTORY
11.15 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie	12.25 Punkty zwrotne II wojny światowej
13.35 Naziści: korzenie zła	14.30 II wojna światowa: końcówka: Apogee – dok.
15.35 Linie frontu: Plaża Omaha	16.50 Tajne bazy nazistów 4
17.50 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie	18.55 Punkty zwrotne II wojny światowej
20.00 Naziści: korzenie zła	21.00 Ramzes: władca Egiptu
22.00 Aleksander Wielki: legendary zwycięzca	23.00 Wojny faraonów

CANAL+ KUCHNIA	CANAL+ KUCHNIA
14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.	15.45 Tajemnice indyjskich smaków – serial dokum.
16.15 Włoska kuchnia Gino: Piekno tradycji – serial dok.	16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.	18.55 Zgrillowani 3 – mag. kulin.
19.25 M jak mięso – serial dokum.	20.15 Dzień dobry, obiad 2
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 10	23.00 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11

CANAL+ DOMO	CANAL+ DOMO
12.50 Gardeners' World 14	14.00 Cudotwórca 7 – mag.
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.	15.55 Mebliokreacje 4 – mag.
16.50 Gardeners' World 14	18.00 Uczestka na wies 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokum.	20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórca 7 – mag.	22.00 Tomasz Pogowski. Remont u Ciebie 9 – mag.
22.30 Przekopimy Ci ogródek	22.55 Daleko od miasta 13 – dok.
23.20 Zbudujemy ten dom 3	

SUPER POLSAT	SUPER POLSAT
10.30 SuperLudzie 2 – serial dok.	11.30 Świat według Kiepskich (389-392) – serial kom., Polska
13.35 Bitwa o palety	14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska	17.55 Świat według Kiepskich (473, 474, 557, 558) – kom.
20.00 Ziomiarze – serial dokum.	21.00 Złodziej życia – thriller, FILM USA/Kanada/Australia 2004
23.10 Anakonda – thriller, USA/FILM Brazylia/Peru 1997	1.00 Świat według Kiepskich (359-364) – serial kom., Polska

TVP KOBIECI	TVP KOBIECI
12.50 Przepis dnia – mag. kulin.	13.00 Na dobre i na złe (551)
13.55 Dzikie ogród – film dok., Fr.	15.00 Piękno, zgłoś się!
15.30 Ojciec Mateusz 25 (327, 328) – serial kryminalny	17.30 Dzikie Australia Zachodnia z Billem Baileym – dok.
18.30 Gabi Drzewiecka zaprasza – talk-show	19.30 Miłość i nadzieja (235)
20.30 Wichrowe wzgórze (216)	21.30 La Promesa – pałac tajemnic (224) – serial obycz.
22.30 Idź pod prąd – dramat biograficzny, Polska 2024	

PLANETE+	PLANETE+
12.35 Wodne królestwo Komodo – serial dokum.	13.40 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
14.45 Jak przetrwać w Australii	15.55 Niezwykłe podróże koleją
16.50 Dokoła dzisiaj? 4 – dok.	18.15 Świat z góry 11
18.45 Hannu – zaklincz rysy	19.45 Życie i śmierć z kosmosu
20.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.	22.00 Kong. Kraina zbrodni
23.10 Cel: zatrzymać ludobójstwo – serial dokum.	0.20 Niezwykłe podróże koleją

TVP DOKUMENT	TVP DOKUMENT
15.00 Kolory natury (dok., Niem.)	16.00 Dobre wieści z planety Ziemia: Strażnicy lasów
17.05 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem	18.00 Niepoprawny Belmonto (1) – film dokumentalny, Fr.
19.05 Wyspa Świętej Heleny	20.10 Wędrowki szlakiem granicznymi: Szlak Celny
21.05 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (4) – dok.	22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Pułapki mediw społecznościowych – dok.	

TVP SPORT

8.10 Piłka nożna kobiet: ORLEN Ekstraliga – mecz: Pogoń – Czarni Sosnowiec

10.15 Piłka kobiet – mag.

11.20 Żużel: Indywidualne Mistrzostwa Polski – challenge w Świętochłowicach

13.25 Retro TVP Sport – mag.

15.25 Pełnosprawni

15.55 Lekkoatletyka: Mistrzostwa Świata sztafet – Gaborone 2026 – podsumowanie

17.55 Futsal: FOGO Futsal Ekstraklasa – mecz fazy play-off (live)

EUROSPORT 1

9.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 3. etap

10.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet i mężczyzn

12.00 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie

13.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yonpyong

14.00 Cycling Show – mag.

14.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina

15.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 4. etap (live)

17.45 Cycling Show – mag.

POLSAT SPORT 1

6.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

9.00 Polsat Futbol Cast

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

11.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 1. runda (live)

13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 1. runda (live)

15.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – 1. runda (live)

17.15 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 4. mecz o 3. miejsce fazy play-off: Asseco Resovia Rzeszów – PGE Projekt Warszawa (live)

TVP ABC

11.20 Swinka Peppa 8

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strażak Sam

12.25 Domisie

13.00 Cześć, czy mogę Cię zjeść?

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Lupin wśród bajek

14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

14.40 Topo Gigio

15.15 Al-chemik

15.35 Księga Książ 5

16.10 Kosmo-kumple

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings: Strażnicy Świata

MINIMINI+

12.10 Strażak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyny

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyny

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazdy, pieski, gazu!

15.10 Baranek Shaun

15.36 Język Happy

15.55 Mia i Kodus

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 7

17.00 Strażak Sam 14

17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

TVN 24

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

20.00 Kropka nad i – pr. publ.

20.30 Czarno na białym

20.00 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – mecz półfinałowy (live)

23.20 Piłka nożna: LM UEFA – skróty (live)

0.40 Piłka nożna kobiet: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Levante UD

2.30 Boks: Gala w Las Vegas – podsumowanie

18.15 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet

19.00 Szermierka: GP Seulu

20.00 Snooker: MS w Sheffield – finał

22.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 4. etap

0.00 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie

19.45 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – 4. finał fazy play-off: Bogdanka LUK Lublin – Warta (live)

23.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

1.00 Hokej: MS Dwywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Kazachstan – Polska

17.30 Piotrusz Królik

18.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

18.30 Luke, podróżnik w czasie

19.00 Dolina Muminków 3

19.25 44 Koty

19.35 Jak borsuk z lisem 2

19.45 Pająk Lucas 2

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

18.50 Baczne oczka

19.05 Kicia Kocia

19.25 Kicia Kocia 2

19.36 Język Happy

19.52 Basia

20.05 Wierszyki domowe

20.35 Dolina Muminków 4

21.00 Polska i świat

22.00 Szko kontaktowe

23.00 Dzień po dniu

0.25 Biznes – pr. publicyst.

0.45 Fakty po Faktach

1.20 Kropka nad i – pr. publ.

1.50 Tak jest – pr. publicyst.

2.50 Nowa Maja w ogrodzie

3.10 Akademia ogrodnika

3.20 Kropka nad i – pr. publ.

CANAL+ SPORT

13.30 Ekstraklasa po godzinach

14.40 Premier League Review

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Villarreal CF – UD Levante

18.00 Premier League Netbusters

18.30 Jej Wysokość Premier League

20.00 Premier League Stories (39)

20.35 Wysoki Pressing

22.10 Boks: BKFC Fight Night: Honolulu – waga średnia: Maki Pitolo – Doug Coltrane

23.10 Premier League Netbusters

23.40 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Legia – Widzew

EUROSPORT 2

13.00 Lekkoatletyka: Maraton w Paryżu

15.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet i mężczyzn

17.00 Formula E: ePrix Niemiec – podsumowanie

18.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy

20.00 Cycling Show

20.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 4. etap

22.00 Discovery golf

22.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet

0.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 4. etap

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Madrycie

8.30 Tenis: Turniej ATP w Madrycie

11.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 3. mecz o 3. miejsce

13.00 Siatkówka mężczyzn: PLS 1. liga – 3. mecz finałowy fazy play-off

15.00 Siatkówka kobiet: Liga Mistrzyń – mecz finałowy

17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)

18.55 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga (live)

21.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Marsupilami

8.40 Harmidom 3

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczny Henryk 2

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 3

12.45 Harmidom 2

13.05 SpongeBob Kanciastoporty 15

14.00 SpongeBob Kanciastoporty / SpongeTom Krótkoporty 16

14.30 Harmidom 8

15.30 Smerfy

16.00 SpongeBob Kanciastoporty 16

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzą

10.50 Siostry 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinus i Lusja

14.50 Siostry

15.20 Polly Pocket 6

15.50 Kumple z dżungli – na ratunek!

TVP info_ TVP INFO

16.00 Dzień w godzinie

17.00 Telexpress

17.15 Telexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrzywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

23.00 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

10.30 8 wspaniałych (3)

11.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy

19.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

21.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy

23.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy

1.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Legia Warszawa

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Real Madryt

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Hellas Werona

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk

16.00 Piłka nożna: Liga włoska: US Sassuolo Calcio – AC Milan

18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Atletico

20.00 Full Impact (35)

20.40 Formula 1: Grand Prix Miami

22.40 Ligue 1 Show (32)

23.15 Bundesliga Special (19)

23.45 Dani Carvajal – serce wojownika – film dokum.

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1. FC Heidenheim

POLSAT SPORT 3

6.00 Hokej: Mistrzostwa Świata Dwywizji 1A – Sosnowiec 2026

8.30 Piłka nożna z archiwum

11.00 Hokej: Mistrzostwa Świata Dwywizji 1A – Sosnowiec 2026

14.00 Piłka nożna z archiwum

16.00 Hokej: Mistrzostwa Świata Dwywizji 1A – Sosnowiec 2026

19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy gry pojedynczej (live)

21.00 Hokej: Mistrzostwa Świata Dwywizji 1A – Sosnowiec 2026

23.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barabapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

11.20 Dora 3

11.45 Rubble i jego ekipa 4

11.55 Rubble i jego ekipa 1

12.15 Rubble i jego ekipa 2

12.45 Psi Patrol 2

13.40 Barabapa i jego rodzinka 2

14.30 Barabapa – szczęśliwa rodzinka

14.45 Zwierzęce zagadki

16.00 Swinka Peppa 7

16.10 Blaze i Megamaszyny 7

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa 4

17.10 Rubble i jego ekipa 1

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 2

8.30 Klub Myszyki Miki Plus

9.00 Bajkowa przygoda

FILM Goofy'ego – anim., USA 2016

10.00 Blue

10.50 Blue 3

11.00 Superkoty

11.30 Psia Brygada 2

12.00 Jej Wysokość Zosia 4

12.30 Blue 3

13.30 Klub Myszyki Miki Plus

14.00 Superkoty

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 2

16.00 Blue 3

17.00 Klub Myszyki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 3

18.00 Spidey i superkumple 2

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Punkt widzenia Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debata Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

7.45 Wysoki Pressing

9.30 Liga+ Extra

11.30 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga: Argęd – Polonia Bydgoszcz

14.15 Żużel: Metalkas 2. Ekstraliga – mecz: Wilki – Polonia Piła

17.00 Timbersport: MS – Mediolan 2025 – zawody indywidualne

19.15 Magazyn PGE Ekstraliga

21.00 Żużel: PGE Ekstraliga – mecz: Falubaz – Włókniarz

23.45 Sporty walki: ONE Friday Fights 152

1.00 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Cracovia

ELEVEN SPORTS 2

9.10 Bundesliga Dino

10.00 Formula 1

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – Heidenheim

14.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Parma

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB

18.00 Ligue 1 Show (32)

18.30 Bundesliga Special (19)

19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Hellas Werona

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Real Madryt

23.00 Full Impact (35)

23.30 Bundesliga Clubs

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykłe pociągi

7.00 Truckersi przez Australię

8.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Wojny magazynowe

10.00 Wojny kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard

14.00 Polacy za granicą

16.00 Złomiarze

18.05 Poszukiwacze historii

20.00 Zawód glina

21.00 Złomiarze

22.05 Wieżenie

22.35 Łowca pedofilów

23.05 Wieżenie

4.05 Starożytni kosmici

TVP TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowo handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Jeździć, obserwowac

18.00 Raport Turbo

18.15 Zawodowo handlarze

19.00 Naprawy nie do naprawy

19.45 Uwaga! Oszust: Ściemna z ogłoszenia

20.15 Jeździć, obserwowac

21.00 Wojny samochodowe

22.00 Raport Turbo

22.15 Duda kontra Szafranski

23.25 Moto kombat

23.45 Z drugiej ręki

0.25 Usterka 16

T V S TVS

14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel

17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

19.50 Kino TVS: Film fabularny

21.50 Kino TVS: Film fabularny

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRVM TRVMAM

16.10 Na zdrowie

16.30 Z Zaczisa na Syberię

17.00 Po stronie prawdy

18.05 Informacje dnia

18.15 Rozmowy niedokończone

19.20 Odnaleźć siebie

19.30 Bóg z nami – film anim.

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 Przetralwimy

22.30 Beatus, źródła Camino de Santiago – film dok., Hiszp.

Marcelina Zawadzka uważa, że ten sezon zmienił uczestników na lepsze.

Szymon Karaś i Beata Oleszek w swoim żywiole!

Finał edycji



Siostry Milena i Ilona Krawczyńskie znalazły tu to, co kochają!



FARMA

Bez taryfy ulgowej

To była twarda szkoła przetrwania. Teraz nadchodzi rozstrzygnięcie: kto sięgnie po Złote Widły? Finał tuż-tuż, a wraz z nim kulminacja emocji.

◀ **FARMA CZ 7.05**
godz. 20.30 POLSAT

Piąty sezon „Farmy” stał się jedną z najbardziej intensywnych i pełnych napięcia odsłon tego popularnego programu. Prowadzące Marcelina Zawadzka oraz siostry Ilona i Milena Krawczyńskie od początku zapowiadały, że niespodzianek będzie sporo... I rzeczywiście. Uczestnicy podjęli wyzwanie życia w surowych, wiejskich warunkach, ale to nie fizyczna praca okazała się dla nich najtrudniejsza. Nie była to także konieczność rozstania się z telefonami komórkowymi i całkowite odcięcie od bliskich. Prawdziwą próbą charakteru były relacje międzyludzkie. Farmerzy od pierwszych odcinków tworzyli bowiem grupę wyrazistych osobowości, które nie zamierzają unikać starć i otwarcie mówią, co myślą.

Trudno o zaufanie

Nagle zwroty akcji wyraźnie wpływały na przebieg

rywalizacji. Produkcja zmieniała zasady, zdarzały się odcinki bez eliminacji, zaś do gry dołączali nowi uczestnicy, co załamywało dynamikę i destabilizowało układ sił. W efekcie zawodnicy często nie wiedzieli, komu mogą zaufać. Sojusze powstawały i rozpadały się w błyskawicznym tempie...

Silne emocje towarzyszyły eliminacjom i odejściom uczestników. Już na starcie z programem pożegnali się Wanesa, Adrian i Wojciech – jego wykluczenie z show było szeroko komentowane przez widzów. Zaskoczeniem okazała się też rezygnacja Janusza. W kolejnych odcinkach z „Farmą” rozstali się m.in. Roland, Agnieszka „Lamia”, Andrzej i Magdalena „Peonia”, czyli osoby, które miały realny wpływ na przebieg programu i budowanie napięcia. Na naszych oczach „Farma” przerozdziała się w coś więcej niż

zwykle realizowanie zadań. Stała się psychologiczną grą najwyższej próby, w której kluczowe były relacje, strategia i odporność na stres.

Ważna lekcja

Oprócz trudnych momentów uczestnicy przeżyli też wiele pięknych chwil, które będą pamiętać długo po zakończeniu emisji. – Ludzie odkrywali w sobie rzeczy, o których wcześniej nawet nie myśleli – podkreśla Marcelina Zawadzka. – Opieka nad zwierzętami uczyła ich cierpliwości, empatii i odpowiedzialności, a codzienne wyzwania fizyczne pokazały, jak wiele mają w sobie siły i wytrwałości. Osoby z miasta zaczynały doceniać prostotę życia i satysfakcję z pracy wykonywanej własnymi rękami. Widziałam, jak wiele z nich wraca do domu bardziej świadomych swoich możliwości i pewniejszych siebie – dodaje prowadząca.

Teraz czeka nas kulminacja tej niezwyklej przygody! W finałowym odcinku na żywo o tytuł Super Farmera, Złote Widły i kwotę nawet 200 tys. zł będą walczyć trzy osoby. O tym, kto jest najlepszy, zadecydują widzowie w głosowaniu na żywo. Wszystkiemu zaś przyglądać się będą prowadzące oraz Beata Oleszek i rolnik Szymon Karaś.

Na koniec ciekawostka... – Zawsze myślałam, że gęsi to miłe istoty. Chodowała je moja babcia i wtedy kojarzyły mi się przyjemnie. Ale tu zrozumiałam, że są stadnymi, terytorialnymi zwierzętami. Za każdym razem, kiedy wchodziłyśmy na farmę z Mileną i Iwoną, traktowały nas jak intruzki. Musiałyśmy uważać, żeby im nie podpaść – i to było naprawdę zabawne – mówi Marcelina Zawadzka. Może więc i w finale gąski coś przeszkobią?

MACIEJ MISIORNY

Kolagen – dobra inwestycja w zdrowie



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Najprostszą drogą do dobrego kolagenu jest doskonały KolagenCito!

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najsmądzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Zapewnia elastyczność i wytrzymałość tkanek łącznych i stanowi strukturalną podstawę dla skóry, kości, ścięgien i chrząstek. Wspiera też proces gojenia ran, odpowiada za dobrą pracę układu krwionośnego oraz poprawia stan skóry i włosów, zapewniając im jędrność, elastyczność i sprężystość. Nadaje blask włosom. Spłyca zmarszczki i cellulit.

Serce, kości i skóra

KolagenCito – jest TOP! To AS wśród kolagenów! Kolagen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia serca, ponieważ jest składnikiem ścian naczyń krwionośnych. To oznacza, że uzupełnianie organizmu kolagenem może nam pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. To nie wszystko. Kolagen także wpływa pozytywnie na poprawę trawienia oraz wzmocnienie bariery jelitowej.

Bardzo ważna jest też ochrona przed problemami kostnymi, zwłaszcza profilaktyka osteoporozy.

Dbajmy o kości, stawy i zmniejszamy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kręgosłupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

Uznani producenci

Dzisiaj produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszki, kapsułki, płyny i kremy. Wysokogatunkowym produktem dostępnym na polskim rynku jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej wieloletnie doświadczenie. W swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito ma dawkę aż

400 mg cennego kolagenu.

Dobroczynny KolagenCito to produkt w 100 proc. oryginalny, z chronionym prawem patentowym na świecie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Łatwa forma podania – pastylki do ssania.

Wnioski? Odbudowa organizmu kolagenem może stanowić dobrą inwestycję w długoterminową ochronę zdrowia. Tylko dzięki regularnym nawykom zdrowotnym możemy starać się zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie oraz uniknąć wielu chorób.

Z KolagenCito odzyskuj siły i bądź pełen życia!

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

TVP 1

- 5.10 Wykrywacz kłamstw** – pr. publicyst., Pol. 2025-2026
- 5.30 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026
- 5.50 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 6.00 Oko na świat** – magazyn, Polska 2024-2026
- 6.20 Akacyjowa 38** (852) – telenowela, Hiszpania 2015
- 7.00 Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze**
- 7.30 Dobre historie** – magazyn, Polska 2026
- 8.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 8.10 Pogoda Info**
- 8.20 Zaraz wracam 2** (125) – serial obyczajowy, Pol. 2025
- 9.00 Ranczo 2** (23) – serial obyczajowy, Polska 2007
- 10.00 Komisarz Alex 3** (32) – serial kryminalny, Polska 2013
- 11.00 Ojciec Mateusz 11** (136) – serial kryminalny, Pol. 2014
- 12.00 Serwis Info** – pr. inf., Polska
- 12.10 Agrobiznes** – magazyn rolniczy
- 12.30 Agropogoda**
- 12.40 To się opłaca** – magazyn
- 12.55 Natura w Jedynce: Włochy – ostatnie dzikie zakątki** (1) – serial dokumentalny, Wł.
- 14.00 Złoty chłopak** (285) – serial obyczajowy, Turcja 2022
- 15.00 Serwis Info** – program informacyjny, Polska
- 15.15 Reporterzy** – magazyn reporterów
- 15.35 Gra słów. Krzyżówka** – teleturniej, Polska 2019-2026
- 16.05 Dziedzictwo** (911) – serial obyczajowy, Turcja 2020
- 17.00 Teleexpress, Pogoda**
- 17.25 Jaka to melodia?** – teleturniej muzyczny
- 17.55 Klan** (4710) – telenowela, Polska 2026
- 18.20 Zaraz wracam 2** (126) – serial obyczajowy, Polska 2025 (patrz obok)
- 18.55 Akacyjowa 38** (863) – telenowela, Hiszpania 2015
- 19.30 Program informacyjny 19.30**
- 19.55 Pytanie dnia** – program publicystyczny, Polska 2026



18.20 OBYCZAJOWY

Zaraz wracam 2 (126)
Ewa (Barbara Kurdej-Szatan, zdj.), Anna i Sonia kończą prace nad reportażem dotyczącym Błiskiego, a jego ofiary przygotowują się do złożenia pozwu. W domu Udalskich dochodzi do awantury. Seniorka odkrywa, że jej syn planuje opuścić kraj. **35 min**



21.20 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 35 (448)
Amanda planuje otwarcie placówki łączącej funkcje domu dziecka i ośrodka spokojnej starości. Jej pomysły popiera proboszcz (Mateusz Żmigrodzki, zdj.), który, aby zdobyć fundusze, nawiązuje kontakt z filantropką. Podczas ich spotkania ktoś podryzeka pod drzwi rezydencji niemowlę. **60 min**

TVP 2

- 4.35 Na dobre i na złe** – serial obyczajowy, Polska 2026
- 5.30 M jak miłość** (1750) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 6.25 Operacja zdrowie** – magazyn medyczny, Polska 2025
- 6.55 Barwy szczęścia** (3374) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 7.30 Pytanie na śniadanie – pobudka** – magazyn, Polska 2026
- 7.55 Pytanie na śniadanie**
- 11.40 Dzień z życia artysty** (10): Andrzej Fogt – talk-show
- 12.10 Program publicystyczny**
- 12.30 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 13.15 Panna młoda** (89) – serial obyczajowy, Turcja 2024
- 14.05 Va banque** – teleturniej, Polska
- 14.35 Na sygnale** (896) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026
Dochodzi do groźnego wypadku z udziałem karetki. Zespół Vicka udziela pomocy pięciorgu rannym, w tym noworodkowi. Britney odkrywa, że Sonia odwiedza mężczyznę, którego uratowała życie. **30 min**
- 15.05 La Promesa – pałac tajemnic** (385) – serial obyczajowy, Hiszpania 2022 (patrz obok)
- 16.00 Koło fortuny** – teleturniej, Polska 2024
- 16.35 Familiada** – teleturniej
- 17.20 Panna młoda** (90) – serial obyczajowy, Turcja 2024
Mukadder chwali Hancer za wsparcie, które okazała Beyzice. Tymczasem Cihan cierpi, rozdarty między uczuciami a presją ze strony przyjaciół, którzy domagają się od niego stanowczej decyzji. **55 min**
- 18.15 Va banque** – teleturniej, Polska
- 18.50 Jeden z dziesięciu** – teleturniej
- 19.25 Barwy szczęścia** (3374) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 19.55 Domowe patenty 2** (3) – magazyn poradnikowy, Polska 2026



15.05 OBYCZAJOWY

La Promesa – pałac tajemnic (385)
Służący wahają się, czy zakończyć strajk, choć ich kluczowy postulat pozostaje niespełniony. Lorenzo próbuje zastraszyc Rómula. Petra i hrabia knują zemstę na markizie, którą obwiniają o śmierć Feliciano. Manuel (Arturo Sanchez, zdj.) szuka informacji o Ablu. **55 min**



20.05 OBYCZAJOWY

Barwy szczęścia (3375)
Kępski zaprasza matkę na wigilię, co szybko prowadzi do kłótni z Oliwką. Do Pryków na święta przyjeżdża Staś. W końcu poznaje Lucynę (Grażyna Zielińska, zdj.). Seniorka zaczyna namawiać Agatę i Ignacego do zakupu mieszkania na osiedlu budowanym przez firmę Wilka. **35 min**

- 20.10 Sport, Pogoda**
- 20.30 Omnibus – szybcy i mądzy** – teleturniej, Polska 2026
- 21.00 Omnibus – szybcy i mądzy – dogrywka** – teleturniej, Polska 2026
- 21.20 Ojciec Mateusz 35** (448): Matka na życzenie – serial kryminalny, Polska 2026 (patrz obok)
- 22.20 Sprawa dla reportera** – dr. Elżbiety Jaworowicz
- 23.20 Dekady Diany** (1/3): Lata siedemdziesiąte – film dokumentalny, Wielka Brytania 2021 (patrz obok)
- 0.15 Powrót** (2) – serial komediowy, Polska 2022
- 1.10 Pan Tadeusz** – film kostiumowy, Polska/Francja 1999, reż. Andrzej Wajda
- 3.40 Sprawa dla reportera** – pr. Elżbiety Jaworowicz **► 4.55**



23.20 DOKUMENT

Dekady Diany (1)
Księżna Diana (zdj.) była uwielbiana przez Brytyjczyków, jej działalność inspirowała wielu z nich. Dokumentaliści badają, jak królowa ludzkich serc wpływała na życie obywateli swojego kraju. **55 min**

POLSAT

- 4.55 Disco Gramy** – program muzyczny, Polska 2026
- 5.40 Telezakupy TV Okazje**
- 6.00 Nowy dzień z Polsat News** – pr. inf.
- 8.30 Malanowski i partnerzy** (254, 255): Podwójny błąd; Tajemnica nastolatki – fab.-dok., Polska 2011
- 9.30 Trudne sprawy** (1060, 1061) – paradok., Polska 2021
- 11.35 Gliniarze** (760-762) – serial paradokumentalny, Polska 2022
- 14.40 Dlaczego ja?** (1562): Wynocha – serial paradokumentalny, Polska 2026
- 15.50 Wydarzenia**
- 16.15 Pogoda**
- 16.20 Interwencja** – magazyn reporterów
- 16.30 Na ratunek 112** (1159) – paradok., Polska 2026
Piętnastoletnia Karolina mówi Damianowi, że jest z nim w ciąży. W rozmowie z jego matką stwierdza, że to był test lojalności. Chłopak z nią zrywa. Po pewnym czasie odbiera od dziewczyny dramatyczny telefon. **30 min**
- 17.00 Gliniarze** (1199): Cena milczenia – serial paradokumentalny, Polska 2026
W miejskim parku znaleziono zwłoki mężczyzny. Natalia i Kuba sprawdzają różne tropy – od dawnych porachunków po konflikty z osobami z półświatka. Do zespołu policjantów dołącza Maciek. **60 min**
- 18.00 Pierwsza miłość** (4211) – serial obyczajowy, Polska 2026
Filip zbyt późno zauważa wiadomości od Borysa z błaganiami o pomoc. Darek podpuszcza kibiców, by ostatecznie rozprawił się z Bolesławem. Nieświadomy mężczyzna zamierza wykorzystać Elizę jako przynętę. **50 min**
- 18.50 Wydarzenia**
- 19.20 Gość „Wydarzeń”** – program publicystyczny
- 19.25 Sport, Pogoda**
- 19.55 Milionerzy** – teleturniej, Polska 2026



20.30 REALITY SHOW

Farma (209-ost.)
Marcelina Zawadzka oraz Ilona i Milena Krawczyńskie (wszystkie na zdj.) przez wiele tygodni śledziły zmagania uczestników rywalizacji. Nadszedł czas na finał. Głosujący widzowie wybiorą zwycięzcę edycji. Otrzymają na tytuł Super Farmera, Złote Widły i nagrodę pieniężną. **60 min**



21.30 REALITY SHOW

Nasz nowy dom (369)
Pani Agnieszka zaangażowała się w działalność społeczną. Poznała podopiecznego dziecięcego hospicjum, porzuconego przez matkę Alana. Otrzymała go opiekę. Wymagające pilnego remontu mieszkanie stanowi zagrożenie dla chłopca. Ekipa Elżbiety Romanowskiej (zdj.) spieszy na pomoc. **85 min**



- 5.40 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 5.55 Ukryta prawda** (1630) – serial paradokumentalny, Polska 2024
- 6.50 Kuchenne rewolucje** (1) – program rozrywk., Pol. 2025
- 7.45 Dzień Dobry TVN** – magazyn
- 11.20 Doradca smaku** (27) – magazyn kulinarny, Polska 2026
- 11.25 Kuchenne rewolucje** (1, 9) – program rozrywkowy, Pol. Magda Gessler udaje się do restauracji Hacienda położonej w Słupi. Jeden z pierwszych w Polsce prawdziwych steak house'ów cieszył się dużym powodzeniem. Dobra passa zakończyła budowa autostrady. **135 min**
- 13.40 Ukryta prawda** (1593, 1594, 1680) – serial paradok., Polska (patrz obok) Krystyna wraca z zakupów bez wnuczki, którą zostawiła przed sklepem. Gdy dziecko jest już bezpieczne, wyznaje bliskim, że ma kłopoty z pamięcią. Tak naprawdę jednak udaje demencję, by córka zatrudniła nianię. **190 min**
- 16.50 Szpital św. Anny** (123) – serial obyczajowy, Polska 2026 Ciężarna 34-latką spada ze schodów. Ratownicy znajdują przy niej kilkuletniego synka i zabierają oboje do szpitala. W karetce stan kobiety się pogarsza. Irena zaczyna terapię od pisania listów do osób, które skrzywdziła. **65 min**
- 17.55 Detektywi** (317) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2026 W nocy u Pawła Drawicza zjawia się dawny przyjaciel, Mikołaj. Dwanaście lat wcześniej pobił on byłego chłopaka swojej dziewczyny, po czym uciekł z kraju. Teraz ktoś obiecał ujawnić dowody jego niewinności. **65 min**
- 19.00 Fakty**
- 19.35 Sport, Pogoda**
- 19.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 20.15 Na Wspólnej** (4208) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 20.50 The Floor** – teleturniej, Polska 2026
- 21.30 Kuchenne rewolucje** (9) – pr. rozr., Polska (patrz obok)
- 22.40 Niebezpieczni dzentelmeni** – komedia kryminalna, Polska 2022, reż. Maciej Kawalski, wyk. Tomasz Kot, Marcin Dorociński, Andrzej Seweryn, Wojciech Mecwaldowski (patrz obok)
- 0.50 Skok na głęboką wodę** (9) – pr. rozrywk., Polska 2026
- 1.55 Szpital św. Anny** (84) – serial obyczajowy, Pol. 2026
- 2.55 Uwaga!** – magazyn reporterów
- 3.10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 11** (19, 20) – serial kryminalny, USA/Kanada 2011
- 5.10 Jak to jest zrobione?** (3) – serial dok., Kan. 2013-2014



13.40 PARADOKUM.

Ukryta prawda (1593, 1594, 1680) Wiola i Robert przynoszą się za córką do mieszkania w kamienicy. Od początku przesyłają ich pech. Dwukrotnie ktoś dzwoni z informacją, że w budynku jest bomba. Wkrótce dochodzi też do dziwnego incydentu między macochą kobiety a Robertem. **190 min**



21.30 ROZRYWKWA

Kuchenne rewolucje (9) W restauracji Króliczy Ogród, której właścicielką jest Ewa, rządzi menedżerka i szefowa kuchni, Milena, co jest powodem konfliktów w zespole. Magda Gessler (zdj.) widzi, że kluczem do ratunku lokalu są nie tylko zmiany w menu, lecz przede wszystkim naprawa relacji między kobietami. **70 min**



22.40 KOM. KRYM.

Niebezpieczni dzentelmeni 1914 r. Czterej znajomi, m.in. Witkacy (Marcin Dorociński, zdj.) i Tadeusz Boy-Żeleński (Tomasz Kot, zdj.), po przyjęciu znajdują zwłoki mężczyzny. Rozwiązują zagadkę jego śmierci. **130 min**



- 6.00 Policjanci z Miami** (7, 8): Jednooki walet; Bez wyjścia – serial kryminalny, USA 1984-1989
- 8.00 Kobra – oddział specjalny** (14, 15) – serial sensacyjny, Niemcy 2013
- 10.00 Triumf miłości** (137, 138) – serial obyczajowy, Meksyk 2010 Bernarda prosi Marię o wybaczenie. Pragnie być jej babcią. Natomiast Osvaldo staje się zazdrosny o doktora Heriberto, z którym Victoria spędza coraz więcej czasu. **120 min**
- 12.00 Nie igraj z aniołem** (69) – serial obyczajowy, Meksyk 2008 Viviana i Onelia słyszą o odejściu Blanki z San Roman. Lepoardo chce poślubić Marichuy i uznać jej dziecko. **60 min**
- 13.00 Wspaniałe stulecie** (3) – serial kostiumowy, Turcja 2012-2013
- 14.00 Przepis na zbrodnię** (32) – serial kryminalny, Polska 2026 Rodzina nie zgłasza śmierci Antoniego, by nadal pobierać jego emeryturę. Ciało seniora bliscy przechowują w zamrażarce. Sąsiedzi próbują zdemszkować oszustów. **60 min**
- 15.00 Lombard. Życie pod zastaw 13** (706, 707) – serial obyczajowy, Polska 2023
- 17.00 Dzielnica strachu 10** (467) – serial kryminalny, Polska 2025-2026 Wiking i Ada szukają zaginionej jedenastoletki, Maksy. Odkrywają mroczne rodzinne tajemnice. Niebawem chłopiec zostaje znaleziony w lesie. Nie żyje, a sprawa poważnie się komplikuje. **60 min**
- 18.00 Lombard. Życie pod zastaw 18** (997, 998) – serial obyczajowy, Polska 2026 15-letnia Ela chce wbrew woli matki odnowić relacje z ojcem, który wyszedł z więzienia. Anđžela znikła z Igorciem, co martwi Kazimierza. Patrycja prosi Barskiego o wykonanie podejrzanego przelewów. **120 min**
- 20.00 Za jakie grzechy, dobry Boże?** – komedia, Francja 2014, reż. Philippe de Chauveron, wyk. Christian Clavier, Chantal Lauby, Ary Abittan, Medi Sadoun, Julia Piaton (patrz obok)
- 22.00 Gliniarz z Belleville** – komedia kryminalna, Francja/Kolumbia 2018, reż. Rachid Bouchareb, wyk. Omar Sy, Luis Guzmán, Biyouna, Diem Nguyen (patrz obok)
- 0.10 Miłość, seks & pandemia** – film obyczajowy, Polska 2022, reż. Patryk Vega, wyk. Anna Mucha, Małgorzata Rozenek-Majdan, Zofia Zborowska-Wrona, Weronika Lesiak (patrz obok)
- 2.35 Lombard. Życie pod zastaw 18** (994) – serial obyczajowy, Polska 2026
- 3.35 Zobacz to!**



20.00 KOMEDIA

Za jakie grzechy, dobry Boże? Bogaty Claude (Christian Clavier, zdj.) i jego żona (Chantal Lauby) ze zgrozą patrzą na wybory miłosne córek. Ich zięciami zostają: Żyd, Arab i Chińczyk. Czareg goryczy przelewa Laure (Elodie Fontan, zdj.), która szykuje się do ślubu z czarnoskórym aktorem. **120 min**



22.00 KOM. KRYM.

Gliniarz z Belleville Policjant Sebastian Bouchard (Omar Sy, zdj.) zostaje przeniesiony z Belleville do Miami jako oficer łącznikowy francuskiego konsulatu. Chce wyjaśnić zagadkę śmierci swojego kompana. Łączy siły z lokalnym stróżem prawa, mrukliwym Garcia (Luis Guzman, zdj.). Muszą rozbić grupę przestępczą. **130 min**



0.10 OBYCZAJOWY

Miłość, seks & pandemia Trzy przyjaciółki wyruszają na miasto w poszukiwaniu przygód. Wśród nich jest Olga (Zofia Zborowska-Wrona), feministka, która ulega fascynacji mężczyzną ze Wschodu. **145 min**



- 5.20 Ten moment** (9): Ten jedyny moment – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
- 5.55 Szkoła** (630-632) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 8.45 Ukryta prawda** (1291, 1208, 1353) – serial paradokumentalny, Polska 2012 Joanna Czechowska oraz Sebastian Wątroba prowadzą śledztwo w sprawie śmiertelnego pobicia szesnastoletka. Był on nękany w szkole z powodu swojej orientacji seksualnej. **125 min**
- 14.00 Detektywi** (77): Błędy Oliwii – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2024 Klientka śledczych jest matką zaginionej Oliwii. Wiadomo, że nastolatka miała widzieć się z chłopakiem, ale do spotkania nie doszło. **60 min**
- 15.00 Szpital św. Anny** (113) – serial obyczajowy, Polska 2026 Zyta dowiaduje się, że Strecker planuje zamknąć jej oddział. Wojewoda potwierdza te obawy. Decyzją dyrektora salowii mają zostać zwolnieni, co dla Szymona oznacza utratę szansy na zatrudnienie. Narasta bunt personelu. **60 min**
- 16.00 Sędzia Anna Maria Wesołowska** (626, 627) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2011 (patrz obok)
- 18.00 Sekretzy życia** (13) – serial paradokumentalny, Polska 2023 (patrz obok)
- 19.00 Ukryta prawda** (1484) – serial paradokumentalny, Polska 2023 Darek przekonuje się, że żona zmieniła zamki w drzwiach. Justyna wyrzuca na korytarz życzę męża i przekazuje mu pendrive z nagraniem zdrady. Mężczyzna przypomina sobie wyjazd integracyjny, podczas którego wypił za dużo alkoholu. **60 min**
- 20.00 Hotel Paradise 12** (40) – reality show, Polska 2026
- 21.00 Miss agent** – komedia sensacyjna, USA 2000, reż. Donald Petrie, wyk. Sandra Bullock, Michael Caine, Benjamin Bratt, Candice Bergen (patrz obok)
- 23.25 Jedna noc** – komedia, Australia 2023, reż. Callan Durlik
- 1.25 Hotel Paradise 12** (39) – reality show, Polska 2026
- 2.25 Żyjąc z potworem 6** (19) – serial dokumentalny, USA 2021
- 3.25 SOS Ekipy w akcji** (44) – serial paradokumentalny, Polska 2018
- 4.20 Usterka 11** (29) – serial fabularno-dokumentalny, Pol.
- 4.55 Dorota was urządzi!** (8) – program rozrywkowy, Polska 2015



16.00 FAB.-DOKUM.

Sędzia Anna Maria Wesołowska (626, 627) Joannie Wareckiej zarzuca się, że zepchnęła ze schodów córkę. Motywem mogła być zazdrość o męża. Oskarżona kieruje podejrzenia na chłopaka poszkodowanej, który na wieść o jej ciąży zareagował nerwowo i zażądał aborcji. **120 min**



18.00 PARADOKUM.

Sekretzy życia (13) Agnieszka jest w trakcie rozwodu. Może liczyć na wsparcie nowego partnera. Kobieta zachowuje swój związek w tajemnicy, ponieważ obawia się, że małżonek wykorzysta sytuację przeciwko niej, by przejąć opiekę nad dziećmi. W końcu decyduje się wyjawiać prawdę na temat swojego ukochanego. **60 min**



21.00 KOM. SENS.

Miss agent Psychopata grozi uczestniczkom konkursu piękności. FBI szuka agentki, która wcieli się w rolę jednej z kandydatek. Wybór pada na Gracie (Sandra Bullock, zdj.). Kobieta przechodzi przemianę. **145 min**

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

12.30 Okrasa lamie przepisy
13.00 Agrobiznes – mag.
13.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.
14.20 Poznaj region – cykl fel.
14.30 Program informacyjny 14.30
15.00 Koronka do Miłosierdzia Bożego – pr. religijny
15.20 Serwis Info Dzień – inf.
15.30 Program lokalny
19.30 Całkiem niezła historia
19.45 Kryminalna siódemka
20.00 Dziennik regionów
20.13 Gość Regionów – publ.
20.30 Telekurier – mag., Polska
21.00 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.30 Złoty chłopak (146)
23.30 Kryminalna siódemka

PROGRAM INFORMACYJNY



23.55 Panorama
Podsumowanie najważniejszych wydarzeń dnia. W programie znajdują się informacje polityczne, gospodarcze i kulturalne, a także komentarze ekspertów. 30 min

0.25 Program informacyjny 19.30
0.45 Panorama dnia – pr. inf.
1.20 Kryminalna siódemka
1.40 Dziedzictwo (801)
2.30 Bez trybu. Justyna Dobrosz-Oracz – publ.
3.20 Program informacyjny 19.30
3.50 Przyrodnic na tropie
4.25 Dziennik regionów

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

TVP POLONIA **TVP POLONIA**

13.50 Giganci nauki – telet.
14.45 Słowo daje! – magazyn
15.00 Serwis Info – pr. inform.
15.10 Tamte lata, tamte dni
15.40 Słownik polsko@polski (688) – talk-show, Polska
16.10 Życie po „Sanatorium miłości” (9)
16.30 Barwy szczęścia (3304) – serial obycz., Pol. 2026
17.00 Teleexpress
17.20 Gra słów. Krzyżówka
17.50 Teleexpress Extra – inf.
18.15 UNESCO: Skarby Polski
18.45 Panorama
19.20 Polacy światu
19.30 Program informacyjny 19.30
19.55 Pytanie dnia – pr. publ.
20.10 Sport, Pogoda

OBYWAJOWY



20.25 Ranczo 2 (18) – Pol. 2007
Wojt wysłał Czerępacha do Bruseli na kurs. Przed wyjazdem wyrzuca on do kosza wniówek Lucy o stworzenie w Wilkowiach uniwersytetu ludowego. Odkrywa to praktykant Fabian Duda. 55 min

21.20 Polonia 24 Tygodni
22.25 Profilerka Jastrzę (3)
23.15 Panorama
23.45 Matka wolryńskich sierot – film dokum., Pol.
0.45 Rodzinka.pl (250) – kom.
1.10 Kresowe grody i rody (9) – cykl reportaży, Polska
1.30 Program informacyjny 19.30
1.55 Pytanie dnia – pr. publ.
2.05 Sport, Pogoda

TV 4 **DG 17**

6.00 Strażnik Teksasu (21, 22) – serial sensacyjny
7.55 Bogaty dom – biedny domek (106) – reality show
8.55 Policjantki i Policjanci (420, 421) – serial obycz.
10.55 Na ratunek 112 (1160, 459) – serial parodokumentalny, Pol.
11.55 Dłaczego ja? (1567, 1568) – serial parodokumentalny, Polska
13.55 Trudne sprawy (1076-1078) – serial parodokumentalny, Polska
16.55 Łowcy skarbów. Kto da więcej? (521) – reality show, Polska 2025
18.00 Policjantki i Policjanci (1418, 1419) – obycz., Pol.

KRYMINALNY



20.00 Uroczysko (248)
Śledztwo w sprawie kradzieży dokonywanych w pociągach i zaborstwa przyspiesza. Policja przesłuchuje męczennika, który przyznaje się do przywłaszczenia telefonu współpólnika. 30 min

20.30 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (1027) – krym., Pol. 2026
21.30 Sprawiedliwi. Trójmiasto (144) – krym.
22.40 Pole śmierci (FILM) – thriller, USA 2021
0.45 Love Island. Wyspa miłości (36) – reality show, Wielka Brytania
1.50 Hardkorowy lombard (155, 156) – serial dok.

PULS 2 **DG 17**

8.50 Swinka Peppa – anim.
8.55 Bing – serial animowany
9.25 Basia 2 – serial anim.
9.50 Jeżyk i Przysięciele
10.00 Spidey i Superkumple 2 – serial animowany
11.00 Gigantozaur 2 – anim.
11.25 Dinopociąg 2 – anim.
11.55 Smerfy – serial anim.
13.00 Gumisie 5 – serial anim.
14.00 Kacze opowieści
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot 4 – anim.
16.00 Superthings: Kazoom Power – serial anim.
16.15 Fineasz i Ferb – anim.
16.50 Marta mówi 2 – anim.
17.10 Superkoty – serial anim.
17.45 Swinka Peppa – anim.
17.50 Bing – serial animowany

ANIMOWANY



18.20 Masza i Niedźwiedź 6
Kilkuletnia dziewczynkę rozpiiera energia i ciekawość świata. Mała Masza przynajmniej się z Misiem, który często ratuje ją z kłopotów. Razem ze znajomymi przeżywają wiele przygód. 15 min

18.35 Myska Miki: Frajdomek – serial anim.
19.00 Don Matteo: Boski detektyw 14 (2) – serial kryminalny, Włochy 2024
20.00 Przepis na zbrodnię (35) – serial krym., Polska
21.00 Dzielnica strachu 10 (471, 2) – serial krym.
23.00 Zawód gangster: Początek – thriller, Wielka Brytania 2021

TVP ROZRYWKA **TVP ROZRYWKA**

6.40 Gra słów. Krzyżówka
7.10 Okrasa lamie przepisy
8.20 Familiada – teleturniej
8.50 Va banque – teleturniej
9.25 Kolo fortuny – telet., Pol.
9.55 Program rozrywkowy
10.05 Makłowicz w podróży
10.45 Postaw na milion
12.35 Familiada – teleturniej
13.15 Noce i dnie (6) – obycz.
14.15 Pan Mama (17, 18) – serial kom., Polska 2025
15.20 Program rozrywkowy
15.40 Tak to leciało!
16.35 Do śmiechu! (73) – rozr.
17.25 Va banque – teleturniej
18.00 Kolo fortuny – telet., Pol.
18.40 Okrasa lamie przepisy
19.45 Makłowicz w podróży
20.20 Postaw na milion

ROZRYWKA



22.15 Tygodnik Moralnego Niepokoju – The Best of (35) – Polska
Wybór najlepszych skeczy warszawskiej grupy. Kultowe scenki ukazują codzienne sytuacje w krzywym zwierciadle i przypominają, że co widzowie Kochają ten kabaret. 30 min

22.45 Do śmiechu! (78) – rozr., Polska 2024-2026
23.45 Kabaret Super Show Dwojki 3 (33) – rozr., Pol.
0.40 Kolo fortuny – telet., Pol.
1.50 Kabaretomania (10, 11) – pr. rozr., Polska
3.30 Program rozrywkowy
4.35 Hity wszech czasów (28) – magazyn muzyczny

TTV HD **DG 17**

5.00 Złomowisko PL 10 (4)
6.00 Express – pr. inform.
6.20 DeFacto 13 (21)
6.50 Diabelskie boskie 2 (4)
7.20 Ukryta prawda (1176) – serial parodokumentalny
8.20 Kartoteka 8 (17, 18) – serial fabularno-dokum.
10.30 Detektywi (223, 313)
12.30 Zakup w ciemno 2 (40)
13.30 Zakup w ciemno 7 (38)
14.30 Kartoteka 3 (11, 12)
16.45 Express – pr. inform.
16.58 Pogoda, Sport
17.05 Idź na całość 2 (2) – rozr.
18.05 Zakup w ciemno extra (42) – reality show, Polska
18.45 Damy i wiesniaczki. PL 8 (5) – serial fab.-dok.
19.45 Express, Pogoda – inf.

REALITY SHOW



20.05 Zakup w ciemno 7 (40)
Handlarze rywalizują o wartościowe palety pełne markowych ubrań czy elektroniki. Licytują w ciemno, odkrywając zawartość dopiero po zakupie. Niektórzy sporo zarabiają, inni natomiast tracą. 60 min

21.05 Zakup w ciemno extra (40) – reality show, Polska
21.45 Express, Pogoda – inf.
22.00 Życie na Krydycie 8 (19, 20) – reality show, Pol.
23.05 Kanapowicz 3 (11)
0.05 Żony Podlasia 4 (5)
1.05 Wakacje dla bogaczy (4) – pr. rozrywk., Australia
2.15 Dobra robota 3 (12)
2.50 Osadzone. Blok F (25, 26) – serial paradok.

TVP 3 **TVP 3 PROGRAMY LOKALNE**

BIAŁYSTOK 17.35 Mikrokosmosy
18.05 Życie po 18.15 Turbo Podlasie
18.30 Obiektywy 18.50 Gość „Obiektywy” 19.00 Sport, Pogoda
19.10 Pilna sprawa 19.20 Ekspert ZUS odpowiada 21.00 Panorama łomżyńska 21.20 Gość „Obiektywy” 21.30 Obiektywy
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
GDĄSK 17.50 Pin do kultury 18.15 Czysteyskiego 42 18.30 Panorama 19.00 Wiatrak 21.00 Na 2 kontakty 21.15 Czysteyskiego 42 21.30 Panorama
KATOWICE 17.20 Święta wojna 17.45 Mikrokosmosy 18.15 Protokół rozbieżności 18.30 Aktualności 19.00 Wieczorne wiadomości sportowe 19.10 Gramy dla was 21.15 Protokół rozbieżności 21.30 Aktualności 21.51 Wieczorne wiadomości sportowe
KRAKÓW 17.31 Pasma jubileusowe – zapowiedź – Podglądacz 2 18.03 Bezpieczny powiat, Bezpieczna gmina 18.15 Zdrowie dla Ciebie 18.30 Kronika 18.55 Tematy dnia 19.15 Kronika kulturalna 21.03 Wykrzywasz kłamstw 21.30 Kronika 21.45 Tematy dnia
LUBLIN 17.55 Historie niezapisane 18.10 Agrowieści 18.30 Panorama lubelska 18.59 Halo, seniorzy! 21.02 Nie taki internet straszny 21.15 Gość „Panoramy” 21.30 Panorama lubelska

LDZ 17.15 Słodko gorzka 17.30 inwestujemy w Twoje zdrowie 17.45 Sport po łódzku 18.15 Na wschód od Łodzi 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 18.50 Sport, Pogoda 19.00 Kulturalnie po Łodzi i regionie 19.15 Ale to już było 21.00 Zapraszamy do nas 21.30 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 17.00 Wspólne populudnie 17.30 Teleskop 17.45 Wspólne populudnie 18.30 Teleskop 19.00 Wiek to tylko liczba 21.02 Wykrzywasz kłamstw 21.30 Teleskop
RZESZÓW 17.00 Magazyn kultury 17.31 Osobliwości Pogranicza 17.50 Podkarpacka scena przebojów 18.07 Opowieści z duszą 18.30 Aktualności 18.58 Gość TVP Rzeszów 19.15 Stacja Rzeszów Główny 21.00 Wykrzywasz kłamstw 21.30 Aktualności
SZCZECIN 17.35 Podróż Małej i Dużej 6 18.05 Pełnosprawni 18.30 Kronika 18.52 Wokół nas 19.00 Prywatne życie zwierząt 21.00 Wokół nas 21.08 Morski kompas 21.20 Idzie weekend 21.30 Kronika 21.50 Rozmowa dnia
WARSZAWA 17.21 Retro Wawa 17.35 Reagujemy 18.00 Zawsze na temat 18.30 TKW 18.42 Kurier Mazowiecki 19.00 Prosto z Mazowsza 21.00 Nasze miejsce 21.30 Kurier Warszawski 17.09 Szlachetne zdrowie 17.36 Słownik polsko@polski 18.02 Interwencja 18.30 Fakt 18.58 Rozmowa „Faktów” 19.15 Pamięć Miasta 21.02 Energia Przyszłości Dolny Śląsk 21.16 Rozmowa „Faktów” 21.30 Fakty

TVP HD **TVP HD**

10.45 Gra słów. Krzyżówka
11.20 Na sygnale (535, 536)
12.25 Ojciec Mateusz 2 (15)
13.20 Komisarz Alex 7 (89)
14.15 Ranczo 5 (63, 64) – obycz.
16.10 Tańcząca ze światłem – Malta – magazyn
16.40 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką (8)
17.10 Okrasa lamie przepisy
17.45 Makłowicz w podróży
18.20 Ojciec Mateusz 20 (257)
19.20 Ranczo 8 (92) – obycz., Pol.
20.10 Rodzinka.pl (217, 218)
21.25 Komisarz Alex 24 (304)
22.20 Licencja na uwodzenie (FILM) – komedia romantyczna, Francja/Monako 2010
0.15 Złodzijski kodeks (FILM) – thriller, USA/Niemcy 2009

BBC FIRST **BBC FIRST**

6.55 My Life is Murder 2 (4, 5)
8.35 Lewis 8 (1) – serial krym.
9.35 Ojciec Brown 9 (9) – krym.
10.35 Śmierć pod palmami 8 (5) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
11.40 Zagadki doktora Blake’a 3 (1) – serial krym.
12.55 London Kills 2 (2, 3)
14.55 Ojciec Brown 3 (13)
15.55 Lewis 8 (1) – serial krym.
16.55 My Life is Murder 2 (5)
17.50 Morderstwa w Midsomer 10 (11, 12)
19.55 Śmierć pod palmami 8 (6) – krym., Wlk. Bryt./Fr.
21.00 Milczący świadek 28 (9, 10) – serial kryminalny
23.15 Ojciec Brown 13 (3)
0.15 London Kills 2 (2, 3)

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

11.25 Gra o wszystko – film (FILM) obyczajowy, Polska 1978
12.40 Cześć, kapitanie! – film (FILM) kryminalny, Polska 1967
13.50 Reżyserzy (7) – serial dok.
15.00 Bodo – film biograficzny, (FILM) Polska 2016
17.00 Jan Serce (4) – obycz., Pol.
18.10 Kto żyje po sztuce – mag.
18.20 Julie Mehretu w Polsce 18.50 Julie Mehretu:
Palimpsest – film dokum.
20.00 Czwartkowy klub filmowy – magazyn klubowy
20.05 Smuga cienia – dramat (FILM) obycz., Pol./Wlk. Bryt. 1976
22.00 Hała odłotów (60)
23.00 Dzień, w którym umarła gwiazda rocka – dok.
23.35 Video Killed the Radio Star – serial dok., Wlk. Bryt.

ROMANCE TV **ROMANCE TV**

14.20 Terapia pod palmami (FILM) – film obycz., USA 2020
16.05 Wiosna dla początkują-cy (FILM) cych – komedia obyczajowa, Niemcy 2012
18.00 Zwyczajnie doktor Mertens (88) – obycz.
19.00 Górski lekarz (92) – obycz., Niemcy/Austria
20.00 Inga Lindström: Droga do ciebie – film obyczajowy, Niemcy 2005
21.50 Rosamunde Pilcher: Magia miłości – film obyczajowy, Niemcy 1999
23.45 Górski lekarz (92) – obycz.
0.45 Inga Lindström: Droga do ciebie – film obyczajowy, Niemcy 2005

afena ANTENA HD **DG 17**

10.35 Co Polak potrafi na drodze? (4) – rozr., Pol.
11.40 Kabaretowy szal (1) – pr. rozrywk., Pol. 2024
12.40 Winnie miłości (46)
13.50 77 TV 5 (2) – pr. rozr., Polska
14.50 Niezwykli Dr Pol (26, 27)
16.50 77 TV 5 (7) – pr. rozr., Polska
17.50 Wojciech Cejrowski – boso przez świat (86, 87) – cykl reportaży, Pol.
18.50 Morderstwa w Paryżu 9 (9) – serial kryminalny, Fr.
19.58 Czas na pogodę – pr. inf.
20.00 Morderstwa w Paryżu 9 (10) – serial kryminalny, Fr.
21.15 Morderstwa we Francji (FILM) – Saint-Paul de Venice – film kryminalny, Fr. 2017
21.15 Ostatni bój trzystu – dok.
2.30 Kryminal Rwyk (1-6)

COMEDY CENTRAL **COMEDY CENTRAL**

8.55 Przyjaciele 6 (4-9) – kom.
11.55 Teoria wielkiego podrywcy 7 (14-19) – kom.
14.30 Dwóch i pół 9 (16-19)
16.30 Przyjaciele 6 (10-15)
19.30 Teoria wielkiego podrywcy 7 (20-24) – kom.
21.35 Teoria wielkiego podrywcy 8 (1) – serial komediowy, USA 2014-2015
22.00 The Office PL 3 (5, 6)
23.05 Comedy Club 4 (9, 10) – program rozrywkowy
0.05 Miasteczko South Park 18 (6, 7)
1.00 Pracocholicy 3 (9, 10)
2.00 Śmiešniejszy nie będzie 2 (9, 10) – program rozrywk.

TV 6 **DG 17**

8.55 Kobra – oddział specjalny (163, 164)
10.55 48h. Zaginięci (213-215)
13.55 Policjantki i Policjanci (1154) – serial obycz., Polska
14.55 Kobra – oddział specjalny (165, 166)
17.00 Magnum: Detektywi z Hawajów 5 (78) – sens.
18.00 Strażnik Teksasu (23, 24)
20.00 Agenci NCIS: Los Angeles 13 (12-14) – sens.
22.55 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (657, 658)
1.00 Kości (55, 56) – serial krym.
3.00 Septagony (24, 25) – serial kryminalny
5.05 Nona I jej córki (1) – serial obyczajowy, Francja/Niemcy 2021
5.45 Telezakupy TV Okazje

TVN FABUŁA **TVN FABUŁA**

8.45 Detektywi (440, 441)
9.50 Przepis na życie 5 (9)
10.50 Szpital św. Anny (47)
11.50 Druga szansa (11, 12)
13.55 Układ warszawski (8)
14.55 Detektywi (442, 443)
15.55 Seriale 4 – magazyn film.
16.35 Najpiękniejsza muzyka filmowa (1) – pr. rozr., Pol.
16.50 Gniazdo – film (FILM) historyczny, Polska 1974
19.00 Szpital św. Anny (27)
20.00 Och, życie! – komedio-FILM) dramat, USA 2010
22.30 Kobieta na skraju (FILM) dojrzałości – komedio-FILM) – komedia, USA 2004

STOPKLATKA

6.00 Kabaretowe hity (3)
6.50 Złoty interes (2) – rozr.
7.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
9.00 Robert Makłowicz (159, 162) – mag. kulin.
10.55 Wojny magazynowe: Kanada 2 (21, 22)
11.55 Wojny kontenerowe 3 – serial dokum., USA 2014
12.35 Wojny kontenerowe (1) – serial dokum., USA 2013
13.00 Katastrofy w przestworzach (6, 7)
16.00 MacGyver 2 (6, 7) – sens.
18.00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (1) – reality show, Kanada 2014
19.10 Wojny kontenerowe (8, 9) – serial dokum., USA

POLSAT 2

5.50 Wydarzenia
6.30 Nasz nowy dom (247)
7.30 Na ratunek 112 (837, 838) – paradok., Pol.
8.30 Sekrety rodziny (249-251) – paradok., Pol.
11.30 Trudne sprawy (1195) – serial paradokumentalny
12.30 Dlaczego ja? (1440, 1441) – paradok.
14.30 Świat według Kiepskich (302-306) – serial kom., Polska 2008
17.00 48h. Zaginięcia (267, 268) – serial kryminalny, Polska
19.00 Gliniarze (1124) – serial paradokumentalny, Pol.
20.00 Ślad (27) – serial krym.
21.00 Gliniarze (1056) – serial paradokumentalny, Pol.

TVP SERIALE

5.55 Rodzinka.pl (58) – kom.
6.25 Na sygnale (440, 441) – serial fabularno-dokum.
7.35 Ojciec Mateusz (436) – serial kryminalny, Polska
8.35 Komisarz Alex 23 (287)
9.30 Rodzinka.pl (59) – kom.
10.00 Klan (1408) – telen., Pol.
10.35 Ranczo 5 (58) – obycz.
11.25 Ojciec Mateusz 35 (447)
12.20 Pan Mama (40) – kom.
12.55 Zaraz wracam 2 (120)
13.35 Ojciec Mateusz 26 (341, 342) – serial krym.
15.30 Komisarz Alex 23 (288) – serial kryminalny, Polska
16.20 Na sygnale (442, 443) – serial fabularno-dokum.
17.30 Ranczo 5 (59, 60) – serial obyczajowy, Polska 2011

KINO POLSKA

6.00 Polska z góry. Nad wodą 2 (1) – serial dok.
6.25 Och! Kabaret 2 (3, 4)
8.05 Polska z góry. Nad wodą 2 (2) – serial dok.
8.40 Akademia Pana Kleksa (2-ost.) – film przygodowy, Polska/ZSRR 1983
10.10 Czarne Stopy – film przygodowy, 1986
12.20 Polska Kronika Filmowa – serial dokum.
13.00 Ranking naj polskiego kina (3) – pr. rozrywk.
13.50 Pieczonko goląbki (FILM) – komedia, 1966
15.55 Nie ma róży bez ognia (FILM) – komedia obycz., 1974
18.00 Cztery pancerni i pies (7, 8) – serial wojenny

AXN

6.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 9 (6, 7) – serial kryminalny, USA/Kanada 2008
7.30 Dr House 3 (1, 2) – serial obyczajowy, USA 2006
9.25 Castle 6 (15, 16) – serial kryminalny, USA 2014
11.20 Detektyw Monk 3 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2005
13.20 Dr House 3 (3, 4) – serial obyczajowy, USA 2006
15.20 Agenci NCIS 14 (3, 4) – serial sensacyjny, USA 2016
17.10 Castle 6 (17, 18) – serial kryminalny, USA 2014
19.10 FBI 5 (14, 15) – serial kryminalny, USA 2022

CANAL+ PREMIUM

8.45 Łąpu-capu
8.50 Fuks – komedia
FILM Sensacyjna, Polska 1999
10.15 Stral me lala
10.40 Scały weekend. Historia miłosna. – dok.
12.15 Kiler – komedia
FILM Sensacyjna, Polska 1997
14.00 The Office PL 5 (3, 4)
14.55 Piękna ląka kwietnia
15.25 Saga „Zmierzc”:
FILM Przed świtem. Część 1 – film fantasy, USA 2011
17.20 Hollywood Buzz – mag.
17.50 Łąpu-capu
17.55 Anna Karenina (FILM) – dramat kostiumowy, Wielka Brytania/USA 2012
20.00 Król i zdobywca (5)
20.50 Making of – mag. film.

SENSACYJNY

20.00 Kodeks sprawiedliwego (FILM) – USA 2016, reż. Michael Winnick
Po zakończeniu misji pułkownik Robert Sikes (Steven Seagal, zdj.) wraca w rodzinne strony. Odkrywa, że teraz w jego mieście rządzi gangi narkotykowe. Chce przywrócić porządek. 130 min

KRYMINALNY

22.00 Komisarz Mama (34) Maria kontynuuje śledztwo dotyczące śmierci Chomiczkiego. Odkrywa, że jej matka, Antonina Białas, może być zamieszana w te sprawy. Pomimo trudnej przeszłości stara się do niej zbliżyć. 60 min

KRYMINALNY

19.30 Ojciec Mateusz 27 (343) Nocul natyka się na Kęsickiego, włamywacza, który powinien przebywać w więzieniu. Okazuje się, że nie wrócił on do zakładu z przepustki. Do tego może być zamieszany w morderstwo. 60 min

KOMEDIA OBYCZAJOWA

20.00 Motylem jestem, czyli romans czterdziolatka – 1976
Stefan Karwowski (Andrzej Kopiczynski, zdj.), kierownik robót na budowie Dworca Centralnego, nawiązuje romans z atrakcyjną piosenkarką. Zaurozcony chce zostawić dla niej żonę. 115 min

SENSACYJNY

21.05 Agenci NCIS (12) Do Torresa zgłasza się agent Dale Sawyer. Nick dołącza do prowadzonej przez niego tajnej operacji. Chca zrobić gang złodziei ciężarówek. McGee odkrywa oszustwo mistrza teleturniej. Produkcja programu zostaje wstrzymana. 60 min

KOMEDIA SENSACYJNA

21.00 Bad Man – USA 2025, reż. Michael Diliberti
W Colt Lake dochodzi do morderstwa. Policjant Sam Evans (Johnny Simmons, zdj.) próbując się wykazać, ale śledztwo przelewi agent Bobby Gaines (Seann William Scott, zdj.). 100 min

13 ULICA

6.10 Astrid i Raphaëlle 3 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
8.20 Kapitan Marleau 5 (4) – serial kryminalny, Fr. 2020
10.20 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (15, 16) – sens.
12.10 Motyw 2 (4, 5) – krym.
14.05 Astrid i Raphaëlle 3 (7, 8) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
16.20 Kapitan Marleau 6 (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
18.20 Agenci NCIS: Los Angeles 12 (17, 18) – sens.
20.10 Motyw 2 (4, 5) – krym.
22.00 Blue Ridge (1, 2) – krym.
0.00 Chicago P.D. 13 (3) – krym.
1.00 Kapitan Marleau 6 (1) – serial kryminalny, Fr. 2020
3.00 Astrid i Raphaëlle 3 (5, 6) – krym., Fr./Bel./Szwajcaria
5.10 Knok (5) – serial krym., Fr.

POLSAT FILM

6.05 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi (37-39) – dok.
7.30 Doktor Martin (71)
8.30 Przyjaźniółki (237, 238)
10.25 Świat według Kiepskich (180, 181, 207, 208) – kom.
13.15 Jestem M. Misfit – krym. (FILM) romant., Polska 2019
15.45 Daleko jesczecz? (FILM) – komedia, USA 2005
16.50 Tower Heist: Zemsta (FILM) cielecików – komedia sensacyjna, USA 2011
19.00 Nowozenczy – komedia (FILM) romant., USA/Niemcy 2003
21.00 Och, Karol 2 – komedia, (FILM) Polska 2011
23.10 Niezniszczalni – sens., (FILM) USA/Bulgaria/Hiszp. 2010
1.25 Ślad (82, 83, 110, 1) – krym.
1.20 Na ratunek 112 (802)

HBO

11.15 Duża ryba – komediodramat (FILM) mat, USA 2003
13.20 Detektyw Monk: Ostatnia sprawa – film kryminalny, USA 2023
14.55 Teściowie 3 – komedia, (FILM) Polska 2025
16.25 Te dni – komedia, USA (FILM) 2025, wyk. Keke Palmer, SZA
18.00 Kolejna zwyczajna przysługa – czarna (FILM) komedia, USA 2025, wyk. Blake Lively, Anna Kendrick
20.00 Witajcie w Marwen – film (FILM) biograficzny, USA/Jap. 2018
21.55 Między mrokiem a geniuszem (3) – dok.
22.55 Eileen – thriller, USA/ (FILM) Wielka Brytania 2023
0.30 Piękna i rzeźnik – horror (FILM) komediowy, Kan./USA 2020

WARNER TV

6.30 Za głosem serca (77)
7.35 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (5) – serial sens.
8.30 Bajer z Bel-Air (19, 20)
9.35 Za głosem serca (76)
10.40 Pełna chata 4 (23, 24)
11.40 JAG – Wojskowe Biuro Śledcze (6, 7) – serial sens.
13.30 Bajer z Bel-Air (19-22)
15.35 Pełna chata 4 (23-26)
17.40 Akademia policyjna (FILM) – komedia, USA 1984
19.40 Naciągacze – komedia (FILM) kryminalny, USA 2003
22.00 Mad Max – film s.f., (FILM) Australia 1979
23.50 Nieznajomi z pociągu (FILM) – thriller, USA 1951
1.55 Rój – film katastroficzny, USA 1978
4.55 Wrogie niebo 3 (9) – s.f.

ALE KINO+

9.25 The Hero – film krótkometr.
10.00 Karen Pirie 2 (3) – krym.
11.55 Vera 9 (2) – krym., Wlk. Bryt.
13.50 Punkty zwrotne (FILM) – thriller, Hiszpania 2024
15.50 W 8 dni dookoła (FILM) świata – film przygodowy, USA/Niemcy/Irlandia 2004
18.15 Vera 9 (3) – krym., Wlk. Bryt.
20.10 Eskortta – dramat (FILM) obyczajowy, USA/Fr. 2014
22.35 Zabić, jak to łatwo (FILM) powieścić – thriller, USA 2012, wyk. Brad Pitt
0.35 Daaaaaaali! – komediodramat (FILM) mat, Francia 2023
2.05 Bełfer 3 (6) – serial krym.
2.55 Zurek – film obyczajowy, (FILM) Polska 2003
4.10 Tylko do świtu
4.40 Skowyt – film krótkometr.

CANAL+ FILM

12.25 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
12.30 Morderstwo (FILM) w ambasadzie – film kryminalny, Wlk. Bryt. 2025
13.55 Chopin, Chopin! – dramat (FILM) biograficzny, Polska 2025
16.05 Warcraft: Początek (FILM) – film fantasy, Chiny/Kanada/Japonia 2016
18.05 Mamma Mia! Here We Go Again – komedia muz., USA/Wlk. Bryt./Chiny 2018
19.55 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
20.00 8. mila – dramat obycz., (FILM) USA/Niemcy 2002
21.50 Skarbek – thriller, Polska/Wielka Brytania/USA 2024
23.35 Wola przetrwania (FILM) – thriller, USA 2025
1.35 Pokuszenie – thriller (FILM) erot., Wielka Brytania 2024

SCI FI

6.00 Arcadia 2 (7) – serial s.f.
7.00 SurrealEstate (6-8) – serial grozy, USA 2021
10.00 Medium 6 (4, 5) – krym.
11.50 Czarodziejki 5 (23) – serial fantasy, USA 2003
12.45 Czarodziejki 6 (1)
13.40 Grimm 2 (19, 20) – fantasy
15.30 Medium 6 (6, 7) – krym.
17.20 Czarodziejki 6 (2, 3) – serial fantasy, USA 2003
19.10 Grimm 2 (21, 22) – fantasy
21.00 Izombie 2 (8-11) – serial grozy, USA 2015
1.00 Atak na dzielnicę – kom. (FILM) s.f., USA/Wlk. Bryt./Fr. 2011
3.00 Czarodziejki 6 (2, 3) – serial fantasy, USA 2003
5.00 Arcadia 2 (7) – serial s.f.

PARAMOUNT NETWORK

9.25 Policjnia grupa pościgowa 20 (4) – dok.
10.25 Pingwiny z Madagaskaru 3 (7) – serial animowany
11.00 Terminal – komedia (FILM) romantyczna, USA 2004
13.55 Złap mnie, jeśli potrafisz (FILM) – komedia kryminalna, USA/Kanada 2002
17.00 Forrest Gump (FILM) – komediodramat, USA 1994
20.00 Aviator – dramat biograf., (FILM) USA/Niemcy 2004
23.30 Wywiad z wampirem (FILM) – horror, USA 1994
2.00 Equilibrium – film s.f., USA (FILM) 2002, wyk. Dominic Purcell
4.05 Smieszniej nie będzie (2, 3) – rozr., Wielka Brytania

FX

7.20 Kości (19, 20) – serial krym.
9.10 Z archiwum X (3) – s.f.
10.05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23, 24) – krym., USA
11.55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19, 20)
13.45 Agenci NCIS 8 (14, 15)
15.35 FBI (3) – serial kryminalny
16.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25, 1) – serial krym.
18.20 Z archiwum X (4) – s.f.
19.15 FBI (4) – serial kryminalny
20.10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21, 22)
22.00 Paradise (1) – serial krym.
23.00 Z archiwum X (4) – s.f.
23.55 Tropiciel (12) – serial krym.
0.50 FBI (4) – serial kryminalny
1.45 Agenci NCIS 8 (15) – sens.

KINO TV

8.35 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (10, 11)
11.05 Panna Scarlet i komisarz (5, 6) – serial kryminalny
13.10 Poirot – serial kryminalny
15.15 Zagadki kryminalne panny Fisher 2 (12, 13)
17.50 Panna Scarlet i komisarz 2 (1, 2) – krym. (FILM) sensacyjny, USA 1985
22.00 Oczu węża – thriller, USA (FILM) 1998, wyk. Nicolas Cage
0.00 Legionista – film przygodowy, USA 1998
2.20 Cyborg – film s.f., USA (FILM) 1989, wyk. Jean-Claude Van Damme, Vincent Klyn
4.15 Bonanza – serial obycz.

CANAL+ SERIALE

9.45 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
9.55 Auschwitz. Głosy świadków (5) – serial dok.
10.40 Premierowa jazda – mag.
11.00 Naruto (4-6) – serial anime
12.35 W rytmie wolności (1, 2)
14.30 W sercu dżungli. Orangutany z bliska (1, 2)
16.30 Łąpu capu – rozr., Pol. 2025
16.45 Cat's Eyes (1, 2) – przyg.
18.55 Prost (5, 6) – serial dok., Fr.
20.00 Sortownia (1, 2)
21.40 Maly Grand Hotel (5)
22.00 Talamasca: Sekretny zakon (1, 2) – serial fantasy
23.55 Król (1, 2) – sens., Pol. 2020
2.25 Premierowa jazda – mag.
2.45 Twardzielki (1) – dok., Pol.
3.25 Łąpu capu – pr. rozr., Pol.

CANAL+ 360

12.50 Born Racers. Młodzi i szybcy (4) – serial dokum.
14.00 Okręty wojenne (2) – dok.
14.55 Wykrywcza historii 5 (3)
16.00 Grip – w świecie supersamochodów (11)
17.00 Supersamoloty bojowe 11 (8) – serial dok.
18.00 Porzucone konstrukcje (1) – serial dokum., Wlk. Bryt.
18.55 Okręty wojenne (1) – dok.
19.50 Supersamoloty bojowe 11 (9) – serial dok.
20.50 Porzucona Ameryka 4 (5)
21.55 Wórowat (3) – serial kom.
22.55 Łowcy tajemnic Bałtyku (2) – serial dokum., Pol. 2020
23.50 Polowanie na Hitlera (4)
0.55 Zasada przyjemności (6)

TLC

8.30 Rodzice na szóstkę
9.30 Wiza na miłość: dalsze losy 8 – reality show, USA
10.30 Wiza na miłość: Wielka Brytania 2 – reality show
12.00 Miłość bez tłumaczenia (4)
13.00 Wspólne życie XXL
15.00 Wiza na miłość: dalsze losy 8 (9) – reality show
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy
18.00 Kilogramy zbędnej skóry 3
19.00 Wiza na miłość – oczami bohaterów 5
20.00 Rodzina 10+ 8 – rozr.

21.00 Premiera: Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5
22.00 Wiza na miłość: Single na polowaniu
23.00 Skórze na ratunek 6
0.00 Dr Pryszczycy 4
1.00 Rodzina 10+ 8 – rozr.
2.00 Wiza na miłość: znowu do wzięcia 5

POLSAT CAFÉ

6.00 Oszukane (16, 17) – serial paradokumentalny
8.00 Komisarz Mama (11) – serial kryminalny, Polska
9.00 Drugie życie sukni ślubnej (15) – rozr., Pol.
9.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (29, 30) – reality show, Pol.
12.30 Bogaty dom – biedny dom (128, 132) – reality show, Polska 2025
14.30 Kolacja w ciemno (41, 42) – pr. rozr., Polska
16.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia (4) – reality show, Pol. 2014

18.00 Nasz nowy dom (284, 285) – reality show
20.00 Wałka o życie (2) – dok.
21.00 Polacy za granicą – miłość (1, 2)
23.00 Gry małżeńskie (131)
0.00 Love Island. Wyspa miłości (1, 2)
2.35 Miłość z internetu (1)
3.05 Gry małżeńskie (132)

TVN STYLE

5.30 Czas na zmianę (4)
6.00 Damy i wiesniaczk. Litwa (21, 22-ost.) – rozr.
7.45 Zgłoś remont (8) – rozr.
8.45 Pojedynek na podróże (4) – pr. rozr., Polska 2023
9.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3, 4)
11.25 Ugotowani (1, 2)
13.30 Kuchenne rewolucje (9, 7) – pr. rozr., Pol. 2022
15.35 Jestem z Polski 16 (31)
16.40 Jestem z Polski (14)
17.45 Kuchenne rewolucje (10, 11) – pr. rozr., Polska
19.50 Kuchenne rewolucje 14 (12) – pr. rozr., Pol.

20.50 Zgłoś remont 11 (1) – pr. rozrywk., Pol. 2026
21.50 Jestem z Polski 2 (2, 4) – serial dokum., Pol. 2018
23.45 Hotel Paradise 12 (40)
0.45 40 kontra 20 2 (15, 16)
2.40 Apetyt na miłość (7)
3.45 Dieta czy cud? (7)
4.25 Wiem, co jem i wiem, co kupuję (4) – mag.

DISCOVERY CHANNEL

9.00 Gorączka złota: rzeka skarbów
10.00 Klan z Alaski
11.00 Złoty drwali (7)
12.00 Fani czterech kółek
13.00 Nagi instykt przetrwania 9
15.00 Złomowisko PL 2 (3)
16.00 Czarnobyl: dni, które wstrząsnęły światem (1)
17.00 Nic do zgłoszenia (3)
18.00 Truckerki (4)
19.00 Złomowisko PL 5 (16)
20.00 Złomowisko PL 6 (1)
21.00 Premiera: Gorączka złota 16 (21)

22.00 Premiera: Łowcy opali 8
23.00 Premiera: Morze złota 13
0.00 Fani czterech kółek w trasie (8)
1.00 Zoom na architekturę 6 – serial dok.
2.00 Militaria na warsztat (12) – serial dok.
3.00 Królowie asfaltu (8)

TVP HISTORIA

8.45 Polskie drogi (7)
10.35 Wszystkie kolory świata
11.35 Ex Libris – magazyn
12.00 Legendy polskiego sportu (1) – mag.
12.55 Islandia: na granicy zimnej wojny (2)
14.00 Królowie (9) – hist., Pol.
14.35 Polskie drogi (8)
16.15 Sensacje XX wieku
18.10 Czas honoru (48) – serial wojenny, Polska 2011
19.00 Flesz historii (760)
19.30 Encyklopedia II wojny światowej
20.00 Królowie (48) – hist., Pol.

20.30 Zatoką szpiegów 2 (18) – szpiegowanie, Pol. 2025
21.25 Zapomniane karty historii (2): Czarna śmierć
22.25 Matka wołyńskich sierot – film dokum., Pol.
23.35 Sensacje XX wieku
1.30 Encyklopedia II wojny światowej (4): Obrona Helu – serial dokum.

FOKUS TV

6.05 48h. Zaginieni (18)
7.00 Byli sobie podróżnicy (19, 21, 20, 22) – anim., Fr.
8.50 Wehikuł czasu
9.00 Starożytni kosmici (4)
10.00 Gwiazdy lombardu (6-9) – reality show, USA
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy – dok.
13.00 Poszukiwacze historii (13, 1)
14.00 Polowanie na Hitlera (1, 2) – serial dokum., USA
16.00 Premiera: Dozwól tuńczyka (10, 11) – dok.
18.00 Rolnicy. Podlasie (7, 8)
20.00 Galileo 26 (22)

21.00 Premiera: Poszukiwacze historii (1, 2, 9, 10)
23.00 Premiera: Kobiety – szpiegi II wojny światowej – film dokum.
0.00 Starożytni kosmici 16 (14) – serial dokum., USA
1.00 Rolnicy. Podlasie (42-45) – serial dok., Pol.
5.00 Kolowrotek (6, 7) – mag.

METRO

7.40 Sekrety życia (30)
8.35 Szpital (697, 698) – paradok.
10.35 Siedzia Anna Maria Wesułowska 6 (5, 6)
12.35 Szkoła (680) – paradok., Pol.
13.35 Przepis na życie 4 (4)
14.35 Zapukaj do moich drzwi (132) – telen., Turcja 2020
15.40 The Floor – teleturniej, Pol.
17.00 Ciężarówka przez Afrykę
18.00 Prawo Agaty 3 (12) – obycz.
19.00 Kartoteka 9 (14, 17)
21.05 Kryminalni (10, 11) – krym.
23.15 Kuba Wojewódzki
0.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet 8 – serial dok.
1.30 Szpital (693) – paradok., Pol.
2.30 Szkoła (798, 792) – paradok.
4.30 Nowa Maja w ogrodzie 3

ZOOM TV

6.00 Kojak (4, 5) – serial krym.
8.00 Strażnik Teksaś 7 (1, 2) – serial sens., USA 1998-1999
10.00 MacGyver (4, 5) – serial sens.
12.15 Pułapki umysłu: Walka płci
13.25 Dynamo: Więcej niż magia
14.25 Sensacje XX wieku – hist.
16.45 Wojciech Ciejrowski – bosu przez świat
19.00 Strażnik Teksaś 7 (3, 4) – serial sens., USA 1998-1999
21.00 Hity polskiego kabaretu 7
22.00 Kabaretowe przeboje 3
23.00 Magia nagości. Norwegia 4 – pr. rozrywk.
23.55 Magia nagości 2 – pr. rozr.
1.05 Magia nagości. Dania
1.55 I love kabaret – pr. rozr., Pol.
1.50 I love kabaret EXTRA

FOOD NETWORK

10.40 MasterChef Nastolatki
12.00 Sexy kuchnia Magdy Gessler – magazyn kulinarny
13.10 Posiekani na słodko
14.10 Dziwaczne potrawy – dok.
15.10 Ogniem i patelnią
16.15 Kuchenne rewolucje – rozr.
17.15 Magda gotuje internet
17.50 Apetyt na miłość – pr. rozr.
18.50 Dziecięce mistrzostwa wypieków: słodkie duety
19.50 Pojedynek na grille
20.50 Kulinarne podróże z Guyem Fierim: Powroty 6 – magazyn kulin.
22.00 Dziwaczne potrawy – dok.
23.00 Akcja: Restauracja!
0.00 Człowiek kontra jedzenie
1.30 Pyszne miejscówki – mag.

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 11
8.00 Jak działa wszechświat?
11.00 Gigantyczne konstrukcje według Hammonda – rozr.
13.00 Zoom na architekturę
15.00 Autostrada spotkań z UFO
18.00 Zwykle rzeczy – niezwykle wynalazki 11
21.00 Jak to jest zrobione?: Pilki do peloty, wózki paletowe; Laptopy, paneltoney; Parowary z bambusu, trójkołowe skutery; Opony do rowerów górskich – serial dokum.
23.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń 2
1.00 Autostrada spotkań z UFO
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

13.00 Państwa Osi: Droga ku porażce
14.00 Złapać przemytnika
15.00 Strzeżąc granicę – serial dok.
16.00 Tajemnicze mumie z Sakkary: Ukryta komnata
17.00 Tajemnicze zaginionych miast: Wojownicy władcy
18.00 Historia Związku Radzieckiego (1) – film dok.
19.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
20.00 Katastrofa w przestworzach – serial dokumentalny
21.00 Co poszło nie tak
22.00 Jak oni to zbudowali?
23.00 Uwaga, katastrofa!
0.00 Katastrofa w przestworzach: Horror w kokpicie

BBC EARTH

12.20 Planeta Ziemia 3 – dok.
13.25 Wędrowniki z dinozaurami
14.35 W okowach mrozu: Odwili – serial dokum.
15.30 Życie na pustkowiach 11
16.30 Pewnego razu w kosmosie – serial dokum.
17.35 Skarby przeszłości i ich tajemnice – serial dokum.
18.35 Planeta Ziemia 3 – dok.
19.45 Planeta zmian: koralowce – film dokum., Wielka Brytania
20.55 Życie na pustkowiach 11
21.55 W okowach mrozu: Odwili – serial dokum.
22.55 Michael Mosley: zagadki ludzkiego ciała – serial dok.
23.55 Chirurgzy: kwestia życia i śmierci 2 – serial dokum.

WP

11.00 Porzucone budowle 7
12.00 Wariaci za kierownicą 4
13.00 Maklowicz w podróży
14.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 5: Linda & Dan
16.56 Pogoda
17.00 Komisarz Cassandre: Zbrodnie w Alpach 2 (4)
19.00 Policjanci z sąsiedztwa 4
20.00 Policjanci w akcji (9)
21.00 Strażcy z sąsiedztwa 2
21.59 Pogoda
22.00 Kabaretowy śmiech grupowy – pr. rozr., Pol. 2021
23.00 Mistrzowie Kabaretu 4
0.00 Przeboje kabarety
1.00 Mistrzowie Kabaretu 4
2.00 Mistrzowie Kabaretu 12

NOWA TV

9.30 Całkiem nowe lata miodowe (7) – serial kom.
10.00 Miodowe lata (30) – kom.
10.30 Wzięcie – serial dokum.
12.00 Piłot (4, 5) – serial krym.
14.00 Świat według Kiepskich (570, 571) – serial kom., Polska
15.00 Świat według Bundych (241-246) – serial komediowy
18.00 Całkiem nowe lata miodowe (4) – serial kom.
18.30 Miodowe lata (8-11) – kom.
21.00 Zdrady (87) – paradok., Pol.
22.00 Ślad (82, 83, 89) – krym., Pol.
1.00 Łowca pedofilów – dok.
3.00 TV okazje
3.50 Wehikuł czasu
4.00 Sala operacyjna 4 – dok.

HGTV HOME & GARDEN

10.00 Letnia chata na lata – rozr.
10.55 Zarobić na remoncie 6
12.30 Zarobić na remoncie 7
13.00 Zbudujemy fajny dom 2
13.55 House Hunters – Poszukiwacze domów 9
15.05 Mieszkanie na miarę – rozr.
16.00 Polowanie na ogród 3 – program rozrywkowy
18.15 Weekendowa metamorfoza 2 – pr. rozr.
20.05 Dorota was urządzi! – rozr.
21.35 Zróbmy sobie dom
22.35 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 – pr. rozrywk.
0.50 Kupujemy dom na plaży 26 – serial dokum.

TRAVEL CHANNEL

6.00 Nowe życie w Meksyku
8.05 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
10.10 Niezwykłe Stany Prokopa
12.15 Survival we dwoje – dok.
14.20 Człowiek kontra jedzenie
14.55 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
17.15 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy
19.15 Ciężarówka przez Stany – program rozrywkowy
21.35 Duchy Morgan City – dok.
23.40 Kobieta na krańcu świata – serial dokumentalny
1.25 Survival we dwoje – dok.
3.30 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

10.00 Critter Fixers – zwierzęcy cudotwórcy
11.00 Parki narodowe Ameryki
12.00 Królstwo drapieżników Madagaskaru – najdziwniejsze gatunki
14.00 Skarby oceanu (1) – dok.
15.00 Śmierć przychodzi po zmroku: Noc żywych trupów
16.00 Olsnięwająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
17.00 Dorastanie w świecie zwierząt: Lwiątko – dok.
18.00 Dzieki miejsc Europy
19.00 Walki zwierząt
20.00 Niszczycielskie żywioły
21.00 Niezwykły dr Pol
2.00 Chiny: ukryte królestwa

POLSAT WIASAT HISTORY

11.20 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
12.35 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa
13.40 Naziści: korzenie zła
14.35 Ramzes: władca Egiptu
15.35 Aleksander Wielki: legendarny zdobywca
16.35 Wojny faraonów
17.50 II wojna światowa – wielkie bitwy w Europie
18.55 Punkty zwrotne II wojny światowej: Do zwycięstwa
20.05 Naziści: korzenie zła
21.00 Tajemnice Adriatyku
22.00 Historia Troi – serial dokum.
23.10 Chiny: Historia i współczesność: Upadek

CANAL+ KUCHNIA

14.25 ABC gotowania...
14.50 Kucharskiego pomysłu na kuchnię – mag.
15.45 Włoska kuchnia Gino: Piękno tradycji – serial dok.
16.40 Jamie Oliver: jedz na zdrowie – serial dokum.
18.30 Nie bój ryby! 2 – mag. kulin.
18.55 Zgrillowani 2 – mag. kulin.
19.25 M jak mięso – serial dokum.
19.50 M jak mięso 2 – serial dok.
20.15 Bosacka daje radę 4 – mag.
21.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznanne 11
0.45 David Rocco w zaciszu domowej kuchni

CANAL+ DOMO

12.50 Gardeners' World 14
14.00 Cudotwórcy 7 – mag.
15.00 Wakacyjne domy na wynajem – serial dokum.
15.55 Daleko od miasta 12 – dok.
16.20 Daleko od miasta 13 – dok.
16.50 Gardeners' World 14
18.00 Ucieczka na wieś 25 – dok.
19.00 Wielkie projekty: nasza ulica 3 – serial dokumentalny
20.00 Daleko od miasta 14 – dok.
21.00 Cudotwórcy 7 – mag.
22.00 Przekopimy Ci ogródek
22.55 Gardeners' World 14
0.10 W mieście czy na wsi?
1.10 Cudotwórcy 6 – mag.

SUPER POLSAT

10.30 SuperMocni – mag.
11.00 Świat według Kiepskich (393-396) – serial kom., Polska
13.30 Bitwa o palety
14.30 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 4 – reality show, Pol.
16.00 Ninja Warrior Polska
17.55 Świat według Kiepskich (475, 476, 559, 560) – kom.
20.00 Ziomiarze – serial dokum.
21.00 Inwazja: Bitwa o Los
21.00 Angeles – film s.f., USA 2011
23.20 Złodziej życia – thriller, FILM USA/Kanada/Australia 2004
1.30 Świat według Kiepskich (35, 365-368) – serial kom.

TVP KOBIECIA

13.00 Prywatka u Wojtki, czyli beneficj Wójcicha Gassowskiego – widowisko
13.55 Półdziej ziemie – historia miłości – dok., Niemcy/USA
15.00 Operacja zdrowie – mag.
15.30 Ojciec Mateusz 25 (329)
16.30 Ojciec Mateusz 26 (330)
17.30 Plaze Europy
18.30 Zona dla Polaka
19.30 Miłość i nadzieja (236)
20.30 Michrowe wzgórze (217)
21.30 La Promesa – pałac tajemnic (225) – serial obycz.
22.30 Miłość jest blisko
FILM – komedia romant., Pol. 2021

PLANETE+

11.20 Dokąd dżiesią? 4 – dok.
12.35 Wodne królestwa Komodo – serial dokum.
13.40 Patagonia. Życie na krańcu świata – dok.
14.45 Jak przetrwać w Australii
15.50 Niezwykłe podróże koleją
16.55 Dokąd dżiesią? 4 – dok.
18.15 Świat z góry 11
18.45 Boris Becker. Wzlot i upadek (1) – film dokum.
19.45 Dawno temu w Europie (1)
20.50 Niezwykłe podróże koleją 12 – serial dokum.
22.00 Berlin 1936. Olimpiada pod znakiem swastyki

TVP DOKUMENT

14.00 Kanadyjskie parki narodowe
15.00 Wzgórza Styryjskie – dok.
16.00 Dobre wieści z planety Ziemia: Uprawa Ziemi jutra
17.05 Podróż z Agatą Christie i sir Davidem Suchetem
18.00 Nieoprawny Belmondo (2) – film dokumentalny, Fr.
19.00 Kto rządzi światem?
20.10 Laos – echa spójności
21.05 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (5) – dok.
22.10 Barbara Włodarczyk zaprasza – magazyn
22.20 Powrót do Bhutanu – dok.

TVP SPORT

7.45 Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA – skróty

9.05 Jeździectwo: Cavaliada Tour w Krakowie – GP

10.45 Piłka nożna kobiet: Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – Levante UD

12.45 Quiz TVP Sport

13.40 Koszykówka mężczyzn: NBA – mecz fazy play-off

15.40 Piłka nożna: LM UEFA – półfinał

17.55 Piłka nożna: Betclic 1. Liga: ŁKS – Pogoń Grodzisk Maz. (live)

20.05 Ring TVP Sport – mag.



20.55 Koszykówka mężczyzn: Final Four Ligi Mistrzów – półfinał: Unicaja – AEK BC (live)

23.00 Sportowy wieczór

23.35 Boks: Oleśnica Boxing Night – podsumowanie

2.00 Boks: Gala w Montreaux – waga superlekką: A. Bizarlanov – S. Lipinets

EUROSPORT 1

9.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 4. etap

10.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao

11.00 Snooker: MŚ w Sheffield

13.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong

14.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 4. etap

15.30 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 5. etap: León – Astorga (live)

17.45 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong

18.15 Snooker: MŚ w Sheffield

19.30 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao



20.30 FIA WEC: Wyścig 6-godzinny w Imoli

22.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 5. etap

0.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet

1.00 Kolarstwo górskie: Zawody PS w Yongpyong – cross-country mężczyzn

POLSAT SPORT 1

7.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

9.00 Polsat Futbol Cast – magazyn piłkarski

10.00 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – faza play-off

12.25 Hokej: MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Francja – Litwa (live)

15.55 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026: Ukraina – Kazachstan (live)

19.00 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – studio (live)



19.25 Hokej: Mistrzostwa świata Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Japonia – Polska (live)

22.30 Siatkówka mężczyzn: PlusLiga – mecz fazy play-off

1.00 Hokej: MŚ Dywizji 1A – Sosnowiec 2026 – mecz: Japonia – Polska

TVP ABC

8.05 44 Koty

8.20 Jak borsuk z lisem 2

9.00 Piotrś Królik 2

9.30 Domisie

10.00 Zwierzaki Czytali

10.25 Bolek i Lolek w Europie

10.45 Pamiętnik Florki

11.05 Male i duże przygody Miffy 2

11.35 Stacyjkowo

11.55 Strzałak Sam

12.25 Domisie

13.00 Szkoła z Kleksem Bystrzakiem

13.20 Pszczółka Maja

13.50 Lupin wśród bajek



14.05 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham

14.40 Topo Gigio

15.15 Al-Chemik

15.35 Księga Książ 5

16.10 Kosmo-kumple

16.35 Ricky Zoom

17.05 Super Wings: Strażnicy Świata

17.30 Piotrś Królik

MINIMINI+

11.45 Mush-Mush i Grzybaski

12.10 Strzałak Sam 16

12.25 Blaze i megamaszyni

12.50 Moje urodziny

13.00 Blaze i megamaszyni

13.30 Koci domek Gabi

13.56 Moje urodziny

14.03 Kicia Kocia

14.22 Cloudy & Stormy

14.45 Gazu, pieski, gazu!

15.10 Baranek Shaun

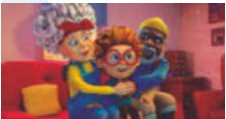
15.36 Jeżyk Happy

15.55 Miał i Kodus

16.05 Mega Ekspres

16.30 Ciekawski George 7

17.00 Strzałak Sam 14



17.25 Staś i fajna Babcia

17.50 Moje urodziny

17.56 Smerfy

18.25 Leśna rodzina: Pamiętnik Frei

18.50 Bacznie oczka

19.05 Kicia Kocia

19.25 Kicia Kocia 2

19.36 Jeżyk Happy

19.52 Basia

TVN 24

7.30 Rozmowa Piaseckiego

8.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

10.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

11.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

12.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

14.00 Serwis informacyjny, Prognoza pogody

15.00 15 na żywo

16.00 Fakty po południu

18.00 Tak jest – pr. publicyst.

19.15 Serwis informacyjny

19.30 Fakty po Faktach

20.00 Kropka nad i – pr. publ.



20.30 Czarno na białym

21.00 Polska i świat

22.00 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

13.30 Jej Wysokość Premier League

15.10 Premier League Netbusters

15.45 Piłka nożna: Liga hiszpańska – mecz: Getafe CF – Rayo

18.00 Premier League Stories (39)

18.30 Ekstraklasa po godzinach

19.30 Premier League Netbusters

20.00 Premier League: The Big Interview (39)

20.30 Speedway+

21.00 Boks: BKFC Blood 4

0.15 Premier League: The Big Interview (39)

0.55 Ligomistrzowe historie (2)

EUROSPORT 2

12.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 4. etap

13.00 Lekkoatletyka: Maraton w Bostonie

15.00 Snooker: Mistrzostwa świata w Sheffield – mecz finałowy

17.00 Wspinaczka: Zawody World Series w Keqiao – bouldering kobiet

18.30 Kolarstwo górskie: Zawody Pucharu Świata w Yongpyong – zjazd mężczyzn

19.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina – 5. etap

19.30 Discovery golf

20.00 Golf: Trusti Championship – 1. runda (live)

20.00 Kolarstwo kobiet: La Vuelta Femenina: León – Astorga

POLSAT SPORT 2

6.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy

8.30 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy

11.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

15.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

17.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

19.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy (live)

21.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

23.00 Tenis: Turniej ATP w Rzymie – mecz 1. rundy

1.00 Sporty walki: FEN

NICKELODEON

8.10 Marsupilami

8.40 Harmidom 3

9.30 Wylde Pak – zakrecona paka

9.55 Grzmotomocni: Tajniacy 2

10.25 Niebezpieczny Henryk 2

11.20 That Girl Lay Lay 2

11.50 Harmidom 3

12.45 Harmidom 2

13.05 SpongeBob Kanciastoparty 16

14.30 Harmidom 8

15.30 Smerfy

16.00 SpongeBob Kanciastoparty 16

16.25 SpongeBob Kanciastoparty 9

16.40 Patryk Rozwiązadza Show

17.00 Marsupilami

TELETOON+

8.20 Kumple z dżungli na ratunek! 3

8.45 Talking Tom and Friends 3

9.25 Dodo

9.55 Charlotte i trzy muszkieterki

10.25 Angelo rządzą

10.50 Siostry 2

11.20 Polly Pocket 6

12.15 Charlotte i trzy muszkieterki

12.45 Kumple z dżungli na ratunek! 3

13.40 Polly Pocket 6

14.20 Dinus i Lusja

14.50 Siostry

15.20 Polly Pocket 6

15.50 Kumple z dżungli na ratunek!

TVP Info_ TVP INFO

15.45 Panorama

16.00 Dzień w godzinę

17.00 Teleexpress

17.15 Teleexpress Extra

17.35 Panorama

17.42 Wykrzywacz kłamstw

18.00 Panorama

18.30 Kontrapunkt

19.00 Kontrapunkt – Ring wolny

19.30 Program informacyjny 19.30

20.18 Niebezpieczne związki

21.00 Kwiatki polskie

21.45 Panorama

22.10 Oko na świat

22.30 Program informacyjny 19.30

22.45 112. Magazyn kryminalny

23.00 Panorama dnia

CANAL+ SPORT 2

8.15 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 1. rundy

10.30 8 wspaniałych (3)

11.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

13.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

15.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

17.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

19.00 8 wspaniałych (5, 4)

20.30 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy (live)

22.45 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy

1.00 Tenis: Turniej WTA w Rzymie – mecz 2. rundy

ELEVEN SPORTS 1

10.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Atletico

12.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter Mediolan – Parma

14.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Borussia M'gladbach – BVB

16.00 Piłka nożna: Liga włoska: Juventus FC – Hellas Weronia

18.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Espanyol – Real Madryt

20.00 Bundesliga Weekly (37)

20.40 Formuła 1: Grand Prix Miami

22.40 Ligue 1 Preview (33)

23.15 Full Impact (35)

23.45 Ousmane Dembélé – Pierwsze kroki – film dok.

0.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer 04 Leverkusen – Lipsk

POLSAT SPORT 3

6.00 Piłka ręczna mężczyzn: ORLEN Superliga

8.30 Piłka nożna z archiwum

11.00 Koszykówka mężczyzn: ORLEN Basket Liga

13.30 Piłka nożna z archiwum

16.00 Piłka nożna z archiwum

18.00 Piłka nożna z archiwum

20.00 Piłka nożna z archiwum

Największe sukcesy w XXI wieku: reprezentacja Polski odnosiła pod wodzą Adama Nawalki. Prowadzeni przez byłego trenera Górnika Zabrze Bialo-Czerwoncy dotarli m.in. do ćwierćfinału Euro 2016.

22.30 Piłka nożna z archiwum

1.00 Sporty walki: Babilon MMA

NICK JR.

8.20 Pan Krokodyl

8.45 Barbabapa i jego rodzinka

9.40 Tim Rex wśród gwiazd

11.20 Dora 3

11.45 Rubble i jego ekipa 4

11.55 Rubble i jego ekipa

12.15 Rubble i jego ekipa 2

12.45 Psi Patrol 3

13.40 Barbabapa i jego rodzinka 2

14.30 Barbabapa – szczęśliwa rodzinka

14.45 Zwierzęce zagadki

16.00 Swinka Peppa 7

16.10 Blaze i Megamaszyni 7

16.40 Psi Patrol 2

17.00 Rubble i jego ekipa 4

17.10 Rubble i jego ekipa

DISNEY JUNIOR

8.00 Spidey i superkumple 2

8.30 Klub Myszkki Miki Plus

9.00 Klub przyjaciół Myszkki Miki

10.00 Blue 3

11.00 Superkoty 2

11.30 Psia Brygada

12.00 Jej Wysokość Zosia 4

12.30 Blue 3

13.30 Klub Myszkki Miki Plus

14.00 Superkoty

15.00 Iron Man i super ekipa

15.30 Spidey i superkumple 2

16.00 Blue 3

17.00 Klub Myszkki Miki Plus

17.30 Jej Wysokość Zosia 3

18.00 Spidey i superkumple 2

18.30 Iron Man i super ekipa

POLSAT NEWS

8.00 Nowy dzień

10.00 W rytmie dnia

12.50 Wydarzenia 12:50

13.30 W rytmie dnia

15.30 Sport

15.50 Wydarzenia 15:50

16.10 Więcej „Wydarzeń”

16.30 Punkt widzenia Jankowskiego

18.00 Punkt widzenia Szubartowicza

19.15 Gość „Wydarzeń”

19.50 Debata Gozdyry

21.50 Wydarzenia wieczorne

22.30 Dzień na świecie

23.30 Obraz dnia

0.00 Punkt widzenia Jankowskiego

CANAL+ SPORTS

11.00 Magazyn PGE Ekstraklasa

12.45 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa – mecz: Radomiak Radom – Lechia Gdańsk

15.10 Turbokozak

16.20 Magazyn Metalkas 2. Ekstraklasa

17.00 Timbersport: MŚ – Mediolan 2025 – zawody drużynowe

19.15 Premier League Stories (39)

20.00 Dart: Premier League Darts w Leeds (live)

23.45 Speedway+

0.20 Piłka nożna: PKO BP Ekstraklasa: Motor – Lech

ELEVEN SPORTS 2

12.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayer – Lipsk

14.00 Piłka nożna: Liga włoska – mecz: Como 1907 – Napoli

16.00 Piłka nożna: Liga niemiecka: Bayern – 1.FC Heidenheim

18.00 Formuła 1: Grand Prix Miami

18.40 Piłkarscy celebryci – dok.

19.00 Piłka nożna: Liga włoska: Inter – Parma Calcio 1913

21.00 Piłka nożna: Liga hiszpańska: Valencia – Atletico

23.00 Bundesliga Weekly (37)

23.30 Ligue 1 Show (32)

0.00 Piłka nożna: Liga francuska – mecz: OGC Nice – RC Lens

POLSAT PLAY

6.00 Niezwykli pociągi

7.00 Truckersi przez Australię

8.00 Dorwać tuńczyka

9.00 Wojny magazynowe

10.00 Wojny kontenerowe

11.00 Hardkorowy lombard

14.00 Polacy za granicą

16.00 Złomiarze

18.05 Poszukiwacze historii

20.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu

21.55 Górale

22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi

Starożytni kosmici

TURBO TVN TURBO

12.15 Naprawy nie do naprawy

13.00 Zawodowi handlarze

14.30 Wojny samochodowe

16.30 Jeździec, obserwowac

18.00 Raport Turbo

18.15 Duda kontra Szafranski

19.00 Mobilni mechanicy

19.45 Prawko na świecie. Jazda bez zasad

20.30 Zawodowi handlarze

21.15 Z drugiej reki

22.00 Raport Turbo

22.15 Uwaga! Oszust: Ściema z ogłoszenia

22.45 Wojny samochodowe

23.45 Ciężarówką przez Chile

T V S TVS

14.40 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

15.45 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

16.50 Wydział kryminalny Kitzbühel

17.50 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

18.50 Doktor Kleist – lekarz rodzinny

19.50 Kino TVS: Film fabularny

21.50 Kino TVS: Film fabularny

23.35 Doktor z alpejskiej wioski – nowy rozdział

TRWA TV TRWAM

16.35 Sól ziemi

17.00 Modlitwa w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu

19.30 Każdy maluch to potrafi

19.45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci

20.00 Informacje dnia

20.20 Różaniec

20.50 Głos Polski

21.00 Apel Jasnogórski

21.20 Informacje dnia

21.40 Polski punkt widzenia

22.00 Głos serca

22.45 Zniewolenie

23.00 Ułmowie. Droga do świętości

Bez makijażu przyjrzyj się cerze w lustrze. Oceń, czy światło lekko odbija się od kości policzkowych. Potem oceń, czy koloryt jest jednolity we wszystkich częściach twarzy. Jeśli nie, cerze przyda się pielęgnacja glass skin.

KURACJA JAK... ROZŚWIETLACZ

Dodaj blasku wiosennej cerze

Zanim słońce muśnie skórę, popraw jej koloryt za pomocą pielęgnacji rozświetlającej glass skin. Rozpromienia cerę i błyskawicznie odmładza. Oto jej proste zasady.

NOCNE WSPARCIE

Pod krem na noc lub jako samodzielny kosmetyk warto zastosować serum z witaminą C lub B3. Wtedy skóra, jak najlepiej wykorzysta nocną odnowę. Gdy nakładasz danego wieczoru peeling, serum z tymi witaminami lepiej odłóż na następny wieczór.

Naturalny połysk, nasycenie i świeżość – to cechy trendu glass skin, który odejmuje lat.

Nawodnienie i dieta

• Szansę na blask ma tylko skóra idealnie nawilżona. Zapewnią ją kosmetyki z kwasem hialuronowym, ceramidami, algami, skwalanem. Wiążą wodę w naskórku, wtedy jego powierzchnia jest wyrównana, a światło ładnie się od niej odbija. Najszybciej zadziałają tu kosmetyki lekkie: kremy jak emulsje

na dzień, esencje i toniki nawilżające. A po wieczornym demakijażu, 2-3 razy w tygodniu, czas maseczkę nawilżającą np. w płacie. • Troska w stylu wellbeing jest ważna dla blasku cery. Już półgodzinny spacer daje wypoczęty wygląd. Plus nawodnienie od wewnątrz: 2,5 litra wody dziennie. I dieta z witaminami: A, C, E, D, kwasami tłuszczowymi oraz folio-wym, bo chronią i nawilżają. Do tego dobry sen, a rozświetlający make-up nie będzie ci potrzebny...

Łagodny peeling

• Stosuj go regularnie, a szybko przekonasz się, jak rozświetla naskórek. A przy tym go nie osłabia, a wspomaga regenerację. • Wystarczy raz w tygodniu nałożyć peeling enzymatyczny, w formie kremowej, żelowej, oczyszczającego płata np. z delikatnymi kwasami. Na zabieg zarezerwuj wieczór i już nie wychodź z domu.

Więcej promienności

• Naturalny połysk, nasycenie i świeżość – to

cechy trendu glass skin, który odejmuje lat. Wśród wzmacniaczy blasku hit to witamina C. Kosmetyki z jej dodatkiem wybieraj starannie, szukaj tej w stabilnej postaci i łagodnej. Takie formy znajdziesz w INCI jako: Ascorbyl tetrakisopalmitate lub Sodium ascorbyl phosphate. • W kuracji rozświetlającej bardzo pomogą również kosmetyki z modnym niacynamidem czyli witaminą B3. Zaczynij od stężenia 2-5 procent, zwłaszcza, gdy masz cerę wrażliwą.

NA PÓŁCE

Lekkość i glow

Krem-sorbet Vitamin C Fresh & Bright Garnier

nawilża i dodaje blasku. Z witaminą C i niacynamidem. Ultralekki, odświeżający, błyskawicznie się wchłania.

• ok. 25 zł (85 ml)

Lifting dla powiek

Krem pod oczy i na powieki Tuberoza Uzdrowisco spełnia potrzeby tej partii twarzy u pań dojrzałych. Wygładza zmarszczki, poprawia elastyczność skóry i redukuje oznaki zmęczenia.

• ok. 64 zł (15 ml)

Dła świetlistości

Rozświetlacz Halo Glow Silky Powder Highlighter e.l.f. to jedwabisty w dotyku kosmetyk w kamieniu. Zawiera drobno zmielone mikrodrobinki. Dostępny w 5

twarzowych odcieniach.

• ok. 45 zł (4,5 g)

Effekt na szybko

1 Minute shot z peptydami Neboa to ekspresowa maseczka do włosów.

Działa jak ratunek dla pasm zniszczonych, wygładza je i nadaje im miękkość.

• ok. 9 zł (25 ml)

Aromat... lata

Mgiełka Coconut Pistachio Betty Barclay otula ciało i włosy wonią kojarzącą się z egzotyczną oazą.

Pistacja, kokos, wanilia to nuty, których z radością użyjesz rano i w ciągu dnia.

• ok. 55 zł (250 ml)

Ochrona przed kleszczami

Choć są małe, a ich ukłucia nie bolą – stanowią dla nas ogromne zagrożenie. Choroby, które przenoszą, nie tylko powodują uciążliwe objawy (jak gorączka, osłabienie), ale także mogą mieć długotrwałe negatywne skutki zdrowotne (jak porażenie nerwów, przewlekłe zapalenie stawów, problemy z sercem). Dlatego tak ważne jest, by na wszelkie możliwe sposoby zawczasu temu zapobiegać. Najlepszą ochronę zapewnią: odpowiedni ubiór, stosowanie repelentów i nawyk oglądania skóry po przebywaniu na zewnątrz.

- Staraj się nosić na zewnątrz jasne ubrania (w białym, beżowym, jasnoszarym kolorze) – łatwiej zauważyć na nich kleszcza. Zakładaj długie spodnie i bluzkę z długimi rękawami. Wkładaj nogawki spodni do skarpetek. Choć kleszcze nie skaczą ani nie

latają, mogą przemieszczać się do wysokości 1,5 metra. Dlatego pamiętaj też o czapce – skóra głowy i szyi jest szczególnie zagrożona.

- Nakładaj specjalne środki odstraszające (tzw. repelenty, z substancjami jak DEET i olejami roślinnymi) na ubranie i odsłonięte części ciała, szczególnie nogi, ręce i szyję.

- Po powrocie z zewnątrz dokładnie oglądaj całe ciało – to klucz do szybkiego wykrycia kleszcza. Szczególną uwagę poświęć okolicom, gdzie skóra jest ciepła i cienka – zagłębieniom pod kolanami, pachwinom, brzuchowi, spodom piersi, pachom, pośladkom i okolicom intymnym, skórze na linii włosów i za uszami. Pamiętaj też o wytrzymaniu ubrania, a najlepiej – wypraniu go.

Poruszaj się szerokimi ścieżkami, unikaj wchodzenia w wysoką trawę i zarośla.



NR 1
wśród farmaceutów*

45
nocy*

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

→ Najmocniejszy repelent
na rynku: 50% DEET



Nie rezygnuj z codziennej gimnastyki. Wzmacniając mięśnie, poprawiasz ochronę stawów.

DLA POPRAWY SAMOPOCZUCIA

Dieta antyreumatyczna



BIAŁKO

Jest konieczne do budowy i regeneracji tkanek. Dobre białko pochodzi głównie z chudego, nieprzetworzonego mięsa (indyka, kurczaka zagrodowego, chudych i tłustych ryb słodkowodnych oraz morskich) oraz przetworów mlecznych. Kobieta po czterdziestce powinna zjadać dziennie ok. 100 g białka.

Jeśli masz problemy ze stawami, zadbaj o codzienny jadłospis. Oto składniki, które mogą zmniejszyć twoje dolegliwości. Ograniczają stan zapalny, zmniejszają ból i poprawiają ruchomość stawów.

Zdaniem specjalistów, najlepiej działa na stawy dieta śródziemnomorska – pełna warzyw, owoców, nieprzetworzonych węglowodanów, dobrej jakości białka i tłuszczów. Pomogą też naturalne środki przeciwzapalne: imbir, kurkuma, olej z wiesiołka, które warto zjadać możliwie często.

Błonnik

• Redukując poziom tzw. białka ostrej fazy, łagodzi bóle reumatyczne. Znajdziesz go m.in.

w grubych kaszach (pęczak, gryczana) i chlebie pełnoziarnistym. Potrzebujesz do 5 porcji dziennie (porcja to np. 50–75 g suchego produktu).

• Uwaga! Przy bólach stawów czasem warto ograniczyć gluten, tj. głównie wyroby pszenne, na rzecz owsianych, ryżu brązowego, czy kaszy jaglanej, ale to kwestia indywidualna, do wypróbowania.

Przeciwutleniacze

• Znajdziesz je w kolorowych warzywach i owocach

(im większe nasycenie barw, tym lepiej).

• Przy kłopotach ze stawami zalecane są: marchewka, brokuły, jarmuż, szpinak. A z owoców – borówki, jeżyny, wiśnie, porzeczki, truskawki i maliny.

• Warto zjadać 150–200 g warzyw do każdego posiłku i 2 razy dziennie takie same porcje owoców.

• Niektórzy dietetycy doradzają rezygnację z warzyw psiankowatych (jak bakłażan, papryka, pomidory, ziemniaki). Nie jedz ich np. przez 2 tygodnie.

Jeśli objawy będą słabsze, warzywa te zastąp innymi.

Kwasy omega-3

• Działają przeciwzapalnie i zmniejszają poranną sztywność stawów. Zawierają je m.in. orzechy włoskie, tłuste ryby morskie, awokado i oleje tłoczone na zimno.

• Dzienną dawkę omega-3 zapewnią: 3 sztuki orzechów włoskich, 20–30 g łososia, łyżka oliwy ekstra virgin, która zawiera też oleonkantal – substancję przeciwzapalną.

NA PÓŁCE Wyjątkowe cukierki

Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową firmy Reutter – polecane przy obniżonej odporności, do wspierania przewodu pokarmowego. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

• ok. 11 zł (50 g)

Dobre nie tylko dla oczu

Skandynawskie tabletki Blue Berry Plus wspierają wzrok, korzystnie wpływają też na vitalność. Zawierają ekstrakt z borówki, świetlika, cynk, miedź oraz witaminę A.

Do kupienia na newnordic.pl

• ok. 68 zł (60 tabl.)

Dawka selenu

Suplement diety Cefasel 100 nutri to selen w postaci łatwo przyswajalnej dla organizmu. Pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, poprawia funkcjonowanie tarczycy.

• ok. 65 zł (60 tabl.)

Skaleczenie, otarcie?

Pantenol med Ideepharm – pianka do twarzy i ciała regenerująca-co-fagodząca. Pomocna przy skaleczeniach, otarciach, oparzeniach.

• ok. 15 zł (150 ml)

Dla ochrony dziąseł

Pasta do zębów Max Protect z linii Biała Perła zawiera probiotyki Lactobacillus paracasei, które utrzymują naturalny mikrobiom jamy ustnej i chronią przed zapaleniem dziąseł. Zapobiega też próchnicy.

• 25 zł (75 ml)

Menopauza a twoje włosy

Zmiany hormonalne podczas menopauzy mocno wpływają na cykl życia włosa.

- Najczęstsze obserwowane przez trychologów zjawiska to: miniaturyzacja mieszków włosowych (włosy stają się cieńsze, krótsze i słabsze), skrócenie fazy aktywnego wzrostu włosa, wydłużenie fazy, w której włos wypada, zahamowanie odnowy mieszków włosowych.

- Gdy maleje ilość estrogenów, cykl życia włosa ulega zaburzeniu. Kobieta zauważa, że jej włosy stają się cieńsze, bardziej łamliwe i wypadają w większej ilości – szczególnie w okolicy szczytu głowy i przedziałka.

- Menopauza to także niższy poziom progesteronu i silniejsze oddziaływanie dihydrotestosteronu (DHT) na mieszki włosowe, powodujące ich miniaturyzację – włosy

ulegają osłabieniu i przerzedzeniu (tzw. łysienie androgenowe).

- Pierwsze objawy, które można zauważyć to nadmierne wypadanie włosów przy czesaniu i myciu, widoczne zmniejszenie objętości włosów, poszerzający się przedziałek lub widoczna skóra głowy w okolicy ciemieniowej oraz brak odrastających tzw. „baby hair”.

- Proces ten nie musi być nieodwracalny. Im szybciej zareagujemy, tym większa szansa na poprawę kondycji włosów

- Najlepiej zgłosić się do trychologa – specjalisty, który wykona dokładną diagnostykę skóry głowy i włosów oraz zaleci odpowiednie leczenie.

- Dodatkowo pomoc mogą preparaty zawierające cynk, biotynę, aminokwasy takie jak L-metionina i cysteina, krzem.



Warto pić napar z pokrzywy – jest bogaty w składniki mineralne.

REKLAMA

BOGATY SKŁAD – GĘSTE WŁOSY

NAWŁOSAN

Zadbaj o piękne i gęste włosy!

Suplement diety NAWŁOSAN zawiera starannie dobraną kombinację 7 składników o kompleksowym działaniu na kondycję włosów - zawiera **aminokwasy**, takie jak L-metionina i cysteina, które zwiększają odporność włosów i paznokci oraz wspomagają ich wzrost. Preparat zawiera także **witaminy**, m.in. B7, czyli biotynę, która pomaga zachować zdrowe włosy i skórę oraz **minerale** (cynk, krzem oraz siarkę organiczną MSM, zwaną potocznie „minerałem piękna”, która wpływa pozytywnie na włosy i paznokcie). Jednym słowem bogaty skład ważny dla gęstych włosów.

Wystarczy 1 tabletkę dziennie!



ODŻYWIENIE TWOICH WŁOSÓW

eprasa.pl 9e0ff06f6c

SimplyYou
Poland

Najwyższa
pora kupić
kask młodemu
rowerzyście.

**PRAWO NIE TYLKO
DLA CYKLISTÓW**

Czas na rower

Te przepisy powinien znać każdy uczestnik ruchu drogowego. Rowerzyści, by poruszać się bezpiecznie i nie narażać się na mandaty. Piesi i kierowcy, by unikać nieporozumień na drodze.

Rowerem może jeździć każdy, jednak najmłodszy tylko pod opieką osób starszych. Zgodnie z art. 2 ust. 18 Prawa o ruchu drogowym dziecko do 10. roku życia nawet na rowerze traktowane jest jak pieszy. To oznacza, że może jechać po chodniku, a nawet przejeżdżać przez przejście dla pieszych. Gdy skończy 10 lat, musi z roweru zejść i przeprowadzić go przez ulicę.

Nie po chodniku

• Jeśli wyznaczono drogę dla rowerów lub pas rowerowy, trzeba z nich korzystać. Złamanie tego obowiązku to wykroczenie, za które grozi mandat w wysokości 100 zł.

• Jeśli nie ma drogi dla rowerów, rowerzysta powinien jechać po jezdni. Obowiązują go wtedy takie same przepisy, jak kierowców. Musi stosować się do świateł i ma obowiązek ustąpić pierwszeństwa pieszym wchodzącym na przejście oraz tym, którzy już na nim się znajdują. Wyjątek dotyczy wyprzedzania: kierujący rowerem mogą wyprzedzać z prawej strony inne pojazdy, które jadą powoli.

• W trzech przypadkach rowerzysta ma prawo jechać chodnikiem: gdy ma pod opieką jadące na rowerze dziecko, które nie ukończyło 10 lat; gdy szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 metry, a na jezdni obowiązują

prędkość powyżej 50 km/h lub gdy warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu.

Co z kaskiem?

• Dla dorosłego cyklisty jazda w kasku jest zalecana, ale nieobowiązkowa.
• Do tej pory także dzieci mogły jeździć bez kasków. Przepisy zostały jednak zmienione i już od 3 czerwca dzieci i młodzież do 16. roku życia będą musiały używać kasków – zarówno na drogach publicznych, jak i na trasach rekreacyjnych. Ten obowiązek będzie dotyczył także maluchów przewożonych w siodełku czy w przyczepce – z wyjątkiem tych, które korzystają z zamontowanych fabrycznie pasów bezpieczeństwa.

NA PÓŁCE

Sama. Opowieść o Annie Bilińskiej

MAŁGORZATA ZIEWIECKA

Fabularyzowana biografia malarki, która łamiąc ograniczenia XIX wieku, zdobyła uznanie na całym świecie. Jaką tajemnicę skrywa jej autoportret? **Wyd. Muza**



Sekretna miłość

KRYSTYNA MIREK

Dwie pary, dwie epoki, jedna próba miłości. Czy megalomani to tylko motyw ze starych romansów, czy wciąż żywy problem? Jakie decyzje podejmą zakochani – i czy będą gotowi ponieść ich konsekwencje? **Wyd. Luna**



PoWarszawsku. Przewodnik spacerowy po stolicy

ŁUKASZ OSTOJA-KASPRZYCKI; PRZEMYSŁAW CIUNOWICZ

Zamiast klasycznych rozdziałów – autorskie trasy. Każda ma rytm prawdziwej przechadzki. Poznajemy miejsca oczywiste i nieoczywiste, i wskazówki, na co zwrócić uwagę. **Wyd. Newhomers**



Na co dzień i od święta

Majowe śniadania w rodzinnym gronie mogą być jeszcze przyjemniejsze za sprawą eleganckiej zastawy. Na zdjęciu talerze z kolekcji Neli (www.agatableble.pl), które sprawdzą się na codzienne posiłki i wyjątkowe okazje. Opalowe szkło, z którego są wykonane, jest lekkie i łatwe w czyszczeniu.



Droższe paczki z Chin

Kupujesz czasem na platformach takich jak Temu czy Shein? Od 1 lipca 2026 r. kończy się zwolnienie z cła dla przesyłek o wartości do 150 euro, więc trzeba się przygotować na wyższe koszty. Dotyczy to nie tylko firm, które sprowadzają z Chin towary przeznaczone na sprzedaż, ale każdego, kto zamawia paczki spoza UE. Przez dwa lata potrwa okres przejściowy: obowiązywać będzie uproszczone cło o wartości 3 euro, czyli 13-15 zł za każdy element (pozycję towarową) w paczce. Potem zakupy podróżują nawet o 100 procent. Wszystko zależy od liczby towarów w paczce. Przy zamówieniu np. 3-5 rzeczy za 100 zł koszt cła wyniesie 45-75 zł.

POSTAW NA PELARGONIE

W harmonii z naturą

W świecie, który nieustannie przyspiesza, popularność zyskuje styl życia oparty na harmonii z naturą. Znajduje on odzwierciedlenie w sposobie projektowania ogrodów, balkonów i tarasów – z wykorzystaniem naturalnych materiałów i łatwych w pielęgnacji roślin. A takie są właśnie pelargonie.

To niezwykle wdzięczne rośliny. Szybko rosną, obficie kwitną, długo się utrzymują, są odporne i mało wymagające. Uwielbiają słońce i upały. Potrzebują regularnego podlewania, nawożenia płynnym nawozem dla roślin kwitnących i usuwania więdnących kwiatów i liści. Jeśli im to zapewnimy, nasz ogród czy taras od wiosny aż do pierwszych przymrozków będzie tonął w kwiatach.

Pelargonie świetnie prezentują się w koszach, drewnianych pojemnikach czy glinianych donicach. Można je łączyć z roślinami przyjaznymi pszczołom, takimi jak szalwia omszona, przetacznik ogrodowy, lantana pospolita, bakopa, szalwia anyżowa, a także tworzyć zakątki, w których znajdują schronienie owady i ptaki.

MATERIAŁY:
PELARGONIUM FOR EUROPE



Połączenie pelargonii z roślinami przyjaznymi pszczołom zapewni pożywienie wielu gatunkom owadów.

W glinianych donicach, zestawione z drzewkiem oliwnym, tworzą klimat śródziemnomorski.

Niezwykle stylowo prezentują się w plecionych koszach.



REKLAMA

FOT. mat. prasowe

Najpiękniejsze chwile wśród pelargonii!

EUROPE IN BLOOM

 MojaPelargonie    mygeranium  www.moja-pelargonie.pl



Sfinansowane ze środków UE

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Badań Naukowych (REA). Unia Europejska ani organ przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

eprasa.pl 9e0f0f60c

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



PRZYDATNE W DOMU



Przysmak tropików

Mango liofilizowane w kawalkach, 100% owocu, to idealna propozycja dla osób poszukujących naturalnych, egzotycznych smaków w formie lekkiej przekąski. Można zabrać wszędzie lub wykorzystać jako niebanalny dodatek w kuchni.

■ Kresto, 7,79 zł/15 g



Tradycyjne mięso

Schab Jak u Dziadka swoją wyjątkowość zawdzięcza wędzeniu dymem z drewna bukowo-olchowego, a to przekłada się na jego głęboki smak i idealną kruchość. Wyczuwalny czosnek, majeranek i pieprz nadają mu swojski charakter.

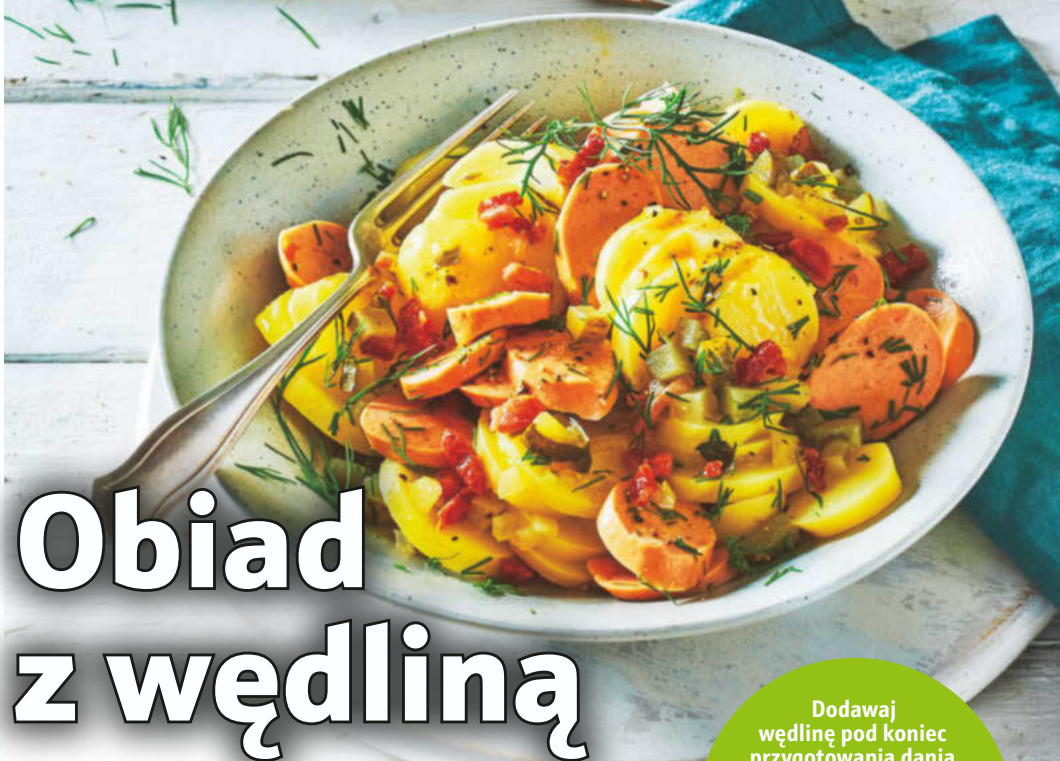
■ Sokołów, 6,99 zł/100 g



Nowość na ochłodę

Carte d'Or Soft & Crunchy w dwudzielnym opakowaniu zawiera aksamitne lody waniliowe z sosem czekoladowym lub truskawkowym oraz chrupiące dodatki – są idealnie kruche aż do podania.

■ Carte d'Or, ok. 29,99 zł/750 ml



Obiad z wędliną

Kiełbaski, parówki, plasterki boczku czy przeżywająca dziś prawdziwy renesans mortadela pozwolą ci stworzyć smakowity i sycący posiłek dla całej rodziny.

Ziemniaki z parówkami

SKŁADNIKI: ● 1,2 kg ziemniaków ● 8 parówek ● 100 g wędzonego boczku ● 1 cebula ● 3 ogórki kiszzone ● 1/2 pęczka koperku ● olej ● 1 ząbek czosnku ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki obierz, ugotuj. Parówki pokrój w plasterki. Cebulę obierz,

posiekaj. Czosnek przeciśnij przez prasę. Ogórki osącz, potnij w kosteczkę. Boczek drobno posiekaj. **2.** Ugotowane ziemniaki lekko przestudź i pokrój w plasterki. Na patelni rozgrzej 1-2 łyżki oleju, wysmaż na nim boczek. Dołóż parówki i cebulę. Smaż razem, mieszając, 3-4 minuty. Zdejmij z patelni, odłóż.

Dodawaj wędlinę pod koniec przygotowania dania lub na zimno, dzięki czemu zachowa swój aromat i odpowiednią konsystencję. Wybieraj dobrej jakości wędliny, bo to one często nadają potrawie główny smak.

Na ten sam tłuszcz włoż ziemniaki. Dodaj czosnek, przesmaż krótko. Przypraw solą i pieprzem. **3.** Dołóż parówki z boczkiem i cebulą, przemieszaj. Posyp ogórkami i posiekanym koperkiem.

Czas przygotowania: 40 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Fasolka z boczkiem

SKŁADNIKI: ● 200 g wędzonego boczku ● 1 cebula ● 2 puszki (po 425 ml) białej fasoli w sosie pomidorowym ● 1 puszka ananasa (560 g) ● 1 łyżeczka suszonego majeranku ● olej ● chili w płatkach ● sól ● pieprz ● 4 gałązki natki

PRZYGOTOWANIE:

1. Ananas osącz, pokrój na kawałki. Boczek potnij w kosteczkę lub w paski. Cebulę obierz i posiekaj. Na dużej patelni rozgrzej

1 łyżkę oleju. Wrzuc boczek i smaź, mieszając, aż się ładnie zrumieni. **2.** Dołóż cebulę, a po chwili kawałki ananasa. Smaż razem 3-4 minuty. Dodaj fasolkę z sosem, zagotuj. Wsyp majeranek. Gotuj na małym płomieniu ok. 5 minut. Natkę oplucz, osusz, listki posiekaj. **3.** Danie przypraw do smaku solą, pieprzem i chili w płatkach. Posyp natką. Podaj z pieczywem lub ziemniakami.



Czas przygotowania: 25 minut
Porcje: 4
Stopień trudności: łatwy

Panierowana mortadela

SKŁADNIKI: ● 600 g mrożonych łódeczek ziemniaczanych lub frytek ● 400 g mortadeli w kawałku ● 3 łyżki mąki ● 1 jajko ● 3 łyżki mleka ● 75 g bułki tartej ● świeży lub suszony tymianek ● 2 szklanki oleju ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Łódeczki ziemniaczane lub frytki wysyp na blachę z pergaminem i upiecz według przepisu podanego na opakowaniu. Mortadele pokrój w słupki o grubości ok. 1 cm. Mąkę wymieszaj

w miseczce ze szczyptą soli i pieprzu. Do drugiej miseczki wbij jajko, rozkłóć je z mlekiem. W trzeciej miseczce umieść bułkę tartą. Wmieszaj do niej 1/2 łyżeczki tymianku.

2. W rondlu rozgrzej olej. Mortadele obtaczaj w mące, zanurzaj w jajku i panieruj w bułce tartej. Smaż na rumiano, obracając. Osącz z tłuszczu. Podaj z ziemniaczkami.

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy



Kopytka z kiełbaską

SKŁADNIKI: ● 500 g kopytek ● 400 g kiełbasy, frankfurtek lub kabanosów ● 400 g kapusty ● 4 łyżek śmietany 22% ● 400 ml bulionu ● olej ● sól ● pieprz ● ocet ● cukier ● natka i szczypiorek

PRZYGOTOWANIE:

1. Kiełbaski pokrój w plasterki. Kapustę oczyść, posiekaj. Kopytka smaź na 2 łyżkach oleju, mieszając, aż będą złote. Wyjmij.

2. Do tłuszczu po smażeniu kopytek dolej łyżkę oleju.

Wrzuć pokrojoną wędlinę. Smaż, mieszając, 3 minuty. Dołóż kapustę i smaż kolejne 3 minuty. Wlej bulion. Dodaj 1/2 łyżeczki octu i sporą szczyptę cukru. Zagotuj.

3. Włóż obsmażone kopytka. Duś 4 minuty. Dodaj śmietanę, podgrzej (nie do wrzenia). Danie przypraw solą i pieprzem, ozdób ziołami.

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 4

Stopień trudności: łatwy

Makaron z salami

SKŁADNIKI: ● 50 g pomidorków koktajlowych ● 1 łyżeczka octu winnego czerwonego ● sól ● pieprz ● 80 g makaronu spaghetti ● 5 dużych kaparów ● 2 łyżki gotowego zielonego pesto ● 1 łyżeczka pestek słonecznika ● 40 g mieszanki sałat ● 5 plasterów włoskiego salami ● 1/4 mozzarelli

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidorki przekrój. Wymieszaj z octem. Dopraw solą i pieprzem. Odstaw. Kapary odcedź i przekrój na pół.

2. Spaghetti ugotuj wg instrukcji na opakowaniu. Odcedź na sitku, wymieszaj z pesto (trochę odłóż do dekoracji), kaparami, zamarynowanymi pomidorami oraz pestkami słonecznika.

3. Makaron wyłóż na talerz razem z mieszanką sałat. Na wierzchu rozłóż kawałeczki salami oraz mozzarellę. Na koniec polej pozostałym pesto.

Czas przygotowania: 35 minut

Porcje: 1

Stopień trudności: łatwy




SZWAJCARIA

Boskie miejsce do zakochania


Są kraje i regiony, gdzie wystarczy jedno spojrzenie, by poczuć zauroczenie. I chcemy tam zostać na zawsze. Gandrę nad Jeziorem Lugano musiał stworzyć Bóg, będąc w wyjątkowo dobrym humorze.

Wygrać w lotto główną nagrodę i kupić taki dom... Też o tym marzycie?

Okna z widokiem na jezioro i włoskie już góry, w garażu stoi nie auto a łódź.



Dopóki tego nie zobaczymy, trudno uwierzyć, że takie miejsca istnieją. Tu jest raj.



Nad przystanią przycupnęła restauracja z dobrą kuchnią i jeszcze lepszą panoramą na drugi, włoski brzeg.



Jezioro Lugano... Nazwa lepiej brzmi po włosku: Lago di Lugano: ten falujący niczym jego wody rytm. Ta włoska melodia. A przecież wciąż jesteśmy w Szwajcarii, choć tego nie słysząc, bo na ulicach wybrzmiewa język włoski, i nie widać – na straganach bogactwo makaronów.

Bo to włoska Szwajcaria. Może nieco bardziej chaotyczna niż ta „niemiecka” dalej na północ, ale już śródziemnomorska.

Wsiadam na statek w Lugano. Czeka mnie podobno wyjątkowy rejs. Wyjątkowy jest z pewnością kapitan. Zagaduje każdego, kto wchodzi na pokład. Uśmiechnięty i szarmancki przystojniak... jak z dawnych włoskich filmów.

Polki są najpiękniejsze!

Kiedy słyszy, że jestem z Polski, ten szeroki uśmiech jeszcze bardziej rośnie. Wita się ze mną, jakbyśmy znali się od lat. Łądujemy razem na mostku, kapitan wydaje komendy i wyciąga z szafki butelkę prosecco. Pytam, czym sobie zasłużyłem. Nie odpowiada, że Polska... papież, Boniek albo Kraków. Wznosi toast za... piękne Polki.

Błogość czyni szczęśliwym

I tak sobie płyniemy powoli. Świat jakby zatrzymał się w pędzie niczym stopklatka w filmie. Popijamy musujące wino i sycimy oczy wodno-górską panoramą.

Nagle ożywia się i pokazuje mi rosnące w oczach miasteczko jak z bajki. To cel mojej podróży.

Widok, którego nigdy nie zapomnę. Kolorowe domki wyglądają jakby były przyklejone do wysokiego i stromego zbocza. Mocnym klejem, by nie oderwać się od stromizny i nie spaść do wody. Cudo nazywa się Gandria.

Życie w innym świecie

Co można zrobić w takim miejscu? Najpiękniejsze jest to, że nie! Wystarczy pospacerować uliczkami, schodami stromo pod górę i zaraz równie stromo w dół albo tunelami wykutymi w litej skale. A w nich okna na jezioro.

Zwiedzać nie ma tu co. Trzeba znaleźć sobie knajpkę z tarasem, zamówić wino, coś do jedzenia i patrzeć. Chciałbym tu zostać na zawsze, ale z dopływającego statku słyszę radosne wołanie kapitana...



5.05.1846 - W WOLI OKRZEJSKIEJ NA PODLASIU URODZIŁ SIĘ HENRYK SIENKIEWICZ

Podlaskie korzenie

O rodzinnych stronach pisał do przyjaciela: „Podlasie jest sobie Podlasie: piasek, piasek, woda, błoto, lasek! Stwórz sobie z tego krajobraz”. Jego dzieciństwu spędzonemu w Woli Okrzejskiej (dziś jest tam muzeum pisarza – na zdj.) zawdzięczamy wiele, bo dzięki

kufrowi książek z dziadkowego strychu nauczył się staropolszczyzny, co przydało się podczas pisania „Trylogii”. „Do książek tych dorwałem się jako dziecko, tak iż mogę powiedzieć, że prawie uczyłem się czytać na Reju, Kochanowskim, Górnickim, Skardze...” – podkreślał autor.

3.05.1961 - FILM „MATKA JOANNA OD ANIOŁÓW” NAGRODZONO W CANNES

Literatura na ekranie

Ta wyreżyserowana przez Jerzego Kawalerowicza adaptacja opowiadania Jarosława Iwaszkiewicza otrzymała Nagrodę Specjalną Jury. Zachwycał się nią m.in. Fred Zinnemann, reżyser „W samo południe”. Na szczególną uwagę zasługują aktorskie kreacje Lucyny Winnickiej i Mieczysława Voita.



1.05.1955 – powstał Zespół Filmowy „Kadr”. To w nim wyprodukowano m.in. „Kanał”, „Popiół i diament” i „Pociąg”.
2.05.2004 – po raz pierwszy obchodzono w Polsce Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej.

3.05.1791 – Sejm Czteroletni uchwalił Ustawę Rządową – Konstytucję 3 Maja – drugą na świecie ustawę zasadniczą regulującą organizację władz państwowych oraz prawa i obowiązki obywateli.

4.05.1981 – premiera komedii Stanisława Barei „Miś”.
5.05.1891 – w Nowym Jorku otwarto słynną halę koncertową – Carnegie Hall.

6.05.1918 – w Małkowie urodził się Stanisław Grzesiuk.

7.05.1951 – w Katowicach urodził się Ireneusz Dudek.



Baran 21.3 – 20.4

MIŁOŚĆ Wyjazd we dwoje odświeży uczucia. Singielki mogą poznać wartościową osobę na spacerze. **PRACA** Pojawi się szansa udziału w ambitnym przedsięwzięciu wymagającym działania. **ZDROWIE** Przerwa na relaks ułatwi utrzymanie równowagi psychicznej.



Byk 21.4 – 21.5

MIŁOŚĆ W relacjach zapanuje pragnienie stabilizacji. Ukochany doceni lojalność oraz troskę. **PRACA** Dzięki skupieniu na szczegółach będzie Ci łatwiej unikać kosztownych błędów. **ZDROWIE** Uważaj na kręgosłup podczas wykonywania prac w ogrodzie.



Bliźnięta 22.5 – 21.6

MIŁOŚĆ Flirt nabierze tempa w trakcie spotkań towarzyskich. Ktoś zaskoczy Cię wiadomością. **PRACA** Zyskasz motywację do działania. Unikaj jednak zbyt pochopnych deklaracji. **ZDROWIE** Wycieczki rowerowe poprawią formę. Ogranicz czas spędzany przed ekranem.



Rak 22.6 – 22.7

MIŁOŚĆ Rodzinna atmosfera będzie dla Raków najważniejsza. Wspólne gotowanie zbliży Cię do wybranka. **PRACA** Unikaj angażowania się w biurowe konflikty, które mogą odciągać od celów. **ZDROWIE** Majówka spędzona nad wodą ukoji Twoje nerwy.



Lew 23.7 – 23.8

MIŁOŚĆ Zabierz partnera na kreatywną randkę. Samotne Lwy przyciągają uwagę swoją charyzmą. **PRACA** Spodziewaj się propozycji współpracy. Uporządkuj sprawy formalne. **ZDROWIE** Aktywność sportowa wysmukli sylwetkę, pozwoli również zadbać o serce.



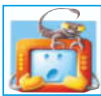
Panna 24.8 – 23.9

MIŁOŚĆ Docenisz drobne gesty bliskości. Rozmowa o przyszłości rozwieje Twoje obawy. **PRACA** Nie podejmuj się zbyt wielu zadań i wystrzegaj impulsywnych reakcji. **ZDROWIE** Ćwiczenia przyniosą ulgę zmęczonym plecocom. Przejdź na nieco lżejszą dietę.



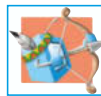
Waga 24.9 – 23.10

MIŁOŚĆ Poczujesz potrzebę harmonii. Nowa znajomość może zacząć się od przyjaźni. **PRACA** Odzyskasz balans między obowiązkami a życiem prywatnym. Możesz podpisać korzystną umowę. **ZDROWIE** Kontakt z naturą Cię wyciszy. Unikaj przeciążania organizmu.



Skorpion 24.10 – 23.11

MIŁOŚĆ W sprawach sercowych będą dominować emocje. Powiedz o swoich oczekiwaniach. **PRACA** Długi weekend pozwoli przemyśleć strategię działania. Zaufaj intuicji finansowej. **ZDROWIE** Wciel w życie detoksu cyfrowy. Warto też ograniczyć nadmiar stresu.



Strzelec 24.11 – 22.12

MIŁOŚĆ Podróż sprzyja zawieraniu znajomości. W stałym związku postaw na spontaniczność. **PRACA** Przerwa od obowiązków otworzy Cię na inne perspektywy. Pomyśl o szkoleniu. **ZDROWIE** Twoja energia będzie zmienna, dlatego ważny jest regularny rytm dnia.



Koziorożec 23.12 – 20.1

MIŁOŚĆ Wiosna zachęci Koziorożce do większej otwartości. Istnieje szansa, że spotkasz kogoś w firmie. **PRACA** Twoja konsekwencja i wytrwałość zaprocentują ofertę zmiany stanowiska. **ZDROWIE** Wyprawa w góry zwiększy wydolność. Zapisz się na badania kontrolne.



Wodnik 21.1 – 19.2

MIŁOŚĆ Zaskocz partnera niecodziennym pomysłem. Ciekawa relacja może zacząć się online. **PRACA** Odpoczynek pobudzi innowacyjne myślenie. Możesz wpaść na rozwiązanie trudnego problemu. **ZDROWIE** Postaw na ruch, aby rozładować napięcie nerwowe.



Ryby 20.2 – 20.3

MIŁOŚĆ Wsłuchasz się w swoje potrzeby. Ryby bez drugiej połówki mogą przeżyć subtelne zauroczenie. **PRACA** Twoja kreatywność pomoże wyróżnić się w ważnym projekcie. **ZDROWIE** Wytchnienie przyniesie Ci muzyka, medytacja lub spokojny spacer.

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 Miluska, Hanna Miłkowska, Maciej Misiory, 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 **Fotoedytory:** 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 Orekło **Publisher/Wydawca:** Justyna Hałas **Biuro Reklam:** ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa **Dyrektor Biura Reklam:** Izabela Sarnecka **Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych:** Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.bauer.pl/reklama/ **Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:** Piotr Ludwicki **Druk:** Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. j.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa. Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. TeleTydzień jest objęty badaniami Polskich Badań Cytelnicztwa. 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 na innej cenie niż wydrukowana na okładce, jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

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

gruchot, klamot	Keanu ..., „John Wick”	niski głos kobiety	▼	łatwo-palny gaz	▼	warunki materialne	▼	aerozol	12 sztuk	▼	duży korytarz	▼	wciaga opary kuchenne	▼	wrzucany do pieca	
▶	▼	▼		... Paschalska		kielbasiany wianek	▶		▼		grupa krzewów	▶			3	
wyborca	▶			▼				odprężenie po stresie	▶				personel		stolica Turcji	
góruje nad Sycylią	▶				2	z wampirem” z Pittem	▶	lennik		drapieżny owad		imię Dymyzy	▼	dolna część fraka	▶	
wklejka z błędami w druku		wolny po faulu	obrzeże			londyńska galeria sztuki	▶		▼		4		▼	plyta używana w stolarstwie		fusy w kubku
odprawia ją ksiądz	▶	▼	▼					chilijskie góry	▶				▼	owocowy napój	▶	
▶				miasto św. Franciszka						5		▶	▶	▶	▶	▶
... Damon, aktor	greko-katolik	▶						broń kowboja	▶					▶	wrodzony talent	
▶				... Kazan, reżyser	▶						▶	▶	▶	▶	▶	▶
								front budynku	▶							

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

Wpisz rozwiązanie

nieprzymuszona w przyszłości	▼	bufiaste spodnie	▼	szubrawiec	▼	program informacyjny w TVN „Okno na ...” z Grace Kelly	▼	Fonda lub Seymour	▼	... doktora Moreau” z Brando	▼	bardzo szybki bieg	▼	dawniej siały ją panny	▼	
ostoją	▶	1				z „Wilka” Wajdy	▶					▶	analizuje choroby		dwa szeregi	
spaja metalowe części	▶			drzewo ze skrzydlakami	▶			4		szeroki obcas	▶	▶	▶		5	
▶		7				kryty pomost statku	▶			▶	karma dla koni	▶				
towarzysz	czepliwe zapięcie		znos	talerze w orkiestrze		wzywały rycerstwo na wojnę		na czele klasztoru	▶			3		Helena dla bliskich		pozioma belka na maszcie
▶	▼		▼	▼		na czele gminy	▶			szpic azjatycki	▶	kaczka norowa	▶			
czteropersonowa gra w karty		rejon patrolu	▶					mała gitara hawajska	▶							
▶						kielich króla	▶		6			najlepszy z pierwszego tłoczenia	▶		2	
... Streep, aktorka		zimowy odpoczynek dla dzieci	▶					słynny wodospad	▶							

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

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS

krzyżówka

Tadeusz ... generał	▼	"... na drużny", komedia	łuska naboju	▼	szelest, cichy gwar	▼	romb przy asie	łodyżka jabłka	ogromny kamień	▼	złot czarownic	▼	wyspa na Bałtyku	▼
▶				10					klamca, blagier	▶		1		
kuzyn mintaja		trująca mgła			... Gessler	▶					36 cali		postronki fantazji	
▶			▼		zaczyna skalę	▶				duch, widmo	▶			
sezon urlopów		nitki w rosole	▶							kultowy zakaz	z neutronami	▶		
▶	4			może użądlić	gumowe kółko do gry		zakłęcie	prze-strzeń radiowa					biwak	rzeka w Pizie
Paul ..., filmowy Butch Cassidy		"sobotniej nocy"	▶						5		dawka	▶		
		wejście do czołgu	obóz kozacki	▶				ozdoba choinkowa	klamstwo		Cillian ..., „Batman: Początek”	koreańskie zboże, czumiza	▶	
▶						pełen zdjęć	▶					samotny występ		„Obywatel ... Weileasa”
na nim jajecznicza			szereg dźwięków w obrębie oktawy	▶	ma ciupagę				12		uchwyt kubka	▶		
grząski teren	▶					... Sarandon, aktorka	kolej podziemna wada wzroku	▶					piersień raf koralowych	potrzebny do oddychania
▶				klawisz peceta	przełożony	▶				Robert ... z Led Zeppelin	▶			3
przybiera ją modelka		taniec dworski	▶							pokój mnicha	Paradise", reality show	▶		
▶				9	gra z hełmanem i wieżą	▶						cenna ikra		z obiektywem
efekciarstwo		uczucie niepewności	potocznie męczyzna			nie tłumaczy się go dosłownie	miękką, gładką tkanina		gruby, sękaty kij		ogłoszenie w prasie	"Sycylijczyków"	▶	
alkaloid w ziarnach kawy	▶							11	oprawa	▶			niski stół	tłusta gleba
teren budowy	celtycki poeta	▶				rybi tłuszcz	▶					dzieło rabusia	▶	
▶					z nitką	▶				poniesiona w imię wartości	▶			
skrzydło samolotu	formalne „nie”	▶		8			kończy litanię	▶			2	komar albo motyl	▶	
▶					okrętowa stołówka	▶			ubytek	▶				6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wpisz rozwiązanie

CHWILA NA RELAKS



ZABIERZ GO W NOWE PRZYGODY!

KAŻDY TWÓJ KROK BRZMI LEPIEJ.



ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ
INFORMACJI



Pieśń wolności:

MAZUREK DĄBROWSKIEGO – słowa najważniejszej polskiej pieśni upamiętnione w czystym złocie!

- ★ Najwyższa jakość mennicza – stempel lustrzany
- ★ EDYCJA LIMITOWANA – tylko 5000 zestawów sztabek na całym świecie
- ★ Kolekcja dostępna wyłącznie w Mennica-Numizmaty



Rwers każdej z 6 sztabek jest taki sam
Wielkość 20 mm x 40 mm
Waga 1/200 oz

Niepowtarzalne oznakowanie gwarantujące jakość

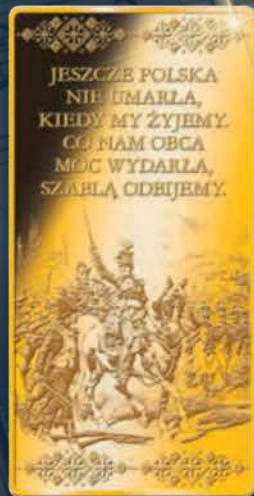
Sztabki umieszczone są w specjalnych kapslach, których zadaniem jest ochrona i efektowna prezentacja Twoich złotych skarbków.

Za jedyne 5 rat

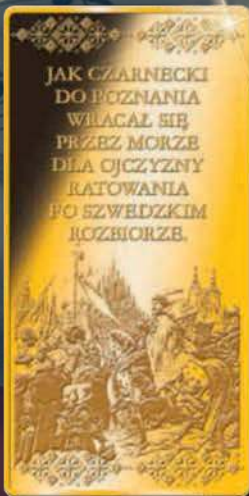
po **499 zł**

lub za jednorazową kwotę 2495 zł (zamiast 2990 zł*). Najniższa cena w ciągu ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem obniżki: 1995 zł. **BEZPŁATNA WYSYŁKA!**

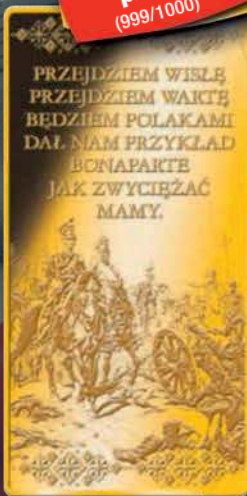
Złoto
najwyższej próby
(999/1000)



1. zwrotka



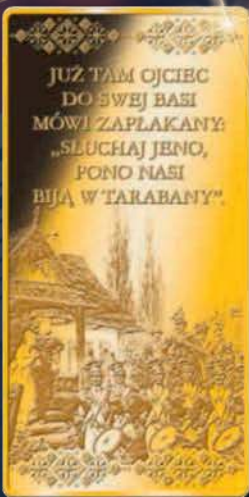
2. zwrotka



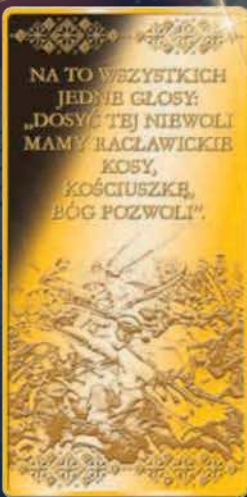
3. zwrotka



4. zwrotka



5. zwrotka



6. zwrotka

BEZPŁATNIE! Dla Ciebie w prezencie:

Zestaw prezentowy dla mężczyzny „Philippe Rêveur”

- Elegancki męski zegarek na rękę
- Stylowy długopis
- Klasyczny portfel z praktycznym zapięciem na zatrask



Drewniana kasetka na sztabki



ZAMÓW TERAZ, liczba dostępnych kompletów jest ograniczona!

TAK! Chcę być jedną z pierwszych osób, która otrzyma kolekcję 6 sztabek ze szczerego złota 1/200 oz „Mazurek Dąbrowskiego” (art. nr 168-360-7) – **WYSYŁKA GRATIS**. Wybieram płatność (proszę zaznaczyć):

- w 5 comiesięcznych nieoprocentowanych ratach po 499 zł lub
- jednorazową 2495 zł (zamiast ceny regularnej: 2990 zł).

Mam prawo do zwrotu kolekcji w ciągu 60 dni i nawet wtedy mogę zatrzymać otrzymany zestaw prezentowy dla mężczyzny! Jeśli nie wybierzesz sposobu płatności, zakładamy, że chcesz zapłacić jednorazowo całą kwotę. Płatność przy odbiorze przesyłki (za pobraniem). Średni czas realizacji zamówienia to 7-10 dni. Firma kurierska poinformuje Państwa SMS-em o dokładnym terminie dostawy i kwocie do zapłaty gotówką u kuriera.

Obowiązują *Ogólne warunki handlowe* Mennica-Numizmaty dostępne na stronie www.mennica-numizmaty.pl lub (na żądanie) na piśmie. Stroną umowy jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria.

Zamów szybko i wygodnie przez telefon:

22 211 65 99

Zadzwoń do nas teraz, otrzymasz dodatkowy PREZENT!

(Biuro Obsługi Klienta czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-17:00 oraz w soboty w godzinach 9:00-15:00). Stawka za połączenie z numerem stacjonarnym zgodna z taryfą operatora.

Administratorem Twoich danych osobowych jest Eldora World AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen, Szwajcaria. Twoje dane osobowe (imię, nazwisko, adres) przetwarzane są w celu wysłania materiałów promocyjnych dotyczących monet i medali (art. 6 ust. 1 lit. f) RODO). Jeżeli nie chcesz sobie ich otrzymywania, możesz zgłosić sprzeciw wobec przetwarzania Twoich danych w celach reklamowych, wysyłając go pocztą (na adres: Mennica-Numizmaty, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę) lub e-mailem (na adres: bok@mennica-numizmaty.pl). Więcej informacji o sposobie przetwarzania danych osobowych znajdziesz na stronie www.mennica-numizmaty.pl/privatnos

Mój adres: Pani Pan **563A-01**

Imię i nazwisko

Ulica, numer domu i mieszkania

Kod pocztowy / Miejscowość

Nr telefonu (wymagany)

E-mail

Chcę otrzymywać drogą elektroniczną i telefoniczną informację o promocjach i rabatach dotyczących produktów własnych Eldora World AG. Wiem, że mogę wyczołać moją zgodę w dowolnym momencie, wystarczy że wyślę informację na adres: MENNICA-NUMIZMATY, Biuro Obsługi Klienta, ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę.

Data, Podpis

Możesz też wypełnić kupon i wysłać go niezwłocznie na adres: Mennica-Numizmaty • ul. Paderewskiego 167, 05-070 Sulejówkę • bok@mennica-numizmaty.pl